O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Ultradźwięki rozprawią się z rakiem i parkinsonem

Samotność osłabia odporność i pamięć!

Wirusy mogą powodować nowotwory

MCP ze skórek owoców ochroni przed udarem i zawałem?

Rozruszaj chore stawy



ODS: 02-12-2024
Numer 11 | listopad 2024
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na stłuszczenie wątroby

Jak sobie radzić z...
- powiększoną prostatą
- widzeniem komputerowym

eprasa.pl 07b3f62bea

MEDI-FLOWERY



3 ekstrakty -
potrójna siła działania

Ekstrakt z piołunu, Ekstrakt z goździków i Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego firmy Medi-Flowery przyjmowane jednocześnie skutecznie pomagają wzmocnić, oczyścić i przygotować organizm na możliwe zewnętrzne zagrożenia. Nie tylko w przypadku, gdy coś nam dokucza, ale także zapobiegawczo na co dzień.

Ekstrakty działają korzystnie przy niestrawnościach, wzdęciach, zaparciach.
Zapewniają sprawne funkcjonowanie układu pokarmowego.
Wykazują właściwości antybakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeciwgrzybicze.
Wymiatają złogi z jelit.
Skutecznie usuwają toksyny z organizmu.
Hamują objawy biegunki podróżnych.
Wszystkie są silnymi antyoksydantami.

Połączenie tych 3 ekstraktów to wybór doskonały dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.

Produkty do nabycia:
Medi-Flowery, tel. 518 414 369, **www.medi-flowery.com**

eprasa.pl 07b3f62bea

Tworzymy ciepłe jesienne wieczory
z herbatkami Natura Wita z serii

Jarzębinowy Zagajnik



www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 26-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

https://oczymlekarze.pl/



O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą to portal, dla tych, którzy

- wątpią,
- szukają odpowiedzi,
- pragną rzetelnej, popartej badaniami naukowymi wiedzy

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 07b3f62bea

Mordercza terapia



To były łatwe pieniądze. Należało być zdrowym i wziąć udział w eksperymencie, który polegał na zażywaniu nowego leku antydepresyjnego. 19-letnia Traci Johnson potrzebowała kasy na czesne, dlatego zdecydowała się przysłużyć nauce i społeczeństwu, jako królik doświadczalny firmy Eli Lilly. Traci przypisano do grupy 25 zdrowych pacjentów, którzy otrzymali większe niż terapeutyczne dawki duloksetyny, środka, który znane jest dziś jako Cymbalta. Następnie otrzymała placebo. Dokładnie 4 dni później, w zimowy weekend 2004 r. Traci powiesiła się w laboratorium prowadzonym przez Eli Lilly w Indianapolis.

Przedstawiciele firmy Eli Lilly zapewniali, że przed rozpoczęciem eksperymentu przeprowadzili odpowiednie badania przesiewowe, by upewnić się, że Traci Johnson i inni uczestnicy są zdrowi i nie mają problemów psychicznych. Jednak wkrótce okazało się, że 4 innych pacjentów, którym podano ten sam lek podczas wcześniejszych badań, również popełniło samobójstwo…

Jak na ironię 19-latka testująca antydepresant odebrała sobie życie, tydzień po tym, jak federalny panel doradczy stwierdził, że FDA powinna skierować do lekarzy silniejsze ostrzeżenia, bowiem ta klasa leków przeciwdepresyjnych może być powiązana z samobójstwami i brutalnymi zachowaniami u dzieci i nastolatków.

W tym samym roku FDA nakazała zamieszczenie ostrzeżenia w czarnej ramce na wszystkich lekach przeciwdepresyjnych po tym, jak badania z kontrolną grupą placebo wykazały, że tak jest faktycznie. Te skutki uboczne były najbardziej zauważalne w ciągu pierwszych 9 dni po rozpoczęciu przyjmowania leku.

Kilkanaście lat później naukowcy pochylili się nad dorosłymi leczonymi farmakologicznie z powodu depresji. Przegląd 13 badań leków, opublikowany w 2016 r. w *Journal of the Royal Society of Medicine* analizował tendencje samobójcze wśród osób dorosłych przyjmujących antydepresanty. Wnioski były jeszcze bardziej alarmujące.

Skutek uboczny: samobójstwo

– Odkryliśmy, że leki przeciwdepresyjne podwajają ryzyko zachowań samobójczych i przemocy, a szczególnie interesujące jest to, że ochotnicy w badaniach, które uwzględniono w naszym przeglądzie, byli zdrowymi osobami dorosłymi bez oznak zaburzeń psychicznych – stwierdzili badacze. Dowody wskazywały na to, że leki czynią ze zdrowych ludzi potencjalnych samobójców.

Badacze oskarżyli producentów leków o niedostateczne zgłaszanie poważnych szkód poprzez „zwyczajne pomijanie ich w raportach, nadawanie im innej nazwy lub podejmowanie działań sprzecznych z etyką naukową". Zauważyli też, że w aktach FDA brakowało jakichkolwiek zapisów dotyczących zarówno śmierci Traci Johnson, jak i co najmniej 4 innych ochotników, o których wiadomo, że popełnili samobójstwo.

W tym czasie w moim otoczeniu kilka osób zmagało się z ciężką depresją i przyjmowało rozmaite antydepresanty. To od nich usłyszałam, że najgorsze są pierwsze 3 tygodnie od rozpoczęcia terapii, że wtedy trzeba pozwolić rodzinie się pilnować i – broń Boże – nie zostawać samemu, bo właśnie w tym okresie myśli samobójcze pojawiają się najczęściej i są trudne do odparcia. Wtedy też, stojąc na pogrzebie kolegi z klasy, który powiesił się, tak jak Traci, zostawiając żonę i dwójkę małych dzieci, przekonałam się, jak bardzo te słowa były prawdziwe…

Oto prawdziwy paradoks: wiemy, że samotność może prowadzić do depresji, a depresja do samobójstwa, w związku z tym, chcąc ratować życie, podajemy/przyjmujemy środki, które mają temu zapobiec, tymczasem one indukują myśli samobójcze i pogłębiają problem. To nie wszystko. Na łamach *British Journal of General Practice* naukowcy ostrzegają lekarzy, że ponad połowa pacjentów, którzy przestaną brać antydepresanty SSRI, będzie doświadczać ciężkich i długotrwałych objawów odstawiennych, włącznie z… zachowaniami samobójczymi.

Wygląda więc na to, że to, co miało nas uratować, może nas pogrzebać. Jak nie wpaść w pułapkę takiego leczenia, a jednocześnie pozbyć się dręczącej melancholii? Okazuje się, że istnieje sporo popartych dowodami naukowymi metod na poprawienie swojej sytuacji. Można i należy przeciwdziałać samotności i depresji. I lepiej okazywać uczucia i pamięć bliskim, póki jeszcze żyją. Gotowa się jestem założyć, że docenią to bardziej niż znicze…

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 07b3f62bea



SPIS TREŚCI

Listopad 2024

Z OKŁADKI

Ultradźwiękowa rewolucja 26

Zobacz, czego medycyna może dokonać jedynie za pomocą... dźwięku!

Samotność rujnuje odporność i pamięć! 30

Alienacja osłabia ducha i zwiększa ryzyko depresji. Na szczęście można jej przeciwdziałać i uchronić się przed melancholią

Rozruszaj chore stawy 66

Choć brzmi to paradoksalnie, aktywność fizyczna zmniejsza stan zapalny oraz spowalnia postęp reumatoidalnego zapalenie stawów

MCP ze skórek owoców ochroni przed udarem i zawałem? 88

Pozyskiwana z cytrusów pektyna skutecznie neutralizuje cząsteczkę, która stanowi czynnik pobudzający stan zapalny, leżący u podstaw wielu współczesnych chorób

Wirusy mogą powodować nowotwory 104

Dr Leigh Erin Connealy dzieli się najlepszymi strategiami ochrony przed patogenami powiązanymi z rakiem oraz najskuteczniejszymi sposobami leczenia infekcji przez nie powodowanych

9 sposobów na stłuszczenie wątroby 108

88



TEMAT NUMERU





Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

eprasa.pl 07b3f62bea



66

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 44
Cynk występuje w ponad 300 enzymach. Nic więc dziwnego, że pomaga niemal na wszystko!

Surowe życie 50
Poznaj 10 zasad zdrowego odżywiania nie tylko dla wegetarian!

Skóra bez blizn 54
Maści i okłady mogą przyspieszyć gojenie się rany oraz przeciwdziałać tworzeniu się brzydkich szram

6 ziół dla równowagi wewnętrznej 58
Nie lekceważ mocy ziół, gdy chodzi o zrównoważenie hormonów – radzi Marcelle Pick

TEMAT NUMERU

Spętani przez bakterie 62
Drobnoustroje występujące w mleku i wołowinie oraz te bytujące w naszych jelitach mogą wywoływać RZS

Na przekór reumatyzmowi rozruszaj chore stawy 66

DETEKTYW MEDYCZNY

Usprawnij pamięć 76
Zioła pomogą nie tylko chronić się przed otępieniem i demencją, ale również spowolnić ich rozwój

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Powiększoną prostatą 78

Zespołem widzenia komputerowego 83

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Odkrywamy moc cytrusowych skórek 88

Wzmocnij swój układ odpornościowy 95
Adaptogeny mogą wspomóc organizm w zwalczaniu przeziębień, grypy i wszelkich infekcji w tym sezonie

Nie daj się zawirusować 104

9 sposobów na stłuszczenie wątroby 108

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Lekarze często nie zauważają sepsy 22
Nazywa się ją cichym zabójcą, a wiele jej objawów jest często mylonych z innym problemem – dopóki nie jest za późno

NEWS FOCUS

Ultradźwiękowa rewolucja 26

RAPORT SPECJALNY

Samotność jak rak 30

Smętne antydepresanty 38
Uczeni alarmują: leki typu SSRI upośledzają układ nagrody w mózgu. Jak bezpiecznie je odstawić?

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 113

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Cynamon 121



44

Czekamy na listy Czytelników pod adresem: lekarze@oczymlekarze.pl

LICZBY i FAKTY

Jagody goji zawierają **500 razy więcej witaminy C** niż pomarańcze!

Aż 53% dorosłych **Polaków** cierpi na **samotność**, a 35% osób nie ma nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić o pomoc

Na niealkoholową stłuszczeniową **chorobę wątroby** choruje **ok. 25% populacji** Zachodu

Podczas pracy **przed komputerem mrugamy jedynie 7 razy na minutę**, zamiast 22 razy na minutę

1 na 6 Amerykanów bierze **antydepresant**, a 25% z tych osób przyjmuje takie leki już od 10 lat lub dłużej

Picie **3-5 filiżanek kawy** wiąże się z niższym **o 15%** ryzykiem rozwoju choroby serca

eprasa.pl 07b3f62bea

LISTY

Drodzy Czytelnicy

Otrzymujemy wiele listów z prośbą o pomoc dla konkretnych pacjentów. Musimy wyraźnie podkreślić, że **nie podejmujemy się diagnozowania i leczenia**. Zastrzeżenie to widnieje na pierwszej stronie magazynu w wyraźnie zaznaczonej ramce. Odpowiadając na takie listy, możemy tylko przytoczyć informacje, które były zawarte w artykułach publikowanych na łamach OCLCNP.

Piszcie do nas listy, e-maile, kontaktujcie się z nami przez Facebooka!

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.
Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Środek na przeczyszczenie ratunkiem dla włosów?

Droga Redakcjo, moja nastoletnia córka dużo czasu spędza w mediach społecznościowych i choć staram się jej tłumaczyć, że pomysły z internetu nie zawsze są dobre, uparcie raczy mnie nowościami. Ostatnio przyszła do mnie z rewelacją, że środki na przeczyszczenie doskonale poprawiają kondycję włosów, jeżeli zastosuje się je bezpośrednio na skórę głowy. Czy to kolejny internetowy mit, czy prawda?

Zuzanna

To może być prawda, jeżeli mówimy o preparatach, zawierających olej rycynowy. Od czasów starożytnych pozyskiwano go z nasion rącznika pospolitego i stosowano nie tylko na zaparcia, ale także suchą skórę, łamliwe i wypadające włosy, popękane pięty, łupież i szereg dermatoz. Za jego właściwości lecznicze i pielęgnacyjne odpowiadają m.in. glicerydy kwasu rycynolowego, oleinowego i linolowego, o właściwościach przeciwzapalnych, bakteriobójczych i grzybobójczych, antyoksydacyjnych, nawilżających, natłuszczających, łagodzących i regenerujących. Dlatego wykorzystywany jest m.in. do wytwarzania mydeł, kosmetyków, maści, perfum i kremów leczniczych.

Badania dowiodły, że olej rycynowy poprawia kondycję włosów, zapobiega ich wypadaniu, zagęszcza je, pogrubia i wzmacnia. Włosy stają się gęste, puszyste, miękkie i szybciej rosną. Olej rycynowy hamuje także rozdwajanie się końcówek i nadaje włosom piękny połysk oraz reguluje pracę gruczołów łojowych, ograniczając przetłuszczanie skóry głowy. Wystarczy regularnie wcierać go w cebulki i pasma. Podobnie olej rycynowy działa na rzęsy i brwi – wystarczy nałożyć go za pomocą szczoteczki po zużytym tuszu do rzęs. Nie trzeba jednak sięgać po środki przeczyszczające, by mieć dostęp do oleju rycynowego – jest on bez problemu dostępny, jako produkt pojedynczy lub stanowi jeden ze składników gotowych odżywek do włosów, rzęs i brwi. Można go także dodawać do odżywek i masek do włosów w dawce 5 ml oleju na 100 ml kosmetyku. Warto jednak sprawdzić przed zastosowaniem, czy nie należysz do grona osób uczulonych na olej rycynowy. I trzeba uzbroić się w cierpliwość, ponieważ pierwsze efekty jego działania widać dopiero po ok. 4 tygodniach regularnego stosowania.



Czy to zaskórniki?

Bardzo dbam o swoją skórę, czyszczę ją regularnie, stosuję odpowiednie kosmetyki, dobrze się odżywiam i unikam pokarmów wysokoprzetworzonych, bo po nich pogarsza się stan mojej cery. Ale jednego problemu nie mogę się pozbyć – tych małych czarnych kropek, przez które mój nos wygląda jak truskawka. Czy to jakiś większy problem dermatologiczny? Czy da się ich pozbyć?

Joanna

To nie jest problem dermatologiczny. A pozbyć się czarnych kropek nie możesz, bo zasadniczo nie są one problemem. To naturalny element naszej skóry, tzw. włókna łojowe, nazywane także filamentami łojowymi. Są to skupiska łoju i złuszczonych komórek naskórka, które gromadzą się u ujścia mieszka włoso-

eprasa.pl 07b3f62bea

wego – tak, na nosie także je mamy, choć wyrastające z nich włoski są mikroskopijne lub tworzą jedynie ledwo dostrzegalny meszek. Zadaniem filamentów jest utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia skóry i ułatwianie łojowi, czyli sebum, wydostawanie się z gruczołów na powierzchnię skóry. To, że widzisz filamenty, jest naturalne, bowiem ich zawartość może być nieco ciemniejsza niż nasza skóra. Nie są to zatem zaskórniki, choć mogą się nimi stać, jeżeli dojdzie do zatkania ujścia mieszka włosowego. Dlatego ważna jest odpowiednia pielęgnacja skóry z włóknami łojowymi, by nie tylko uniknąć powstania zaskórników, ale także nadmiernego wydzielania łoju, co może doprowadzić do poszerzenia porów i sprawić, że filamenty staną się grubsze i przez to bardziej widoczne – wiele osób, podobnie do Ciebie, porównuje wtedy swój nos do truskawki. Niektórzy uparcie wyciskają filamenty łojowe – nie rób tego, ponieważ może to prowadzić do poszerzenia porów, powstania trwałych zmian na skórze i przyczyniać się do pogorszenia jej wyglądu oraz powstawania wyprysków. Jak zatem zmniejszyć widoczność włókien łojowych?

Wystarczy ograniczyć wydzielanie sebum poprzez stosowanie kwasu salicylowego, który doskonale oczyszcza pory z martwych komórek naskórka i nadmiaru sebum, dzięki czemu filamenty stają się mniej widoczne. Dobrze sprawdza się także olej jojoba, który należy wetrzeć w skórę, pozostawić na 10 min i spłukać ciepłą wodą – nadmiar sebum ulega rozpuszczeniu i zostaje zmyty.



Menstruacja i jelita

Mam pewien problem, otóż pierwsze 2-3 dni okresu to istny koszmar. Nie dość, że moje miesiączki są bardzo bolesne i obfite, to biegam częściej do toalety. Czasami muszę nawet brać kilka dni urlopu, ponieważ czuję się niekomfortowo, gdy wszyscy widzą, jak często udaję się do toalety. Czy to normalne? Czy powinnam się martwić? A może są naturalne sposoby na ten problem?

Daniela

Już pierwsze zdanie Twojego pytania budzi niepokój, ponieważ miesiączki nie powinny być zbyt bolesne i bardzo obfite, a jeżeli takie są, to często świadczy to o problemach hormonalnych lub może być symptomem poważniejszych kłopotów zdrowotnych – dlatego udaj się do ginekologa, który sprawdzi, czy wszystko jest w porządku. Zdarza się także czasami tak, że takie menstruacje to spadek po mamie lub babci, który nie jest niczym groźnym, ale warto chuchać na zimne i upewnić się, że wszystko jest w porządku.

Co do częstszych wizyt w toalecie w czasie miesiączki, to mamy tu kilka czysto fizjologicznych przyczyn. Po pierwsze, częstsze oddawanie moczu jest związane z tym, że Twój organizm pozbywa się nagromadzonej wody. Hormony sprawiają bowiem, że już po owulacji, czyli mniej więcej w połowie cyklu, a najsilniej tuż przed okresem, ciało zaczyna magazynować płyny pod wpływem działania progesteronu, który przygotowuje cię na potencjalną ciążę. Jeżeli nie dochodzi do zapłodnienia, poziom progesteronu ulega gwałtownemu obniżeniu, zaczyna się miesiączka i Twój organizm zaczyna pozbywać się nadmiaru płynów. Trwa to zazwyczaj 2 do 3 dni.

Co się zaś tyczy oddawania kału, częste bieganie do toalety to także efekt działania hormonów, w tym przypadku prostaglandyn. Pobudzają one skurcze macicy, których celem jest odwarstwienie i wydalenie pogrubiałej wyściółki macicy. Prostaglandyny nie działają jednak miejscowo, ale na cały organizm, w tym na mięśnie jelit, prowadząc do przyspieszenia ich perystaltyki. Drugą przyczyną luźniejszych stolców w czasie okresu jest to, że zmiany hormonalne, towarzyszące pierwszym dniom cyklu (czyli miesiączce właśnie) utrudniają organizmowi zatrzymywanie wody – wszak w tym czasie ciało pozbywa się jej nadmiaru – co sprawia, że nie zostaje ona wchłonięta i rozrzedza masy kałowe. Pomóc mogą doraźnie leki rozkurczowe i ibuprofen, który hamuje wydzielanie prostaglandyn. Ogranicz także spożycie kawy, ponieważ ona sama w sobie także może zmuszać do częstszych wizyt w toalecie.

Gdyby męczyły Cię biegunki, sięgnij po borówki lub napar z korzenia mniszka lekarskiego. Nie zapominaj także o nawodnieniu organizmu, najlepiej w pierwszych dniach miesiączki, gdy organizm ogranicza wchłanianie wody, sprawdzą się w napoje elektrolitowe.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki **Yves Rocher** z linii **Lift Pro-Collagène**, w skład którego wchodzi Liftingujące serum przeciwzmarszczkowe oraz Przeciwzmarszczkowy krem niwelujący worki pod oczami. To innowacyjna seria, bazująca na niezwykłych właściwościach wyciągu z przypołudnika kryształkowego, który stymuluje naturalną produkcję kwasu hialuronowego i kolagenu w skórze, utrzymując jej jędrność i gęstość. Wszystkie produkty z linii Lift Pro-Collagène idealnie sprawdzają się w profilaktyce antyageing. Więcej na **www.yves-rocher.pl**. Gratulujemy!

eprasa.pl 07b3f62bea



Kakao odciąża mózg!

Japończycy dowiedli, że bogate w polifenole kakao może ułatwiać utrzymywanie dobrej wydajności w długotrwałych zadaniach poznawczych. Zbadali oni wpływ spożycia ciemnej czekolady na poprawę funkcji mózgu podczas zadań poznawczych przy użyciu funkcjonalnego obrazowania rezonansu magnetycznego (FMRI). W tym randomizowanym badaniu z pojedynczą ślepą próbą, w układzie naprzemiennym 26 zdrowych uczestników średnim wieku spożywało ciemną czekoladę (25 g) z niskim stężeniem (211,7 mg) lub wysokim stężeniem (635 mg) polifenoli kakaowych.

Następnie aktywność mózgu uczestników analizowano podczas ciągłych i wysiłkowych zadań poznawczych istotnych dla funkcjonowania wykonawczego przy użyciu FMRI w 2 kolejnych 15-minutowych sesjach (25 i 50 min po spożyciu).

Uczeni zaobserwowali znaczące efekty interakcji między sesjami zużycia czekolady a sesjami pomiaru aktywności mózgu w lewej korze przedczołowej grzbietowo-bocznej oraz lewym płacie ciemieniowym. Po spożyciu czekolady bogatej w polifenole obszary te wykazały niższą aktywność mózgu w II sesji niż w I sesji; Jednak obszary te wykazały wyższą aktywność w II sesji po spożyciu ubogiej w polifenole czekolady. Wyniki te sugerują, że polifenole pochodzące z kakao zwiększają efektywne wykorzystanie zasobów poznawczych poprzez zmniejszenie wysiłku aktywności mózgu.

Nutrients. 2023 Dec 21;16(1):41

Pyszna ochrona dla serca

Uczeni z obu Ameryk sprawdzili, czy suplementacja ekstraktu z kakao zmniejsza chorobę sercowo-naczyniową (CVD). Zauważyli oni, że nasiona owoców kakaowca zawiera wiele związków chemicznych, które mogą oddziaływać z komórkami i tkankami, zapewniając ochronę przed rozwojem stanów patologicznych. Choć naukowcy nie do końca poznali mechanizmy działania kakao, jednak zauważyli, że suplementacja nim pozwala na utrzymanie lub przywrócenie produkcji tlenku azotu w naczyniach oraz wzmacnia efekty antyoksydacyjne w organizmie.

Badacze zauważyli też odwrotne powiązanie między spożyciem flawonoidów a białkiem C-reaktywnym w surowicy (CRP), które jest zarówno biomarkerem przewlekłego stanu zapalnego, jak i wrażliwym czynnikiem ryzyka sercowo-naczyniowego. Okazało się, że stężenie CRP w surowicy u osób pożywających jedną porcję (20 g kakao) co 3 dni było znacznie niższe niż u ludzi, którzy w ogóle go nie jedli. Zdaniem naukowców może być to związane z faktem, że flawanole i procyjanidyny zawarte w kakao skutecznie hamują aktywność kinazy MAPK. Ma to duże znaczenie, bowiem coraz więcej dowodów wskazuje na to, że stan zapalny jest kluczowy w indukcji i utrwalaniu CVD.

J Cardiovasc Pharmacol. 2009 Dec;54(6):483-90



Jakie kakao wybrać?

Dobre kakao nie tylko ma ekskluzywny smak, ale przede wszystkim jest bogatym źródłem antyoksydantów i składników odżywczych (m.in. magnezu, żelaza, potasu, cynku, chromu). W większości sklepów możemy znaleźć przetworzone, przemysłowe kakao, które ma niewielkie wartości odżywcze. Natomiast dobrej jakości, surowe kakao jest produktem minimalnie obrabianym, co pozwala zachować większość jego naturalnych właściwości. Oczywiście wszystko sprowadza się do ziaren. Nacional Arriba to odmiana, którą uprawia się w Ekwadorze i Peru, a jego historia może sięgać nawet 5 000 lat wstecz. Warto też spróbować pochodzącego z Peru kakao Vraem 99, w jego smaku ponoć wyczuwalne są wyjątkowe nuty malin i orzechów makadamii.

Wybieraj nieodtłuszczone kakao – naturalne tłuszcze kakaowe są nośnikami smaku i części zawartych w ziarnach substancji czynnych. Szukaj produktu pochodzącego z upraw organicznych.

www.sopockamanufaktura.com



Wegetariański burger lekko zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca

Weganie i wegetarianie, którzy regularnie spożywają bezmięsne kiełbaski i burgery, są nawet o 15% bardziej narażeni na wystąpienie zaburzeń układu krążenia niż osoby żywiące się wyłącznie warzywami.

Gotowe wegetariańskie posiłki są ultraprzetworzone i dlatego stanowią zagrożenie dla zdrowia – ostrzegają naukowcy z Uniwersytetu w São Paulo w Brazylii, którzy przez 9 lat monitorowali dietę i stan zdrowia ok. 126 tys. Brytyjczyków. Sklasyfikowali ich jadłospisy jako pochodzenia roślinnego lub nieroślinnego i podzielili je na te zawierające żywność ultraprzetworzoną bądź nie.

Z każdym 10-procentowym wzrostem spożycia żywności roślinnej niezawierającej ultraprzetworzonych produktów – zasadniczo warzyw – ryzyko rozwoju chorób układu krążenia malało o 7%. Prawdopodobieństwo zgonu z powodu zaburzeń serca spadało zaś o 13%. Jednakże w przypadku osób jedzących zastępujące mięso przetworzone posiłki ryzyko wystąpienia choroby serca rosło o 5%, a śmierci z powodu problemów sercowo-naczyniowych o 12%.

Liczby te należy jednak zestawić z rzeczywistym prawdopodobieństwem rozwoju chorób układu krążenia. W przypadku grupy wysokiego ryzyka – np. z powodu historii rodzinnej, otyłości lub palenia tytoniu – w ciągu najbliższych 5 lat jest ono o 15% wyższe.

A zatem rzeczywisty wzrost ryzyka rozwoju chorób układu krążenia w wyniku regularnego spożywania posiłków zastępujących mięso wynosi tylko ok. 0,75% (5% x 15%). Jednak ponieważ nieprzetworzone warzywa obniżają prawdopodobieństwo wystąpienia tego rodzaju zaburzeń, faktem pozostaje, że te przetworzone eliminują wiele z wynikających z ich konsumpcji korzyści zdrowotnych.

Lancet Reg Health Eur 2024;100948

PRZYKRE WIADOMOŚCI W SIECI BUDZĄ NIEPOKÓJ I NIEUFNOŚĆ

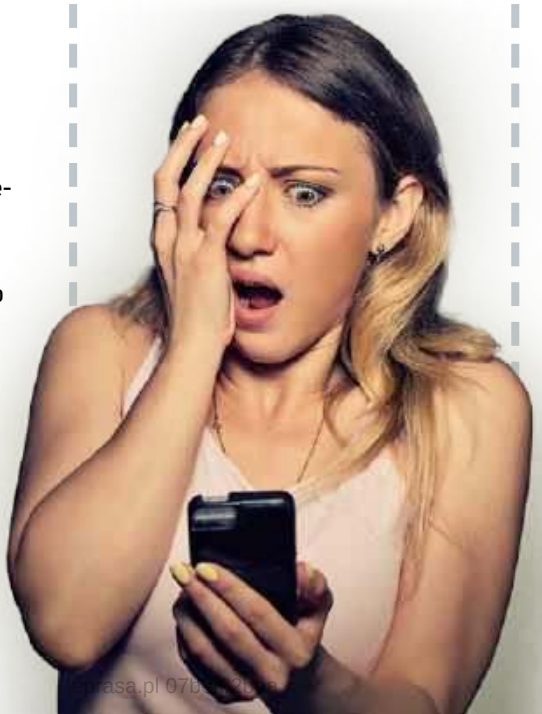
Przestań czytać przykre wiadomości w internecie. Śledzenie takich informacji zaburza kondycję umysłu i dobrostan psychiczny, co być może nie jest zaskakujące.

Czytaniem przykrych wiadomości w internecie, czyli przewijaniem traumatycznych informacji w mediach społecznościowych, zajmuje się większość ludzi. Ponadto to uzależnia – twierdzą badacze z Uniwersytetu Flindersa w Australii.

Praktyka ta jest nie tylko kompletnie pozbawiona korzyści, lecz także może wzbudzać podejrzliwość i nieufność wobec innych ludzi. Prowadzi do poczucia, że życie nie ma sensu, szczególnie gdy skupiamy się na historiach o przypadkowych strzelaninach czy atakach i terroryzmie. Może również zaburzać dobrostan psychiczny, gdyż powoduje niepokój i rozpacz.

Aby prześledzić wpływ czytania przykrych internetowych wiadomości na człowieka, naukowcy przeprowadzili ankietę wśród 800 uczniów z 2 różnych kultur – z Iranu i USA. W obu grupach stwierdzono podobne poczucie niepokoju egzystencjalnego, ale Irańczycy zmagali się z silniejszą mizantropią, czyli niechęcią do ludzi.

Comp Hum Behav Rep 2024;15:100438





Po menopauzie zacznij pić sok z buraka

Szklanka soku z tego warzywa każdego dnia może wspomóc utrzymanie dobrej kondycji układu sercowo-naczyniowego. Kobiety po klimakterium są znacznie bardziej narażone na choroby serca. Dzieje się tak dlatego, że spadek poziomu estrogenów powoduje również obniżenie stężenia tlenku azotu, który jest niezbędny do zachowania zdrowia serca i naczyń krwionośnych.

Tlenek azotu wspomaga rozszerzanie naczyń krwionośnych i poprawia przepływ krwi, co jest szczególnie ważne w przypadku wystąpienia zawału serca. Azotany zawarte w pokarmach i napojach, takich jak buraki, szpinak i sałata, są przekształcane właśnie w ten związek, co zapewnia bezpieczną i naturalną wymianę – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Stanu Pensylwania.

Ocenili oni wpływ codziennego wypijania dwóch 70-mililitrowych butelek soku z buraka na grupę 24 kobiet po menopauzie, które praktykowały to przez tydzień. Spożycie napoju odpowiadało zjedzeniu 3 buraków. Kilka tygodni później kobietom podawano ten sam sok, ale pozbawiony azotanów.

Bogaty w azotany sok poprawia przepływ krwi w stopniu wystarczającym, by radykalnie obniżyć ryzyko rozwoju chorób serca u kobiet po menopauzie, jeśli pozostaje on częścią ich codziennej diety – stwierdzili naukowcy. Jak dodają, nawet pacjentki, u których klimakterium wystąpiło kilka lat wcześniej, mogły odnieść korzyści z picia napoju z buraka, który jest bezpieczniejszą alternatywą niż terapie, np. hormonalna terapia zastępcza.

Front Nutr 2024;11:1359671

Prasa.pl 07b...

Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania:

Włosy, mój powód do dumy



Anne ma 50 lat i pracuje jako sekretarka medyczna. *„Mam bardzo delikatne, typowe dla Skandynawów włosy, które straciły swoją gęstość, co utrudnia ich stylizację. Świadomość, że mam coraz mniej włosów wprawiała mnie w smutny nastrój."*

Wyniki wielu badań potwierdzają, że wypadanie włosów i pewność siebie mają ze sobą ścisły związek.

Nawet niewielka utrata włosów może źle wpływać na poczucie własnej wartości. Zdesperowana Anne bardzo chciała znów poczuć się dobrze.

Wypróbowałam Hair Volume™

*„Stosuję tabletki **Hair Volume** od trzech miesięcy i muszę przyznać, że rezultaty przerosły moje oczekiwania! Nawet mój fryzjer był pod wrażeniem, widząc jak piękne i gęste się stały!"*

Teraz chwalę się swoimi włosami

*„Jestem bardzo zadowolona z tabletek **Hair Volume** i będę je nadal stosować. Dostaję wiele pozytywnych komentarzy na temat moich włosów. Są nie tylko gęstsze, ale też zdrowsze. Nic więc dziwnego, że teraz chętnie polecam wszystkim znajomym preparat **Hair Volume**."*

Skuteczność tabletki Hair Volume™ potwierdzona badaniami klinicznymi.

Badania kliniczne przeprowadzone na zlecenie firmy **New Nordic**, potwierdziły skuteczność suplementu diety **Hair Volume**. Udowodniono w nich, że włosy stają się gęstsze po 16 tygodniach stosowania preparatu. 77% kobiet stosujących **Hair Volume** stwierdziło, że ich włosy stały się piękniejsze, gęstsze i bardziej lśniące.

Hair Volume™ skandynawski sposób na włosy

Hair Volume, nagradzane skandynawskie tabletki, opracowane przez ekspertów po to, aby zapewnić gęste, piękne i lśniące włosy. Tabletki **Hair Volume** powstały z naturalnych składników, które odżywiają i aktywują mieszki włosowe, w celu pobudzenia wzrostu nowych włosów.



- 100% naturalnych składników
- Pomagają zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymulują mieszki włosowe i pobudzają wzrost włosów
- Pomagają zachować prawidłową pigmentację włosów

Produkt Roku 2022 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl 07b3f62bea

Czy jonizowanie wody jest potrzebne?

Dobra woda to fundament codziennego funkcjonowania. Jakość spożywanej wody ma niezwykle istotne znaczenie już na etapie komórkowym. Im lepiej zostanie wchłonięta przez pojedyncze komórki, tym bardziej nawodnione będzie nasze ciało, wskutek czego ulegnie spowolnieniu proces starzenia się całego organizmu i nie dojdzie do uszkodzeń prowadzących do rozwoju chorób cywilizacyjnych.

Podczas procesu jonizacji, którą można przeprowadzić zasadą elektrolizy, struktura wody zmienia się w taki sposób, że jest łatwiej wchłaniana przez komórki, ponieważ jej klastry składają się z mniejszej ilości cząstek.

Każda woda składa się z cząsteczek obojętnych oraz jonów, które mają ładunek. W 99% ładunek ten jest dodatni, woda z kranu ma od +120 do +280 ORP. Dzięki jonizowaniu H2O możemy doprowadzić do oddzielenia w niej jonów dodatnich od jonów ujemnych w taki sposób że woda alkaliczna ma ładunek ujemny od –400 do –600 ORP.

Jonizacja wody podnosi pH wody do bardzo zasadowego i obniża wartość potencjału redoks. Im jest on niższy, tym woda ma większe właściwości antyoksydacyjne – oddaje bowiem wolne elektrony wolnym rodnikom, niwelując ich szkodliwe działanie.

Podzielona woda z jednej strony ma odczyn kwaśny, z drugiej zaś odczyn zasadowy, czyli alkaliczny. Każdą z nich można stosować do różnych rzeczy. Pierwszą np. do zmywania i dezynfekcji ponieważ ma działanie bakteriobójcze. Natomiast alkaliczną – nazywaną też żywą wodą – do picia.

Uczeni zaobserwowali, że po kwadransie od wypicia zjonizowanej wody zmniejsza się gęstość krwi. Inne badania wskazują, że może pomóc poprawić gęstość kości u osób po menopauzie z osteoporozą. Natomiast eksperymenty na myszach dowodzą, że codzienne spożycie alkalicznej wody poprawia markery starzenia DNA oraz zmniejsza objawy NAFLD (nie-alkoholowego stłuszczenia wątroby).

J Int Soc Sports Nutr. 2016 Nov 28:13:45; J Menopausal Med. 2021 Aug 27;27(2):94-101; J Enzyme Inhib Med Chem. 2020 Dec;35(1):657-64; World J Gastroenterol. 2018 Dec 7;24(45):5095-108

Woda z aktywnym wodorem

Niektóre jonizatory mają możliwość wytworzenia wody wzbogaconej wodorem. Może być ona stosowana jako suplement w celu poprawy wydajności i zmniejszenia zmęczenia. Hiszpańscy naukowcy postanowili sprawdzić, jak codzienne spożycie takiej wody wpłynie na wydajność tlenową i beztlenową u cyklistów. Pod koniec 7-dniowego eksperymentu wydajność oceniono za pomocą przyrostowego testu VO2max oraz maksymalnego testu anaerobowego (beztlenowego). Po przyjmowaniu wody z aktywnym wodorem u wytrenowanych rowerzystów poprawiła się wydajność w teście beztlenowym ze wzrostem mocy szczytowej i średniej mocy, a także nastąpił spadek wskaźnika zmęczenia. Oznacza, to, że woda wzbogacona wodorem może poprawiać wydajność w czasie treningów.

Biol Sport. 2020 Oct 22;38(2):269-75

eprasa.pl 07b3f62bea

WODA JONIZOWANA

PRZEKONAJ SIĘ DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ ALKALICZNĄ

aQuator



- Naturalny izotonik bez zawartości cukru, za to z dużą zawartością jonów wapnia, magnezu, sodu i potasu wspierający utrzymanie równowagi elektrolitowej
- Wspiera spalanie tkanki tłuszczowej z uwagi na wysoką biodostępność wapnia, cynku i magnezu
- Zwiększa wydolność i poprawia kondycję z uwagi na zasadowe pH wody alkalicznej nie dopuszczając do odkładania się kwasu w mięśniach
- Optymalny dotleniacz, bogaty w ujemne jony OH- łagodzi skutki zakwasów i skurczy

- Jonizowana woda alkaliczna wspiera prawidłowe działanie procesów metabolicznych, wzmacniając stawy, mięśnie i kości. Dodaje energii, witalności i wpływa na zmniejszenie stresu oksydacyjnego
- Badania dowodzą że regularne picie alkalicznej wody jonizowanej zdecydowanie poprawia zdolności organizmu w walce z takimi schorzeniami jak: dna moczanowa, osteoporoza, zgaga i wiele innych dolegliwości
- Ma silne właściwości antyoksydacyjne (ORP: -400 do -900 mV), niszczące wolne, szkodliwe rodniki i dzięki zawartości aktywnego wodoru wspiera odporność



aQuator
VIVO SILVER+

BPA FREE



JONIZATOR WODY

TWOJE ŹRÓDŁO WODY ALKALICZNEJ

- Regulacja poziomu pH (2,4 do 11)
- Zakres ORP (-1000 do 1200)
- Aktywny wodór (0,8-1,2 ppm)
- Elektroda srebrna (wersje silver)
- Pojemność modeli (od 1,5 do 3 l)

30 dni na zwrot kup i testuj

Jeżeli nie zauważysz różnicy pijąc alkaliczną wodę jonizowaną na swoim organiźmie. Masz 30 dni od zakupu na zwrot jonizatora bez podania przyczyny.

aQuator

+48 32 555 04 51
kontakt@mediasklep24.pl
www.mediasklep24.pl

BLACK WEEK -10% RABAT DO KOŃCA ROKU z kodem **BW10**

Oferta nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu kodeksu cywilnego. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi. Kod rabatowy do wykożystania na stronie mediasklep24.pl Kod ważny do 31.12.2024r.

eprasa.pl 07b3f62bea



Jakie cytrusy są najlepsze dla serca?

Pomarańcze są dobre, ale czerwone pomarańcze są jeszcze zdrowsze, pod warunkiem, że przechowujesz je w chłodnym miejscu. Są one bogate w antocyjany – związki flawonoidowe, które nadają ciemnym owocom ich kolor i korzystnie wpływają na kondycję serca. Przechowywanie czerwonych pomarańczy w chłodnym środowisku o temperaturze 6-12°C podnosi poziom tych dobroczynnych składników – twierdzą amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Florydy. Chodne warunki są także niezbędne do wzrostu owoców – mówi członek zespołu badawczego Ali Sarkhosh.

Food Chem Adv 2024; 4: 100722

Dlaczego warto używać drewnianej deski do krojenia?

Od czasu pandemii covid-19 wszyscy stali się bardziej świadomi obecności wirusów, a korzystanie z większej ilości drewna w domu – np. wymiana plastikowej deski do krojenia na drewnianą – to dobry sposób na redukcję ich transmisji. Drewno ma naturalne właściwości antywirusowe, dzięki czemu patogeny szybko giną.

Najskuteczniejsza jest pod tym względem sosna, która zaczyna zabijać wirusy już po 5 min – odkryli naukowcy z Amerykańskiego Towarzystwa Chemicznego. Świerk, drugi na liście, w ciągu 10 min gwałtownie zmniejsza ich zakaźność.

Wirusy, takie jak SARS-CoV-2 odpowiedzialny za epidemię covid-19, mogą przetrwać na powierzchniach nawet przez 5 dni. Z kolei enterowirusy, które powodują przeziębienie, mogą żyć tygodniami, nawet pomimo dezynfekcji.

Naukowcy przetestowali czas przeżycia koronawirusów i enterowirusów na 6 różnych gatunkach drewna. Odkryli, że sosna, świerk, brzoza i olcha miały najsilniejsze właściwości przeciwkoronawirusowe i eliminowały patogeny w ciągu godziny, podczas gdy eukaliptus i dąb potrzebowały na to ponad 2 godzin.

Dąb okazał się najskuteczniejszym pogromcą enterowirusów – zmniejszał ich zakaźność już po upływie 7,5 min. Tymczasem w przypadku innych gatunków drewna musiało upłynąć od 1 do 4 godz.

ACS Appl Mater Interfaces 2024; 16(23): 29621-29633



Wysokie dawki witaminy C poprawiają kondycję włosów

Przyjmowanie 2 g kwasu askorbinowego dziennie przez 3 miesiące redukuje utratę owłosienia o ponad 1/3, a nawet może wspomóc jego odrost.

Naukowcy z globalnej firmy badawczej Princeton Consumer Research przetestowali produkt Altrient Liposomal Vitamin C. Grupa 15 kobiet w wieku 21-66 lat przez 12 tygodni przyjmowała 2 jednogramowe saszetki z liposomalną witaminą C dziennie. Pod koniec badania uczestniczki zgłosiły 37-procentową redukcję wypadania włosów, a liczba łamiących się włosów spadła o połowę.

Zaobserwowano również 27-procentowy wzrost wytrzymałości włosów, a nawet oznaki ich odrostu. Wszystkie uczestniczki zgodnie stwierdziły, że nastąpiła ogólna poprawa kondycji ich owłosienia.

Jak wyjaśnił rzecznik producenta saszetek Altrient, witamina C pomaga organizmowi wchłaniać żelazo, co usprawnia produkcję niezbędnej dla zdrowia włosów hemoglobiny, a także wspiera wytwarzanie kolagenu, który stymuluje wzrost mieszków włosowych.

Liposomalne suplementy diety są lepiej wchłaniane przez organizm. Zmniejszają też częstość występowania łagodnych reakcji żołądkowych, które mogą pojawić się po spożyciu wysokich dawek kwasu askorbinowego.

„Altrient Liposomal Vitamin C and Its Impact on Hair Health", June 11 2024; abundanceandhealth.co.uk

eprasa.pl 07b3f62bea



Bzyczący test wykryje raka?

Pszczoła miodna może wykrywać chemiczne biomarkery nowotworu płuc w ludzkim oddechu, informują badacze z Michigan State University. Z przeprowadzonych przez nich eksperymentów wynika, że owady te są w stanie odróżnić poszczególne rodzaje nowotworu płuc na podstawie samego zapachu komórek na szalce laboratoryjnej. Odkrycie to może doprowadzić do opracowania nowych testów pozwalających na wczesne wykrycie choroby.

Biosens Bioelectron. 2024 Oct 1:261:116466



Pigułki zmniejszają mózg?

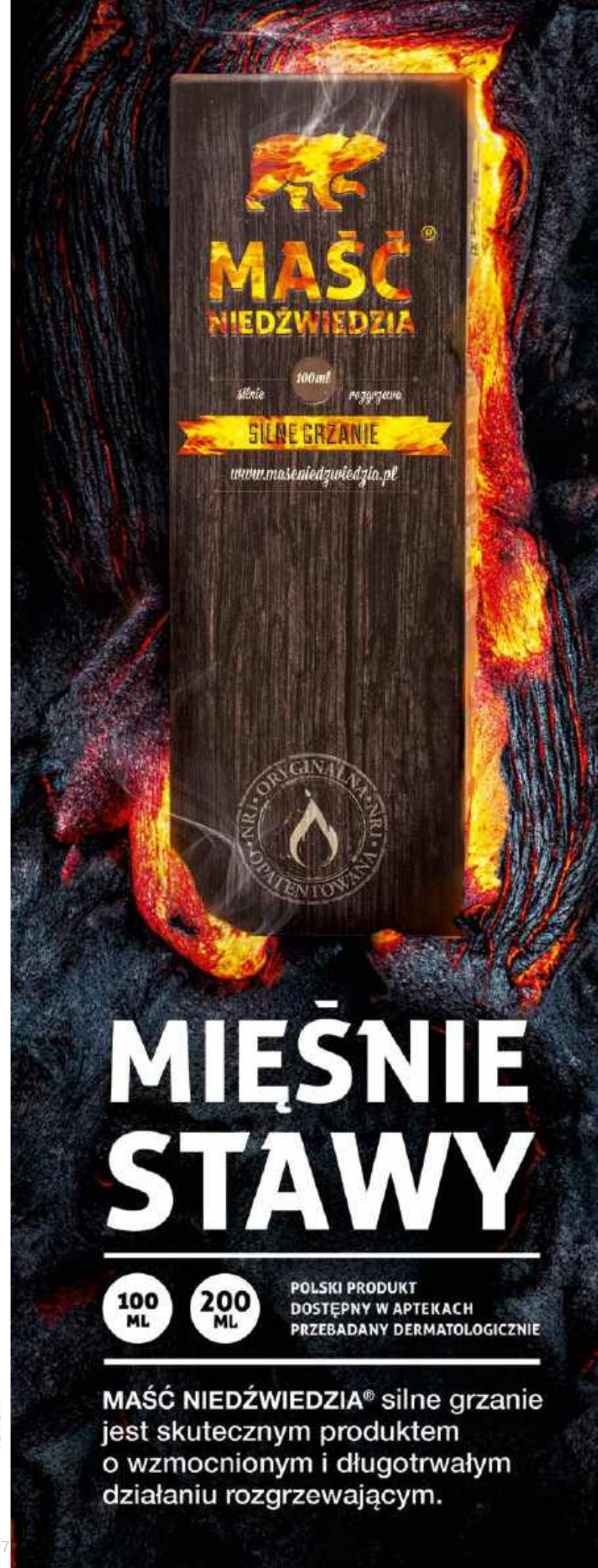
Neurolog Carina Heller poddała się w ciągu roku 75 badaniom rezonansem magnetycznym, by zebrać dane na temat wpływu pigułek antykoncepcyjnych na mózg. Obecnie z doustnej antykoncepcji hormonalnej korzysta – z różnych powodów – ok. 150 mln kobiet na całym świecie, co czyni je jednymi z najczęściej używanych leków. I chociaż przeważnie są one bezpiecznie, ich wpływ na mózg jest słabo poznany.

Dlatego też Heller postanowiła sprawdzić to na sobie. Zwykle bowiem eksperymentalne obrazowanie mózgu z wykorzystaniem MRI prowadzone jest na niewielkich grupach, a każda osoba poddawana jest badaniu 1 lub 2 razy. Takim badaniom umykają codzienne zmiany w działaniu czy morfologii mózgu.

Badaczka najpierw pozwoliła przeskanować swój mózg 25 razy w ciągu 5 tygodni. Rejestrowano wówczas zmiany zachodzące podczas jej naturalnego cyklu. Kilka miesięcy później zaczęła brać pigułki antykoncepcyjne i po 3 miesiącach poddała się kolejnym 25 skanom w ciągu 5 tygodni. Wkrótce po tym przestała brać pigułki, odczekała 3 miesiąca i została poddana ostatnim 25 skanom w 5 tygodni. Po każdym skanowaniu pobierano jej też krew do badań oraz wypełniała kwestionariusz dotyczący nastroju.

Heller zaprezentowała wstępne wyniki swoich badań podczas dorocznej konferencji Towarzystwa Neuronauk. Uczona zauważyła, że w trakcie naturalnego cyklu dochodzi do regularnych zmian w objętości mózgu i liczbie połączeń pomiędzy różnymi regionami. W czasie brania pigułek objętość mózgu była nieco mniejsza, podobnie jak liczba połączeń. Po ich odstawieniu jej mózg w większości powrócił do naturalnego cyklu zmian.

Womens Health 2, 19 (2024), doi: 10.1038/s44294-024-00023-1



REKLAMA



Kto się boi dziur?

Co Cię najbardziej przeraża? Wysokość? Pająki? Nie, dziury. Trypofobia – strach przed małymi dziurkami ułożonymi w określony wzór, np. w plastrach miodu, słonecznikach, a także owocach zawierających małe pestki, takich jak truskawki i kiwi – jest najczęściej wyszukiwaną w internecie fobią.

Według danych uzyskanych z generatora kodów QR, który analizuje ruch w sieci, co miesiąc ponad 500 tys. Amerykanów szuka w internecie informacji na temat trypofobii. Nie są oni osamotnieni. Celebrytki, np. Kendall Jenner i Sarah Paulson, ujawniły, że również boją się skupisk dziur.

Drugą najczęściej wyszukiwaną fobią jest agorafobia, czyli lęk przed otwartą przestrzenią. Informacji na jej temat szuka co miesiąc ok. 363 tys. Amerykanów. Na kolejnym miejscu znajduje się mizofonia, która nie jest fobią, lecz zaburzeniem sensorycznym powodującym awersję do dźwięków, np. żucia i ciężkiego oddechu. Dotyczy jej ok. 241 tys. wyszukiwań miesięcznie.

Lois M. Collins, „The Most Online-Searched Phobias in US May Surprise You", June 26 2024; deseret.com

Ksylitol zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu



Alkohol cukrowy stosowany w przetworzonej żywności i pastach do zębów jako „zdrowy" zamiennik cukru powoduje zakrzepy – twierdzą naukowcy z amerykańskiej Kliniki Cleveland. Przez 3 lata analizowali oni grupę ponad 3 tys. osób z USA i Europy. Odkryli, że 1/3 tych z podwyższonym poziomem ksylitolu w osoczu krwi była również bardziej narażona na zawał serca lub udar mózgu. W kontynuacji badania okazało się, że ten alkohol cukrowy powoduje krzepnięcie płytek krwi i zwiększa ryzyko rozwoju zakrzepicy.

Naukowcy porównywali również działanie napojów słodzonych ksylitolem i glukozą. Odkryli, że bezpośrednio po wypiciu płynu ze słodzikiem gwałtownie rosła krzepliwość krwi. Ten sam zespół badawczy dokonał podobnego odkrycia w zeszłym roku, kiedy badał bezpieczeństwo stosowania erytrytolu – innego zamiennika cukru, który jest powszechniej używany w Ameryce Północnej.

Alkohole cukrowe i inne sztuczne słodziki często uważa się za zdrowszą alternatywę dla cukru, zwłaszcza dla osób zmagających się z otyłością i cukrzycą, ale ludzie powinni zrozumieć związane z ich stosowaniem ryzyko – twierdzą naukowcy. – Nie oznacza to, że należy wyrzucić pastę do zębów z ksylitolem, ale trzeba mieć świadomość, że spożywanie produktu zawierającego jego duże ilości może zwiększyć ryzyko wystąpienia zdarzeń zakrzepowych – powiedział jeden z badaczy Stanley Hazen.

Eur Heart J 2024; 45(27): 2439-52

Bezsensowne eksperymenty?

Testy na zwierzętach nie są wyznacznikiem oddziaływania leków na organizm ludzki. Tylko 5% badanych w ten sposób środków zostaje kiedykolwiek zatwierdzonych – wykazała nowa analiza. Każdy organ regulacyjny ds. leków wymaga, aby nowe substancje farmaceutyczne były testowane na zwierzętach pod kątem bezpieczeństwa, zanim zostaną podane niewielkim grupom ludzi. Jednak – jak odkryli szwajcarscy naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu – wyniki badań na modelach zwierzęcych mówią zaskakująco niewiele.

Mimo że połowa leków przechodzi wstępną fazę testów na zwierzętach, tylko 5% z nich uzyskuje pełną akceptację organów regulacyjnych. Naukowcy przeanalizowali 122 recenzje badań środków stosowanych w leczeniu 54 różnych występujących u ludzi chorób. Odkryli, że od prób na zwierzętach do uzyskania pełnej akceptacji urzędu regulacyjnego mijało średnio 10 lat. Symulacje komputerowe, sztuczna inteligencja, testy na komórkach *in vitro* oraz organach na chipach (ludzkich tkankach wyhodowanych w urządzeniach mikroprzepływowych) mogłyby działać równie dobrze, jak badania na modelach zwierzęcych lub nawet lepiej, i to bez okrucieństwa.

PLOS Biol 2024; 22(6): e3002667



eprasa.pl 07b3f62bea



Mikrobiom lubi wcześnie spać

Stare powiedzenie mówi, kto wcześniej wstaje, temu Pan Bóg daje. Okazuje się, że w przypadku uczniów może być prawdziwe. Dzieci, które wstają wcześniej i wcześniej idą spać, mają niższe BMI, a dzięki odpowiednio dużej ilości snu lepiej też się uczą. Uczeni z Chińskiej Akademii Nauk postanowili sprawdzić, jak sen wpływa na mikrobiom jelit uczniów.

W badaniach wzięło udział 88 zdrowych dzieci w wieku 2-14 lat (tyle samo chłopców i dziewczynek). Przed eksperymentem wszystkie zostały poddane standardowej ocenie pediatrycznej oraz psychologicznej.

Dzieci miały przez 14 dni prowadzić dzienniczki snu. Badanych podzielono na 2 grupy. W jednej z nich znalazły się 44 dzieci, które chodziły spać przed 21:30, w drugiej te, które szły do łóżka po tej godzinie. Naukowcy nie zauważyli między tymi grupami żadnej istotnej różnicy w rozkładzie płci, BMI, wieku, wadze urodzeniowej, długości ciała w chwili urodzenia, pracy pęcherza moczowego, zwyczajach żywieniowych, aktywności fizycznej czy wieku rodziców.

Okazało się jednak, że dzieci, które wcześniej chodziły spać, miały bardziej zróżnicowany mikrobiom. Występowało u nich więcej mikroorganizmów należących do typów *Bacteroidetes*, *Verrucomicrobia* i *Firmicutes*. Wśród nich wyróżniały się rodzaje *Akkermansia*, *Streptococcus*, *Alistipes* i *Eubacterium*. Zaobserwowano u nich np. więcej pożytecznych *Akkermansia muciniphila*, które utrzymują jelita w dobrym stanie i są wiązane z lepszym funkcjonowaniem poznawczym. Analizy pokazały też, że dzieci wcześniej chodzące spać charakteryzuje lepszy metabolizm aminokwasów oraz lepsza regulacja neuroprzekaźników.

Sci Rep. 2024 Oct 6;14(1):23256

Polacy na kozetce

Problem zdrowia psychicznego wśród Polaków się pogłębia. W 2023 r., jak podał ZUS, liczba zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych w Polsce była wyższa o 8,7% niż rok wcześniej. A najnowsze statystki pokazują, że problem może narastać. Jak wynika z wewnętrznych statystyk Centrum Medycznego Enel-Med, tylko w pierwszej połowie roku liczba konsultacji dorosłych Polaków u psychologów i psychiatrów była wyższa o 60% w porównaniu do analogicznego okresu z poprzedniego roku. Jeszcze bardziej dramatyczny wzrost widać w przypadku najmłodszych, bo tu liczba konsultacji u specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego wzrosła aż 4-krotnie!



W 2023 r. lekarze w Polsce wystawili ponad 1,4 mln zaświadczeń lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania – jak wynika z danych ZUS. Pacjenci spędzili na takich zwolnieniach aż 26 mln dni, co wskazuje na rosnącą skalę problemu. Dla porównania, w 2022 r. liczba zwolnień wynosiła 1,3 mln, a łączna liczba dni absencji chorobowej sięgnęła 23,8 mln.

Informacja prasowa Centrum Medycznego Enel-Med



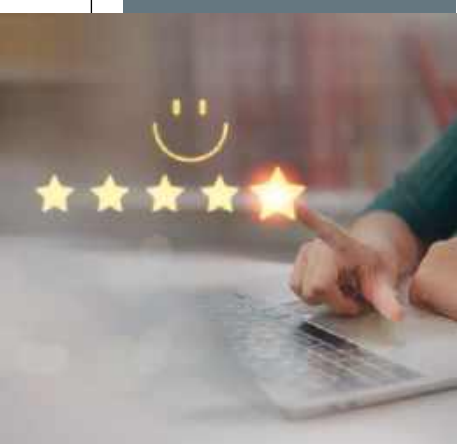
REKLAMA

COVID-19 NEWS

Sposób na zespół postcovidowy?

Deficyty poznawcze, obniżenie nastroju i znaczne zmniejszenie jakości życia związanej ze zdrowiem są wyniszczającymi aspektami zespołu postcovidowego (post-COVID-19 condition, PCC). Badacze z Toronto, Ottawy i Hamilton starali się określić wpływ antydepresantu – vortioksetyny na powyższe objawy u osób cierpiących z powodu PCC. Randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie objęło 149 dorosłych ≥ 18 lat mieszkających w Kanadzie. Podzielono ich na 2 grupy, z których pierwsza, licząca 75 osób, otrzymywała Vortioksetynę (5-20 mg) a druga (74 osoby) placebo codziennie przez 8 tygodni. Naukowcy stwierdzili, że chociaż vortioksetyna nie poprawiła funkcji poznawczych, to wykazała działanie przeciwdepresyjne i poprawa jakości życia w tym wyniszczającym zaburzeniu.

Brain. 2024 Mar 1;147(3):849-57





Lekarze też się nie szczepią!

W czasie Vaccine Forum dowiedzieliśmy się, że zaledwie 10-15% lekarzy szczepi się przeciw grypie.

– Ludzie widzą, że lekarze się nie szczepią i jeśli my nie jesteśmy dla nich przykładem, to nie możemy wymagać od naszych pacjentów chęci do szczepienia. Środowisko medyczne niestety jest pewną barierą, jeśli chodzi o edukację szczepienną – powiedziała Medexpressowi dr. n. med. Monika Wanke-Rytt z Kliniki Chorób Zakaźnych i Pediatrii UCK WUM.

Tymczasem badacze zza oceanu zauważyli podobną opieszałość wśród tamtejszych medyków odnośnie do szczepienia przeciw covid. Okazało się, że prawie połowa nieszczepionego personelu opieki zdrowotnej (47%) była zaniepokojona skutkami ubocznymi wakcyn, 33% miała obawy dotyczące zbyt szybkiego opracowania szczepionki. Co ciekawe, na podstawie badania trudno stwierdzić, ile osób się zaszczepiło, bowiem podaje ono, że „94% z 1 074 ankietowanych zgłosiło otrzymanie co najmniej jednej dawki szczepionki przeciw covid-19 lub zamiar jej przyjęcia". Tymczasem z innych badań wynika, że poziom wahania dotyczący szczepień przeciw koronawirusowi wśród medyków może być wyższy, niż oczekiwano, a 1 na 10 lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej nie wierzy, że wakcyny te są bezpieczne. Z badania przeprowadzonego przez dr. Timothy'ego Callaghana i jego zespół z Texas A&M School of Public Health in College Station spośród 625 lekarzy 10,1% nie zgodziło się, że szczepionki były bezpieczne; 9,3% nie zgodziło się, że szczepionki były skuteczne; a 8,3% nie zgodziło się, że były one ważne! Co więcej, jak zauważyli naukowcy, wyższy poziom wyszczepienia lekarzy mógł wynikać nie z przekonań a z regulacji wprowadzonych przez pracodawców.

Vaccine. 2023 Jan 20;41(8):1471-9, Vaccine 2022 Apr 20;40(18):2588-603, www.medexpress.pl/ochrona-zdrowia/medycy-promuja-szczepienia-ale-sami-nie-swieca-przykladem/

Czy szczepień w aptece będzie więcej?

Ponad 3 mln szczepień wykonali już farmaceuci w aptekach. Zdaniem prezesa Naczelnej Rady Aptekarskiej nawet kilkadziesiąt procent pacjentów, którzy nigdy nie zaszczepili się u lekarza, korzysta z pomocy aptek, dlatego że tak jest po prostu wygodniej i szybciej.

Jego zdaniem daje to szanse na zwiększenie katalogu szczepień możliwych do zrealizowania w aptekach (dotychczas możliwe było przyjęcie wakcyny przeciw covid-19, grypie oraz pneumokokom).

Trwające obecnie w Sejmie prace nad możliwością wystawienia recepty refundowanej farmaceutycznej na szczepionkę, chociażby przy grypie czy pneumokokach, ma być kolejnym krokiem, który ułatwi tę ścieżkę.



Warto jednak wspomnieć, że zalecane szczepienia w aptece dotyczą osób, które ukończyły 18 lat. Szczepienia dzieci i młodzieży (poniżej 18. r.ż.) są możliwe tylko w przychodni. Poza tym poza niektórzy pacjenci będą musieli zapłacić za niektóre ze szczepień, podczas gdy usługa szczepienia (kwalifikacja do szczepienia i szczepienie) są bezpłatne w POZ.

https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepienia-mozna-wykonywac-w-aptekach/

eprasa.pl 07b3f62bea

Pocovidowy IBS – chorych będzie coraz więcej

U pacjentów, którzy przeszli infekcję SARS-CoV-2, wzrasta prawdopodobieństwo zachorowania na pocovidowy zespół jelita nadwrażliwego. Z opublikowanych badań wynika, że skutków zakażenia koronawirusem w przewodzie pokarmowym doświadcza 20% pacjentów.

Wraz z rozwojem wiedzy o skutkach zakażenia SARS-CoV-2 pojawiły się dwa nowe pojęcia: post-covid i long covid, w których mieszczą się różne objawy brzuszne. W przypadku pierwszego z nich są to wymioty, nudności, utrata apetytu, zaparcia, choroba refluksowa. Przebieg drugiego natomiast charakteryzuje się przede wszystkim dysbiozą, czyli różnego rodzaju zaburzeniami w składzie mikrobioty jelitowej, które sprawiają, że u pacjentów rozwijają się m.in. objawy IBS.

Kolejne badania i metaanalizy potwierdzają, że występowanie IBS po przechorowaniu covid-19 jest bardzo istotnym problemem klinicznym. Zdaniem lekarzy skład mikrobioty chorego może być predyktorem przebiegu infekcji. Zaobserwowali oni, że chorzy z dysbiozą mieli znacznie wyższy wskaźnik śmiertelności.



Polskie badanie „Irritable bowel syndrome following covid-19: an underestimated consequence of SARS-CoV-2 infection" pokazuje częstość występowania objawów brzusznych u osób zakażonych koronawirusem, które wcześniej ich nie miały, w momencie wyjścia ze szpitala, po 3 i po 6 miesiącach. Okazuje się, że o ile w punkcie pierwszym objawy brzuszne zgłaszało 10,6%, to w punkcie trzecim już 26,9% z nich.

Natomiast metaanaliza przeprowadzona przez międzynarodowy zespół badawczy pokazuje znamiennie wzrastającą częstość występowania IBS jako manifestacji long covid, co potwierdza, że pacjentów będzie coraz więcej. Wynika z niej, że objawy żołądkowo-jelitowe obserwowano u 12% pacjentów po przebytym zakażeniu koronawirusem i u 22% jako przetrwałe objawy long covid.

Pol Arch Intern Med 2022; 132: 16323; Therap Adv Gastroenterol 2022; 15: 17562848221118403

REKLAMA



eprasa.pl 0703f62bea

Lekarze często nie zauważają sepsy

Nazywa się ją cichym zabójcą, a wiele jej objawów jest często mylonych z innym problemem – dopóki nie jest za późno.

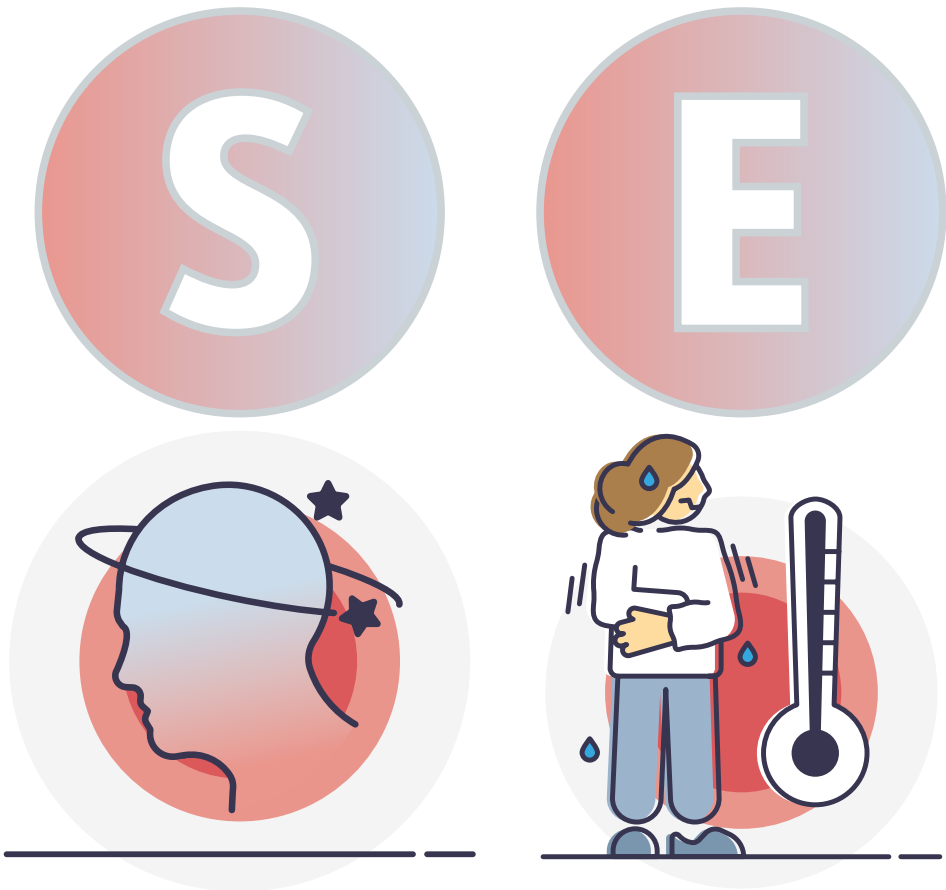
Sepsa to zagrażający życiu problem. Może się zdarzyć, że lekarze mogą ją błędnie zdiagnozować. Dlatego ważne jest, by zrozumieć objawy i wcześnie rozpocząć leczenie.

Do rozwoju sepsy dochodzi, gdy układ odpornościowy nadmiernie reaguje na infekcję i zaczyna atakować tkanki, co może spowodować zagrażającą życiu niewydolność narządów. W miarę postępu posoczницy różne części ciała i funkcje organizmu mogą ulegać zmianom.

We wczesnych stadiach można ją łatwo wyleczyć dożylnie podawanymi

Jak rozpoznać sepsę

6 objawów wskazujących na sepsę opisano w angielskim akronimie SEPSS.



S – niewyraźna (slurred) mowa lub dezorientacja

E – silne (extreme) dreszcze lub ból mięśni

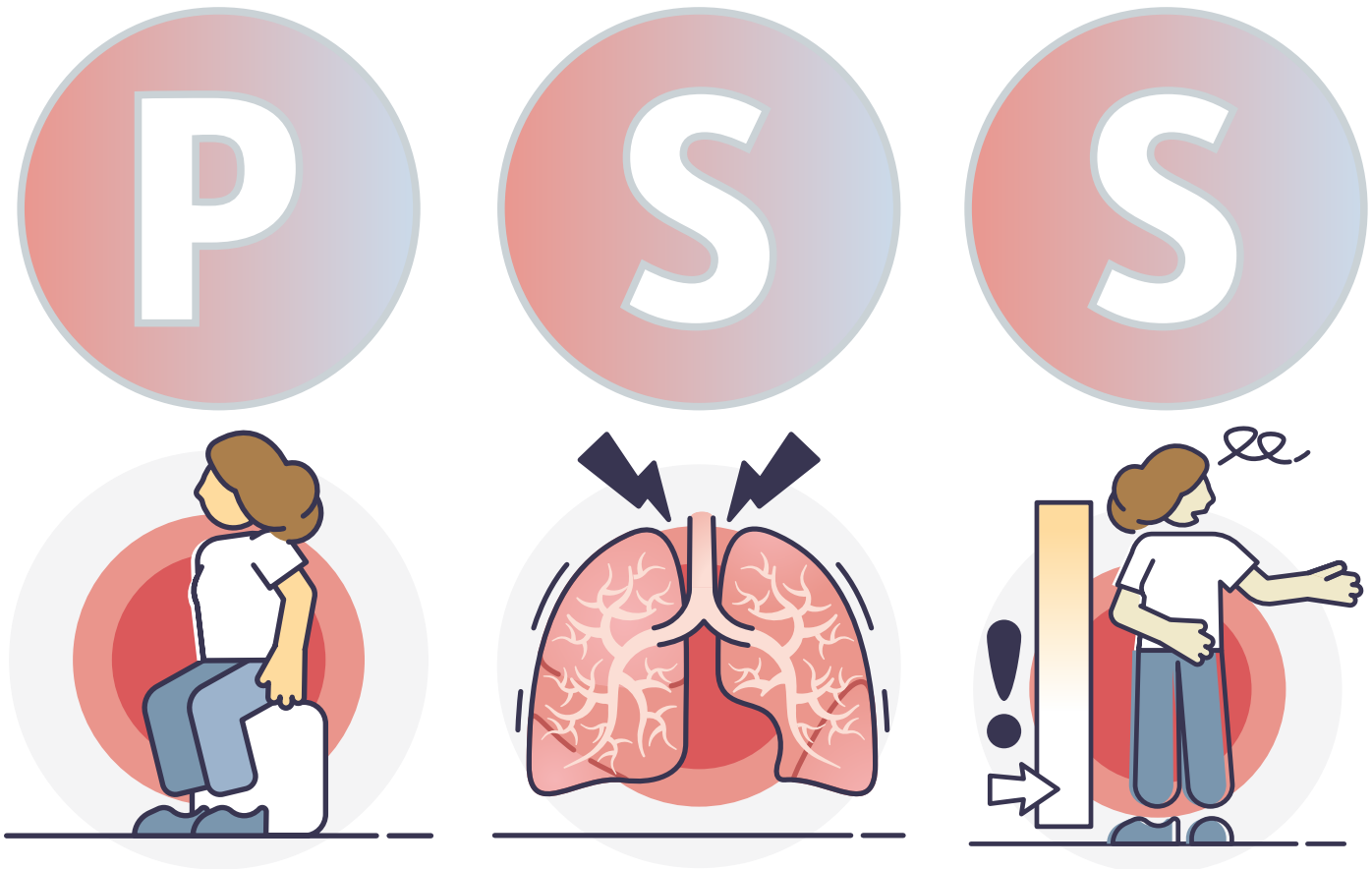
eprasa.pl 07b3f62bea

antybiotykami i płynami, ale jest to możliwe tylko przez kilka dni. Pacjent, który doznaje wstrząsu septycznego, gdy ciśnienie tętnicze spada do niebezpiecznie niskiego poziomu, ma tylko 50% szans na przeżycie. Szacuje się, że każda godzina opóźnienia terapii po wystąpieniu wstrząsu septycznego zwiększa ryzyko zgonu o 8%.

Sepsa ma kilka charakterystycznych objawów, gdy organizm przestaje działać, ale te wczesne oznaki można łatwo pomylić z innymi schorzeniami. Częstym symptomem są silne dreszcze, gdy ciało próbuje się rozgrzać, a – w miarę postępu posocznicy – kolejną typową oznaką jest ból mięśni. Inne objawy to: brak oddawania moczu przez cały dzień, niewyraźna mowa lub splątanie i nagła duszność.

Zmiany skórne, takie jak bladość bądź plamy na wargach, języku lub wewnętrznych częściach dłoni i podeszwach stóp oraz nieustępujące wysypki, również sugerują posocznicę. Na skórze mogą również pojawić się wybroczyny lub duże fioletowe obszary, mogące zmienić kolor na niebieski. Oznaczają, że organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu.

We wczesnych stadiach sepsę można pomylić z infekcją dróg oddechowych, grypą lub rozstrojem żołądka, a nawet udarem mózgu u osoby starszej. Pojedynczo każdy z jej objawów sugeruje, że to nie ona jest problemem, ale wystąpienie kilku symptomów w tym samym czasie oznacza konieczność pilnej pomocy medycznej. Sepsa jest najczęstsza i najniebezpieczniejsza u osób starszych, kobiet w ciąży, niemowląt i pacjentów z chorobami przewlekłymi lub mających osłabiony układ odpornościowy.



P – zatrzymanie (passing) moczu na 5 godz. lub dłużej

S – ciężka (severe) duszność

S – skóra (skin) niebieska, pokryta plamami lub pozbawiona koloru

eprasa.pl 07b3f62bea

WARTO WIEDZIEĆ



Siła sugestii?

Czy możliwe jest uzdrowienie za pomocą myśli – bez użycia leków lub ingerencji chirurga? Takie przypadki zdarzają się częściej, niż myślisz! Joe Dispenza wyjaśnia efekt placebo, łącząc najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej. Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki temu zjawisku udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów czy objawy choroby Parkinsona. Opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci z powodu wiary w ciężką chorobę. Znajdziesz tu instrukcję przeprowadzenia medytacji zmiany przekonań i percepcji, które nas ograniczają, dzięki czemu będziesz w stanie samodzielnie wykorzystać potencjał kryjący się za efektem placebo. Jest to pierwszy krok do samoleczenia.
Joe Dispenza: „Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu", cena: 48,30 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Poznaj moc limfy

Mimo że chłonka jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, to – niestety – na co dzień ją bagatelizujemy. A ten przezroczysty płyn prawie jak druga krew non-stop krąży w naszym organizmie, pomagając zwalczać drobnoustroje chorobotwórcze i komórki nowotworowe. Od prawidłowego przepływu limfy zależy praca wielu narządów. Gdy zawodzi układ limfatyczny, limfa nie może skutecznie wypełniać swoich zadań. Lisa Levitt Gainsley odkrywa przed nami wszystkie tajemnice układu limfatycznego, a przy okazji pokazuje, jak skutecznie o niego zadbać.
Lisa Levitt Gainsley: „Limfa. Źródło energii i zdrowia", cena: 24,95 zł, Wydawnictwo MUZA S.A., www.muza.com.pl

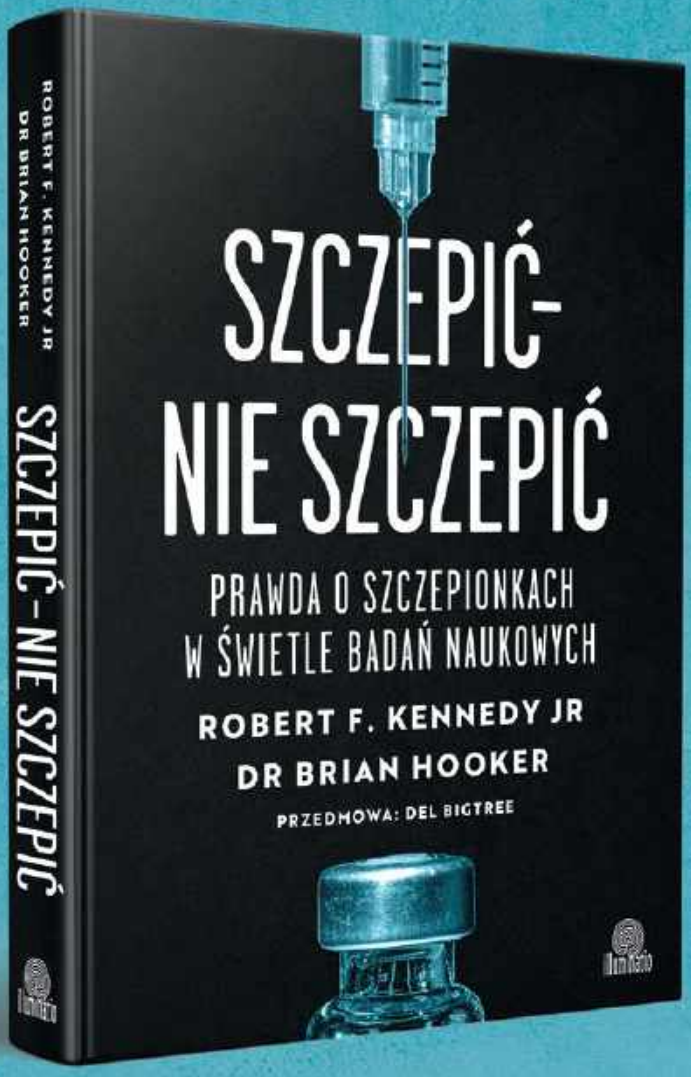
Jak wygląda psychoterapia?

Wyjątkowy zapis sesji terapeutycznych, w którym pacjentka i światowej sławy psychiatra, dzielą się refleksjami i emocjami na temat wspólnej pracy. Ginny Elkin to pseudonim młodej kobiety z poważnymi problemami psychicznymi, która początkowo uczestniczyła w terapii grupowej u prof. Irvina D. Yaloma, psychiatry z Uniwersytetu Stanforda. Jednak w pewnym momencie Yalom i jego współpracownicy uznali, że ta forma terapii nie przyniesie w jej przypadku więcej korzyści. Psychoterapeuta zaproponował Ginny indywidualną terapię, ale postanowił przełamać schemat. Uzgodnił z pacjentką, że z każdej sesji będzie spisywała relację, w której opisze nie tylko refleksje i reakcje na to, co się jawnie działo podczas spotkania, lecz również wszystkie swoje myśli i fantazje, które nie zostały poruszone w formie werbalnej. Zapiski po sesjach sporządzał też prof. Yalom. Pacjentka i psychoterapeuta ustalili, że co pół roku będą wymieniać się swoimi notatkami.

I tak powstała książka – zapis przeżyć, emocji, refleksji, interpretacji dotyczących tych samych zdarzeń, tych samych rozmów i zachowań. A także relacji terapeuta-pacjent. Profesor Yalom wyjaśnia w niej również decyzje, które podejmował w trakcie terapii, i przesłanki, którymi się kierował. „Z każdym dniem trochę bliżej" to lektura zarówno dla osób zainteresowanych psychoterapią, jak i tych, którzy chcą lepiej zrozumieć, jak wygląda proces terapeutyczny od środka.
Irvin D. Yalom, Ginny Elkin: „Z każdym dniem trochę bliżej", cena: 36,59 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

eprasa.pl 07b3f62bea

PODEJMIJ SWOJĄ DECYZJĘ



Autor, Robert F. Kennedy Jr. to amerykański adwokat i aktywista środowiskowy. Jest znany z walki o ochronę przyrody, praw człowieka oraz zaangażowania w kontrowersyjne debaty zdrowotne jako założyciel organizacji Children's Health Defense.

ANALIZA NAUKOWA WPŁYWU SZCZEPIONEK NA ZDROWIE

PORÓWNANIE STANU ZDROWIA ZASZCZEPIONYCH I NIESZCZEPIONYCH

KLUCZOWE KWESTIE SZCZEPIEŃ (COVID-19, TIOMERSAL)

DO KUPIENIA W KSIĘGARNI

tania ksiazka.pl

illuminatio

eprasa.pl 07b3f62bea

Ultradźwiękowa rewolucja

Podglądanie trzepoczącego serca, odbudowywanie kości bez skalpela, niszczenie guzów nowotworowych, czy wreszcie operowanie mózgu bez otwarcia czaszki – tego wszystkiego można dokonać za pomocą... dźwięku!



Wielu z nas przynajmniej raz w życiu korzystało z technologii ultradźwięków. Używa się ich, chociażby w trakcie USG (czyli badania ultrasonograficznego). Ta opracowana na początku lat 70. XX w. technika obrazowania umożliwia wizualizację tkanek i narządów poprzez sondę przykładaną do skóry pacjenta. Fale ultradźwiękowe emitowane przez urządzenie przenikają w głąb ciała, gdzie odbijają się, a następnie są zbierane przez tę samą sondę i przetwarzane na obraz widoczny na monitorze.

Serce pod obserwacją

Nagły zgon sercowy pozostaje jednym z największych wyzwań współczesnej kardiologii. Dlatego uczestnicy finansowanego przez UE projektu USART (Ultrasound guided cardiac arrhythmia treatment) opracowali techniki oraz metody ultraszybkiego obrazowania wolumetrycznego zdolne do wiarygodnego przetworzenia uzyskanych danych na trójwymiarowe obrazy, jak również przetestowali metody obrazowania z użyciem fal dywergentnych w powszechnie dostępnych systemach ultradźwiękowych, na podstawie których oszacowali prędkości ruchu tkanek z zadowalającą dokładnością. Dzięki temu już niebawem ultradźwiękowe kamery rejestrujące obraz o niezwykle dużej liczbie klatek na sekundę umożliwią kardiologom badanie szybkich skurczów serca, arytmii oraz ruchu zastawek.

Dodatkowo naukowcy zoptymalizowli bazującą na nieprzetworzonych danych z badań ultradźwiękowych metodę monitorowania prowadzenia cewnika w czasie rzeczywistym w trakcie zabiegu. Metoda ta umożliwia odróżnienie narzędzia od otaczających tkanek, a tym samym uzyskanie wiarygodnych informacji o jego położeniu i orientacji[1].

Ultradźwięki mogą wnikać ponad 100 razy głębiej niż światło. Możemy więc dotrzeć do różnych tkanek, np. kości czy narządów, z odpowiednią precyzją, której nie zapewniał druk oparty na świetle – mówi prof. Junjie Yao

eprasa.pl 07b3f62bea



Ultradźwięki to fale mechaniczne, które rozchodzą się w gazach, cieczach i ciałach stałych. Wynoszący 20 000–10 000 000 Hz zakres ich częstotliwości jest zbyt wysoki, aby mogły być one zarejestrowane przez ludzkie ucho (słyszalne częstotliwości wynoszą od 20 do 20 000 Hz).

eprasa.pl 07b3f62bea

Tusz, który krzepnie, jak mu się zagra

Z kolei zespół z Duke University i Harvard Medical School w USA zaprezentował biokompatybilny tusz, który łączy w sobie hydrożele, specjalne mikrocząstki i cząsteczki chemiczne reagujące na fale ultradźwiękowe. Sterując nimi, można uzyskiwać różne kształty – od heksagonalnego rusztowania przypominającego właściwościami kość, po hydrożelowe baloniki. Ponieważ sono-ink (tak nazwano tusz) reaguje na dźwięk, można na niego oddziaływać nawet wewnątrz głęboko ukrytych tkanek. Badacze twierdzą, że z pomocą tej technologii będzie można naprawiać różne części organizmu, na przykład uszkodzone zastawki serca czy kości. Metoda nosi nazwę deep-penetrating acoustic volumetric printing (DVAP, objętościowy druk z pomocą penetrujących głęboko fal akustycznych). Bazuje ona na zjawisku sonotermicznym, w którym fale akustyczne powodują wzrost temperatury w danym materiale.

– Ultradźwięki mogą wnikać ponad 100 razy głębiej niż światło. Możemy więc dotrzeć do różnych tkanek, np. kości czy narządów, z odpowiednią precyzją, której nie zapewniał druk oparty na świetle – mówi prof. Junjie Yao, autor pracy opublikowanej w *Science*.

Tusz ma postać lepkiej cieczy, więc można go łatwo wstrzyknąć w docelowe miejsce. Jednak jego skład można zmieniać, tak aby, jak najlepiej pasował do danego zastosowania. Materiał może stać się np. twardy, podobnie jak kość, albo np. ulegać biodegradacji.

Wynalazek przeszedł już próbę na naturalnym organie. Korzystający z niego w laboratorium naukowcy zamknęli uszkodzoną część serca kozy. Implant scalił się z narządem i był na tyle elastyczny, że wytrzymał ruch naśladujący naturalne bicie serca. Równie dobrze przeszedł test na kości kurczęcia.

Wynalazcy pokazali, też, że sono-ink może posłużyć do podawania leków w odpowiednie miejsce. Zawierający wybrany farmaceutyk tusz wprowadzili do fragmentu wątroby. Po utwardzeniu materiał zaczął powoli uwalniać lek[2].

– Nadal wiele dzieli nas od wprowadzenia tego narzędzia do klinik, ale dotychczasowe testy potwierdziły potencjał tej technologii. Jesteśmy bardzo podekscytowani tym, dokąd może nas ona zaprowadzić – stwierdza twórca metody, prof. Shrike Zhang.

Od litorypsji do bąbelkowej chemioterapii

Ultradźwięki mogą działać na podobnej zasadzie, jak młot pneumatyczny – dzięki generowanym przez nadajnik ultradźwiękowym falom uderzeniowym są w stanie bezboleśnie rozkruszać kamienie nerkowe. Każdego roku temu zabiegowi poddaje się milion osób. Za pomocą fali uderzeniowej można też kruszyć kamienie śliniankowe, żółciowe, a także leczyć takie schorzenia jak łokieć tenisisty, zespół bolesnego barku z odkładającymi się złogami wapniowymi w ścięgnach mięśni w stawie barkowym czy ostrogi piętowe.

Teraz okazuje się, że podobny mechanizm może pomóc w walce z rakiem. Terapia – nazwana sonoporacją – polega na wstrzyknięciu leku oraz mikropecherzyków gazu do układu krwionośnego pacjenta, a następnie zaaplikowaniu ultradźwięków w miejsce występowania nowotworu. Pęcherzyki gazu pod ich wpływem oscylują, masując tkankę guza. Jej błona komórkowa staje się wtedy bardziej przepuszczalna, co pozwala na doprowadzenie do guza nawet tysiąckrotnie większej dawki leku[3]!

U myszy, które naukowcy z Uniwersytetu w Tours poddali temu zabiegowi, guz zmniejszył się od 3 do 5 razy bardziej w porównaniu do gryzoni objętych konwencjonalną chemioterapią. Obecnie zespół prowadzi pierwsze globalne badanie kliniczne tej techniki w leczeniu pacjentów z rakiem jelita grubego.

Otwarte wrota do mózgu

Dzięki tej samej technice amerykańskim uczonym udało się w zeszłym roku na 24 godz. otworzyć barierę krew-mózg u paru pacjentów w podeszłym wieku. Pozwoli to nie tylko na bezpośrednie dostarczanie leków do mózgu, ale również na „litorypsję" złogów beta-amyloidu, czyli białka, które uniemożliwia przepływ informacji między komórkami nerwowymi w chorobie Alzheimera.

Uczeni z Columbia University podkreślają, że uchylenie wrót do mózgu daje nadzieję ponad 20 mln pacjentów cierpiących na demencję, parkinsona oraz stwardnienie rozsiane i zanikowe boczne, ponieważ dopóki były zamknięte, bariera krew-mózg, umożliwiała przedostanie się do naszej centrali jedynie 5% z 7 000 leków[4].

Przekonało się już o tym kilkaset osób na całym świecie, które od dawna cierpiały na drżenie samoistne. Aby im pomóc, lekarze użyli wysoce wyspecjalizowanego ultradźwiękowego skalpela. Chodziło bowiem o obszar wielkości ziarnka ryżu, który znajduje się we wzgórzu (części mózgu odgrywającej rolę przewodnika funkcji motorycznych i sensorycznych). Aby zniszczyć ten fragment, pacjentom nakłada się na głowę półkulisty hełmie. Znajdują się w nim 1 024 przetworniki, z których każdy emituje niegroźną falę ultradźwiękową w kierunku celu. Zbiegają się one jednak w precyzyjnie wyznaczonym punkcie ogniskowym, gdzie sumują się ich energie. Aby idealnie trafić w konkretny obszar mózgu, chirurg wykorzystuje technikę obrazowania rezonansem magnetycznym (MRI). Umożliwia to monitorowanie wzrostu temperatury wokół leczonego miejsca i celowanie w uszkodzone komórki z dokładnością do 1 mm.

Jednym z kluczowych osiągnięć twórców hełmu Exablate Neuro z firmy Insightec było przełamanie bariery czaszki. Jej kości mają nieregularny kształt i grubość, przez co nierównomiernie przyspieszają poszczególne wiązki ultradźwiękowe. Żeby uwzględnić ten efekt, należy jeszcze przed interwencją wykonać skan rentgenowski głowy pacjenta. W trakcie operacji każdy przetwornik jest kalibrowany zgodnie z tym odwzorowaniem, tak by wszystkie fale spotkały się w pożądanym miejscu i czasie.

Jak szacują uczeni, bezpośrednio po operacji u pacjentów nastąpiło średnie zmniejszenie drżenia do 47% i do 40% rok po niej[5]. W tym czasie udowodniono, że ultradźwiękami można też leczyć drżenie parkinsonowskie i bóle neuropatyczne.

Ciekawe, co jeszcze mogą zdziałać fale dźwiękowe, prawda?

BIBLIOGRAFIA

1. Echocardiography. 2001 Apr;18(3):213-7; https://cordis.europa.eu/article/id/173587-ultrasound-heart-treatment/pl
2. Science. 2023 Dec 8;382(6675):1148-1155
3. Ultrasonography 2017; 36(3): 171-184
4. Curr Pharm Biotechnol. 2012 Jun;13(7):1332-1345
5. N Engl J Med 2016;375:730-7

eprasa.pl 07b3f62bea



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS – działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg! Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie. Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.



eprasa.pl 07b3f62bea

SAMOTNOŚĆ JAK RAK

Alienacja osłabia ducha, zwiększa ryzyko depresji, a także wpływa na nasze zdolności intelektualne i funkcje układu odpornościowego. Jednak można jej przeciwdziałać i uchronić się przed melancholią.

Aż 53% dorosłych Polaków cierpi na samotność, a 35% osób nie ma nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić o pomoc – wynika z raportu Instytutu „Pokolenia" z 2022 r. „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków". Kolejne badania z 2023 r. pokazały, że 26% osób w wieku 80+ często lub prawie zawsze odczuwa osamotnienie. Znaczącą rolę odegrała w tym pandemia. To zadziwiające, jak tak krótki okres przymuszonej izolacji, mógł odcisnąć tak wielkie piętno na ludzkości. A jednak. 25% Europejczyków przyznaje, że cierpi na popandemiczną samotność.

Subtelna różnica

Jak rozpoznać, kiedy jesteś sam, a kiedy jesteś osamotniony? Wiele zależy od subiektywnego nastawienia. Przecież stary kawaler wcale nie musi czuć się źle, podczas gdy młoda matka może mieć poczucie totalnego odizolowana od innych. Samotność jest trudna do jednoznacznego zdefiniowania. Aktualnie definiuje się ją, jako niepokojące niedopasowanie między ilością i/lub jakością relacji społecznych, jakie ma dana osoba, a jakich pragnie[1]. Najprościej rzecz ujmując, sprowadza się to do ograniczenia kontaktu z innymi ludźmi, niskiego poziomu wsparcia społecznego i poczucia odseparowania od społeczeństwa.

Jednak najbardziej niepokojący jest fakt, że samotność coraz częściej zgłaszają… dzieci. Z pewnych badań wynika, że – wbrew panującym przekonaniom, że jest to problem dotyczący seniorów – powszechnie doświadcza jej nawet 80% populacji poniżej 18. r.ż. i 40% populacji powyżej 65. r.ż[2]. Przy czym wśród ludzi starszych częściej skarżą się na nią osoby chore i niepełnosprawne[3].





> 80% młodych ludzi boi się rozmawiać przez telefon i unika połączeń. Rośnie wśród nich tendencja, by unikać bezpośrednich interakcji. Są one postrzegane jako zakłócające spokój, czasochłonne, uciążliwe oraz generujące ryzyko konfrontacji słownej.

Niema generacja

Dlaczego nasi najmłodsi są samotni? Naukowcy upatrują w tym winy próbujących związać koniec z końcem i zapewnić dzieciom „godziwe życie" rodziców, którym nie starcza już czasu na to, by po prostu spędzać czas z pociechami. Kolejnym problemem są media społecznościowe. To, co miało nas łączyć, *de facto* nas oddala. Ludzie przestają się spotykać, bo mają złudzenie, że są w kontakcie, unikają spotkań, by nie zburzyć wykreowanego w sieci idealnego wizerunku, wreszcie wolą zajmować się przeglądaniem zasobów rozmaitych portali społecznych, zamiast włożyć wysiłek w relację z drugim człowiekiem. Jednym z alarmujących dowodów na obawy przed kontaktem z innymi jest to, że młodzież woli porozumiewać się za pomocą wiadomości tekstowych. Wyniki badania przeprowadzonego przez Fundación Telefónica Sociedad Digital dowodzą, że 80% młodych ludzi boi się rozmawiać przez telefon i unika połączeń. Z badania wynika, że osoby w wieku 14-24 lat 2 razy częściej korzystają z komunikatorów internetowych niż z połączeń telefonicznych. Wszystko z powodu chęci uniknięcia bezpośredniej konfrontacji z rozmówcą. Co więcej, 63% osób unika konfrontacji z rozmówcą, nosząc przy sobie zawsze wyciszony telefon.

Zamiłowanie młodzieży do rozmów przez komunikatory i SMS-y potwierdza raport organizacji Common Sense, w którym wypowiedziała się grupa 1 141 amerykańskich nastolatków w wieku 13-17 lat, pochodzących z różnych środowisk i reprezentujących różne rasy. Okazuje się, że 55% z nich rzadko kiedy odkłada smartfon, nawet gdy spędza czas ze znajomymi[4].

To, jak alarmują psycholodzy, wyraźnie wskazuje, że rośnie tendencja do tego, by unikać bezpośrednich interakcji. Są one postrzegane jako zakłócające spokój, czasochłonne, uciążliwe oraz generujące ryzyko konfrontacji słownej. Tymczasem rozmawiając przez telefon, słyszy się ton głosu, można interpretować intonacje, przekazywać własne emocje i uczucia.

Zdaniem neuropsychologów korzystanie z komunikatorów tekstowych nie obciąża zasobów poznawczych i emocjonalnych. Nie trzeba na bieżąco aktualizować wiedzy w pamięci, żeby udzielać adekwatnych odpowiedzi, ani też na regulować swoich emocji.

To zaś pokazuje, że samotność młodych może również wynikać z ich leku i niechęci do bezpośrednich kontaktów z drugim człowiekiem.

Simon &Garfunkel w 1966 r. śpiewali proroczo: „Fools – said I – you do not know, silence like a cancer grows" (Głupcy – powiedziałem – nie wiecie, cisza rozrasta się jak rak). Ten liryczny opis niezdolności ludzi do komunikowania się ze sobą, szczególnie na poziomie emocjonalnym okazuje się dziś bardzo trafny.

Co rośnie w ciszy?

Coraz więcej ekspertów mówi o samotności jako nowej chorobie cywilizacyjnej, która nie tylko zwiększa ryzyko depresji, ale także prowadzi do spadku funkcji poznawczych, obniżenia odporności psychicznej, a nawet uzależnień.

Ma też potężny wpływ na nasze zdrowie fizyczne. Badania naukowe wskazują ba bezpośredni związek samotności z występowaniem zarówno chorób przewlekłych, jak i stanów ostrych. Jak przypominają uczeni z University of California San Diego, szacuje się, że samotność prawie o 30% zwiększa ryzyko chorób serca, o 32% udaru, o 50% demencji i o 60% podnosi zagrożenie przedwczesną śmiercią.

W badaniach wykazano, że długotrwała samotność może prowadzić do wzrostu poziomu kortyzolu, hormonu stresu, oraz skutkować podwyższonym poziomem cholesterolu, glikemii i ciśnienia tętniczego krwi.

Literatura przedmiotu, która dynamicznie rozrasta się w ciągu ostatnich 2 dekad – wskazuje również na związek samotności z zaburzeniami snu, dusznicą bolesną, cukrzycą typu 2, chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak np. zapalenie stawów, lub toczeń, a nawet z rakiem.

W szponach smutku

Osoby, które czują się samotne, często doświadczają uczucia odrzucenia, braku zrozumienia oraz niskiego poczucia własnej wartości. Te negatywne emocje i myśli mogą prowadzić do poważnych zaburzeń nastroju w tym depresji. Zespół badaczy z Wielkiej Brytanii i Chin dokonał systematycznego przeglądu 32 badań dotyczących wpływu samotności na zdrowie psychiczne. Analiza ta doprowadziła uczonych do wniosku, że istnieją rosnące dowody, że samot-



eprasa.pl 07b3f62bea

Dlaczego lepiej pić w towarzystwie?

W dawnych czasach uznawało się, że sięganie po alkohol przed 13 oraz picie w samotności zwiastują uzależnienie. Dziś to przekonanie potwierdzają wyniki licznych prac naukowych. Zdaniem badaczy samotność może przyczyniać się do nadużywania alkoholu i jest złym czynnikiem prognostycznym w przypadku tego nałogu. Co więcej, uznawana jest za niezbędny czynnik ryzyka we wszystkich etapach alkoholizmu.

Alkoholizm i poczucie samotności często idą w parze – co gorsza, jedno zjawisko potęguje drugie. Osoby samotne często borykają się również z innymi problemami. Niskie poczucie własnej wartości, trudności w pracy czy w życiu osobistym wzmagają frustrację, a brak zrozumienia potęguje poczucie odrzucenia. Alkohol, jako substancja psychoaktywna, przynosi chwilowe ukojenie. Wywołuje poczucie ulgi, rozluźnienia i euforii, jednak efekt ten jest jedynie pozorny. W dłuższej perspektywie regularne sięganie po alkohol w celu stłumienia negatywnych emocji prowadzi do uzależnienia, to zaś finalnie pogłębia izolację społeczną.



ŹRÓDŁA:
1. Ann Behav Med. 2010 Oct;40(2):218-27; J Korean Acad Nurs. 1999;29(1):107-16; Soc Sci Med. 1992 Feb;34(4):405-14

ność wiąże się z początkiem depresji[5], może prowadzić do rozwoju innych problemów psychicznych m.in. zwiększenia uczucia lęku[6], zaburzeń osobowości[7], psychozy[8] oraz myśli samobójczych[9]. Na liście tej znalazły się również samookaleczenia i samobójstwa[10].

Z tego przeglądu wynika, że samotność ponad 2 razy zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i lęku w późniejszym czasie[11]. W pewnym badaniu z udziałem młodych dorosłych zauważono, że może do tego dojść nawet 8 lat później[12].

Co ciekawe, w badaniach oszacowano, że do grup szczególnie podatnych na samotność, a przez to problemy ze zdrowiem psychicznym zaliczają się studenci oraz młode matki[13]. Uczeni zaobserwowali, że u kobiet cierpiących na samotność przedporodową z dużym prawdopodobieństwem do 17 lat później rozwinie się depresja[14].



Natomiast autorzy badania z 2021 r., które objęło ponad 9 000 dorosłych, szacują, że 11-18% przypadkom melancholii można było potencjalnie zapobiec, gdyby „wyeliminowano samotność”[15].

Oczywiście uczeni podkreślają, że relacja między samotnością a depresją jest obustronna. Oznacza to, że obniżenie nastroju może skutkować nasileniem się alienacji[16].

Niektórzy badacze są wręcz zdania, że między samotnością a melancholią jest tak duże podobieństwo, że osamotnienie należy zaliczyć do podzbioru depresji. Jednak przeciwnicy tego poglądu, wskazują, że rozróżnienie między nimi jest proste: samotność bowiem charakteryzuje się nadzieją, że wszystko będzie w porządku, gdy samotnik znajdzie towarzystwo, podczas gdy cierpiący na depresję nie żywią takich przekonań[17].

Atrofia mózgu

Gdy przebywamy z innymi ludźmi, rozmawiamy z nimi, patrzymy na nich, jesteśmy w stanie dostrzec nawet drobiazgi np. piegi, rozszerzone źrenice, pojedynczy dołeczek ujawniony podczas uśmiechu, czy delikatne drgnienie ust, wywołane zniecierpliwieniem. Samotność dezorientuje mózg. Bez stymulacji związanej z obserwacją drugiej osoby neurony lustrzane są pozbawione zajęcia. Samotność jest chorobą, która podobnie jak stres może destrukcyjnie wpływać na wiele z naszych układów. Jednak najbardziej przerażające jest to, co robi z naszymi mózgami.

Dobrze obrazuje to badanie przeprowadzone przez uczonych z Filadelfii, które objęło niemal 9 tys. Japończyków o średniej wieku 73 lata, u których nie stwierdzono demencji. Każdemu z nich zrobiono m.in. badanie mózgu rezonansem magnetycznym, a następnie zdano pytanie, jak często kontaktuje się (spotyka lub rozmawia przez telefon) z przyjaciółmi i krewnymi, z którymi nie mieszka. Okazało się, że ludzie, którzy najrzadziej kontaktowali się z bliskimi, mieli najmniejszą objętość mózgu, dotyczyło to ciała migdałowatego i hipokampa – obszarów kluczowych dla pamięci[18].

Naukowcy już od dawna obserwują związek między relacjami społecznymi a wskaźnikami ryzyka rozwoju demencji, w tym choroby Alzheimera. Badania wskazują, że seniorzy odizolowani społecznie mają m.in. mniejszą objętość istoty szarej w regionach mózgu związanych z uczeniem się i myśleniem[19]. Tymczasem z raportu National Academies of Sciences, Engineering and Medicine wynika, że ponad 25% dorosłych w wieku powyżej 65. r.ż. ma bardzo ograniczone kontakty społeczne.

Hinduscy uczeni przestrzegają, że samotność podwaja ryzyko demencji, gdyż wiąże się z utratą funkcji poznawczych w starszym wieku. W rzeczywistości może być ona wczesnym, nieswoistym objawem otępienia[20].

Filadelfijczycy są jednak dobrej myśli, bo jak podkreślają, niektóre dowody wskazują na odwrócenie się negatywnych skutków izolacji po włączeniu seniorów do grup społecznych.

eprasa.pl 07b3f62bea

Generał bez armii

Izolacja pozbawia nas stymulacji sensorycznej – nie możemy nikogo dotknąć czy bezwiednie powąchać. To sprawia, że organizm wytwarza mniej hormonów, co z kolei osłabia układ odpornościowy. Wyniki badań potwierdzają, że samotność związana jest z upośledzoną odpornością komórkową, co odzwierciedla niższa aktywność komórek NK oraz wyższe miana przeciwciał[21].

Dodajmy do tego wszystkiego jeszcze przewlekły stres, którego źródłem – jak wynika z literatury przedmiotu – jest samotność. Okazuje się, że powoduje on stan zapalny o niskim stopniu nasilenia. To zaś sprzyja rozwojowi cukrzycy, choroby wieńcowej, nadciśnienia oraz schorzeń autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń[22]. W toku różnych badań uczeni wykazali też związek samotności z rakiem[23].

Samotność pozbawia nas więc również wewnętrznej siły, krusząc



> Samotność ponad 2 razy zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i lęku w późniejszym czasie

nasze bariery ochronne i osłabiając komórki odpornościowe, zostawia nas samych na placu boju.

Otchłań rozpaczy

Nikt, kto znał moją babcię, nie pomyślałby nawet przez moment, że w dojrzałym wieku 88 lat targnie się na swoje życie. Ta kobieta przetrwała głód, wojnę, komunę, utratę wnuków… Pokonała ją samotność. Szczęśliwie udało się ją odratować, co pozwoliło nam, jej najbliższym, naprawić nasze błędy.

Samotność sprawia, że czujemy się bezużyteczni. A skoro nikomu nie jesteśmy potrzebni, po co się męczyć? Po co zawracać głowę dzieciom i wnukom? Takie myśli, próby odebrania sobie życia oraz rzeczywiste samobójstwa często wypływają z samotności. Uczeni zaobserwowali, że ich częstość występowania wzrasta wraz ze stopniem wyalienowania. Zwracają też uwagę na to, że do największej liczby samobójstw dochodzi zimą i wiosną – czyli w okresie, kiedy czujemy się najbardziej samotni[24].

Najbardziej zagrożeni samotnością są młodzi mężczyźni (54%). Codziennie w Polsce 15 osób popełnia samobójstwo (więcej niż ginie w wypadkach samochodowych) i aż 12 z nich to mężczyźni.

Oczywiście naukowcy po rozpoznaniu problemu, pochylili się nad potencjalnymi jego rozwiązaniami. W efekcie zdefiniowali 4 rodzaje interwencji.

1. Rozwijanie umiejętności społecznych.
2. Udzielanie wsparcia społecznego.
3. Rozwijanie możliwości interakcji społecznych.
4. Rozpoznawanie niedostosowania społecznego[25].

Niektóre kraje powołały już ministerstwa do spraw samotności. Jednak żaden urząd nie rozwiąże problemu atrofii relacji i zaufania. Systemowe rozwiązania nie przywrócą uzdrawiającej mocy rozmowy, dotyku i troski.

Dlatego moje propozycje będą nieco prostsze i bardziej praktyczne, choć mogą się wydać trywialne.

1. Rozmawiajmy z partnerem, dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Nie bójmy się poświęcić czasu na rozmowę telefoniczną lub spotkanie.

2. Aktywnie słuchajmy, o czym mówią i co pomijają milczeniem. Czasem wiele się dzieje między wierszami. Poza tym aktywne słuchanie pozwoli nam zorientować się w potrzebach bliskich nam ludzi.

3. Spędzajmy czas razem Wspólne doświadczenia budują i wzmacniają więzi. Może to być spacer, wyjście do kina, wspólne przygotowywanie obiadu, porządkowanie ogródka, albo rodzinna wycieczka.

4. Odłóżmy smarfony Poprzednie pokolenia są dowodem, że można bez nich żyć i przeżyć. W czasie posiłków i spotkań nie używajmy telefonów ani tabletów. Skupmy się na tu i teraz.

5. Zdejmijmy słuchawki, gdy jesteśmy w towarzystwie. Posłuchaj-

BIBLIOGRAFIA

1. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2022 May 18;57(11):2161-78
2. Qualitative Report. 2004;9:483-99; Basic and Applied Social Psychology. 2001;23:245-66; International Journal of Geriatric Psychiatry. 1994;9:345-55
3. Brennan T, Auslander N: Adolescent Loneliness: An Exploratory Study of Social and Psychological Predispositions and Theory, 1979 vol 1. Prepared for the National Institute of Mental Health, Juvenile Problems Division, Behavioral Research Institute
4. Rideout, V., and Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media
5. BMC Public Health. 2014 Mar 24:14:273
6. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2013 Jan; 48(1):5-13
7. Personal Disord. 2017 Oct; 8(4):349-356
8. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2018 Mar; 53(3):221-238
9. J Affect Disord. 2014 Jul:163:1-9
10. J Affect Disord. 2021 Jul 1:290:52-60
11. Scand J Public Health. 2021 Nov;49(7):741-749; Psychol Med. 2023 Jan;53(1):227-235; J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2021 Jan 18;76(2):e53-e58
12. Sociol Inq. 2013 Nov 1;83(4):10.1111/soin.12018
13. Perspect Psychiatr Care. 2021 Oct;57(4):1578-1584; J Affect Disord. 2016 Feb:191:62-77
14. Psychol Health Med. 2019 Jul;24(6):667-679
15. J Affect Disord. 2021 Jan 15:279:316-323
16. J Affect Disord. 2021 Apr 15:285:1-9; Soc Sci Med. 2012 Mar;74(6):907-14
17. Compr Psychiatry. 1986 Jul-Aug;27(4):351-63
18. Neurology, 2023 Sep 12; 101(11): 459-60, doi: 10.1212/WNL.0000000000207720
19. PLoS One. 2023 Feb 1;18(2):e0280471
20. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2014 Feb;85(2):135-42
21. J Clin Diagn Res. 2014 Sep 20;8(9):WE01-WE04
22. Psychol Rep. 1977 Jun;40(3 Pt 2):807-10
23. Soc Sci Med. 1992 Feb;34(4):405-14
24. Suicide Life Threat Behav. 2001 Spring;31(1):32-40.
25. Daniel K. Loneliness and Depression among University Students in Kenya ? Global Journal of Human Social Science. 2013;4(1.0) Online ISSN: 2249-460x
26. PLoS One. 2020 Jul 9;15(7):e0235851

eprasa.pl 07b3f62bea

> Szacuje się, że samotność prawie o 30% zwiększa ryzyko chorób serca, o 32% udaru, o 50% demencji i o 60% podnosi zagrożenie przedwczesną śmiercią

my, co ono ma nam do powiedzenia. Muzyki, audiobooka lub podkastu zdążymy jeszcze posłuchać.

6. Kupmy grę planszową i zagrajmy w nią z najbliższymi. W planszówce Ego zabawa polega na trafnym odpowiadaniu na niebanalne pytania na temat uczestników gry. Przy okazji dowiemy się, czegoś nowego o nich i o sobie. Ale możesz z nimi zagrać w kości lub w karty.

7. Podejmijmy nowe wyzwania Niech to będzie nauka nowego języka, gry w brydża, zwiedzanie wszystkich zamków w okolicy, czy też zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku. Ważne, aby przynosiło nam to radość i dawało powód do spotkania z innymi ludźmi.

8. Organizujmy obiady, odczyty, wyprzedaże, akcje charytatywne, kinderbale. Dzięki temu zrobimy coś dla innych i zyskamy okazję do spędzenia czasu w towarzystwie innych.

9. Śmiejmy się jak najczęściej To uwalnia endorfiny i pacyfikuje hormony stresu. Co więcej, jak twierdzi dr Anne Belcher, poczucie humoru redukuje frustrację wywołaną stresem, jednocześnie wzmacniając zdolność układu odpornościowego. Z kolei dr William Fry z Stanford University Medical School in Palo Alto wykazał w testach laboratoryjnych, że gdy śmiejemy się, tak że aż trzęsą nam się brzuchy, zwiększamy zdolność organizmu do obrony przed chorobami, ponieważ uwalnia on wtedy więcej limfocytów T[26].

10. Chłońmy świat wszystkimi zmysłami nie tylko wzrokiem i słuchem. Smakujmy, wąchajmy, dotykajmy. To pobudzi organizm do wytwarzania hormonów, co z kolei doda nam energii i wzmocni układ odpornościowy, a przy okazji sprawi nam dużo frajdy!



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Immunobon

suplement diety

Naturalne wsparcie Twojej odporności!



Ze względu na zawartość ziela jeżówki i kwiatu rumianku preparat wspomaga pracę układu odpornościowego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

pl 07b3f62bea



Rodzaje samotności

Istnieją rozmaite rodzaje samotności.

Samotność sytuacyjna – mogą ją wywołać rozmaite czynniki środowiskowe: wojny, migracje, kataklizmy naturalne, ale także konflikty osobiste i nieprzyjemne doświadczenia.

Jak przezwyciężyć samotność sytuacyjną?
Najprostszym sposobem jest zaangażowanie się w pomoc innym osobom dotkniętym tym problemem np. powodzianom. Nawet jeżeli sami jesteśmy ofiarami, możemy pomóc porządkować teren, przygotowywać kanapki itp. W przypadku konfliktów z innymi ludźmi dobrze jest spróbować o nich porozmawiać z kimś do kogo mamy zaufanie, a następnie z samymi zainteresowanymi. Jeśli takie sytuacje się powtarzają, może warto rozważyć psychoterapię?

Samotność rozwojowa może wynikać z warunków życia (np. ubóstwo), niepełnosprawności fizycznej i/lub psychicznej oraz deficytów rozwojowych.

Jak przezwyciężyć samotność rozwojową?
To jedno z najtrudniejszych zadań wymaga bowiem zwrócenia się o pomoc do innych. Jednak dzięki rozbudowanej sieci organizacji non profit, wolontariuszy oraz placówek świadczących systemową pomoc, nie jest to niemożliwe. Dla osób niepełnosprawnych organizowane są zajęcia i warsztaty. Ludzie zmagający się z kłopotami finansowymi mogą korzystać z inicjatyw domów kultury, organizacji przykościelnych oraz MOPSu. Najważniejsze to przemóc się.

Samotność wewnętrzna w jej otchłań może nas zepchnąć zbyt niska samoocena, poczucie winy i złe strategie radzenia sobie w sytuacjach społecznych, potrzeba kontroli oraz nadmierny stres[1].

Jak przezwyciężyć samotność wewnętrzną?
Najprostszym sposobem jest zwrócenie się do najbliższych z prośbą, by napisali nam, co w nas cenią. To, jak widzą nas krewni i rodzina, może nas zaskoczyć. Dobrym rozwiązaniem będzie też podjęcie psychoterapii.

Samotność emocjonalna może być spowodowana uczuciem, że brakuje nam związku lub bliskich więzi. Możemy jej doświadczać, kiedy w naszej grupie znajomych jako jedyni np. nie mamy partnera. Odczuwamy ją również wtedy, gdy potrzebujemy porozmawiać z kimś o tym, czego doświadczamy w życiu, ale nie mamy nikogo, do kogo moglibyśmy się z tym zwrócić.

Jak przezwyciężyć samotność emocjonalną?
Trwałym i skutecznym rozwiązaniem na samotność emocjonalną jest budowanie i utrzymywanie zdrowego systemu wsparcia. Nie da się zbudować przyjaźni „instant", ale możemy zwiększyć swoje szanse pogłębienia relacji, odzywając się do swoich znajomych i sugerując spotkanie, nie czekając na pierwszy krok drugiej strony.

Samotność społeczna pojawia się, kiedy nie masz poczucia przynależności do żadnej grupy lub gdy grupa poddaje nas ostracyzmowi[2].

Jak przezwyciężyć samotność społeczną?
Wykluczenie z grupy może być bardzo bolesne, nawet jeśli nie jest celowe. Prostym sposobem przezwyciężenia samotności społecznej jest podjęcie nowych aktywności i dołączenie do grup, które je uprawiają. Wybór jest ogromny: możemy zapisać się na warsztaty kulinarne, gimnastykę lub podjąć wolontariat w pobliskiej fundacji. Włączenie się do rozmowy może być znacznie łatwiejsze, gdy wszyscy są nowi.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Psychiatry. 2013 Oct;55(4):320-2
2. Weiss R. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, Mass: MIT Press; 1973. p. 17

eprasa.pl 07b3f62bea

Produkty Dr. Jacob's

Alergia czy nietolerancja histaminy?

Wiele osób latami bezskutecznie walczy z alergią, która bardzo często jest źle zdiagnozowaną nietolerancją histaminy. Jeżeli ty lub twoi bliscy cierpią na alergię:

1. *Przeczytaj artykuł „**Alergia czy nietolerancja histaminy?**" w dziale **Czytelnia / Artykuły** na stronie **DrJacobs.pl**.*
2. *Wykonaj obszerny **Test Zdrowia**, w którym jeden z działów poświęcony jest właśnie nietolerancji histaminy. Znajdziesz go na stronie: **TestZdrowia.DrJacobs.pl**.*
3. *Zapoznaj się z suplementem diety **Ahista**, stworzonym właśnie dla osób, które borykają się z nietolerancją histaminy. Zawiera on składniki, które biorą udział w tworzeniu **diaminooksydazy (DAO** – enzymu rozkładającego histaminę) oraz dla ochrony błony śluzowej jelit i detoksu.*
*Pełny opis na **DrJacobs.pl** (lub skanuj kod QR).*





DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, funkcji poznawczych, koncentracji, pamięci i odporności. Ważne w czasie ciąży dla rozwoju układu nerwowego i oczu dziecka.

Żelazo liposomalne

Żelazo połączone z fosfolipidami dla większej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy o przyjemnym smaku mango. Wchłania się już w ustach! Dla tworzenia krwi, odporności, energii, funkcji poznawczych.

Jod

Aż 400 porcji po 150 µg jodu (jodek potasu). Dla funkcjonowania tarczycy, produkcji hormonów tarczycowych, pamięci, koncentracji, zdolności uczenia się, pracy układu nerwowego, energii, skóry.

Witamina C Liposomalna

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów, skóry, naczyń.



Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach. Aż 640 porcji dziennych!

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 7. **Witamina słońca D3** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 7. lat i dorosłych. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 07b3f62bea

Smętne antydepresanty

Jak stwierdzono w nowym badaniu, leki typu SSRI upośledzają układ nagrody w mózgu. Celeste McGovern bada bezpieczne sposoby odstawienia antydepresantów i alternatywne metody leczenia depresji



Psychiatria jest w kryzysie. Wśród problemów gnębiących tę profesję wymienić można pnące się w górę statystyki chorób psychicznych, odsetki wyleczeń pozostające na tym samym poziomie od dziesięcioleci, a także coraz większy plik dowodów na to, że podstawowe narzędzia tej specjalności, czyli leki psychoaktywne, włącznie ze sprzedającymi się w rekordowych ilościach antydepresantami, nie działają zbyt dobrze i powiązane są z coraz dłuższą listą szkodliwych skutków ubocznych, które coraz trudniej ignorować.

Depresja pozostaje przyczyną numer jeden niepełnosprawności w Stanach Zjednoczonych, podobnie jak i w całym świecie zachodnim. Najsilniej dotyka młode osoby dorosłe i nastolatków, i to w coraz młodszym wieku. Samobójstwo jest obecnie drugą z głównych przyczyn śmierci młodzieży w wieku 10-19 lat[1]. Choroby psychiczne są główną przyczyną niepełnosprawności u dzieci, wyprzedzając niesprawność fizyczną, taką jak porażenie mózgowe lub zespół Downa. W latach 2016-2019 diagnozę depresji postawiono zatrważającej liczbie 2,7 mln amerykańskich dzieci w wieku 3-17 lat[2].

Jednakże zdecydowanie największymi konsumentami leków przeciwdepresyjnych są kobiety. Według danych CDC z lat 2015-2018, ponad 17% Amerykanek udzieliło odpowiedzi, że przyjmowało antydepresanty „w poprzednim miesiącu", a u kobiet powyżej 60. r.ż. odsetek ten wzrastał do niemal 1 na 4 (24,3%)[3].

Już w latach 60. i 70. lekarze przepisywali leki przeciwdepresyjne osobom z rzadką „melancholią", lecz stare leki, np. trójcykliczne, miały groźne skutki uboczne i ich zastosowanie było ograniczone.

Pod koniec lat 80. amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) dopuściła na rynek nową linię leków przeciwdepresyjnych, znanych jako SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny). Leki te blokują ponowne wchłanianie chemicznego przekaźnika – serotoniny – w neuronach, co ma zwiększać ilość serotoniny dostępnej dla poprawienia przekazywania sygnałów między neuronami[4].

Pierwszy z leków SSRI, Prozac, wprowadzony został jako „magiczny pocisk" przeciwko „zaburzeniom nastroju" i z roku na rok ilość recept na leki przeciwdepresyjne systematycznie rosła, aż do chwili obecnej, gdy 1 na 6 Amerykanów bierze antydepresant, a 25% z tych osób przyjmuje takie leki już od 10 lat lub dłużej[3].

Wobec masowego sukcesu Prozacu Pfizer wypuścił w 1992 r. własny lek przeciwdepresyjny pod nazwą Zoloft i jako pierwszy zaczął zapewniać w reklamach publicznych – nie mając ani krzty danych na poparcie

eprasa.pl 07b3f62bea

tej teorii – że jego leki korygują „chemiczną nierównowagę w mózgu".

Koncerny farmaceutyczne powiedziały specjalistom od marketingu, którzy powiedzieli psychiatrom i lekarzom ogólnym, którzy powiedzieli pacjentom, którzy byli smutni lub przygnębieni, że musi u nich występować niedobór serotoniny, czyli neuroprzekaźnika o kluczowym znaczeniu dla zachowania dobrego samopoczucia. Przedstawiano to w sposób podobny do niedoczynności tarczycy: jako problem, którzy można korygować przy pomocy leków przeciwdepresyjnych tak jak cukrzycę przy pomocy insuliny.

Nieważne, że nie było danych na potwierdzenie teorii „chemicznej nierównowagi". Przez ostatnie 3 dekady mantrę nierównowagi chemicznej sprzedawano konsumentom za pośrednictwem masowego marketingu w telewizji i czasopismach, a ilość recept szybowała w górę. Dopiero od kilku lat, po wielokrotnym obaleniu tej teorii, kampania nierównowagi chemicznej przycichła, choć niektórzy lekarze wciąż pozostają jej wierni.

Marketing depresyjnego quizu

W lutym 2023 r. serwis STAT News opublikował artykuł śledczy, który ujawnił, że kolejny filar systemu zdrowia psychicznego – 9-punktowy kwestionariusz PHQ-9, używany do diagnozowania depresji – nie jest wcale oparty na podstawach naukowych, czy choćby na doświadczeniu klinicznym. Jest on po prostu pomysłem własnym jednego z marketingowych guru Pfizera i stanowi część kampanii, mającej na celu zwiększenie użycia Zoloftu.

– Gdyby nie ja, nigdy by się nie pojawił – tak powiedział 73-letni obecnie Howard Kroplick o teście, który szeroko stosowany jest na całym świecie do wykrywania depresji, bez względu na to, czy pacjenci skarżą się na nią, czy też nie. Ten sposób oceny cytowano w ponad 11 tys. artykułów naukowych[5].

Przy tak skutecznym marketingu od połowy lat 90. zakres znaczeniowy depresji zaczął się rozszerzać, aż objął osoby z „łagodną depresją" oraz takie, które starają się jedynie poprawić swą wydajność pracy lub używają leków jako „wzmacniaczy osobowości". Jednocześnie, freudowska psychoanaliza całkowicie wyszła z mody i ci, którzy

SAMOBÓJSTWO JEST OBECNIE DRUGĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYN ŚMIERCI MŁODZIEŻY W WIEKU 10-19 LAT

kiedyś mogli otrzymać „terapię mówioną", otrzymywali zamiast niej pigułki[6].

Chociaż nierównowagę neuroprzekaźników wykluczono naukowo jako pierwotną przyczynę depresji, to jednak jak najbardziej wydaje się ona być skutkiem leczenia antydepresantami typu SSRI. Jak napisał Robert Whitaker w swej przełomowej książce „Anatomy of an Epidemic" (Anatomia epidemii) wydanej przez Crown w 2011 r.: „Gdy ktoś zaczyna przyjmować leki psychiatryczne, co w taki lub inny sposób jest włożeniem kija w zwyczajnie funkcjonujący mechanizm ścieżek neuronalnych, to jego mózg zaczyna funkcjonować [...] nieprawidłowo".

Upośledzony układ nagrody

Nieprawidłowe funkcjonowanie w wyniku stosowania leków przeciwdepresyjnych potwierdzono niedawno w badaniu przeprowadzonym przez naukowców z uniwersytetów w Cambridge i w Kopenhadze. Obserwowali oni skutki leku przeciwdepresyjnego SSRI (escitalopramu) w grupie 66 zdrowych ochotników.

Jednym z dobrze udokumentowanych skutków ubocznych SSRI, zgłaszanym przez 40-60% użytkowników, jest „stępienie" emocjonalne lub poczucie znieczulenia na przyjemności.

Dla celów eksperymentu grupę podzielono na 2 podgrupy: 32 ochotników otrzymywało escitalopram (Lexapro lub Cipralex), a pozostałych 34 przyjmowało placebo przez co najmniej 21 dni. Obie grupy wypełniły serię kwestionariuszy i testów oceniających funkcje poznawcze, m.in. uczenie się, zahamowania, funkcje wykonawcze, zachowania wzmacniające oraz podejmowanie decyzji.

W krótkim okresie trwania badania naukowcy nie odnotowali skutków w zakresie większości funkcji poznawczych, m.in. uwagi i pamięci. Jednakże głównym nowym odkryciem było to, że po „leczeniu" grupa przyjmująca lek osiągała znacznie niższe wyniki „wrażliwości na wzmocnienia", czyli stopnia czerpania nauki ze sprzężenia zwrotnego, z jakim nasze działania spotykają się w otoczeniu.

W celu dokonania oceny tej funkcji ochotnikom w badaniu pokazywano



Jak odróżnić odstawienie leków od depresji

Odstawienie leków i depresja mają wiele wspólnych objawów i wielu lekarzy nie odróżnia ich. Oto kilka strategii odróżniania zespołu odstawiennego od nawrotu depresji:

- Ustal, czy doświadczasz fizycznych objawów odstawienia, które nie są możliwymi cechami depresji, takich jak zaburzenia sensoryczne, ból mięśni czy mdłości.
- Pomyśl o tym, kiedy zaczęły się objawy. Objawy odstawienne występują zazwyczaj w ciągu kilku dni od zaprzestania przyjmowania antydepresantów (z wyjątkiem fluoksetyny, która ma dłuższy okres półtrwania), podczas gdy powrót depresji wymaga tygodni lub miesięcy.
- Czy ponowne wprowadzenie leku gwałtownie zmniejsza intensywność objawów? Jeżeli tak, to jest bardziej prawdopodobne, że są one objawami odstawiennymi niż nawrotem depresji lub lęku, ponieważ złagodzenie tych drugich za pomocą antydepresantów wymaga zwykle kilku tygodni.

eprasa.pl 07b3f62bea

2 bodźce, A i B. Jeżeli wybrali A, otrzymywali nagrodę w 4 na 5 przypadków. Uczestnikom nie zdradzono tej zasady i musieli odkryć ją sami. Podczas eksperymentu nagrody dla A i B były wzajemnie zamieniane, a uczestnicy musieli dostrzec tę zamianę i odpowiednio dostosować swe decyzje.

U ochotników przyjmujących lek przeciwdepresyjny stwierdzono znacznie niższe prawdopodobieństwo opierania decyzji na pozytywnym i negatywnym sprzężeniu zwrotnym niż u ochotników otrzymujących placebo, co sugeruje, że lek wpłynął na zdolność wykrywania nagród lub sukcesu.

Badanie potwierdziło także inny częsty skutek uboczny antydepresantów: osoby przyjmujące lek zgłaszały trudności z osiągnięciem orgazmu podczas kontaktów seksualnych.

– Stępinie emocjonalne jest powszechnym skutkiem ubocznym leków przeciwdepresyjnych typu SSRI – wyjaśnia Barbara Sahakian, profesor psychiatrii z University of Cambridge i jedna z autorek badania – W pewien sposób może to stanowić część ich działania: usuwają trochę emocjonalnego bólu, który odczuwają osoby doświadczające depresji, ale, niestety, wygląda na to, że usuwają także trochę przyjemności. Z naszego badania dowiedzieliśmy się, że dzieje się tak, ponieważ pacjenci stają się mniej wrażliwi na nagrody, stanowiące ważne sprzężenie zwrotne[7].

A czyż bez tej kluczowej funkcji poznawczej leki nie będą prowadzić do większego poczucia porażki i pesymizmu?

Problemy z rozpoznawaniem nagrody są tylko jednym z całej listy skutków ubocznych antydepresantów, które musiały długi czas czekać na to, by psychiatrzy uznali ich istnienie. Wysokie miejsce na liście zajmuje także dysfunkcja seksualna, podobnie jak poczucie pobudzenia lub lęku, obfite pocenie się i uczucie mdłości. Jak na ironię, na liście tej znajduje się także… samobójstwo i myśli samobójcze.

Skutek uboczny: samobójstwo

W 2004 r. FDA nakazała zamieszczenie ostrzeżenia w czarnej ramce na wszystkich lekach przeciwdepresyjnych po tym, jak badania z kontrolną grupą placebo wykazały, że zwiększają one ryzyko myśli i zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Te skutki uboczne były najbardziej zauważalne w ciągu pierwszych 9 dni po rozpoczęciu przyjmowania leku[8].

Przegląd 13 badań leków, opublikowany w 2016 r. w *Journal of the Royal Society of Medicine* analizował tendencje samobójcze wśród osób dorosłych przyjmujących antydepresanty. Rezultaty były jeszcze bardziej alarmujące.

– Odkryliśmy, że leki przeciwdepresyjne podwajają ryzyko zachowań samobójczych i przemocy, a szczególnie interesujące jest to, że ochotnicy



Test smakowy cynku

Dr James Greenblatt stwierdził w trakcie kilkudziesięciu lat praktyki psychiatrii integracyjnej, że najbardziej wiarygodnym sposobem zbadania poziomu cynku jest prosty test smakowy, oparty na założeniu, że smak uzależniony jest od odpowiedniego poziomu cynku w organizmie.

Nie jedz, nie pij i nie pal przez co najmniej godzinę przed testem, by konkurencyjne smaki nie zakłóciły jego wyniku.

1-procentowy roztwór siarczanu cynku doprowadź do temperatury pokojowej na co najmniej 2 godz. przed użyciem go do testu. Weź łyk (5-10 ml) roztworu i trzymaj go w ustach lub płucz nim jamę ustną przez 10 s, po czym wypluj.

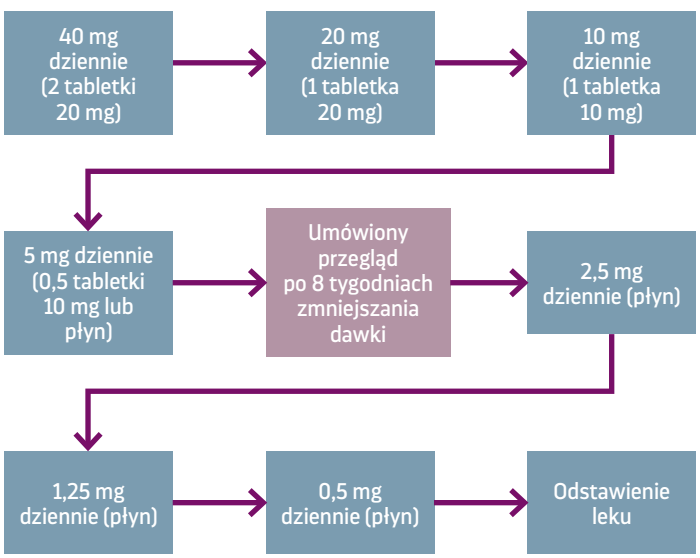
1. Jeżeli nie czujesz smaku lub roztwór smakuje jak czysta woda, wskazuje to na znaczący niedobór cynku, w którym korzystna będzie prawdopodobnie suplementacja tego pierwiastka.
2. Jeżeli nie wyczuwasz bezpośredniego smaku, ale w ciągu 10 s zauważasz smak „wytrawny", „metaliczny", „smak sody oczyszczonej" lub „smak futrzany", to możesz mieć umiarkowany niedobór tego pierwiastka.
3. Jeżeli od razu zauważasz lekki metaliczny smak, który nasila się w okresie 10 s, zazwyczaj wskazuje to na odpowiedni poziom cynku.
4. Odczuwany od razu silny metaliczny smak, który może utrzymywać się dłużej, wskazuje zazwyczaj na odpowiedni poziom cynku w organizmie.

Osobom z grupy 1 i 2 dr Greenblatt zaleca suplementowanie 30 mg cynku do 3 razy dziennie, bez przekraczania całkowitej dawki 90 mg dziennie. Dla osób z grup 3 i 4 wystarczająca dla podtrzymania odpowiedniego poziomu cynku będzie multiwitamina, zawierająca co najmniej 15 mg cynku.

Jak zmniejszać dawkę leku

Badacze z Brighton and Sussex Medical School sugerują następujące podejście do stopniowego odstawiania leków SSRI.

35-letni mężczyzna zgłosił się do lekarza ogólnego, chcąc odstawić lek przeciwdepresyjny. Przyjmował wcześniej 40 mg citalopramu przez 18 miesięcy. Lekarz zaaprobował plan zmniejszania dawki, polegający na 50-procentowej redukcji poprzedniej dawki co 4 tygodnie.



BIBLIOGRAFIA
1 Br J Gen Pract, 2023; 73(728): 138–40

eprasa.pl 07b3f62bea

w badaniach, które uwzględniono w naszym przeglądzie, byli zdrowymi osobami dorosłymi bez oznak zaburzeń psychicznych – stwierdzili badacze. Dowody wskazywały na to, że leki czynią zdrowych ludzi potencjalnymi samobójcami.

Badacze ostrzegali także: „Nie ma wątpliwości, że bagatelizujemy szkody wyrządzane przez antydepresanty". Oskarżyli producentów leków o niedostateczne zgłaszanie poważnych szkód poprzez „zwyczajne pomijanie ich w raportach, nadawanie im innej nazwy lub podejmowanie działań sprzecznych z etyką naukową".

Wskazali na przypadek 19-letniej zdrowej studentki, która zgłosiła się jako ochotniczka do badania firmy Eli Lilly jej leku przeciwdepresyjnego duloksetyny, by zdobyć pieniądze na czesne, a później powiesiła się w laboratorium prowadzonym przez tę firmę.

Jak czytamy we wspomnianym przeglądzie: „Okazało się, że w aktach FDA brakowało jakichkolwiek zapisów dotyczących tej studentki i co najmniej 4 innych ochotników, o których wiadomo, że popełnili samobójstwo, a firma Lilly przyznała, że nie upubliczniła wiadomości o przynajmniej 2 z tych zgonów[9].

Niedawno kilku psychiatrów wezwało FDA do usunięcia czarnej ramki z ostrzeżeniem z leków przeciwdepresyjnych, skarżąc się, że zniechęca ona pacjentów do tych leków, ale przegląd badań naukowych z 2020 r. potwierdził, że ostrzeżenie „ma silne oparcie w solidnych danych"[10].

Zespół odstawienny

Innym skutkiem ubocznym leków przeciwdepresyjnych jest „zespół odstawienny". Medycyna głównego nurtu przez dziesięciolecia zaprzeczała, by leki te były uzależniające, ale tysiące pacjentów opisujących dotkliwe objawy odstawienne na forach internetowych wymusiły profesjonalną dyskusję nad problemem uzależnienia.

Nowy artykuł, opublikowany w marcu 2023 r. w *British Journal of General Practice* ostrzega lekarzy, że ponad połowa pacjentów, którzy przestaną brać antydepresanty SSRI, będzie doświadczać ciężkich i długotrwałych objawów odstawiennych, włącznie z zachowaniami samobójczymi[11].

Według badaczy z Brighton and Sussex Medical School „objawy psychiczne obejmują drażliwość, lęk, obniżony nastrój, zaburzenia snu, myśli samobójcze i halucynacje. Objawy fizyczne obejmują zawroty głowy, chorobę grypopodobną, kołatanie serca, bóle głowy, bóle i drżenia mięśni, pocenie się, objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, biegunkę) i zaburzenia sensoryczne (»wstrząsy elektryczne«, »wyładowania elektryczne w mózgu«)".

Lista innych „dręczących", niepożądanych skutków obejmuje też takie objawy, które sprawiają, że trudno odróżnić odstawienie antydepresantów SSRI od nawrotu depresji (patrz ramka pt. „Jak odróżnić odstawienie leków od depresji").

Zmniejszanie dawki

Odstawianie SSRI nie jest też rzeczą prostą. Zmniejszanie dawek powoduje większe zmiany neuroprzekaźnictwa, więc tradycyjna linearna redukcja dawki (np. zmniejszanie dawki sertraliny o kolejne porcje 50 mg) może powodować coraz większe (czyli hiperboliczne) zmiany i coraz cięższe objawy, na co zwracają uwagę badacze z Brighton and Sussex: „To wyjaśnia, dlaczego niektórzy pacjenci mogą tolerować wczesne etapy zmniejszania dawki, ale pod koniec, przy niższych dawkach, doświadczają objawów odstawiennych".

Zamiast tego, zgodnie z zaleceniami brytyjskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) oraz Królewskiego Kolegium Psychiatrów, naukowcy doradzają stosowanie „proporcjonalnego zmniejszania dawki" w celu zredukowania objawów. Metoda ta polega na sukcesywnym odcinaniu pewnego ułamka poprzedniej dawki – powiedzmy, 25% – w razie potrzeby z zastosowaniem dawek w postaci płynnej (patrz ramka pt. „Jak zmniejszać dawkę leku").

„Dla zapobiegania objawom odstawiennym zmniejszanie dawki powinno trwać przez długi czas, rozciągający się na kilka miesięcy, a nawet lat. Leki SSRI z krótszym okresem półtrwania, takie jak paroksetyna i wenlafaksyna, wymagają bardziej wydłużonego zmniejszania dawki".

Rozwiązania alternatywne

Gdy na jaw wychodzi coraz więcej problemów związanych z lekami przeciwdepresyjnymi, co można robić, by wydostać się z czarnej dziury? Jeżeli nierównowaga chemiczna nie jest sednem depresji, to co nim jest? I jeżeli leki przeciwdepresyjne nie pomagają w dłuższej perspektywie czasowej, to co pomaga?

Wśród rozczarowanych lekarzy obserwuje się od niedawna ponowny zwrot ku psychoanalizie wraz z ponowną akceptacją przynajmniej niektórych freudowskich koncepcji represji

REKLAMA



eprasa.pl 07b3f62b8a

i nieświadomej winy. Rosnąca liczba terapeutów zajmuje się też traumami z dzieciństwa, które mogą być nieświadomie powtarzane w rozmaitych doświadczeniach, dopóki człowiek nie skonfrontuje się z nimi i nie unicestwi ich.

Jednakże nawet ci terapeuci dostrzegają fizjologiczne aspekty depresji. Żal, smutek, poczucie winy, wyrzuty sumienia i rozczarowanie wywołują zmiany w naszej fizjologii, co może wytworzyć pętlę negatywnego sprzężenia zwrotnego w naszym myśleniu.

W 2015 r. kanadyjscy badacze użyli pozytronowej tomografii emisyjnej (PET) do skanowania mózgów 20 pacjentów z depresją i porównania ich z 20 zdrowymi uczestnikami z grupy kontrolnej. Zwrócili szczególną uwagę na aktywację komórek mikrogleju, odgrywających decydującą rolę w odpowiedziach zapalnych układu odpornościowego.

Odkryli znaczący stan zapalny w mózgach osób z depresją, a był on najsilniejszy u uczestników z najcięższą depresją. Osoby, u których zdiagnozowano kliniczną depresję, miały w mózgu o ok. 30% więcej stanu zapalnego niż zdrowi uczestnicy z grupy kontrolnej[12].

Od tamtej pory wiele badań potwierdziło rolę stanu zapalnego w zdrowiu psychicznym. Zajmowanie się problemami związanymi ze stanem zapalnym jest mocną stroną psychiatrów integracyjnych, takich jak James Greenblatt.

– Nie interesuje mnie obarczanie winą za czyjąś depresję jego przeszłości, jego rodziców, czy też jego samego – mówi James Greenblatt, adiunkt kliniczny psychiatrii z Tufts University School of Medicine i Dartmouth College Geisel School of Medicine oraz autor książki „Integrative Medicine for Depression: A Breakthrough Treatment Plan That Eliminates Depression Naturally" (Medycyna integracyjna na depresję: przełomowy plan leczenia, który naturalnie eliminuje depresję) wydanej w 2019 r. przez Friesen Press. – Zdrowie mózgu, czy tego, co moglibyśmy nazwać umysłem, zależy bezpośrednio od zdrowia ciała.

Mając to na uwadze, Greenblatt przyjmuje podejście medycyny funkcjonalnej do chorób psychicznych i na swej platformie edukacyjnej Psychiatry Redefined szkoli innych lekarzy, by robili to samo. Analizuje markery zapalne danego pacjenta i źródła, które mogą stanowić paliwo dla płomienia zapalnego, od niedoborów aminokwasów albo witamin przez nierównowagę hormonalną aż po infekcje lub zaburzenia równowagi drobnoustrojowej.

Oto kilka spośród najczęstszych niedoborów, które mogą wywoływać depresję, oraz sposoby zaradzenia im. Chociaż suplementy są pomocne, to jednak wiele z poniższych niedoborów można uzupełnić ze źródeł żywnościowych.

Hormony tarczycy Chociaż depresja i lęk są dobrze udokumentowanymi skutkami ubocznymi niskiego poziomu hormonu tarczycy, to jednak osoby z depresją rzadko badają swój poziom tego hormonu, natomiast dr Greenblatt jest przekonany, że powinien to być fundamentalny pierwszy krok.

> ZDROWIE MÓZGU, CZY TEGO, CO MOGLIBYŚMY NAZWAĆ UMYSŁEM, ZALEŻY BEZPOŚREDNIO OD ZDROWIA CIAŁA



Badania tarczycy powinny mierzyć podstawową temperaturę ciała, poziom hormonu stymulującego tarczycę (TSH) w surowicy krwi oraz poziom wolnego T3 i T4. Hormon tarczycy powinien być suplementowany w formie naturalnej, a nie przy użyciu hormonów syntetycznych, w ilości uzależnionej od rezultatów testów.

Dehydroepiandrosteron (DHEA) jest hormonem produkowanym przez nadnercza, który zanika po przekroczeniu wieku średniego. Naprzemienne badanie z 2005 r. z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, opublikowane w *Archives of General Psychiatry*, testowało 6-tygodniową terapię DHEA w dawce 90 mg dziennie przez 3 tygodnie i 450 mg dziennie przez 3 tygodnie w porównaniu do 6 tygodni stosowania placebo i odnotowało 50-procentowe obniżenie wyników depresji w grupie leczonej, a także poprawę funkcji seksualnych.

Badanie podsumowano wnioskiem, iż DHEA jest „skutecznym sposobem leczenia rozpoczynających się w wieku średnim dużych i małych depresji"[13].

Cynk występuje obficie w ośrodkowym układzie nerwowym i ma decydujące znaczenie dla setek reakcji enzymatycznych, napędzających szeroki zakres funkcji, od syntezy DNA i trawienia po funkcjonowanie układu odpornościowego. Dokonany w 2013 r. przegląd 17 badań wykazał niższy poziom tego pierwiastka u osób z depresją niż u tych, które jej nie miały[14].



Gdy dr Greenblatt po raz pierwszy przyjął 28-letnią pacjentkę o imieniu Gabi, miała ona za sobą 14-letnią historię depresji i brała 3 różne leki przeciwdepresyjne, by ją łagodzić.

Gabi miała białe plamki na paznokciach, będące jedną z oznak niskiego poziomu cynku. Badania krwi wykazały bardzo niski poziom fosfatazy alkalicznej, enzymu wątrobowego, do którego produkcji niezbędny jest ten pierwiastek, a w teście smakowym (patrz ramka) płyn z cynkiem miał dla Gabi smak wody, co wskazywało na niedobór tego pierwiastka.

W ciągu roku od rozpoczęcia zaleconej przez dr. Greenblatta suplementacji cynku Gabi odstawiła wszystkie antydepresanty i nie cierpiała już na depresję.

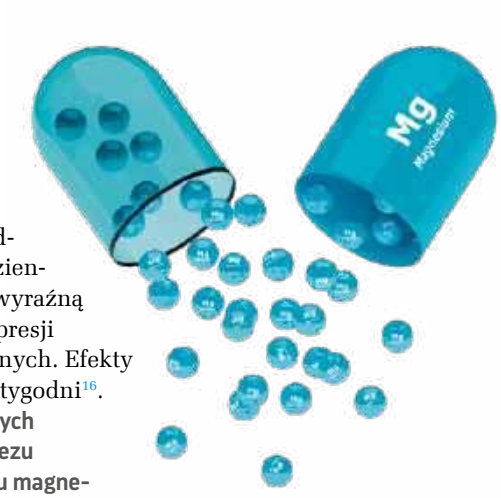
Dawkowanie dzienne: do 40 mg dziennie dla dorosłych lub dawkowanie oparte na wynikach testu smakowego.

Magnez Jego niedobory powiązano z nerwowością, lękiem, bezsennością i depresją. W kilku przypadkach opisywano osoby, przyjmujące 125-300 mg tego pierwiastka w postaci glicynianu magnezu i taury-

eprasa.pl 07b3f62bea

nianu magnezu z posiłkami 3 razy dziennie i przed snem, osiągające szybkie wyzdrowienie z dużej depresji[15].

Przegląd z 2017 r., dotyczący roli Mg w zaburzeniach neurologicznych, również wykazał, że uczestnicy spożywający zaledwie 248 mg chlorku magnezu dziennie przez 6 tygodni uzyskiwali wyraźną poprawę wyników w testach depresji w porównaniu do osób nieleczonych. Efekty stawały się widoczne w ciągu 2 tygodni[16].



Dawkowanie dzienne: dla dorosłych do 600 mg pierwiastkowego magnezu z chlorku, glicynianu lub taurynianu magnezu. Jeżeli występuje biegunka, obniżone ciśnienie krwi lub nieregularna praca serca, przyjmowana dawka może być zbyt wysoka. Nie zaleca się glutaminianu i asparaginianu magnezu, ponieważ mogą one nasilać depresję i inne objawy neurologiczne.

Witaminy z grupy B Witamina B1 (tiamina), B3 (niacyna), B6 (pirydoksyna), B9 (folian) i B12 (kobalamina) są niezbędne dla funkcjonowania neuronów, a ich niedobory powiązano z depresją w licznych badaniach[17].

B1: Tiamina ma zasadnicze znaczenie dla wchłaniania glukozy w mózgu, a jej zbyt niski poziom może prowadzić do zaburzeń nastroju i zmęczenia. W przełomowym badaniu z 2013 r. przetestowano 1 587 dorosłych Chińczyków w wieku 50-70 lat i stwierdzono, że 28,2% wykazywało niedobór tiaminy. Co jeszcze istotniejsze, naukowcy odkryli, że niższe stężenie B1 było powiązane z wyższym ryzykiem objawów depresyjnych, niezależnie od innych potencjalnych czynników ryzyka w depresji.



We wcześniejszym badaniu brytyjskim stwierdzono, że 46% pensjonariuszy domu opieki w wieku 67-92 lat miało niski poziom tiaminy, podczas gdy u uczestników w wieku 19-37 lat odsetek ten wynosił tylko 13%[18].

B9: Folian ma decydujące znaczenie dla rozwoju mózgu, a niedobór tej witaminy wiązany jest z depresją już od lat 60. W jednym z badań 68% przyjmujących antydepresanty pacjentów po podawaniu suplementacyjnych dawek L-metylofolianu w ciągu 3 miesięcy uzyskało złagodzenie depresji, a imponujący odsetek 45,7% osiągnął pełną remisję depresji w ciągu 95 dni[19].



BIBLIOGRAFIA

1 Alicia VanOrman and Beth Jarosz, "Suicide Replaces Homicide as Second-Leading Cause of Death among US Teenagers," June 9, 2016, prb.org; CDC, "Facts about Suicide," Oct 24, 2022, cdc.gov
2 CDC, "Anxiety and Depression in Children: Get the Facts," Mar 8, 2023, cdc.gov
3 Debra J. Brody and Qiuping Gu, NCHS Data Brief No. 377, Sept 2020, cdc.gov
4 Mayo Clinic, "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)," Sept 17, 2019, mayoclinic.org
5 Olivia Greenblatt, "How a Depression Test Devised by a Zoloft Marketer Became a Crutch for a Failing Mental Health System," Feb 21, 2023, statnews.com; Hilary Brueck, "The 9-Question Survey Many Doctors Use to Diagnose Depression Was Actually Created by an Antidepressant Manufacturer," Feb 23, 2023, insider.com
6 Mark L. Ruffalo, "The Story of Prozac: A Landmark Drug in Psychiatry," Mar 1, 2020, psychologytoday.com
7 Neuropsychopharmacology, 2023; 48(4): 664–70
8 Pediatrics, 2005; 116(1): 195–204
9 J R Soc Med, 2016; 109(10): 381–92
10 Front Psychiatry, 2020; 11: 18
11 Br J Gen Pract, 2023; 73(728): 138–40
12 JAMA Psychiatry, 2015; 72(3): 268–75
13 Arch Gen Psychiatry, 2005; 62(2): 154–62
14 Biol Psychiatry, 2013; 74(12): 872–8
15 Med Hypotheses, 2006; 67(2): 362–70
16 PLOS ONE, 2017; 12(6): e0180067
17 Curr Med Chem, 2016; 23(38): 4317–37
18 J Nutr, 2013; 143(1): 53–8
19 Prim Care Companion CNS Disord, 2013; 15(4): PCC.13m01520
20 Am J Psychiatry, 2000; 157(5): 715–21
21 Gen Hosp Psychiatry, 2008; 30(2): 185–6; Acta Psychiatr Scand, 2003; 108(2): 156–9
22 Int J Environ Res Public Health, 2020; 17(21): 8059
23 J Exp Biol, 2012; 215(Pt 8): 1331–6

B12: Według jednego z badań starsze kobiety z niedoborem kobalaminy były ok. 2-krotnie bardziej narażone na ciężką depresję niż starsze kobiety niewykazujące tego niedoboru[20].



W innych badaniach stwierdzono, że pacjenci (a szczególnie wegetarianie), u których wystąpiły problemy psychiczne włącznie z depresją, mieli niski poziom witaminy B12. Badania pokazały również, że osoby te szybko wyzdrowiały, gdy suplementowały tę witaminę[21].

Dawkowanie dzienne: tiamina: 0,33 mg na każde 1000 kalorii w pożywieniu każdego dnia, do 300 mg dziennie. Folian: 3-15 mg L-metylofolianu dziennie. Witamina B12: do 1 mg w postaci metylokobalaminy i adenozylokobalaminy.

Pirole są metabolitami, które zwykle wydalane są w moczu. Test kryptopiroli w moczu może ujawnić wysoki poziom tych związków, które wiążą się z witaminą B6 i cynkiem, szybciej zubożając ich zasoby i uniemożliwiając ich wykorzystanie w mózgu.

Powstający w ten sposób niedobór może prowadzić do objawów takich jak lęk, wahania nastroju, ciężkie napięcie wewnętrzne, depresja i psychoza.

Dawkowanie dzienne: przy wyniku testu moczu > 15 mcg/dL można przyjmować leczniczo 100-400 mg dziennie witaminy B6 (w postaci 5-fosforanu pirydoksalu) i 25-100 mg dziennie cynku w postaci pikolinianu cynku.



Bieganie Opublikowany w 2020 r. przegląd 116 badań analizował powiązanie pomiędzy bieganiem a zdrowiem psychicznym. Przyniósł konkluzję, iż „bieganie ma ważne pozytywne implikacje dla zdrowia psychicznego, szczególnie w depresji i zaburzeniach lękowych"[22].

„Euforia biegacza", często przypisywana wyrzutowi endorfin, jest raczej wynikiem uwalniania do krwiobiegu endokannabinoidów, które wyzwalane są przez biegi o wysokiej intensywności i biegi wytrzymałościowe, na co wskazują najnowsze badania. Endokannabinoidy są podnoszącymi nastrój neuromodulatorami, które wywołują krótkotrwałe efekty, m.in. zmniejszenie lęku i poczucie spokoju[23].

eprasa.pl 07b3f62bea

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Sięgnij po cynk

Oto 8 powodów, dla których warto włączyć ten minerał do codziennej diety

Szacuje się, że ok. 2 mld ludzi na całym świecie ma niedobór cynku z powodu nieodpowiedniej diety. Ponieważ deficyt ten upośledza układ odpornościowy – zwiększając ryzyko zakażenia – uważa się, że niedobór Zn powoduje ponad 450 000 zgonów u dzieci poniżej 5. r.ż[1].

Zn jest mikroskładnikiem, na który dzienne zapotrzebowanie waha się w granicach 10-15 mg na dobę. Jego dobrymi źródłami są: mięso, jaja, nasiona słonecznika, dyni, kiełki, otręby pszenne, ryby i ostrygi. Wchłanianie cynku odbywa się w dwunastnicy i jelicie cienkim, a jego biodostępność waha się między 20 a 40%. Całkowita zawartość tego pierwiastka w naszym ciele wynosi 1,5-4 g. Co oznacza to, że jest on drugim po żelazie mineralem śladowym w ustroju. Warto dodać, że znajduje się w każdej naszej komórce.

W ludzkim organizmie pełni wiele funkcji, które można podzielić na 3 podstawowe: katalityczną, strukturalną oraz regulatorową. Cynk działa jako katalizator enzymów biorących udział w metabolizmie lipidów, węglowodanów i białek[2]. Dehydrogenaza mleczanowa i alkoholowa, fosfataza zasadowa, anhydraza węglanowa są najpowszechniejszymi enzymami, w których występuje Zn. Jony tego metalu uczestniczą w modyfikacji transkrypcji i naprawy DNA, indukcji lub hamowaniu apoptozy. Szacuje się, że występuje w ponad 300 enzymach, które pomagają w metabolizmie, trawieniu, funkcji nerwów i wielu innych procesach, oraz 2 000 czynników transkrypcyjnych. Pełni kluczową funkcję w regulacji przewlekłego stanu zapalnego poprzez redukcję cytokin, zmniejsza stres oksydacyjny poprzez udział w syntezie enzymów antyoksydacyjnych[3]. Co więcej, nasz rozwój opiera się na cynku ze względu na jego rolę we wzroście komórek i ich podziale[4]. Jest niezbędny do prawidłowego przebiegu spermatogenezy, embriogenezy i wzrostu płodu[5]. Bez tego pierwiastka nie będą mogły funkcjonować nasze zmysły smaku i zapachu.



1 Wzmacnia układ odpornościowy

Zacznijmy od tego, że cynk dba o kondycję skóry, która jest pierwszą barierą dla patogenów. Pośredniczy też we wrodzonej odporności (komórki NK i neutrofile), jednocześnie wpływając na nabytą odporność poprzez aktywację i regulację limfocytów T, produkcję cytokin Th1, limfocyty B. Suplementacja cynku zmniejsza stres oksydacyjny i wytwarzanie przewlekłych cytokin zapalnych[6]. Ponadto makrofagi wykorzystują ten pierwiastek do fagocytozy, zabijania wewnątrzkomórkowego oraz produkcji cytokin. Cynk wzmacnia też zaprogramowaną śmierć komórki poprzez apoptozę[7]. Zatem wyraźnie widać, jego niedobór może prowadzić do osłabienia odpowiedzi immunologicznej.

Jak pokazuje metaanaliza 7 randomizowanych badań, które objęły 575 uczestników, codzienne podawanie 80-92 mg cynku (w postaci tabletek do ssania) może zmniejszyć długość przeziębienia nawet o 33%[8]. Co więcej, wiele prac naukowych potwierdza spadek poziomu Zn wraz z wiekiem.

W związku z tym doustna suplementacja tego pierwiastka może poprawić odporność i skutecznie regulować przewlekłe odpowiedzi zapalne u osób starszych[9]. Jedno badanie z 2007 r. wykazało, że 45 mg cynku elementarnego może zmniejszyć częstość infekcji u osób starszych o prawie 66%[10].

eprasa.pl 07b3f62bea



2 Chroni układ krążenia

Związek między niedoborem cynku a rozwojem chorób sercowo-naczyniowych został poparty wieloma badaniami. Uzupełnienie tego składnika może zmniejszyć ryzyko miażdżycy i chronić przed zawałem mięśnia sercowego oraz uszkodzeniem miokardium w wyniku upośledzenia przepływu krwi[13]. Z przeglądu dokonanego przez pracowników College of Nursing and Health Innovation, University of Texas w Arlington, wynika, że cynk może przeciwdziałać miażdżycy. Jedną z jej kluczowych cech jest zwiększony stres oksydacyjny, który powoduje uszkodzenie śródbłonka, zaburzoną sygnalizację związaną z wydzielaniem tlenku azotu i NF- B oraz modyfikację oksydacyjną lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL). Jak już wiemy, cynk ma wpływ na wszystkie te aspekty głównie poprzez funkcje przeciwutleniające i przeciwzapalne[14]. Potwierdzają to wyniki badań na myszach – w których niedobór cynku sprzyjał stanom zapalnym naczyń oraz odkładaniu się płytki miażdżycowej[15]. W modelach ludzkich niższe spożycie cynku wiązało się z niższym stężeniem dobrego cholesterolu (HDL), a także ze zwiększonym występowaniem choroby wieńcowej[16]. Z kolei inne prace wskazują, że deficyt tego pierwiastka w organizmie może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem nadciśnienia. Uczeni są też zdania, że dieta uboga w cynk może ułatwić rozwój nadciśnienia prawdopodobnie poprzez stres oksydacyjny[17].

3 Przyspiesza gojenie się ran

Cynk jest powszechnie stosowany w szpitalnym leczeniu oparzeń, niektórych wrzodów oraz innych urazów skóry. Ponieważ ten minerał jest kofaktorem dla wielu metaloenzymów wymaganych do naprawy błony komórkowej, proliferacji komórek oraz odgrywa krytyczną rolę w syntezie kolagenu, reakcji zapalnej i działaniu układu immunologicznego, jest niezbędny do prawidłowego gojenia się. Warto przy tym wspomnieć, że aż 5% cynku zmagazynowanego w ciele mieści się w skórze i występuje w wyższych stężeniach w naskórku niż skóra właściwej[20]. Podczas gdy niedobór tego pierwiastka może spowolnić gojenie się ran, jego uzupełnienie może przyspieszyć powrót do zdrowia. W 12-tygodniowym badaniu u 60 osób z wrzodami stóp cukrzycowych, podawanie 50 mg cynku dziennie doprowadziło do znacznego zmniejszenia wielkości wrzodów w porównaniu z grupą placebo[21].



4 Ma działanie przeciwzapalne

Stres oksydacyjny prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, a przez to odgrywa ważną rolę w występowaniu chorób przewlekłych. Natomiast cynk jest skutecznym przeciwutleniaczem, dlatego zmniejsza stres oksydacyjny. Potwierdza to przegląd badań przeprowadzony przez międzynarodowy zespół uczonych. Zauważyli oni również, że suplementacja tego pierwiastka redukuje także poziom niektórych białek zapalnych w organizmie w porównaniu z grupą placebo[11]. W badaniu z 2010 r. 40 starszych dorosłych osób, które przyjmowały 45 mg cynku dziennie przez pół roku, doświadczyło większego zmniejszenia markerów zapalnych (w tym m.in. białka CRP i interleukiny-6) niż grupa placebo[12].

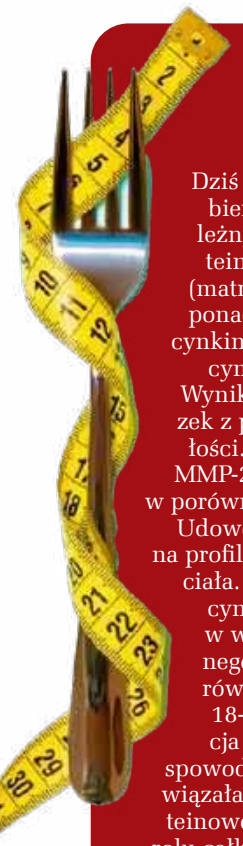




5 Spowalnia rozwój AMD

Pierwiastek ten może znacznie zmniejszyć ryzyko zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD). W badaniu z 2013 r. z udziałem ponad 4 200 osób dowiedziono, że u przyjmujących codzienne suplementy przeciwutleniające – beta-karoten, witaminy E i C oraz 80 mg cynku mniejsza była utrata widzenia i znacznie obniżyło się ryzyko zaawansowanego AMD[18]. Naukowcy zakładają, że niedobór cynku indukuje kilka zdarzeń związanych z patogenezą AMD, w tym zwiększony stres oksydacyjny, peroksydację lipidów i wynikową lipofuscynogenezę. Zatem jego uzupełnienie w diecie, będzie im przeciwdziałać. Jako że Zn może stymulować autofagię, która jest upośledzona w przebiegu zwyrodnienia plamki żółtej AMD, racjonalne jest założenie, że może spowolnić postęp choroby[19].

eprasa.pl 07b3f62bea



6 Redukuje ryzyko otyłości

Dziś wiemy, że deficyt cynku sprzyja przybieraniu na wadze. Grupa enzymów zależnych od tego pierwiastka są metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej MMP (matrix metalloproteinases), które stanowią ponad 30 białek należących do grupy metcynkin. Zawierają w swojej cząsteczce atom cynku, będący katalizatorem enzymu. Wyniki badań sugerują, że mogą mieć związek z procesem adipogenezy i rozwojem otyłości. W testach uzyskano wyższe stężenia MMP-2 i MMP-9 (żelatynazy) u osób otyłych w porównaniu z osobami o prawidłowym BMI[22]. Udowodniono też korzystny wpływ cynku na profil metaboliczny oraz zmniejszenie masy ciała. Podawanie przez miesiąc glukonianu cynku w dawce 30 mg otyłym pacjentom w wieku 18-45 lat doprowadziło do znacznego spadku masy ciała i wartości BMI, jak również stężenia TG w surowicy. W innym 18-dniowym eksperymencie suplementacja 20 mg tego pierwiastka na dobę także spowodowała znaczny spadek BMI. Co więcej, wiązała się również z poprawą profilu lipoproteinowego (obniżone ApoB/ApoA1, cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL)[23].



7 Pomaga w leczeniu trądziku

Trądzik jest powszechną chorobą skóry, która – jak szacują eksperci – występuje u 9,4% globalnej populacji[24]. Uczeni zauważyli, że osoby cierpiące na tę dolegliwość mają zwykle niższy poziom cynku. Wyniki ich prac sugerują, że zarówno miejscowe, jak i doustne podawanie tego pierwiastka może skutecznie leczyć trądzik (zmniejszenie liczby grudek zapalnych) poprzez zmniejszenie stanu zapalnego, hamowanie namnażania się bakterii *P. acnes* oraz tłumienie aktywności gruczołów łojowych[25].



8 Przeciwdziała cukrzycy typu 2

W kilku badaniach obserwacyjnych stwierdzono związek między spożyciem cynku a ryzykiem cukrzycy typu 2. W systematycznym przeglądzie i metaanalizie, które obejmowały 16 badań obserwacyjnych przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, Australii, Szwecji, Indiach i Japonii, w sumie z udziałem 146 027 mężczyzn i kobiet w wieku 18-84 lat, wykazano, że u osób przyjmujących najwyższe dawki cynku ryzyko rozwoju słodkiej choroby było o 13% niższe u osób, które spożywały go niewiele[26]. Suplementacja tego składnika odżywczego (w dawce ok. 30 mg/dzień) zmniejszyła też glikemię poposiłkową, stężenie glukozy i insuliny na czczo, oporność na insulinę oraz poziom hemoglobiny glikowanej i białka C-reaktywnego[27]. W systematycznym przeglądzie i metaanalizie uczeni porównywali efekty przyjmowania suplementów Zn w niskiej (mniej niż 25 mg/dzień) i wysokiej dawce (25-75 mg/dzień) na czynniki ryzyka cukrzycy typu 2 oraz choroby sercowo-naczyniowej. Na podstawie wyników 27 badań klinicznych uznali, że niskie dawki cynku podawane przez dłuższy czas (w ocenianych pracach czas ten wynosił 1-12 miesięcy) minimalizowały większą liczbę czynników ryzyka[28]. Naukowcy oceniali też oddziaływanie cynku na profile lipidów u 424 diabetyków. Okazało się, że miał on korzystny wpływ na poziomy całkowitego cholesterolu i trójglicerydów w surowicy, jednak nie zmienił stężenia ani złego, ani dobrego cholesterolu LDL i HDL)[29].

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Clin Nutr. 2009 May;63(5):591-7
2. Diagn Lab. 2014; 50(1): 45-52
3. Arch Toxicol. 2020 May;94(5):1443-60
4. Nutrients. 2018 Mar 20;10(3):377
5. J Reprod Infertil. 2018 Apr-Jun;19(2):69-81; Adv Food Nutr Res. 2021;96:251-310
6. J Immunol Res. 2020 Jan 9:2020:9207279
7. Adv Food Nutr Res. 2021:96:251-310
8. JRSM Open. 2017 May 2;8(5):2054270417694291
9. Immun Ageing. 2009 Jun 12;6:9
10. Am J Clin Nutr. 2007 Mar;85(3):837-44
11. Pharmacol Res. 2020 Nov:161:105166
12. Am J Clin Nutr. 2010 Apr 28;91(6):1634-41
13. Acta Pharmacol Sin. 2018 Jul;39(7): 1120-32
14. Mol Nutr Food Res. 2012 Jul;56(7): 1097-105
15. Nutrition. 2010 Nov-Dec;26(11-12):1050-7
16. J Am Coll Nutr. 1998 Dec;17(6):564-70
17. Clin Exp Hypertens. 2002 Jul;24(5): 355-70
18. JAMA. 2013 May 15;309(19):2005-15
19. Int J Mol Sci. 2020 Jul 15;21(14):4994
20. Nutrients. 2017 Dec 24;10(1):16
21. Wound Repair Regen. 2017 May;25(3):512-520
22. Endokrynologia, Diabetologia i Choroby Przemiany Materii Wieku Rozwojowego. 2006; 179(12): 183; Endothelium. 2008; 15(4): 219-24
23. Adv Pharm Bull. 2013; 3(1): 161-5
24. Br J Dermatol. 2015 Jul:172 Suppl 1:3-12
25. Dermatol Ther. 2020 Nov;33(6):e14252; Dermatol Ther. 2018 Jan;31(1)
26. Nutrients. 2019 May 8;11(5):1027
27. Am J Clin Nutr. 2019 Jul 1;110(1):76-90
28. Adv Nutr. 2021 Feb 1;12(1):141160
29. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2020 Jul 24;30(8):1260-71

eprasa.pl 07b3f62bea

UNCARIA UNCARII NIERÓWNA

Z Romanem Warszewskim – podróżnikiem, dziennikarzem, znawcą południowoamerykańskiego świata roślinnego, autorem wielu nagradzanych książek o Ameryce Łacińskiej i laureatem wielu nagród, m.in. Bursztynowego Motyla im. Arkadego Fiedlera – rozmawia Marta Skolmowska, farmaceuta, konsultant, właścicielka firmy Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora.

Jest Pan osobą, która Amerykę Południową zna jak własną kieszeń. W czasie swoich podróży miał Pan okazję dobrze poznać południowoamerykański świat roślin leczniczych. Czy Ameryka Południowa rzeczywiście jest apteką przyszłości?
Więcej – Ameryka Południowa już teraz jest taką apteką! Wiele roślin, które stamtąd pochodzą, już obecnie leczy to, co często wydaje się nieuleczalne lub bardzo trudne do wyleczenia.

Pytam, bo od wielu lat prowadzę placówkę, która propaguje leczenie roślinami południowoamerykańskimi.
Wiem i gratuluję. Wiem, że Pani placówka (co jest rzeczą unikatową) prowadzi własne badania nad tymi roślinami. Ostatnio miałem okazję zapoznać się z ich wynikami, dotyczącymi wpływu vilcacory (*Uncaria tomentosa*) na hamowanie podziałów nowotworowych komórek MCF-7. Zrobiły one na mnie duże wrażenie. Pokazują silny wpływ *Uncarii* na powstrzymywanie rozwoju komórek raka piersi.

Nikt jak Pan lepiej nie zna Peru, regionów tego kraju, ludzi, zarówno tych zwykłych, jak i naukowców. Znany profesor wypowiedział się, że producentów z Europy interesuje nie jakość a niska cena. Czy Pan też to potwierdza, że ważna jest jakość vilcacory?
Ze swoich obserwacji wiem, że ważne jest źródło zakupu i *Uncaria tomentosa* może być mało wartościowa i nie przynosić pozytywnych efektów zdrowotnych. Od rodowitych Indian również wiem, że ważna jest wewnętrzna kora *Uncarii*, bo alkaloidy pentacykliczne, które wchodzą w skład kory, ale również liści vilcacory decydują o efekcie terapeutycznym. Z badań prof. dr hab. n. farm. Jerzego Łukasiaka wynika, że specyficzna budowa alkaloidów *Uncarii tomentosa* powoduje mikrowibracje, które następnie



przenoszone są na różne składniki układu odpornościowego. To znacznie podnosi ich aktywność i ruchliwość, a ostatecznie – skuteczność działania

Odmian Vilcacory jest dużo i trzeba polegać na znawcach dokonujących zbiorów kory bądź liści tej rośliny. Właściwa odmiana, czyli *Uncaria tomentosa* po rozdrobnieniu dla Europejczyka niedysponującego odpowiednią aparaturą, jest praktycznie niemożliwa do odróżnienia od innej, na przykład od *Uncarii guianensis* (zawartość alkaloidów jest 35 razy mniejsza niż w *U. tomentosa*). Można to poznać po teście allium, który wykonuje Wasza placówka.

Produkty naturalne z niesprawdzonego surowca są tańsze, ale nieskuteczne.
Rzeczywiście. Zwłaszcza w dziedzinie podnoszenia aktywności układu odpornościowego, co także ma wpływ w czasie kuracji antynowotworowej. Szczególne znaczenie ma to obecnie, gdy dochodzi do wzmożonego postpandemicznego wysypu zachorowań nowotworowych.

Kiedyś pisał Pan, że *Uncaria* działa w sposób „inteligentny"…
Tak, bo jest immunomodulatorem, a nie immunostymulatorem i wchodzące w jej skład alkaloidy są w stanie modyfikować swą aktywność w zależności od potrzeb organizmu w danej chwili…

… co *Uncarię* szczególnie predestynuje także do zwalczania chorób autoagresywnych.
Właśnie, a to sprawia, iż roślina ta jest także bardzo przydatna np. w leczeniu np. RZS – reumatoidalnego zapaleniu stawów, co jesienią jest szczególnie godne podkreślenia.

Instytut Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu badał wysłane przez nas, wyselekcjonowane 3 rośliny amazońskie (Jergon Sacha, Mucura, Graviola), które nadal badamy na Uniwersytecie Warszawskim. Ponieważ na całym świecie, zwłaszcza w Europie, jest charakterystyczna lekooporność, nasz ośrodek wspólnie z naukowcami przyczynia się do opracowania nowych produktów leczniczych. Czy to właściwa droga?
Jak najbardziej. Bardzo dobrze pokazało to zastosowanie południowoamerykańskich roślin leczniczych w czasie pandemii covid. Peru początkowo było bardzo mocno dotknięte pandemią. Dopiero powszechne zastosowanie leków naturalnych z Amazonii zaczęło hamować epidemię. Plantas medicinales – rośliny lecznicze z tamtego regionu często wykazują swoją przydatność tam, gdzie leki syntetyczne zawodzą lub okazują się mało skuteczne. Dotyczy to także lekooporności.

Dziękuję za rozmowę.



Zapraszamy: Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora (od 1994), Łomianki pod Warszawą. Ty jesteś dla nas pierwszy. Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź.

Adres: www.unadegato.pl
Telefon: 22 751 65 07
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl
– konsultacje (13:00-17:00)

eprasa.pl 07b3f62bea

Jesienne wsparcie – adaptogeny

O tym, jak wzmocnić organizm w sezonie infekcyjnym oraz ponieść odporność w sytuacjach stresowych rozmawiamy z Przemysławem Tomaszem Sicińskim właścicielem Sopockiej Manufaktury

OCL: Proszę powiedzieć, czym są te modne obecnie adaptogeny?
Przemysław Tomasz Siciński: To naturalne substancje podnoszące tolerancję organizmu na sytuację stresową. Zwiększają one nasze zdolności przystosowawcze w odpowiedzi na niekorzystne warunki środowiskowe (zmienną temperaturę, promieniowanie jonizujące) lub inne czynniki np. przewlekłą reakcję stresową, duży wysiłek fizyczny, infekcję itp. Nazwa „adaptogen" pochodzi od łacińskiego *adaptare*, co oznacza przystosowywać, dopasowywać się. Obecnie przyjmuje się, że substancje o takim działaniu oprócz wparcia naszych zdolności adaptacyjnych muszą wykazywać tonizujący wpływ na ludzki organizm, nie blokując przy tym jego funkcji.

OCL: Czy ich działanie obejmuje również wzmacnianie naszego układu odpornościowego?
P. T. Siciński: Tak. Zarówno rośliny, jak i grzyby witalne mogą wspomóc organizm w zwalczaniu przeziębień, grypy i wszelkiego rodzaju wirusów, właśnie poprzez wspieranie pracy układu immunologicznego oraz ze względu na ich wyjątkowo wysoki potencjał antyoksydacyjny. To właśnie dzięki niemu adaptogeny są w stanie zwiększyć wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego, a także ułatwić rekonwalescencję.

OCL: Gdy rozmawialiśmy ostatnio o adaptogenach, mówił Pan, że nie można przypisać im jednej konkretnej właściwości, gdyż wpływają na wszystkie układy organizmu. Jednak niektóre z nich są szczególnie korzystne dla konkretnych systemów. Po co powinniśmy sięgnąć w sezonie jesienno-zimowym, aby chronić się przed infekcjami?
P. T. Siciński: W tym czasie roku adaptogeny wspierające równowagę i wzmocnienie układu odpornościowego są szczególnie przydatne. Kilka z nich to silne immunomodulatory, co oznacza, że mogą stymulować bądź osłabiać aktywność immunologiczną według potrzeb. Proponuję sięgnąć po shilajit z dodatkami kordycepsu oraz soplówki, często występującej u nas pod handlową nazwą lion's mane.

Już sam shilajit wspiera układ immunologiczny, począwszy od tego, że poprawia kondycję skóry, która jest pierwszym bastionem obrony przed patogenami, przez aktywowanie immunoglobuliny A odgrywającej centralną rolę w odporności błony śluzowej, po długotrwałą stymulację odporności.

Natomiast będąca grzybem witalnym soplówka jeżowata działa zarówno na poziomie wczesnej profilaktyki polegającej na redukcji ryzyka wszelkiego rodzaju chorób cywilizacyjnych, jak i na poziomie profilaktyki wtórnej, gdzie należy się skupić na redukcji istniejących objawów oraz na wsparciu leczenia farmakologicznego, a także nierzadko dietoterapii.

Zawiera ona również cenne minerały, takie jak cynk, miedź i selen, które pozytywnie wpływają na ogólne zdrowie i odporność organizmu. Jest też bogata w antyoksydanty, dzięki czemu pomaga w ochronie komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

OCL: A jak może nam pomóc kordyceps?
P. T. Siciński: *Cordyceps sinensis* to grzyb pasożyt, który naturalnie występuje na Wyżynie Tybetańskiej. Ceniony jest przede wszystkim z uwagi na swoją zdolność do zwalczania infekcji i stanów zapalnych oraz wolnych rodników. Od wieków używany jest w celu redukowania objawów zaburzeń układu oddechowego oraz łagodzenia kaszlu i przeziębień. Kordyceps reguluje działanie układu immunologicznego, dzięki czemu jest w stanie utrzymywać w ryzach choroby autoimmunologiczne.

OCL: W jednej z naszych poprzednich rozmów wspominał Pan o tym, że dla naszego zdrowia ma również znaczenie proces pozyskiwania mumio. Dlaczego?
P. T. Siciński: Shilajit, który sprowadzamy, jest pozyskiwany w sposób tradycyjny. To znaczy wybierany ręcznie ze sklanych szczelin w wysokich górach Ałtaju i Himalajów. Taki preparat jest czysty i faktycznie jest adaptogenem, który wzmacnia organizm. Niestety fakt, że o mumio zrobiło się głośno, sprawił, że obecnie rynek zalały jego podróbki. Celują w tym zwłaszcza Hindusi. Wysyłają w doliny (!) koparki, które zagłębiają się w gleby humusowe i pozyskują surowiec, który shilajitem nie jest, a następnie obrabiają go przemysłowo w fabrykach nawozów naturalnych i sprzedają jako mumio. Niejednokrotnie są to produkty pozyskane z miejsc znajdujących się tuż przy autostradach, a przez to zanieczyszczone metalami ciężkimi.

OCL: Jak rozpoznać podróbki?
P. T. Siciński: Przede wszystkim są dużo tańsze od oryginalnego mumio. Mogą też być bardziej wodniste, podczas gdy prawdziwy shilajit jest żywicą górską, a zatem jest dość twardy w temperaturze pokojowej i nie jest łatwo nabierać go szpatułką.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 07b3f62bea

SOPOCKA MANUFAKTURA

Pogromca słabości

ORYGINALNY
SHILAJIT / MUMIO





Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór **shilajitu/mumio, chagi, 100% prawdziwego kakao ceremonialnego** oraz innych **darów natury.**

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić **10%** na swoim zamówieniu: **LEKARZE10**

facebook.com/**SopockaManufaktura**

instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl 07b3f62bea



Mariusz Budrowski – specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia. Propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Więcej na www.odmladzanienasurowo.com

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



10 zasad zdrowego odżywiania

Oto proste recepty dla każdego. Serio, nie musisz być nawet wegetarianinem!

Jestem zwolennikiem zasady małych kroczków, uważam, że przynosi ona najwięcej korzyści. Dlaczego? Bo stosując ją, omijamy naszego własnego sabotażystę, czyli ciało migdałowate, które gdy wprowadzamy z rozmachem wielkie zmiany w życiu, automatycznie włącza reakcję: uciekaj albo walcz i często skutecznie torpeduje nasze dobre zamiary. Gdy wprowadzamy niewielkie modyfikacje stylu życia lub diety, ciało migdałowate może spać spokojnie, nie przeszkadzając nam w tej wyboistej podróży.

1. Zero przekąsek (1-2 wyraźne posiłki)

Okazuje się, że jedzenie między posiłkami jest jednym z najgorszych nawyków żywieniowych, jakie mogliśmy wprowadzić do swojego życia. Nie wiem, czy wiesz, ale za każdym razem, kiedy coś jesz – insulina idzie w górę, a trzustka zajmuje się rzeczami, którymi nie powinna się zajmować.

Dlatego bardzo mocno zachęcam do tego, żeby wprowadzić zero przekąsek i jeden lub dwa posiłki w ciągu dnia (najlepiej jadane zawsze o tej samej porze).

My zastosowaliśmy tę zasadę i od razu poczuliśmy się lepiej! Jedzenie przez cały dzień powodowało to, że nie mogliśmy pozbyć się nadprogramowych kilogramów. Kiedy wyraźnie zaznaczyliśmy godziny naszych posiłków i przestaliśmy podjadać – nagle waga spadła i czujemy się świetnie.

2. Pokochaj jarmuż, ale i inne warzywa wraz z... liśćmi

Zacznijmy od tego, że 300 g warzyw kapustnych dziennie obniża ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów o 41%! Jarmuż to przecudowna roślina kapustna. Najlepsze warzywo, jakie możesz wprowadzić do swojego życia! U mnie król jarmuż jest codziennie w menu. Wprowadź go również u siebie. Ale nie tylko. Niech znajdą się u Ciebie brokuły, rzodkiewki, buraki – najlepiej wraz z liśćmi. Wiele osób zwykle je wyrzuca. Tymczasem np. w liściach brokułu jest o wiele więcej wartości odżywczych niż w nim samym.



3. Zero alkoholu (papierosów, używek)

Stare PRL-owskie hasło brzmiało: „Alkohol – Twój wróg". I… było z gruntu prawdziwe! Za każdym razem, kiedy pijemy alkohol – niszczymy swoją wątrobę, która i tak nie ma lekko. Musi przecież uporać się z medykamentami, które łykamy, kosmetykami, które nakładamy na siebie albo toksynami, których dostarczamy sobie wraz z jedzeniem i piciem. Bądźmy dla niej łaskawi i ograniczmy chociaż używki. Są nam niepotrzebne.

4. Pij swoje warzywa

Zauważyłem, że kiedy wycisnę sok z jarmużu, to jestem w stanie przyswoić do 100% wartości odżywczych! Natomiast kiedy robię z niego szejka to automatycznie zawartość składników, które mogę przyswoić, spada do ok. 40-60%.

Dlatego piję codziennie przynajmniej 1 sok, w którym jest mnóstwo warzyw. W ramce znajdziecie przepis na jeden z moich ulubionych – sok wielowarzywny z jabłkiem.

5. Jedz sałatki i kiszonki

Fermentowane warzywa mają nie tylko pyszny smak, ale również moc poprawy naszego zdrowia. A wszystko to dzięki obecności żywych kultur bakterii. Enzymy tworzone przez te mikroorganizmy

eprasa.pl 07b3f62bea

Suszenie żywności w domu: jak zachować smak i wartości odżywcze?

RONIC



Suszenie to jedna z najstarszych i najlepszych metod konserwowania zapasów. Jednak sklepowe produkty pozostawiają wiele do życzenia – co rusz media obiega informacja o znalezieniu pleśni w bakaliach. Dodatkowo wiele sklepowych bakalii jest poddawanych procesowi pasteryzacji lub suszenia przy użyciu wysokiej temperatury, co może prowadzić do utraty części wartości odżywczych. Niekiedy bakalie bywają także prażone w oleju, dosładzane lub posypane cukrem pudrem, co zwiększa zawartość cukru i pustych kalorii.

Jeśli zimą chcesz nadal cieszyć się rodzimymi owocami, warzywami czy grzybami bez zbędnych sztucznych dodatków, czas wykorzystać domową metodę suszenia właśnie teraz! Sporym ułatwieniem jest suszarka do żywności, czyli dehydrator.

Przygotowanie żywności do suszenia

Wybrane owoce, warzywa, grzyby, mięso i zioła dokładnie oczyść i wysusz. Aby suszenie przebiegało równomiernie, pokrój wszystko na kawałki jednakowej grubości (niezastąpiona w tym procesie jest mandolina do warzyw, za pomocą której szybko i sprawnie uzyskasz plastry tej samej grubości). Mięso przed pokrojeniem możesz włożyć na niecałą godzinę do zamrażarki. W ten sposób stanie się twardsze, a krojenie na równe plastry łatwiejsze. Pamiętaj, że do suszenia nadają się chude mięsa.

Aby zachować jak najwięcej składników odżywczych, temperatura suszenia nie powinna przekraczać 40°C.

Zioła i przyprawy najlepiej zachowują kolor i aromat suszone w jeszcze niższej temperaturze (tutaj możesz ustawić suszenie nawet na 25°C). Nie odrywaj też liści od łodyżek, aby w trakcie suszenia nie zostały zdmuchnięte ich z tacki.

Aby zahamować proces oksydacji gruszek czy jabłek i zachować ich piękny kolor zanurz je na chwilę po pokrojeniu, ale przed suszeniem w wodzie z cytryną (2 łyżki soku z cytryny na 1 l wody).

Przechowywanie suszonej żywności

Dokładnie wysuszoną żywność najlepiej przechowywać w szklanych lub stalowych, szczelnych pojemnikach (z uszczelnianą pokrywką) z dala od wilgoci, w ciemnym i chłodnym miejscu. Zioła i przyprawy najlepiej trzymać z dala od światła słonecznego, w przeciwnym razie zaczną tracić nie tylko kolor i aromat, ale także swoje właściwości.

Czynniki wpływające na czas suszenia

- Wilgotność powietrza: im wyższa, tym dłużej potrwa cały proces.
- Zawartość wody i cukru w produkcie: słodkie owoce suszą się dłużej, ponieważ cukier wiąże wodę i utrudnia jej odparowanie. Im bardziej dojrzały owoc, tym suszenie jest dłuższe.
- Przygotowanie: równomierne pokrojenie znacznie ułatwia i przyspiesza proces suszenia.
- Model dehydratora: suszarki z wiatrakiem zamontowanym z tyłu suszą dużo szybciej niż te, w których nawiew jest umieszczony od dołu lub na górze.
- Ilość produktów: jeśli nałożysz na tacki zbyt wiele produktów, zahamujesz obieg powietrza i zmniejszysz efektywność urządzenia.



eprasa.pl 0703f62bea

rozbijają związki odżywcze w jedzeniu na mniej skomplikowane, które są lepiej trawione przez ludzi. Fermentacja w wielu przypadkach redukuje ilość związków blokujących wchłanianie minerałów. Podnosi też zawartość witaminy C w kiszonych warzywach.

Wprowadź zasadę 60/40, gdzie 60% pokarmu na Twoim talerzu to będzie surowa sałatka. Wtedy, gdy dołożysz 40% gotowanego, to i tak nakarmisz swoją florę bakteryjną.

Okazuje się, że bardzo dużo osób w ogóle nie je warzyw. Zobacz, o ile lepiej się poczujesz, po wprowadzeniu tej zasady.

6. Pij ocet jabłkowy przed posiłkiem

Na kwadrans przed każdym posiłkiem piję pół szklanki wody, do której dodałem łyżkę octu jabłkowego niepasteryzowanego. Robię to po to, żeby zakwasić swój żołądek. Jeśli masz alkaliczny żołądek – nie jesteś w stanie trawić!

7. Nie wychodź „jeść na miasto"

Gdy przygotowujesz posiłek w domu, dokładnie wiesz, co się w nim znajduje. Natomiast kiedy idziesz do restauracji, to nigdy nie masz 100-procentowej pewności, co jesz, jak to zostało przyrządzone itd. Niestety restauracje bardzo często nie dbają o jakość jedzenia i używają zbyt dużo chemii, co szkodzi naszemu zdrowiu.

Sok wielowarzywny z jabłkiem

Składniki na 1 litr soku:
- 2 średnie buraki
- 3 średnie marchewki
- 2 małe lub pół długiego ogórka
- 3 łodygi selera naciowego
- ½ cm imbiru ze skórką – opcjonalnie
- 2 jabłka w całości z pestkami
- plaster – 1 cm kapusty czerwonej
- 4 gałązki natki pietruszki
- 0,5-1 ząbek czosnku
- kawałek ananasa na początku przygody z sokami lub kiedy podajemy napój dzieciom

Przygotowanie:
Warzywa umyj, wyczyść szczoteczką i razem ze skórką pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do wyciskarki. Sok pij od razu po wyciśnięciu.



Jak przechowywać warzywa i owoce?

To częste pytanie, z którym się do mnie zwracacie. Jak zachować wartości odżywcze w roślinach, skoro one tak szybko więdną i psują się? Są na to 3 proste, sprawdzone sposoby.

Suszenie to najstarsza, obok solenia i fermentacji, metoda przedłużania trwałości jedzenia. Suszenie praktycznie nie pozbawia owoców, warzyw, ziół czy grzybów składników odżywczych. Możesz do niego użyć dehydratora lub zwykłego piekarnika, który należy ustawić na 40 . To pozwoli odparować wodę z suszonych produktów. Dzięki temu bakterie nie będą mogły się namnażać, a pokarm można będzie zachować na dłużej.

Mrożenie Jedzenie przechowywane w ten sposób, niemal nie traci wartości odżywczych. Jest tylko 1 warunek, po rozmrożeniu należy spożyć je wraz z wodą, która z niego wypłynęła podczas rozmrażania. Muszę powiedzieć, że nawet sklepowe mrożonki są fajne. Zwłaszcza polecam kupowanie tych zawierających owoce egzotyczne. Dlaczego? Ponieważ do mrożenia nadają się tylko dojrzałe egzemplarze.

Kiszenie Fermentacji możesz poddać praktycznie wszystko: warzywa, owoce, grzyby, ziarna, mięso i ryby! W ten sposób można zachować wiele produktów na zimę.

8. Jedz zdrowe tłuszcze

Upewniaj się, że w każdym posiłku masz jakieś zdrowe tłuszcze. Z owoców numerem jeden jest tutaj awokado! Jednak możesz sięgnąć po zdrowe tłuszcze w postaci olejów, pestek i orzechów.

9. Gryź owoce, a nie łykaj

Wiele osób przechodząc na zdrowy styl życia, zaczyna na potęgę pić soki owocowe. Chciałbym Cię zachęcić do tego, żeby owoce zjadać jednak w całości – zwłaszcza na samym początku. Jeśli jesteś osobą, która odżywia się tradycyjnie i zaczniesz wyciskać sobie soki z owoców, to niestety zbyt mocno będziesz pobudzać insulinę w swoim organizmie.

Jeśli zjesz owoce w całości, to dostarczysz sobie składniki odżywcze oraz błonnik, który spowolni uwalnianie insuliny. Dlatego ja jem głównie swoje owoce, a soki wyciskam z warzyw.

10. Późno śniadaj i wcześnie siadaj do kolacji

Wiem, brzmi dziwnie, ale już tłumaczę. Chodzi o to, żeby rano ciało jechało na paliwie, które zostało wprowadzone wczoraj do organizmu. Dzięki temu będzie w stanie autofagii, czyli sprzątania i naprawiania się jak najdłużej.

Jedz wtedy, kiedy jesteś głodny, ale zadbaj o to, żeby ten głód nie pojawiał się zaraz po Twoim przebudzeniu.

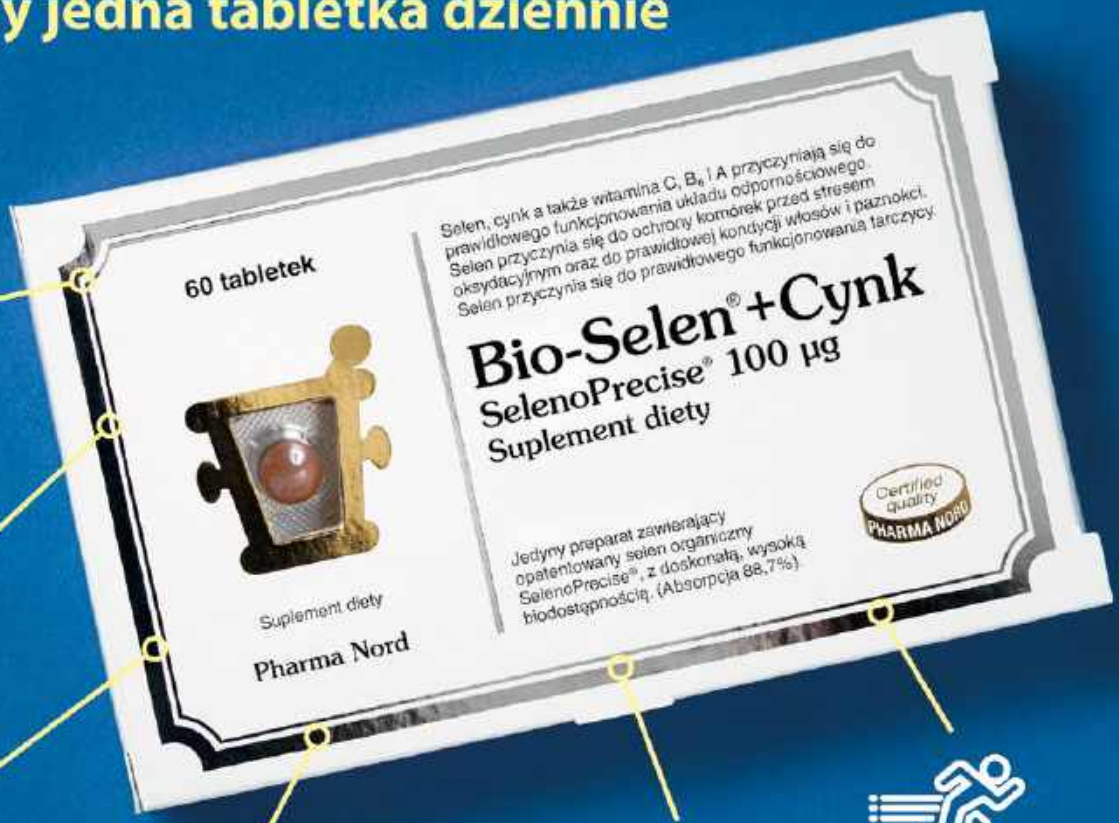
Istotne jest też jedzenie kolacji najwcześniej jak to możliwe – najlepiej 4-5 godz. przed snem, żeby uspokoić trawienie i żeby ciało weszło w stan odpoczynku i naprawy.

Mam nadzieję, że chcesz wyzdrowieć i dołączyć do osób, które zdrowo się odżywiają. Nie musisz od razu stawać się wege. Daj sobie czas. Jednak zacznij już dziś!

eprasa.pl 07b3f62bea

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



PAZNOKCIE [1,4]

WŁOSY [1,4]

SKÓRA [1]

METABOLIZM [4]

SYSTEM ODPORNOŚCIOWY [1,2,3,4]

ENERGIA [2,3]

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].

1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 07b3f62bea



Skóra bez blizn

Maści i okłady mogą przyspieszyć gojenie się rany oraz przeciwdziałać tworzeniu się brzydkich szram

Każde zranienie skóry pozostawia po sobie znak. Blizna powstaje w efekcie uszkodzenia skóry właściwej znajdującej się tuż pod naskórkiem. Gdy do tego dojdzie, tkanka włóknista wypełnia ubytek – fachowo nazywa się to bliznowaceniem[1]. Proces powstawania blizny jest kilkuetapowy. W pierwszej fazie (zapalnej) dochodzi do uszkodzenia tkanki, przekrwienia i zwiększenia przepuszczalności naczyń krwionośnych. Trwa to zwykle dobę lub dwie. Potem następuje ograniczona faza zapalna – przez ok. 7 dni rana ulega oczyszczaniu. W trzeciej fazie gojenia tworzy się blizna. Ostatni etap to faza przebudowy blizny, która może trwać od kilku do kilkunastu miesięcy! Blizna ma nieco inny kolor niż otaczająca ją skóra. Dzieje się tak, dlatego że tkanka włóknista nie zawiera w sobie komórek pigmentowych, które nadałyby jej barwę. Z podobnych przyczyn na bliznach nie rosną włosy – brak w nich mieszków włosowych.

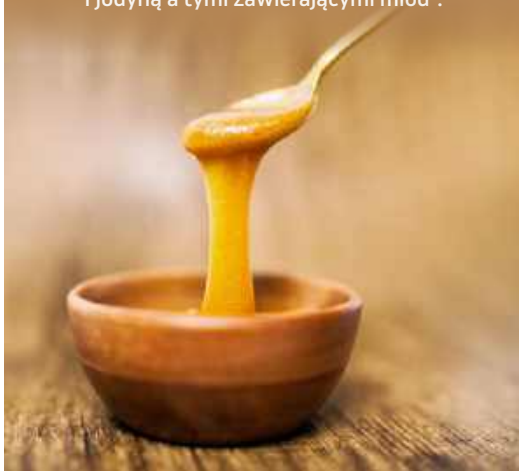
Tylko u niewielkiej liczby osób ślad po cięciu staje się pogrubiony, przerośnięty i czerwony. Ryzyko, że do tego dojdzie, jest wyższe w niektórych miejscach ciała. Należą do nich obszar barku i łopatki, dolna część brzucha, płatek ucha i każdy inny obszar skóry leżący na kościstym wzniesieniu[2]. Istnieją dowody sugerujące, że ta naturalna tendencja wynika ze zwiększonego napięcia mechanicznego, które charakteryzuje te rejony ciała[3].

Jak zadbać o ranę, aby zminimalizować ryzyko przerostu blizny? Przede wszystkim istotne jest zminimalizowanie sił mechanicznych oddziałujących na ranę po operacji. Japońscy uczeni dowiedli, że silnie wpływają one na zachowanie komórkowe prowadzące do powstawania blizn. Co więcej, zauważyli oni, że zmniejszenia napięcia skóry po chirurgicznym usunięciu blizn przerostowych, zapobiega ich ponownemu wystąpieniu[4].

Długoletnie badania i obserwacje wykazały, że na jakość procesu gojenia się ran istotnie wpływa dokładne ich oczyszczenie (w tym z tkanek martwiczych), ochrona przed zakażeniem i utrzymanie wilgotnego środowiska. Badania wykazały, że wilgotne środowisko pomaga utrzymać zdrową tkankę i może pomóc w zmniejszeniu tworzenia się blizn. Z tego względu istotną rolę w gojeniu odgrywa właściwy dobór opatrunku[5].

Miodowy okład

Wiadomo, że stan zapalny przyczynia się do powstawania blizn przerostowych[7]. Aby temu zapobiec, nakładaj na zakażoną lub pooparzeniową ranę miód manuka. Zawiera on do 830 mg/kg metylogliksalu (MGO) – substancji o silnie przeciwbakteryjnych właściwościach, która znajduje się też w innych miodach, ale w ponad 100 razy mniejszej ilości[8]. Ograniczenie wzrostu drobnoustrojów jest możliwe również dzięki wysokiej zawartości cukrów, niewielkiej ilości wody i niskiej kwasowości (większość mikrobów rozwija się w środowisku o neutralnym pH). Pojawiają się nawet doniesienia, z których wynika, że pod względem skuteczności przeciwbakteryjnej nie ma różnic między opatrunkami ze srebrem i jodyną a tymi zawierającymi miód[9].



eprasa.pl 07b3f62bea



Wywar z żywokostu

Doświadczalnie wykazano, że stosowanie tej rośliny na uszkodzoną skórę ułatwia tworzenie się ziarniny w ranie oraz naskórka[6]. Suchy, pokruszony korzeń zalej wrzątkiem, podgotuj w niewielkiej ilości wody na małym ogniu, tak by zmiękł (ok. 15 min). Następnie go zmiel. Uzyskaną papkę nakładaj na opuchliznę lub ranę, przykryj folią i owiń bandażem. Okład zmieniaj co kilka godzin.



Kompres z babki lancetowatej

Listki babki (*Plantago lanceolata*) umyj i zmiażdż, po czym przyłóż do rany i zabandażuj. Okład pozostaw na 2 godziny, po czym zmień na nowy. To złagodzi ból i przyspieszy gojenie się[10]. Jeśli nie masz pod ręką babki, możesz w ten sam sposób użyć liści białej kapusty.

Sięgnij po szałwię

Tureccy uczeni zwrócili uwagę na rolę, jaką roślina może odegrać w leczeniu ran u diabetyków. Z reguły należą one do uporczywych i niegojących się. W testach na szczurach z cukrzycą ekstrakty z szałwii wykazały silne działanie gojące o znacznym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwutleniającym[11]. Z kolei maść łącząca w sobie wyciąg z szałwii i oczaru wirginijskigo skutecznie pomaga rozprawić się z czyrakami, ropniami, zapaleniami skóry, wypryskami, trądzikiem młodzieńczym oraz lekkimi oparzeniami[12].





Delikatny masaż blizny

Jego wykonywanie wydaje się rozsądnym postępowaniem, zwiększa on bowiem ukrwienie zmienionej skóry, a przez to pomaga w odżywieniu tkanek. Jeśli chcesz zniwelować bliznę, sięgnij po żele i maści zawierające wyciąg z cebuli (*Allium cepa*), alantoninę i heparynę. Ekstrakt z cebuli zmniejsza widoczność blizn, poprzez wpływ na ich kolorystykę. Alantonina ułatwia regenerację naskórka. Natomiast heparyna ma działanie przeciwobrzękowe, a jej rolę w gojeniu się ran wykazano zarówno w badaniach *in vitro*, jak i *in* vivo. W badaniach klinicznych pacjenci z oparzeniami oraz diabetycy z wrzodami (stopa cukrzycowa), u których zastosowano heparynę, mieli skrócony czas gojenia[14]. Preparat taki można stosować dopiero po 2 miesiącach od zagojenia się rany. W tym wypadku wymagana jest konsekwencja i regularność. Maść trzeba wcierać w bliznę każdego dnia rano i wieczorem.

REKLAMA

Naturalne Kosmetyki

NATURA WITA



Żywokost i arnika – naturalna kąpiel regeneracyjna
Zanurz się w odprężającej kąpieli z suszem z żywokostu i arniki! Połączenie tych dwóch ziół łagodzi bóle mięśni, przyspiesza regenerację skóry oraz wspomaga gojenie ran i blizn. Naturalne właściwości przeciwzapalne i kojące sprawią, że poczujesz ulgę i relaks, a Twoja skóra stanie się gładka i odżywiona. Odkryj siłę natury w swojej codziennej pielęgnacji!



www.sklepnaturawita.pl

eprasa.pro/dystrybucja



Olej lub wazelina

Większość pracowników służby zdrowia zaleca aplikowanie na zasklepioną ranę zwykłej wazeliny (jest ona bowiem pozbawiona naturalnego sebum) i przykrycie jej czystym bandażem raz dziennie podczas gojenia. Zapobiega to tworzeniu się twardego strupa, co może zwiększać prawdopodobieństwo pojawienia się blizny. Zamiast niej możesz użyć oleju lnianego, awokado lub konopnego. Zawarte w tym ostatnim kannabinoidy wydają się poprawić gojenie się ran poprzez różne mechanizmy. Pogląd ten wspierają różne badania *in vitro* i na zwierzętach. Dlatego też uczeni uznali, że miejscowe zastosowanie kannabinoidów może być potencjalną opcją terapeutyczną dla ran pooperacyjnych i przewlekłych[13]. Natomiast, by zapobiec powstawaniu blizn i rozstępów warto wmasowywać w ciało olej kokosowy.



Twój tajny oręż – dieta

Do budowy i naprawy tkanek organizmu niezbędne jest białko. Jego niewystarczającą ilość w organizmie powiązano z opóźnionym gojeniem ran[15]. Żeby zapewnić sobie odpowiednią ilość protein, należy stosować zdrową, zbilansowaną dietę, czerpiąc je z takich źródeł, jak mięso, ryby, nabiał, orzechy i fasola. Jeśli nie jesz mięsa, sięgnij po fasolę i rośliny strączkowe (ciecierzycę, groszek, soczewicę, orzeszki ziemne), nasiona chia, pestki dyni, słonecznika, sezamu, siemię lniane, orzechy włoskie, brazylijskie i nerkowce lub szparagi, brokuły, jarmuż i brukselkę. W części z nich znajdziesz też L-arginię (nasiona dyni i słonecznika, owoce morza, produkty pełnoziarniste, orzechy, soczewica, mięso), która poprawia leczenie ran u osób w podeszłym wieku[16]. Zadbaj, by w Twoim menu znalazły się warzywa i owoce bogate w witaminę C. Z badań klinicznych wynika, że przyspiesza ona gojenie różnych ran, od wrzodów nóg po rany pooperacyjne[17]. Nie zapominaj też o cynku. O jego dobrym wpływie na skórę piszemy w tekście pt. „Zmień 1 rzecz. Sięgnij po cynk"



Blizna bliźnie nie równa

Gojenie się różnych urazów skóry może przebiegać odmiennie. Inne też zostają po nich ślady.
Zanikowe to blizny, które tworzą zagłębienia w skórze np. po ospie, czy trądziku.
Przerostowe charakteryzują się tym, że są wzniesione powyżej poziomu skóry, ale nie rozprzestrzeniają się poza granicę pierwotnej rany. Są czerwone i mogą być bolesne lub swędzące. Powstają zwykle po oparzeniach.
Bliznowce inaczej keloidy wystają ponad powierzchnię skóry, rozprzestrzeniają się poza obszar pierwotnej rany. Zwykle są pamiątką po urazach i operacjach. Czasami mogą być bolesne.
Przykurcze bliznowate pojawiają się w miejscach zgięcia skóry, a także po oparzeniach.
Blizny rozstępowe są płaskie i blade, długie, wąskie pasma na skórze, które powstają, gdy skóra jest szybko rozciągana, na przykład podczas rośnięcia, ciąży lub szybkiego przyrostu masy ciała[18].



Idealna blizna

Powinna być wąska, w poziomie skóry (to znaczy, że ani nie jest wypukła, ani wklęsła) i o jak najbardziej zbliżonym kolorze do otaczającej skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Med 17 (1-2): 113-125,
2. Med Hypotheses. 2008; 71: 493-500
3. FASEB J. 2007; 21: 3250-3261
4. J Nippon Med Sch 2011; 78 (2)
5. Lek. med. Wiesława Stępień-Wilczek wraz z zespołem ds. Profilaktyki i Leczenia Odleżyn w Oddziale Neurologicznym Szpitala Wojewódzkiego w Zamościu Informator dla pacjentów z odleżynami i ich rodzin, s. 9,
6. Ożarowski A., Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa 1989
7. J Cell Physiol. 2011; 226: 1265-1273
8. Carbohydr Res 2009; 344 (8): 1050-1053; Mol Nutr Food Res 2008; 52: 483-489
9. Bioscience Horizons 2011; 4 (1): 61-7
10. J Pharm Pharmacol. 2015 Jan;67(1):117-25
11. Biomedicine & Pharmacotherapy Volume 111, March 2019, Pages 1260-1276
12. Postępy Fitoterapii 3-4/2002
13. Health Sci Rep. 2024 Feb 25;7(2):e1908
14. J Wound Ostomy Continence Nurs. 1996 Jul;23(4):224-6
15. J Multidiscip Healthc, 2008; 1: 63-71
16. Surgery, 1993; 114: 155-9
17. Oral Surg Oral Med Oral Pathol, 1982; 53: 231-6
18. Mol Med 17 (1-2): 113-25

eprasa.pl 07b3f62bea

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 07b3f62bea

6 ziół dla równowagi wewnętrznej

Nie lekceważ mocy roślin, gdy chodzi o zrównoważenie hormonów – radzi Marcelle Pick

Przypuszczam, że będę potrzebować czegoś więcej niż ziół – już na wstępie powiedziała mi Amanda.

Uśmiechnęłam się, bo całkowicie ją rozumiałam. Ale wiedziałam też, że wkrótce będzie zaskoczona tym, jak potężnie mogą działać leki ziołowe, szczególnie w przypadkach zaburzenia równowagi hormonalnej.

Oczywiście, w podejściu do zdrowia przyjętym przez medycynę integracyjną i funkcjonalną nic nie działa całkiem samodzielnie. Każdy sposób leczenia, czy będzie to suplement ziołowy, czy też lek przepisany przez lekarza, działa najlepiej wtedy, gdy połączy się go z innymi zmianami, takimi jak zdrowa dieta lub poprawa stylu życia.

Można jednak zauważyć tendencję, nawet wśród osób skłaniających się ku bardziej naturalnemu podejściu, by w znacznym stopniu lekceważyć działanie ziół.

Jak wkrótce przekonała się moja pacjentka Amanda, wsparcie ziołowe może mieć niezwykle silny wpływ na zrównoważenie hormonów. Oto przyczyny, dla których podejście ziołowe może być tak skuteczne, oraz kilka spośród moich ulubionych ziół przywracających równowagę.

Nie taka Twoja uroda

Oprócz utraty wagi, objawy nierównowagi hormonalnej są głównym powodem, dla którego już od ponad 30 lat kobiety zwracają się do mnie o pomoc.

Zbudowałam moją reputację na tym, że nie szczędzę czasu i uwagi, by szukać pierwotnych przyczyn objawów takich jak problemy z nastrojem, uderzenia gorąca, zmiany skóry i włosów, a także, owszem, przybieranie na wadze. Od dawna wiem, że ukrywanie objawów powoduje w dłuższej perspektywie jeszcze większą frustrację. Kobiety nie chcą tymczasowych rozwiązań.

Na początku mojej kariery zawodowej dowiedziałam się z pierwszej ręki, jak ważna dla szczęśliwego, zdrowego życia jest równowaga hormonalna. Cierpiałam na takie same dokuczliwe objawy, jakie zgłasza wiele innych kobiet, i nie mogłam pogodzić się z tym, że muszę z nimi żyć. Wiedziałam, że musi być lepszy sposób radzenia sobie z naturalnymi comiesięcznymi fluktuacjami, i nie dawałam się przekonać, że jedyną alternatywą są leki na receptę.

Dzięki rozległej edukacji, badaniom i doświadczeniom z niezliczonymi pacjentkami odkryłam, że zaburzenia równowagi hormonalnej leżą u podłoża wielu rozmaitych schorzeń, które – jak wmawia się kobietom – mają stanowić po prostu część „kobiecości". Odpowiadam na to: „W żadnym wypadku!"

Zaburzenia równowagi hormonalnej leżą u podłoża wielu rozmaitych schorzeń, które – jak wmawia się kobietom – mają stanowić po prostu część „kobiecości". Odpowiadam na to: „W żadnym wypadku!"

Leki ziołowe stosuje się w wielu kulturach od czasów starożytnych. Oczywiście, nie należy wierzyć we wszystko, co czyta się w mediach (nie, pieprz cayenne nie rozwiązuje wszystkich problemów), ale badania naukowe rzeczywiście wspierają pogląd, iż zioła mogą być potężną siłą równoważącą w naszym organizmie.

Przyjrzyjmy się kilku częstym problemom hormonalnym i zobaczmy, jak leczenie ziołowe może stać się istotną częścią zdrowego stylu życia – takiego, w którym hormony utrzymywane będą w stanie równowagi, abyśmy mogły rozkwitać, a nie tylko żyć.

Znaczenie równowagi

Nasze hormony przenoszą w całym organizmie informacje o zasadniczym znaczeniu. Pomagają one komórkom porozumiewać się i stanowią napęd dla wielu żywotnych procesów biologicznych. Są fundamentem układu hormonalnego, odgrywającego decydującą rolę w regulowaniu wzrostu, rozmnażania, metabolizmu, nastroju i temperatury.

Dlatego właśnie równowaga ma kluczowe znaczenie. Jeżeli mamy zbyt dużo lub zbyt mało jakiegoś hormonu, to wiadomości, jakie on przenosi, mogą ulec zniekształceniu i niektóre z tych zasadniczych funkcji mogą zostać zatrzymane, prowadząc do stanów zapalnych, chorób autoimmunologicznych, zaburzeń hormonalnych i innych poważnych schorzeń.

Hormony wykazują całkiem naturalne fluktuacje w określonych punktach życia kobiety, takich jak dojrzewanie, ciąża, cykl miesiączkowy i menopauza. Wprawdzie te fluktuacje są tematem wielu żartów (choć nie ma w nich nic śmiesznego), to podlegają im także mężczyźni, zarówno w okresie dojrzewania, jak i w toku starzenia.

Chociaż medycyna konwencjonalna zazwyczaj odpowiada na zgłaszane problemy hormonalne receptą na leki przeciwdepresyjne, hormonalną terapią zastępczą lub zaleceniem „przetrzymania", nie sądzę, by były to najlepsze podejścia.

eprasa.pl 07b3f62bea



Objawy te oznaczają, że coś jest nie w porządku. Tuszowanie ich za pomocą leków farmakologicznych lub udawanie, że nie stanowią problemu, może ułatwić życie przez miesiąc czy dwa, ale nie jest rozwiązaniem długoterminowym.

Jeżeli nie zajmiesz się nierównowagą hormonalną, która leży u ich podłoża, to dojdziesz do punktu, w którym nie będziesz już dłużej mogła ich ignorować. Niestety, zdecydowanie zbyt wiele kobiet zwleka z wzięciem spraw we własne ręce aż do czasu, gdy z trudem mogą wstać z łóżka.

Potęga roślin

Jest wiele silnie działających ziół, które mogą pomóc. Fitoterapia jest od dawna sprawdzonym podejściem, zyskującym wreszcie pewną aprobatę w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Ogromna część świata opiera się na roślinach jako źródle zarówno pożywienia, jak i leków – włączając kultury, które są znacznie zdrowsze niż my tutaj.

Rośliny, czy to w postaci pełnych produktów spożywczych, czy też ekstraktów i suplementów, mają wielką moc leczniczą. To właśnie od zgłębiania zastosowań roślin dla celów medycznych rozpoczęły się badania farmaceutyczne. Ale firmy farmaceutyczne zmieniają strukturę chemiczną tych związków, często po to, by mieć możliwość uzyskiwania patentów i osiągania grubych zysków.

Fitoterapia natomiast używa roślin w ich naturalnej formie. Jest łagodniejsza dla organizmu i bardziej dostępna dla większości pacjentów. Terapie ziołowe mogą także zapobiegać problemom zdrowotnym i to najbardziej mi się w nich podoba.

Komórki naszego organizmu mogą komunikować się z roślinnymi związkami chemicznymi, dzięki czemu dostajemy to, czego potrzebujemy – i tylko to. Nazywa się to efektem adaptogennym i polega na reagowaniu na związki roślinne i wykorzystywaniu ich na różne sposoby, zależnie od tego, co już wcześniej dzieje się w organizmie.

Ta płynna komunikacja między rośliną a ludzkimi komórkami jest doprawdy czymś zadziwiającym.

sa.pl 07b3f62bea

Inne sposoby zrównoważenia hormonów

Zioła są wspaniałym sposobem wsparcia równowagi hormonalnej, ale same nie poradzą sobie z tym zadaniem. Najlepszą drogą do utrzymania stabilności hormonów – i zdrowia – jest ogólnie zdrowy styl życia, obejmujący poniższe zalecenia.

Odżywiaj się dobrze Pożywienie jest najlepszym lekiem, jakim dysponujemy. Szeroka gama owoców i warzyw dostarczy roślinnych składników odżywczych, których pożąda Twój organizm.

Zasadnicze znaczenie ma zdrowa równowaga chudych białek, zdrowych tłuszczów, węglowodanów i błonnika. Wielką poprawę może przynieść ograniczenie cukru, produktów przetworzonych i wszystkiego, na co Twój organizm jest szczególnie wrażliwy (dla wielu kobiet problemem jest gluten).

Bądź nawodniona Nawodnienie jest kluczem do zachowania zdrowia. Jednym z doskonałych wyborów jest zielona herbata, która może pomóc utrzymać w równowadze poziom insuliny.

Ruszaj się Regularne ćwiczenia dowolnego rodzaju mogą poprawić równowagę hormonalną, zmniejszyć stres, pomóc kontrolować apetyt i regulować poziom cukru we krwi. Ćwiczenia nie muszą być bardzo energiczne. Jeżeli cierpisz na zaburzenia równowagi nadnerczy, najlepsze będą ćwiczenia łagodne.

Zredukuj stres Skoro już mowa o nadnerczach, to stres ma ogromny wpływ na hormon kortyzol (który z kolei wpływa na ogólną równowagę hormonalną). Znajdź sposoby uspokojenia ciała i mózgu.

Znakomitymi opcjami są joga, muzyka, spacery w otoczeniu przyrody, medytacja, taniec i śmiech. Najważniejszą rzeczą w zmniejszaniu stresu jest wybór tego, co naprawdę sprawia Ci przyjemność.

Postaw sen na pierwszym miejscu Brak snu ma olbrzymi wpływ na równowagę hormonalną. Znajdź odprężający rytuał układania się do snu, który będzie skuteczny w Twoim przypadku, i stosuj go systematycznie.

Unikaj toksyn Mnóstwo substancji zawartych w powietrzu, wodzie i glebie wokół nas może zaburzać układ hormonalny, zakłócając jego równowagę. Wprawdzie nie jesteś w stanie uniknąć wszystkiego, ale masz na to większy wpływ, niż być może przypuszczasz.

Czytaj etykiety na kosmetykach i środkach czystości, unikaj dymu tytoniowego, kupuj żywność organiczną, gdy tylko to możliwe, i ogranicz do minimum używanie plastików.

6 ziół na zrównoważenie hormonów

Ważne jest, oczywiście, byś porozmawiała z wykwalifikowanym lekarzem o tym, jakie zioła (i w jakich dawkach) mogą działać najlepiej w Twoich konkretnych okolicznościach, szczególnie jeśli bierzesz już jakieś leki farmakologiczne. Przedstawię tu jednak najwyżej cenione przeze mnie zioła równoważące hormony.



Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*)

Ta roślina pochodząca ze wschodniej Ameryki Północnej należy do tej samej rodziny, co jaskier, i czasem nazywana jest też świecznicą. Używana jest od pokoleń przez kobiety na całym świecie do przywracania równowagi hormonalnej. Mechanizmy jej działania nie są jasne, ale jedna z hipotez mówi, że pluskwica wiąże się z receptorami opioidowymi w mózgu, wywierając wpływ na tkanki organizmu. Może też działać w sposób zbliżony do estrogenu, gdy przyjmowana jest w dużych dawkach. Kilka badań wykazało, że łagodzi objawy menopauzy skuteczniej niż placebo lub brak leczenia, ale niezbędne są dalsze prace badawcze.

Pluskwica jest jednym z kluczowych składników mojego preparatu dla wsparcia w menopauzie (dostępnego w moim sklepie) – mieszanki ziół, opracowanej dla wspierania równowagi hormonalnej i łagodzenia objawów w tej fazie życia.

Należy pamiętać o tym, że pluskwica może wywołać niekorzystne skutki uboczne, więc ważne jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jej stosowania.
Sugerowane dawkowanie: 400 mg dziennie.

Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*)

Roślina ta, zwana również pieprzem mnisim, często stosowana jest w połączeniu z pluskwicą lub innymi ziołami do leczenia objawów menopauzalnych. Jej jagody zawierają związki diterpenoidowe, które mogą wywierać wpływ na neuroprzekaźnik dopaminę.



Badania pokazały także, iż jagody niepokalanka mogą obniżać poziom prolaktyny, hormonu stymulującego laktację[1]. Wysoki poziom prolaktyny powiązano z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (i z tego powodu postanowiłam włączyć niepokalanek do mojego preparatu wspierającego w PMS).

Inne badania wykazały, że właściwości jagód niepokalanka mogą imitować działanie progesteronu, pomagając łagodzić objawy menopauzy i leczyć problemy z płodnością.
Sugerowane dawkowanie: 200-1000 mg dziennie. Nie stosuj w czasie ciąży lub karmienia piersią.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*)

Znana również jako czarny kmin, czarnuszka rodzi maleńkie czarne nasiona bogate w przeciwutleniacze. Nasiona te są jednym z najlepszych źródeł fitoskładnika znanego jako tymochinon.

eprasa.pl 07b3f62bea



Badania na zwierzętach wykazały, że ekstrakt z nasion czarnuszki pomaga regulować poziom testosteronu, insuliny, hormonu luteinizującego i hormonów tarczycy[2] i działa podobnie do naturalnego estrogenu produkowanego w organizmie[3].

Jako suplement *Nigella sativa* dostępna jest zwykle w postaci „oleju z czarnuszki", który można przyjmować w kroplach lub kapsułkach. **Sugerowane dawkowanie: 400-1000 mg oleju dziennie.**

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Witania ospała, znana też jako wiśnia zimowa lub żeń-szeń indyjski, należy do rodziny psiankowatych. Jest popularna w medycynie ajurwedyjskiej i od tysięcy lat stosuje się ją jako skuteczny lek w zaburzeniach równowagi hormonalnej.

Długa historia badań dowodzi, że wpływa ona korzystnie na funkcjonowanie tarczycy, a badanie z 2018 r. wykazało, że może nawet przynosić zmianę u osób z niedoczynnością tarczycy zbyt łagodną, by kwalifikowała się do zdiagnozowania[4]. Ashwagandha może też pomóc obniżyć poziom kortyzolu, poprawić funkcjonowanie mózgu, a także obronić się przed lękiem i depresją[5].

Ponieważ jest jednym z kluczowych ziół, które – jak widziałam – pomagały moim pacjentkom ze zmęczeniem nadnerczy, włączyłam ją do mojego preparatu wsparcia metabolizmu nadnerczy obok szeregu innych pomocnych ziół i składników odżywczych.



Prowadzone są też badania nad wpływem tej silnie działającej rośliny na poziom insuliny i hormonów płciowych. **Sugerowane dawkowanie: 100-200 mg dziennie.**



Maca (Lepidium meyenii)

Pieprzyca peruwiańska, zwana też peruwiańskim żeń-szeniem, od dawna stosowana jest do celów medycznych w swym rodzimym Peru. Ostatnio przyciąga coraz większą uwagę. Badania pokazują, że dawka 3 g korzenia maca skutecznie zwiększa libido[6], które może często być zaburzone przez niezrównoważone hormony.

W innych badaniach wykazano, że maca skutecznie zmniejsza objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca i zaburzenia snu[7], poprawia nastrój[8], i dodaje energii[9]. **Sugerowane dawkowanie: 500-3000 mg dziennie.**



Pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica)

Zawiera trochę jodu i może pomagać w zrównoważeniu hormonów tarczycy, co wykazano w doświadczeniach na zwierzętach[10]. Może być też przydatna dla osób z niedoczynnością tarczycy.

Pokrzywa zawiera też inne ważne składniki odżywcze, takie jak witaminy A i B6, wapń, żelazo i magnez. Jest również źródłem selenu, pierwiastka śladowego, niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. **Sugerowane dawkowanie: Pij jako herbatkę lub wybierz wysokiej jakości suplement i stosuj się do wskazówek na etykiecie.**

Ciesz się pełnią życia

Równowaga hormonalna jest jak najbardziej możliwa. Potrzebujesz tylko odpowiednich informacji i determinacji, by wcielić je w życie. Poziom hormonów ulega ciągłym fluktuacjom i jest to normalne. Jednak długotrwałe zaburzenia równowagi mogą prowadzić do wielkich problemów zdrowotnych.

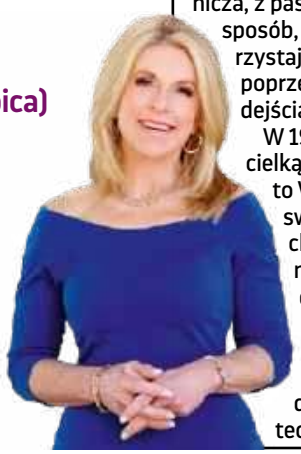
Dodając leki ziołowe do zdrowego stylu życia, można uporać się z tymi zmianami hormonalnymi, zanim staną się dotkliwe. I tak jak ja, gdy będziesz kontrolować swe hormony, zamiast pozwalać im kontrolować siebie, będziesz mogła naprawdę cieszyć się pełnią życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Endocrinol (Lausanne), 2023; 14: 1269781
2. Javaid A. Wani et al., "Therapeutic Effects of *Nigella sativa* on Hormonal Dysfunctions," in *Black Seeds (Nigella sativa): Pharmacological and Therapeutic Applications* (Elsevier, 2021)
3. Avicenna J Phytomed, 2016; 6(1): 95–103
4. J Altern Complement Med, 2018; 24(3): 243–248
5. Indian J Psychol Med, 2012; 34(3): 255–262; Int J Environ Res Public Health, 2022; 19(19): 11852
6. Evid Based Complement Alternat Med, 2015; 2015: 949036; CNS Neurosci Ther, 2008; 14(3): 182–91
7. Int J Biomed Sci, 2006; 2(4): 375–394
8. Menopause, 2008; 15(6): 1157–62; Climacteric, 2015; 18(1): 69–78
9. Pharmaceuticals (Basel), 2016; 9(3): 49
10. J Herbmed Pharmacol, 2018; 7(4): 300-305

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego.

W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.



eprasa.pl 07b3f62bea



Spętani przez bakterie

Uczeni są już pewni: drobnoustroje występujące w mleku i wołowinie oraz te zamieszkujące nasze jelita mogą wywoływać reumatoidalne zapalenie stawów

Sean Codling miał zaledwie 20 lat, gdy zaczął cierpieć z powodu sztywnych i bolesnych stawów – objawów wywołanych przez pewną odmianę reumatyzmu.

– Zaczęło się to w dolnej części pleców, a potem postępowało do kolan, stóp, rąk, biodra i szyi – wspomina Sean, obecnie 55-letni ojciec trójki dzieci. – Gdy miałem 21 lat, reumatyzm opanował już wszystkie moje stawy.

Szczególnie dawały mu się we znaki częste zaognienia – okresy szczególnego nasilenia dolegliwości, następujące zawsze po ataku objawów przypominających grypę. Nagle zaczynał czuć się okropnie, byłem zupełnie wykończony, a w ciągu 24-48 godzin miał wrażenie, że jego stawy eksplodują. Nigdy nie wiedział, co tym razem będzie szczególnie dokuczliwe, bo stan zapalny jakby wędrował po jego ciele.

Bolesne objawy sprawiały, że mężczyzna nie był w stanie wykonywać żadnej z ulubionych czynności, takich jak jazda na rowerze, gra w squasha czy futbol. Nawet wstawanie z łóżka okazywało się wyzwaniem.

– Rano moje plecy były tak zesztywniałe, że musiałem wytaczać się z łóżka – wspomina.

W następnych latach mężczyzna odwiedził wielu lekarzy i reumatologów, którzy nie byli w stanie jednoznacznie stwierdzić, na jaki rodzaj reumatyzmu cierpi, co mu dolega i przepisywali mu jedynie silne leki przeciwzapalne łagodzące objawy. Medycy nie kryli też przed nim, że choroba będzie postępować, prowadząc w końcu do niepełnosprawności.

Na tropie przyczyny

– Nie mogłem uwierzyć, że mam po prostu pecha. Musiał być jakiś powód mojej choroby i byłem zdecydowany odnaleźć go i zwalczyć krok po kroku – wspomina mężczyzna.

Wypróbował różne podejścia i terapie zarówno medycyny akademickiej, jak i konwencjonalnej. Właśnie w trakcie tych poszukiwań Sean spotkał dr. Johna Mansfielda, specjalistę alergologa i członka-założyciela Brytyjskiego Towarzystwa Alergii i Medycyny Środowiskowej, który poradził mu, aby skontaktował się z profesorem Alanem Ebringerem, który wtedy pracował w King's College London.

Minęło kilka tygodni i Sean siedział w gabinecie prof. Ebringera.

– Profesor zadał mi mnóstwo pytań na temat moich objawów i kazał zrobić wiele badań, m.in. test antygenu HLA-B27, który dał wynik pozytywny, a na koniec stwierdził, że choruję na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK).

Wreszcie po 12 latach Sean otrzymał niepodważalną diagnozę. Jednak

eprasa.pl 07b3f62bea

> Bakteria *Klebsiella* ma sekwencję molekularną przypominającą HLA-B27, to zaś może powodować dezorientację układu odpornościowego i wytwarzanie przez niego przeciwciał przeciwko własnym tkankom w procesie zwanym mimikrą molekularną

to był dopiero początek. Otóż okazało się, że prof. Ebringer miał swoją teorię dotyczącą przyczyn ZZSK.

Czy drobnoustrój może zrujnować stawy?

Jego zdaniem 96% pacjentów cierpiących na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa jest nosicielami antygenu HLA-B27, podczas gdy w ogólnej populacji posiada go zaledwie 8% osób.

Każda odmiana HLA wytwarza nieco inny produkt końcowy – rodzaj białka nazywanego antygenem powierzchniowym – lecz wszystkie one pełnią tę samą funkcję: służą jako rodzaj paszportu cząsteczkowego, który pomaga układowi odpornościowemu odróżniać własne komórki organizmu od obcych najeźdźców.

Intrygujące jest to, że bakteria *Klebsiella* ma sekwencję molekularną przypominającą HLA-B27.

Ten wszechobecny mikroorganizm występujący w przewodzie pokarmowym, lecz, jak odkryli uczeni, jest on znacznie częstszy w próbkach stolca pacjentów z ZZSK niż u osób z grupy kontrolnej. Chorzy wykazują również wyższy poziom przeciwciał przeciwko *Klebsielli*[1].

Prof. Ebringer wysunął hipotezę, iż przerost *Klebsielli* u osób HLA-B27-pozytywnych może powodować dezorientację układu odpornościowego i produkowanie przez niego przeciwciał przeciwko własnym tkankom w procesie zwanym mimikrą molekularną – właśnie ta reakcja wywołuje objawy ZZSK. Tak więc obecność tej pospolitej bakterii jelitowej może wyzwolić odpowiedź autoimmunologiczną organizmu.

Ponieważ przetrwanie *Klebsielli* uzależnione jest od zawartości skrobi w diecie, prof. Ebringer przewidywał, że unikanie 4 głównych „trucizn", czyli pieczywa, ziemniaków, ciast i makaronów – czyli odebranie drobnoustrojom źródła pożywienia – może przynieść korzyść pacjentom z ZZSK.

W badaniu z grupą kontrolną dieta niskoskrobiowa doprowadziła do obniżenia poziomu przeciwciał we krwi, jak również do zmniejszenia objawów i intensywności stanu zapalnego u pacjentów z ZZSK[2].

Dieta dla wytrwałych

Sean przeszedł na dietę niskoskrobiową. Wyeliminował pieczywo, ziemniaki, biały ryż, makarony i ciasta, a wprowadził duże ilości zielonych warzyw, mięsa, ryb oraz źródła dobrych tłuszczów, takie jak awokado, orzechy i olej kokosowy. Zwracał również uwagę, by w miarę możliwości jeść świeże produkty organiczne i unikać żywności przetworzonej.

Mężczyzna ściśle przestrzegał diety i po 3-4 miesiącach dostrzegł znaczne złagodzenie objawów choroby.

– Zacząłem odzyskiwać swoje życie – wspomina. Po 9 miesiącach wszystkie objawy – bóle stawów, sztywność, trudności ze wstawaniem z łóżka – zniknęły całkowicie.



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ARTHRO SR

Suplement diety Arthro SR Superior to innowacyjny product na stawy o przedłużonym uwalnianiu, stanowiący kompozycję naturalnych składników wspierających walkę z procesem zapalnym.

Zawiera unikalną formułę opartą o naturalne ekstrakty i siarczan glukozaminy. Składniki preparatu mają udowodniony korzystny wpływ na zdrowie stawów. Bioswellin®, Curcumin C3 Complex® działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Wspierają prawidłową elastyczności i ruchomość stawów, dzięki czemu wspomagają ich właściwe funkcjonowanie i utrzymują je w dobrym stanie.



SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl 07b3f62bea



Od tamtej pory Sean nieprzerwanie stosuje dietę niskoskrobiową i z dumą oznajmia, że już od 23 lat nie odczuwa objawów choroby.

– Wszyscy pytają mnie, jak udaje mi się przestrzegać jej rygorów, ale tak naprawdę jest to bardzo łatwe, nawet gdy jadam poza domem. Wiem, czego szukać w menu. Jeżeli zamawiam pieczone mięso, rezygnuję z ziemniaków i zamiast nich biorę dodatkową porcję warzyw. Od czasu do czasu pozwalam sobie na jakiś smakołyk, ale zamiast ciasta czy herbatników wybieram raczej ciemną czekoladę, zawierającą 70-80% kakao. Dieta nie jest aż tak restrykcyjna – przekonuje.

W medycznej historii Seana zapisano, że jest „w remisji ZZSK", ale on sam nie waha się zaklasyfikować siebie jako „wyleczonego". Nie odczuwa żadnego z objawów, które dokuczały mu przez ponad 10 lat, nie przyjmuje żadnych leków i nie wymagał żadnej operacji. Jest nawet sprawniejszy i bardziej wygimnastykowany niż większość jego znajomych – gra w squasha i racquetball, jeździ na nartach, na rowerze, uprawia jogę i kung-fu Wing Chun.

Zdarza się jednak, że odczuwa lekką sztywność kręgosłupa, ale jedynie w rzadkich przypadkach, gdy znacznie odstąpi od niskoskrobiowego jadłospisu. To tylko przypomina mu, co stara się osiągnąć.

Sean przyjmuje również probiotyki i regularnie poddaje się kolonoterapii (płukanie jelita grubego), co stanowi jego „polisę ubezpieczeniową", dzięki której szkodliwe bakterie jelitowe trzymane są w szachu.

Posiłek wysokiego ryzyka

Okazuje się, że nie tylko *Klebsiella* może indukować choroby zapalne stawów. Kilka lat temu zespół z University of Central Florida College of Medicine odkrył, że szczepy bakterii występujące w mleku i wołowinie mogą być wyzwalaczem dla reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) u osób z grupy genetycznego ryzyka.

Mowa o drobnoustroju o wyjątkowo długiej nazwie – *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP). Bakterie te występują u ok. 50% amerykańskich krów i mogą przenosić się na ludzi w wyniku spożycia skażonego mleka, wołowiny lub nawożenia upraw krowim obornikiem.

Nieco wcześniej Saleh Naser specjalistą ds. chorób zakaźnych UCF odkrył związki między MAP a chorobą Leśniowskiego-Crohna. Skoro 2 choroby zapalne, z których jedna wpływa na przewód pokarmowy, a druga na stawy, dzielą tę samą wadę genetyczną i są często leczone za pomocą tych samych leków immunosupresyjnych, naukowcy zadali sobie pytanie: czy mają również ten sam wyzwalacz? Reumatolog dr Shazia Bég, Robert Sharp, doktorant nauk biomedycznych oraz Saleh Naser połączyli więc wysiłki i postanowili sprawdzić, czy MAP wiąże się także z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Gdy naukowcy zbadali grupę 100 pacjentów, okazało się, że u 87% z RZS występuje mutacja genu PTPN2/22 – ta sama mutacja występuje u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna – a 40% tej grupy to osoby MAP-pozytywne. Oznacza to, że jeśli będą wystawione na oddziaływanie MAP wskutek spożycia skażonego mleka czy mięsa krów, będą bardziej narażone na rozwój reumatoidalnego zapalenia stawów[3].

– Pozostaje pytanie, czemu MAP częściej występuje u tych osób: czy bakteria jest obecna ze względu na RZS, czy też raczej stanowi ona przyczynę reumatoidalnego zapalenia stawów. Jeśli znajdziemy odpowiedź na te pytania, będziemy mogli zastosować odpowiednie leczenie – podkreśla dr Shazia Bég.

Niewidzialna ręka autoagresji

Do dziś przyczyny reumatoidalnego zapalenia stawów pozostają dla medycyny nierozwikłaną zagadką. Akademicy nie wiedzą, co go powoduje pomimo szeroko zakrojonych wysiłków, aby zrozumieć najwcześniejsze etapy tej choroby. Niektórzy uczeni koncentrowali się na zrozumieniu, co wywołuje rozwój przeciwciał i komórek T atakujących stawy. Kilka badań sugeruje, że wytwarzanie przeciwciał atakujących stawy rozpoczyna się na powierzchniach błony śluzowej, takich jak śluzówka jamy ustnej, dróg oddechowych czy jelita, ponad dekadę przed pojawieniem się objawów i może być stymulowane przez bakterie bytujące w tych miejscach. Do tej pory jednak winowajca pozostawał nieznany.

W nowym badaniu naukowcy wyizolowali komórki wydzielające przeciwciała zwane plazmablastami z krwi osób zagrożonych RZS i odkryli, że przeciwciała wytwarzane przez te komórki rozpoznawały pewne bakterie w mikrobiomie jelitowym tych osób. Przy okazji zidentyfikowali wcześniej nieznany gatunek bakterii, na który skierowane były te przeciwciała, i nazwali go *Subdoligranulum didolesgii*. Drobnoustroje te znaleziono w kale 4 z 24 badanych osób zagrożonych rozwojem RZS lub już ze zdiagnozowaną chorobą, ale nie występowały w odchodach 12 zdrowych ludzi.

Didolesgii w języku Czirokezów oznacza reumatyzm lub artretyzm. Nazwę tę dla nowo odkrytej bakterii zaproponowała Meagan E. Chriswell pierwsza autorka badania, która należy do plemienia Czirokezów w Oklahomie.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Dev Immunol, 2013; 2013: 872632
2. Clin Rheumatol, 1996;15 Suppl 1: 62-6
3. Front Cell Infect Microbiol. 2018 Jan 25:8:11
4. Sci Transl Med. 2022 Oct 26;14(668):eabn5166

eprasa.pl 07b3f62bea



> Kilka prac sugeruje, że wytwarzanie przeciwciał atakujących stawy rozpoczyna się na powierzchniach błony śluzowej, takich jak śluzówka jamy ustnej, dróg oddechowych czy jelita, ponad dekadę przed pojawieniem się objawów i może być stymulowane przez bakterie w tych miejscach.

Naukowcy postawili hipotezę, że odpowiedź immunologiczna błony śluzowej na *Subdoligranulum didolesgii* w jelitach może przekształcić się w odpowiedź immunologiczną całego organizmu. Aby przetestować swoją hipotezę, naukowcy dali myszom doustną dawkę bakterii i monitorowali ich reakcje immunologiczne i fizyczne. Myszy wytworzyły przeciwciała i komórki T, które zaatakowały ich stawy i doprowadziły do widocznego obrzęku stawów. Ponadto zmiany immunologiczne, które uczeni zaobserwowali u myszy, rozprzestrzeniły się z czasem z błony śluzowej jelit po całym ciele, prowadząc do przewlekłego stanu zapalnego.

Badania te silnie sugerują, że odpowiedzi immunologiczne na nowo odkryte gatunki bakterii jelit mogą powodować niektóre przypadki reumatoidalnego zapalenia stawów. Być może układ odpornościowy bierze na cel bakterie, które mają podobną do tkanki stawowej strukturę lub sekwencję aminokwasową[4].

RZS jest chorobą autoimmunologiczną, w której przebiegu układ immunologiczny atakuje stawy, szczególnie w dłoniach, nadgarstkach i kolanach. Prowadzi to do stanu zapalnego, bólu i obrzęku. Z czasem RZS nieodwracalnie uszkadza tkanki stawowe. W efekcie wskutek przewlekłego bólu i deformacji prowadzi do utraty ich funkcji (ruchomości). Opisane powyżej przypadki wskazują na to, że u osób mających genetyczne predyspozycje chorobę mogą wywoływać konkretne drobnoustroje. W następnym tekście piszemy, jak nie pozwolić się unieruchomić chorobie.

REKLAMA



eprasa.pl/07b3f62bea



Na przekór RZS rozruszaj chore stawy

Choć brzmi to paradoksalnie, aktywność fizyczna zmniejsza stan zapalny oraz spowalnia postęp reumatoidalnego zapalenie stawów. Jednak to nie jedyna broń, po którą możesz sięgnąć w walce o sprawność.



SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

CURCUMIN C3 COMPLEX® + BIOPERINE®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjne, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C3 Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny (BioPerine®), który nie tylko wspiera trawienie oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych, ale też przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Preparat wspiera efektywność układu odpornościowego, pomaga w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.





SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2024 r.

REKLAMA

Poranki to tortura w najczystszej postaci. Stawy są zesztywniałe i nim cokolwiek zaczniesz robić, musisz najpierw je zmusić do działania, pokonując przy tym dyskomfort i ból. Jaki sport? O czym my tu w ogóle mówimy, skoro samo zwleczenie się z łóżka i przygotowanie śniadania jest wyczynem? A jednak, wbrew własnej intuicji, wbrew marzeniu o chwili wytchnienia od bólu, pomyśl o tym. Naprawdę warto w ludzkim ciele znajduje się ponad 200 stawów, a najwięcej jest ich w dłoniach i stopach. To one łączą nasze kości, dzięki czemu jesteśmy w stanie wykonywać najbardziej precyzyjne ruchy. Dzięki nim możemy pokręcić głową, skinąć palcem, usiąść czy zrobić krok.

Większość chorób reumatycznych stopniowo unieruchamia pacjenta i tym samym wyłącza go z życia. Francuscy naukowcy otwarcie mówią: „reumatyzm jest odpowiedzialny za wyraźny spadek aktywności fizycznej". Tymczasem ruch to Twój sprzymierzeniec. Dopóki się ruszasz, dopóty wygrywasz z chorobą. Aktywność fizyczna bowiem spowalnia jej postęp w małych stawach, zmniejsza percepcję bólu i poprawia jakość snu. Trening oporowy zmniejsza natomiast ogólnoustrojowe zapalenie i zwiększa siłę mięśni[1].

Wytyczne WHO dla ogólnej populacji są jasne: powinniśmy spędzać ≥ 150 min tygodniowo na aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 2 razy w tygodniu wykonywać trening siłowy[2]. Osoby z RZS powinny dążyć do osiągnięcia tych zaleceń, uwzględniając swój aktualny stan, aktywność choroby i jej objawy[3]. Ćwiczenia terapeutyczne powinny obejmować zindywidualizowany, progresywny program od umiarkowanych do wysokiej intensywności ćwiczeń aerobowych oraz treningu oporowego na wszystkie grupy mięśni. Natomiast osobom z bólem lub dysfunkcją w nadgarstku i dłoni zaleca się ukończenie dostosowanego do ich potrzeb i możliwości programu obejmującego wzmacniające i rozciągające ćwiczenia.

Lepiej się nie cackać?

Całkowicie odmienne i na pierwszy rzut oka dość zaskakujące rozwiązanie mają uczeni z Trondheim. Proponują



> Norwedzy dowiedli: 10 tygodni treningu o dużej intensywności na rowerach stacjonarnych 2 razy w tygodniu zmniejsza stan zapalny u kobiet z RZS!

chorym intensywny trening interwałowy (HIIT) jako nową strategię niefarmakologicznego leczenia RZS.

Wcześniejsze badania wykazały, że sesje ćwiczeń o umiarkowanej intensywności mogą poprawić wytrzymałość bez wyzwalania bólu, stanu zapalnego czy uszkadzania stawów. Inne liczne studia dowiodły natomiast, że HIIT skuteczniej zwiększa wydolność niż trening o umiarkowanej intensywności.

Norwedzy postanowili więc sprawdzić, czy pacjenci z reumatoidalnym zapaleniem stawów wytrzymają trening o dużej intensywności i odnotują te same korzystne rezultaty. W tym celu w Szpitalu św. Olafa w Trondheim zrekrutowali 18 kobiet z RZS w wieku 20-49 lat. Przez 10 tygodni wykonywały one intensywne treningi na rowerach stacjonarnych (spinning) 2 razy w tygodniu. Najpierw panie rozgrzewały się przez 10 min na poziomie 70% pulsu maksymalnego, a później wykonywały 4 powtórzenia 4-minutowych interwałów wysokiej intensywności (85-95% pulsu maksymalnego). Między interwałami robiły 10 min przerwy, ponownie ćwicząc na poziomie 70% pulsu maksymalnego.

Po 10 tygodniach badacze nie zauważyli efektów ubocznych w badanej grupie. – Dostrzegliśmy raczej tendencję do spadku stanu zapalnego, przynajmniej mierzonego za pomocą CRP. Ochotniczki doświadczały też porządnego wzrostu maksymalnego pułapu tlenowego, co oznacza, że zmniejszyło się ich ryzyko choroby sercowo-naczyniowej – mówi Anja Bye, jedna z prowadzących badania.

Oprócz tego wskutek treningu u pań zmniejszył się nieco wskaźnik masy ciała (BMI), zawartość tłuszczu w organizmie, a także obwód talii. Naukowcy odnotowali także wzrost masy mięśniowej. Nie wykryli natomiast żadnego wzrostu aktywności choroby lub bólu. Ponadto HIIT miał pozytywny wpływ na kilka czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, na które osoby z RZS i młodzieńczym idiopatycznym zapaleniem stawów są bardziej narażone. Jak więc widać, czasami opłaca się nie cackać się ze sobą nadmiernie[4].

eprasa.pl 07b3f62bea



Niestandardowa terapia genowa

W patogenezie RZS, jak i innych chorób autoimmunologicznych, istotną rolę odgrywają cząsteczki mikroRNA (miRNA). Są to cząsteczki jednoniciowego RNA o długości ok. 21-23 nukleotydów, które stanowią, jeden z mechanizmów regulacji ekspresji genów na poziomie translacji. Szczególne znaczenie ma tu miRNA-223, którego zwiększona ekspresja występuje u chorych na RZS. Wpływając na osteoklastogenezę, powoduje ono niszczenie macierzy kostnej i w konsekwencji nasila dolegliwości bólowe oraz sztywność stawów. W pracy opublikowanej w sierpniu 2012 r. w *Arthritis & Rheumatism* wykazano, że hamowanie aktywności miRNA-223 przy pomocy wektorów wirusowych (pWPXL/ miR-223T) prowadzi do złagodzenia objawów klinicznych[5].

Tymczasem, jak sugeruje Lindsay M. Bearne z Population Health Research Institute, St George's, University of London, ostre ćwiczenia zmieniają poziom miRNA. Jej zdaniem może to pomóc klinicystom w regulowaniu jego ekspresji poprzez aktywność fizyczną, a dzięki temu poprawić wyniki terapii[6].

Kojący jadłospis

Leczenie reumatyzmu polega w znacznym stopniu na zwalczaniu stanu zapalnego w organizmie, a większość zmian rozpoczyna się od wyboru przeciwzapalnych produktów spożywczych. Rozważ zatem zmiany w menu, tym bardziej że nowe dowody naukowe potwierdzają pogląd, iż fitoskładniki, przeciwutleniacze i witaminy mogą chronić nas przed rozwojem schorzeń reumatycznych[7].

Na liście produktów przeciwreumatycznych i przeciwzapalnych królują warzywa – botwina, jarmuż, szpinak, rukola, burak czerwony, papryka (chyba że masz alergię na psiankowate) i marchew, a także słodkie ziemniaki,

REKLAMA



eprasa.pl 07b3f62bea



Przeciwzapalni mocarze

Większości dolegliwości stawowych łączy nieustający stan zapalny. Dekadę temu zespół naukowców prowadzony przez profesora immunologii i reumatologii Williama Robinsona wykazał, że tkanki stawów dotkniętych chorobą zwyrodnieniową zawierają większą niż zazwyczaj ilość migrujących komórek zapalnych, wydzielających w początkowym okresie choroby pewne substancje chemiczne. Obecność tych substancji uruchamia kaskadę dopełniacza, łańcuch zdarzeń na poziomie cząsteczkowym, którego eskalacja prowadzi w końcu do zaatakowania samego stawu przez układy obronne organizmu (wykorzystywane normalnie tylko do odpierania inwazji obcych drobnoustrojów). Badaczy doszli wtedy do wniosku, że skoro główną przyczyną schorzenia jest przewlekły stan zapalny, to należy przeanalizować indywidualny styl życia pacjenta w celu określenia, co go wywołuje i jakie związki mogą pomóc w jego złagodzeniu, a w konsekwencji w powstrzymaniu rozwoju choroby.

Stan zapalny to dla organizmu sygnał, że należy uwolnić białe krwinki do krwiobiegu i/lub zaatakowanych tkanek, aby chronić te obszary przed obcymi substancjami. Powoduje to napływ krwi do takiego miejsca, co zwykle objawia się zaczerwienieniem, opuchlizną i uczuciem gorąca. Cały ten proces, mimo że ma charakter ochronny, może powodować wystąpienie bólu wskutek stymulacji układu nerwowego. Przewlekłe zapalenie może być związane z tym, że organizm nie jest w stanie wyeliminować jego przyczyny np. stale utrzymującego się bodźca w postaci nietolerancji pokarmowej, alergii lub lekkiej infekcji, której nawet nie zauważamy. Inne przyczyny to m.in. otyłość, stres, brak snu oraz uboga dieta oparta na wysokoprzetworzonych produktach. Zwiększona liczba leukocytów i substancji zapalnych w danym obszarze powoduje podrażnienie i opuchliznę. Gdy dochodzi do nich w obrębie stawu, prowadzi to do starcia się chrząstki chroniącej zakończenia kości, co objawia się bólem.

W zapobieganiu i leczeniu chorób stawów istotne jest więc wykorzystanie specyfików redukujących lub niwelujących stan zapalny.

Liście laurowe

Jednym z nich są zwykłe liście laurowe (*Laurus nobilis*). Badania wykazały, że zawierają szereg składników mających korzystny wpływ na zdrowie. Z punktu widzenia cierpiących na schorzenia narządu ruchu istotne jest antybakteryjne[1] i przeciwwirusowe[2] działanie wawrzynu szlachetnego (to inna nazwa tej popularnej przyprawy), ponieważ czynniki te odgrywają istotną rolę w etiologii niektórych chorób.

U myszy i szczurów zastosowano olejek z wawrzynu w leczeniu obrzęków, uzyskując efekty podobne do tych prezentowanych przez niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak piroxicam. Za tę właściwość rośliny odpowiada partenolid, substancja przeciwzapalnych właściwościach[3]. Oprócz zastosowania olejku eterycznego bezpośrednio na zajęte stawy warto również stosować kąpiele z dodatkiem wywaru z 4-5 liści laurowych na litr wody. Naukowcy tureccy zachęcają do wypróbowania metanolowego ekstraktu z liści wawrzynu ze względu na jego silniejsze działanie przeciwbakteryjne od olejków z nasion i liści laurowych[4].

Olibanum

Boswellia to drzewo kadzidłowe. Jego żywica od tysięcy lat stosowana jest w tradycyjnej medycynie indyjskiej w leczeniu stanów zapalnych stawów i kości. Kwasy bosweliowe działają podobnie do kortykosterydów – hormonów nadnerczowych o aktywności przeciwzapalnej, wykorzystywanych jako leki, m.in. w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Dlatego właśnie ekstrakty z boswellii są skutecze w leczeniu problemów stawowych, przy czym – w przeciwieństwie do kortykosterydów – ich stosowanie nie wiąże się z przykrymi skutkami ubocznymi.

W jednym z badań 56 pacjentów, spełniających kryteria diagnostyczne choroby zwyrodnieniowej stawów, podzielono na 2 grupy. Pierwszej podawano codziennie 6 g żywicy bosweliowej w 3 dawkach, natomiast w drugiej grupie prócz kapsułek z olibanum żywicę stosowano również miejscowo (w postaci maści wcieranej w okolice stawów). Po 2 miesiącach, od zakończenia procesu terapeutycznego, okazało się, że bardziej obiecujące wyniki były widoczne u pacjentów z pierwszej grupy[5].

Kurkumina

Substancja czynna zawarta w kurkumie, podobnie jak liść laurowy jest naszym kuchennym sprzymierzeńcem w walce o zdrowie stawów. Ten żółty barwnik najczęściej spotkać można na indyjskich stołach. Prócz intensywnego koloru polifenol ten może pochwalić się potwierdzonymi w licznych badaniach właściwościami przeciwzapalnymi oraz zdolnością do zwiększania ilości wytwarzanych przez organizm antyoksydantów. To nie wszystko. Kurkumina, obok demetoksykurkuminy i bisdemetoksykurkuminy, działa przeciwutleniająco, przeciwdrobnoustrojowo, przeciwreumatyczno, ochronnie wobec przewodu pokarmowego, a nawet przeciwnowotworowo[6].

Szczury, którym podawano 110 mg/ml/kg kurkuminy (grupa 1) miały mniejszy stan zapalny, prawidłową liczbę białych krwinek i funkcjonowały lepiej niż gryzonie, które nie były leczone (grupa 2) lub którym podawano oliwę z oliwek (grupa 3). Autorzy badania wnioskują więc, że związek ten stanowi wartościowy element leczenia zapalenia stawów[7].

Kurkumina może być również stosowana w przypadku choroby zwyrodnieniowej, przede wszystkim ze względu na zdolność przeciwdziała rozpadowi chrząstki (wyściółki pomiędzy stawami), zapobiegając rozwojowi

BIBLIOGRAFIA

1. Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 2009 3818-3824
2. Journal of Animal and Veterinary Advances 2010 Vol.9 No.8 pp.1275-1279
3. Environ Biol., 2010, 31(5), 637- 41
4. J of Ethnopharmacology, vol. 269, 2021, 113697
5. Ayu. 2011 Oct;32(4):478-82
6. Cancer Prev Res, 2013, 387-400
7. EXCLI J. 2012; 11: 226-236
8. Goel A. "Kurkumina. Odpowiedź natury na raka i inne przewlekłe choroby", s. 137-143, Wydawnictwo Biały Wiatr, Rzeszów 2016
9. Drug Des Devel Ther. 2016, 3029-3042
10. Cancer Letters. 2001 Oct. 30;172(2):111-8
11. AAPS J. 2013 Jan;15(1):195-218; Arthritis Res Ther. 2019 Jul 27;21(1):179
12. Phytother Res. 2012 Nov;26(11):1719-25
13. Cellular Immunology, vol. 284, 2013, 51-59
14. Arthritis Res Ther, 2009, 11(2), R49

eprasa.pl 07b3f62bea

lub postępowi artretyzmu. Co najmniej jedno badanie wykazuje, że ten aktywny składnik ostryżu długiego może też pomóc w odbudowie komórek tkanki chrzęstnej, odwracając to, co kiedyś uznawano za nieuleczalną chorobę degeneracyjną[8].

Jak wykazało wiele analiz, podawanie kurkuminy osobom z chorobą zwyrodnieniową stawów redukuje ból, poprawia funkcjonowanie i jakość życia pacjentów[9].

Związek ten jest bezpiecznym zamiennikiem środków przeciwbólowych. Choć działa przeciwzapalnie to okazuje się bardziej wyspecjalizowana od niesteroidowych leków przeciwzapalnych – selektywnie blokuje aktywność COX-2 jednocześnie nie wpływając na poziom enzymu COX-1[10].

Z literatury przedmiotu wynika, że kurkumina likwiduje biologiczne wskaźniki stanu zapalnego w 99%! Poza tym jako antyoksydant doskonale sprawdza się w naprawianiu szkód oksydacyjnych wywołanych przez stan zapalny.

Badania przeprowadzone we Włoszech pokazały, że ludzie, u których zdiagnozowano chorobę zwyrodnieniową kolan, byli w stanie ograniczyć potrzebę zażywania NLPZ o 63% w trakcie stosowania kurkuminy. Ponadto, mile widzianym efektem ubocznym tych badań okazało się odkrycie, że we krwi uczestników badania kurkumina 16-krotnie obniżyła poziom CRP, białka, które określa, jak wysoki jest poziom stanu zapalnego[11].

W przypadku reumatoidalnego za palenia stawów kurkumina działa skuteczniej niż większość powszechnie zapisywanych w tej chorobie NLPZ. Wyniki badań ujawniły, że kurkumina poradziła sobie lepiej z usunięciem bólu i opuchnięcia stawów niż diklofenak sodowy (Voltaren) u 45 uczestników, którzy mieli RZS. Wystarczyło zaledwie 500 mg wysoko przyswajalnej kurkuminy zmieszanej z lotnymi olejkami kurkumy dziennie, żeby uzyskać takie same rezultaty, jak widzieliśmy u osób stosujących 50 mg Voltarenu – ale w przypadku kurkuminy bez skutków ubocznych. Faktycznie 14% uczestników w grupie testowej przyjmujących lek farmakologiczny musiało wycofać się z dalszego badania ze względu na poważne skutki uboczne. Ile osób wycofało się z grupy stosującej kurkuminę? Nikt! Uczeni odnotowali również nieco więcej korzyści u ludzi, którzy zażywali kombinację tych 2 preparatów, co pokazuje, że związek ten może wspierać standardową terapię[12].

Piperyna

Obok soli, pieprz należy do najczęściej używanych przypraw na świecie. Jego smak i właściwości zawdzięczamy piperynie. Alkaloid ten występuje w wierzchniej warstwie owoców. Już od starożytności był stosowany w celach leczniczych, a współczesne badania potwierdzają jej działanie odchudzające (ze względu na blokowanie tworzenia się nowych komórek tłuszczowych i obniżanie poziomu tłuszczu w krwiobiegu), usprawniające trawienie (na skutek pobudzania wydzielania soków żołądkowych), poprawiające wchłanianie składników odżywczych, hamujące mutacje w materiale genetycznym komórek oraz antydepresyjne (poprzez podniesienie neurotransmisji serotoniny i dopaminy). Badanie przeprowadzone w 2013 r. W Indiach wykazało, że piperyna jest również skuteczna w redukowaniu stanu zapalnego w zwierzęcym modelu RZS. Naukowcy porównali jej działanie do indometacyny należącej do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych[13]. Wcześniejsze prace z 2009 r. wykazały przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwreumatyczne działanie tego zawiązku[14].

Warto też wspomnieć, że piperyna ułatwia wchłanianie zazwyczaj słabo biodostępnej kurkuminy.

REKLAMA



eprasa.pl 07b3f62bea

Dar morza

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 hamują procesy zapalne, przeciwdziałają powstawaniu artroz i zmian zwyrodnieniowych. Te dobroczynne tłuszcze wspomagają i regenerują stawy oraz poprawiają ich ruchomość. Bardzo dobrym ich źródłem będą ryby i owoce morza m.in. omułek zielonowargowy, czyli potocznie mówiąc małża zielona.

Zawarte w niej glikozaminoglikany (GAG) odbudowują chrząstkę stawową, dostarczając jej odpowiednich składników oraz utrzymują optymalny poziom płynu stawowego. W badaniach dowiedziono, że wyciąg z tych małż „znacznie poprawił ból, sztywność i mobilność stawów".

Omułek jest też zasobny w ważny dla tkanki łącznej, kości i chrząstki stawowej kwas krzemowy. Dowiedziono, że jego niedobór powoduje zmiany zwyrodnieniowe (artretyzm, artrozy).

ŹRÓDŁO:
1. Inflammopharmacology. 2012 Apr;20(2):71-6



pochrzyn, cebula, pasternak, rzepa, kabaczek, patison, dynia.

Szczególnie leczniczy wpływ na schorzenia reumatyczne wywierają warzywa krzyżowe. Jak dowiodły badania, codzienne spożywanie porcji brokułów może zapobiegać zwyrodnieniowej chorobie stawów i jej rozwojowi. Zawarty w tej roślinie sulforafan spowalnia uszkodzenia chrząstki stawowej poprzez blokowanie enzymów i zakłócanie procesów zapalnych związanych z chorobą zwyrodnieniową. Sulforafan występuje również w brukselce i kapuście. Badacze z University of East England obliczyli, że zjadając codziennie 100 g brokułów, co odpowiada mniej więcej garści, możemy zapobiec chorobie zwyrodnieniowej, a nawet spowolnić jej postęp, jeżeli już została zdiagnozowana[8].

Ze stanem zapalnym dobrze też radzą sobie jagody, zawierające również mnóstwo przeciwutleniaczy i fitoskładników. Szczególną mocą dysponują czarne jagody, ale dobrym wyborem będą też czerwone i czarne maliny, truskawki, jeżyny, amerykańskie jeżyny z gatunku *Rubus spectabilis*, winogrona i porzeczki. Wyraźne właściwości przeciwzapalne mają również ananasy, kiwi, papaja i morele (zawierające kwercetynę). Jeżeli nie jesteś nadwrażliwy na kwas cytrynowy, dobrym wyborem będą cytryny i limonki, jak również pomarańcze i grejpfruty.

Dieta przeciwzapalna jest dość zbliżona do śródziemnomorskiej, składającej się przede wszystkim z ryb, owoców, warzyw, zbóż, fasoli i neutralnych tłuszczów. U osób cierpiących na RZS wiąże się ją z nawet 56-procentowym zmniejszeniem objawów, takich jak obrzęk, tkliwość i ból stawów, a także z poprawą mobilności i żywotności[9]. Może to wynikać z faktu, iż dieta ta, oparta w znacznej mierze na produktach roślinnych, bogata jest w pewne związki przeciwzapalne, takie jak niezbędne kwasy tłuszczowe i enzymy.

Zwróć uwagę, by dieta zawierała wystarczającą ilość błonnika, co zapewnią owoce, warzywa, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe i nasiona. Nie zapominaj o wypijaniu dużych ilości czystej (filtrowanej) wody.

Sięgaj też po białko zwierzęce. Organiczny kurczak albo indyk, dziczyzna i dziko żyjące ryby głębokomorskie, jak np. łosoś, tuńczyk, śledź i halibut (wszystkie będące źródłem kwasu eikozapentaenowego EPA oraz kwasu dokozaheksaenowego DHA), stanowią zdrowe źródła białka. Doskonałym źródłem kwasów omega-3 jest też omułek zielonowargowy (patrz ramka pt. „Dar morza").

Stopniowo eliminuj z jadłospisu fast foodu i nadmiernie przetworzone produkty, przeładowanych szkodliwymi tłuszczami, dodatkami spożywczymi, cukrami i pszenicą. Każdym posiłek okraszaj kilkoma rodzajami warzyw, pamiętając, że większość z nich powoduje wzrost alkaliczności organizmu, co pomaga zmniejszać stany zapalne.

> „Zaledwie 2-dniowy post może uaktywnić układ odpornościowy i odwrócić schorzenia autoimmunologiczne, takie jak reumatyzm. Powstrzymanie się od jedzenia przez 2-4 dni zabija starsze i uszkodzone komórki odpornościowe, powodując jednocześnie wytwarzanie nowych."

Potęga postu

Badania prowadzone na uniwersytecie w Oslo wykazały, że krótkotrwałe powstrzymanie się od jedzenia z następującymi po nim zmianami w diecie przynosi korzyści w postaci zmniejszenia objawów reumatoidalnego zapalenia stawów[10]. W trwającym 2 lata badaniu odnotowano poprawę u pacjentów z tą chorobą, którzy po odbyciu postu

eprasa.pl 07b3f62bea

> W przypadku reumatoidalnego za palenia stawów kurkumina działa skuteczniej niż większość powszechnie zapisywanych w tej chorobie NLPZ. Wyniki badań ujawniły, że kurkumina poradziła sobie lepiej z usunięciem bólu i opuchnięcia stawów niż diklofenak sodowy (Voltaren).

stosowali przez rok indywidualnie dopasowaną dietę wegetariańską. Kolejna kontrola, przeprowadzona rok później, wykazała, że korzyści te były nadal widoczne u tych spośród uczestników, którzy przy niej pozostali[11].

Zaledwie 2-dniowy post może uaktywnić układ odpornościowy i odwrócić schorzenia autoimmunologiczne, takie jak reumatyzm. Powstrzymanie się od jedzenia przez 2-4 dni zabija starsze i uszkodzone komórki odpornościowe, powodując jednocześnie wytwarzanie nowych. W początkowym okresie postu giną białe krwinki, po czym następuje regeneracyjny zwrot, zmieniający ścieżki sygnalizacji komórek macierzystych, odpowiedzialnych za produkcję krwinek i komórek układu odpornościowego. Badania dotyczyły również innych rozległych zmian dietetycznych wprowadzanych po okresie postu, a szczególnie – wyłączenia z jadłospisu mięsa. Przegląd 4 badań, analizujący skutki krótkotrwałego postu i następujących po nim co najmniej 3 miesięcy diety wegetariańskiej, wykazał „statystycznie i klinicznie znaczący, korzystny i długotrwały efekt”[12]. Post poprzedzający dietę wegańską może wywierać również pozytywny wpływ na florę jelitową, czyli populację mikroorganizmów w jelicie. W pewnym norweskim badaniu obserwowano pacjentów z RZS, których poproszono o zachowanie postu przez 7-10 dni, następnie o przestrzeganie diety wegańskiej przez 3,5 miesiąca, a wreszcie – o stosowanie diety mleczno-wegetariańskiej przez dalszych 9 miesięcy. Badacze stwierdzili poprawę stanu pacjentów, której nie dało się wyjaśnić jakimikolwiek zmianami funkcjonowania układu odpornościowego. Jednakże, jak zauważyli naukowcy, „flora fekalna wykazywała znaczne różnice między próbkami pobieranymi w tych punktach czasowych, w których następowała znacząca poprawa kliniczna”, co sugeruje, że stan naszego mikrobiomu odgrywa istotną rolę w zaostrzaniu lub łagodzeniu schorzeń reumatycznych[13]. Naukowcy z zakładu gerontologii University of Southern California twierdzą, że post może być ważną strategią dla każdej osoby z zaburzeniami immunologicznymi, włącznie z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak reumatyzm.



BIBLIOGRAFIA

1. Joint Bone Spine. 2016 May;83(3):265-70
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020
3. Ann Rheum Dis. 2018 Sep;77(9):1251-1260
4. Eur J Appl Physiol. 2015 Oct;115(10):2081-9
5. Arthritis Rheum. 2012; 64: 3240-3245; Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2016, Tom 22, Nr 2, 98-103
6. Rheumatol Adv Pract. 2023 Jan 24;7(1):rkac107
7. Proc Nutr Soc. 2014; 73(2): 278-88; Int J Mol Sci, 2013; 14(11): 23063-85
8. Arthritis Rheum, 2013; 65: 3130-40; Theor Appl Genet, 2003; 106(4): 727-34
9. Ann Rheumatic Dis, 2003; 62: 208-14
10. Lancet, 1991; 338: 899–902; Scand J Rheumatol, 1995; 24: 85-93
11. Clin Rheumatol, 1994; 13: 475-82
12. Scand J Rheumatol, 2001; 30(1): 1-10
13. Am J Clin Nutr. 1999; 70(3 Suppl): 594S-600S

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

TRAN Z SARDELI PERUWIAŃSKICH

Ten niezwykły suplement diety to połączenie naturalnych kwasów tłuszczowych omega-3 dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Są one najważniejszymi przedstawicielami tej rodziny. Innowacyjna formuła produktu zawiera idealne proporcje kwasów tłuszczowych 3:2 (EPA:DHA) w jednej kapsułce.

Dzięki temu tran z sardeli peruwiańskich zapewnia zdrowie układu krążenia, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia 250 mg EPA i DHA).

Z kolei dzięki zawartości kwasu dokozaheksaenowego pomaga utrzymać prawidłowe widzenie oraz funkcjonowanie mózgu (przy spożyciu 250 mg DHA dziennie).

W kapsułkach zamknięto aktywny biologicznie tran w naturalnej postaci, zawierający witaminę A i D3. Suplement przeznaczony dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia.

BEZ ZAWARTOŚCI ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.
Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2024 r.

eprasa.pl 07b3f62bea

Nieznane właściwości znanej przyprawy

Turmerony zawarte prawie wyłącznie w olejku kurkumowym wykazują działanie neuroprotekcyjne, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Nowatorska formuła olejowa kurkuminy z piperyną i kwercetyną jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych, najbardziej aktywnych form kurkumy.

Gdzie pieprz i kurkuma rosną

Historia zastosowania terapeutycznego kurkumy według najstarszych zapisów sięga ponad 10 000 lat wstecz. Jest związana ściśle z ajurwedą, starożytnym systemem medycyny a także filozofii zdrowia i dobrego samopoczucia.

Słynne znalezisko z Mezopotamii z około roku 1750 p.n.e. zawiera pierwsze pisemne dowody leczniczego zastosowania przypraw korzennych. Archeolodzy odkryli tam trzy gliniane tablice na których starożytny medyk zapisał ponad 30 recept wykorzystujących ich lecznicze właściwości. Już w I wieku p.n.e. wykorzystywano kurkumę jako lek na niedrożność wątroby, wrzody żołądka, różnego rodzaju stany zapalne, choroby układu oddechowego, choroby pasożytnicze oraz przeciw bólom menstruacyjnym.

Podczas wypraw krzyżowych przyprawy korzenne stały się symbolem statusu klas wyższych i były tak cenne, że traktowano je jak klejnoty. W świecie zachodnim rozpowszechnili je Wenecjanie, którzy zaczęli zaopatrywać dwory królewskie, magnatów i bogatych mieszczan w przyprawy korzenne z indii w tym kurkumę.



Recepty Wikingów zawierały kurkumę jako antidotum na stłuczenia czy opuchlizny, których to urazów często doznawali w prowadzonej ciągle walce o władzę i przetrwanie. Jest to zobrazowane w najnowszym III sezonie serialu Wikingowie Walhalla, kiedy przybysz z Indii, przyszły partner wojowniczej i odważnej Freydis, obrończyni starej wiary, wyjmuje i pokazuje jej woreczek z nieznaną leczniczą przyprawą: jest to właśnie kurkuma.

Wenecjanie wysyłali swoje statki kupieckie na Moluki, legendarne Wyspy Korzenne, leżące na wschodzie dzisiejszej Indonezji. Przywożona stamtąd kurkuma - podobnie jak pieprz i sól - traktowana była w owym czasie nie tylko jako przyprawa czy lek, ale jak drogocenny środek płatniczy. Pieprz był tak samo cenny, jak złoto i stosowano go jako walutę wymienną. Za 1 kg pieprzu można było kupić dom w centrum Antwerpii!

> **Wiara w lecznicze właściwości przypraw (…) jest pierwszą z przyczyn dla których były one tak wartościowe**

pisze w swojej książce ,,Na koniec świata - przyprawy które zmieniły historię" Thomas Reinertsen Berg.

Czy kurkuma to legendarne panaceum: lek na wszystkie choroby?

Pomimo, że to ceny pieprzu były astronomicznie wysokie to jednak za najzdrowszą przyprawę na świecie uważana była i jest kurkuma. Pomaga ona pozbyć się z organizmu przewlekłych stanów zapalnych, które są często jedną z głównych przyczyn rozwoju wielu niebezpiecznych chorób. Jest to kluczowe działanie kurkumy, ponieważ wspomaga leczenie wielu problemów ze zdrowiem.

Kurkuma jako naturalny lek obniża poziom złego cholesterolu we krwi, chroni przed miażdżycą i zawałem serca oraz wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Wzmacnia ona naczynia krwionośne chroniąc przed zakrzepicą i żylakami.

Występowanie **Alzheimera** w Indiach jest o **70% niższe** niż w innych krajach ze względu na używanie kurkumy w codziennej diecie Hindusów, jako curry.

Kurkuma rzeczywiście przez wieki uważana była za panaceum i stosowana na bardzo wiele dolegliwości. Jej szerokie działanie prozdrowotne cały czas pozostaje przedmiotem badań naukowych. Dotychczas powstało ponad 17 tys. prac naukowych, w tym ponad 100 badań klinicznych na temat leczniczych właściwości kurkumy. **Jest ona zatem najlepiej przebadanym lekiem biologicznym**. W jednym z badań porównawczych stwierdzono, że w Indiach gdzie codziennie spożywa się kurkumę w postaci curry, zachorowalność na chorobę Alzheimera jest o 70% niższa niż w krajach Zachodu.

Wchłanialność jest kluczem do skuteczności

Badania prowadzone przez **dr inż. Sylwię Przybylską z Katedry Technologii Żywności** wykazały, że kurkumina rozpuszczona w tłuszczu jest...

5 razy lepiej przyswajalna!



eprasa.pl 07b3f62bea

Kurkumina to najcenniejszy składnik aktywny kurkumy. Dotychczas naukowcy w szeregu badań klinicznych udowodnili, że kurkumina:

1 Wspomaga pracę mózgu i przeciwdziała chorobom degeneracyjnym mózgu jak choroba Alzheimera

2 Działa przeciwnowotworowo i wykorzystuje się ja nie tylko w leczeniu ale i w profilaktyce

3 Leczy polipy jelit, które uważane są za stan przeciwnowotworowy

4 Wspomaga trawienie, pracę trzustki, i wątroby, a także pobudza produkcję żółci i wydzielanie enzymów trzustkowych

5 Pobudza pracę układu immunologicznego, wzmacnia odporność i zwalcza infekcje, wspiera leczenie chorób oczu np. jaskry, zapalenia spojówek i zespołu suchego oka.

Kurkumina, w badaniach klinicznych, poprawiała stan zdrowia badanych pacjentów przy wszystkich badanych chorobach. Tłumaczy to dlaczego od wieków i tysiącleci była uważana i stosowana leczniczo jako legendarne panaceum - lek na wszystkie choroby. Obecnie coraz więcej osób stosuje kurkumę w codziennej suplementacji, korzystając z jej zdrowotnych dobrodziejstw.

Kurkumina walczy ze zbuntowanymi komórkami

Aktywnym składnikiem kurkumy jest kurkumina, to właśnnie ona nadaje przyprawie złoto-pomarańczową barwę i jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów znanych nauce. Jest ona jednym z najbardziej skutecznych i silnych leków biologicznych na wiele różnych chronicznych schorzeń, z rakiem włącznie. Kurkumina zwalcza wolne rodniki, obrazowo mówiąc „ściera rdzę z naszych komórek jak papier ścierny, zapobiegając poważnym chorobom i cofając te, które już mamy. **Kurkumina pomaga powstrzymać degenerację tzw. zbuntowanych komórek i przywraca genetyczny młodzieńczy kod komórkom powodując, że rozmnażają się one jak w czasach naszej młodości.** Wiele jest przyczyn występowania nowotworów, jednak przewlekłe stany zapalne są zdecydowanie jedną z głównych przyczyn w prawie każdej przewlekłej chorobie, łącznie z rakiem. Otyłość, cukrzyca, choroby serca, alzheimer, osteoporoza, depresja lub nowotwory są wywołane chronicznymi stanami zapalnymi, które przez długi czas nie dają objawów. W przypadku podejrzenia, że się je ma, najlepiej sięgnąć po naturalne środki, które są bezpieczne i nie dają skutków ubocznych, a często wykazują wysoką skuteczność w zwalczaniu problemu. Kurkumina wiedzie tu prym a olejek eteryczny z kurkumy zawiera dodatkowo **turmerony** (olejek kurkumowy jest bogatym źródłem turmeronów kurkumy), które także są antyrakowe i zwiększają działanie kurkuminy, chroniąc komórki przed niekorzystnymi mutacjami. Kurkumina jest doskonałym środkiem profilaktycznym i wspomagającym leczenie chorób przewlekłych i nowotworów.



Wskaźnik zachorowań na raka piersi w Indiach, gdzie kurkuma jest spożywana regularnie i w dużych ilościach m. in. w postaci curry, jest pięć razy niższy niż w Stanach Zjednoczonych. Wskaźnik zachorowań na raka prostaty w Indiach jest mniejszy o jedenaście razy niż w USA.

Przyswajalność tajemnicą skutecznego działania

Olejowa forma kurkuminy z piperyną i kwercetyną wraz z olejkiem kurkumowym zawierającym turmerony jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych, najbardziej aktywnych, form kurkumy.

Turmerony zawarte prawie wyłącznie w olejku kurkumowym wykazują działanie neuroprotekcyjne, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe.

Kurkumina jest lipofilowa co oznacza, że lepiej rozpuszcza się w tłuszczach niż w wodzie, to natomiast ułatwia wchłanianie przez ściany jelita. Kurkuma i kurkumina w formie proszku (kapsułki z proszkiem i tabletki) zawierają o wiele mniej turmeronów gdyż są to związki lotne i nie są łatwo zachowywane w procesie suszenia i mielenia kłączy kurkumy pozostając w dużej ilości w olejku kurkumowym. Środowisko olejowe olejku kurkuminowego ponadto ułatwia tworzenie tzw. miceli w przewodzie pokarmowym, które mogą rozpuszczać lipofilowe substancje w tym kurkuminę, ułatwiając znacznie jej przyswajalność. Połączenie kurkuminy z tłuszczem oraz piperyną daje najlepsze rezultaty w zakresie przyswajalności i biodostępności tej substancji.



Podsumowując: Lipofilowa formuła olejowa charakteryzuje się znacznie zwiększoną biodostępnością kurkuminy i turmeronów, co ma kluczowe znaczenie dla skuteczności działania kurkumy.

Jako społeczeństwo nie mamy w zwyczaju używać kurkumy w dużych ilościach w naszej codziennej diecie. Jednak możemy wykorzystać zdobycze nauk o żywieniu i wzbogacić swoją dietę w kurkumę, stosując codziennie bardzo dobrze przyswajalną **lipofilową formułę olejową kurkumy**. Można ją stosować wkrapiając odpowiednią ilość kropli preparatu do 1/3 szklanki wody, mleka, kawy, herbaty lub soku. Olejek kurkumowy - Kurkumisan L97 wspaniale smakuje i harmonizuje się z mlekiem i miodem; jest to tzw. Złote Mleko, napój, który ma cechy legendarnego elixiru życia. Osoby zainteresowane lipofilową kuracją kurkumową zapraszamy do kontaktu pod numerem telefonu +48 326 306 576 (firma Asepta) lub prosimy o zapytanie w najbliższej zielarni lub aptece.



Oto przepis na pyszne **Złote Mleko**: do 1/3 szklanki podgrzanego ulubionego mleka dodaj 5 kropli olejku kurkumowego Kurkumisan L97 i pij 3 razy dziennie ciesząc się przyswajalną kurkumą i zdrowiem.

Warto zapoznać się też z książką dr Ajaya Goela, profesora Uniwersytetu w Dallas, USA: „Kurkuma - odpowiedź natury na raka i inne przewlekłe choroby”

Z kurkumowymi pozdrowieniami
Helena Leszczyńska

eprasa.pl 07b3f62bea

Usprawnij pamięć

Zioła pomogą nie tylko chronić się przed otępieniem i demencją, ale również spowolnić ich rozwój

Podstawowym problemem w chorobie Alzheimera jest zwyrodnienie neuronów i utrata synaps w hipokampie, korze oraz strukturach podkorowych. To zaś prowadzi do rażącej atrofii dotkniętych obszarów, co powoduje utratę pamięci, niemożność poznania nowych informacji, huśtawki nastrojów, dysfunkcje wykonawcze i niemożności ukończenia codziennych czynności.

Niestety wciąż nie poznaliśmy etiologii alzheimera, nie rozumiemy też w pełni wszystkich rządzących nim mechanizmów. Wiemy natomiast, że obecnie dostępne leki mają ograniczoną skuteczność, szczególnie jeśli choroba jest w stadium umiarkowanego i ciężkiego. Nic więc dziwnego, że naukowcy poszukują alternatywnych substancji leczniczych w świecie roślin. Przyjrzyjmy się wynikom ich poszukiwań.

Wilcacora (*Uncaria tomentosa*)



Czepota puszysta to tropikalna winorośl z zaczepionymi cierniami, które przypominają pazury kota, dlatego też bywa nazywana kocim pazurem (cat's claw). Badania przedkliniczne sugerują, że ekstrakt z tej rośliny hamuje tworzenie się płytek i splątków, zmniejsza astrocytozę i mikrogliozę oraz poprawia pamięć w mysich modelach choroby Alzheimera. Uczeni dowiedli też, że nie tylko zapobiega on tworzeniu się płytek, ale także ułatwia dezagregację wstępnie uformowanych fibryli i splątek białka tau[1].

Szafran (*Crocus sativus*)



Ta szlachetna roślina jest szeroko uprawiana w Iranie, Indiach i Grecji. Badania *in vitro* i *in vivo* pokazują, że składniki czynne obecne w szafranie mają właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwamyloidowe[2]. By ocenić jej skuteczność w leczeniu łagodnej do umiarkowanej choroby alzheimera, 46 pacjentów zostało losowo podzielonych na 2 grupy. Pierwsza otrzymywała 30 mg szafranu na dzień, a druga placebo. Po 16 tygodniach w grupie otrzymującej przyprawę odnotowano znacznie lepszy wynik wydajności poznawczej w stosunku do osób przyjmujących placebo[3]. W rozszerzeniu powyższego badania naukowcy porównali ekstrakt *Crocus sativus* z inhibitorem cholinesterazy donepezilu standardowo stosowanym w leczeniu osób z łagodnym do umiarkowanym alzheimerem. Pod koniec badania wyciąg miał podobny wpływ na poprawę funkcji poznawczych jak donepezil, ale z mniejszą liczbą skutków ubocznych[4].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)



Od dawna jest stosowany w tradycyjnej medycynie ze względu na potencjalne korzyści poznawcze. Przegląd badań wykazał, że ekstrakty z rośliny dają obiecujące wyniki zarówno u normalnie starzejących się osób, jak i pacjentów z demencją lub zaburzeniami związanymi z naczyniami mózgowymi. Leczenie ekstraktem z miłorzębu spowolniło utratę pamięci u młodych i starych szczurów oraz poprawiło pamięć krótkoterminową u myszy[5]. Kilka badań wskazuje, że *Ginkgo* opóźnia postęp alzheimera i jest w tym tak samo skuteczne, jak standardowo stosowane w terapii tej choroby inhibitory cholinesterazy[6].

Shankhpushpi (*Convolvulus plrucaulis*)

Bywa czasem nazywany powojem, Wykorzystywany jest głównie do regeneracji nerwów i do poprawy pamięci[13]. W badaniach *in vitro* etanolowy ekstrakt z tego zioła wykazywał znaczącą aktywność przeciwutleniającą oraz znacząco poprawiał uczenie się i pamięć u szczurów[14].



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Alzheimer Res. 2008 Jun;5(3):288-307; Sci Rep. 2019 Feb 6;9(1):561
2. Antioxidants (Basel). 2016 Oct 25;5(4):40; Avicenna J Phytomed. 2015 Sep-Oct;5(5):376-91; Pharmacogn Rev. 2013 Jan;7(13):61-6
3. J Clin Pharm Ther. 2010 Oct;35(5): 581-8
4. Psychopharmacology (Berl). 2010 Jan;207(4):637-43
5. Curr Alzheimer Res. 2007 Jul;4(3):253-62; Chin J Integr Med. 2006 Mar;12(1):37-41
6. J Pharm Health Care Sci. 2015 Apr 10:1:14; Wien Med Wochenschr. 2010 Dec;160(21-22):539-46; J Ethnopharmacol. 2017 Jan 4:195:1-9
7. Brain Sci. 2020 Dec 10;10(12):964; Recent Pat Endocr Metab Immune Drug Discov. 2011 Jan;5(1):33-49; Evid Based Complement Alternat Med. 2012:2012:946259
8. Ethnopharmacol. 2008 Mar 5;116(2):325-32
9. Psychopharmacology 156(4), 481-4 (2001)
10. Neuropsychopharmacology. 2002 Aug;27(2):279-81
11. Indian J Psychiatry. 2006 Oct;48(4):238-42
12. Biofactors. 2021 Mar-Apr; 47(2): 232-41
13. Pharm Biol. 2011 Dec;49(12):1234-42; Front Pharmacol. 2020 Mar 3:11:171; J Ethnopharmacol. 2009 Jul 30;124(3):409-15
14. Nat Prod Res. 2008;22(16):1472-82; Phytother Res. 2010 Apr;24(4):486-93

eprasa.pl 07b3f62bea

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Uważana jest za zioło odmładzające komórki nerwowe i mózgowe, które dodatkowo promuje inteligencję i poprawia pamięć[7].
Naukowcy z Tajlandii postanowili sprawdzić w randomizowanym, kontrolowanym placebo, podwójnie ślepym badaniu wpływ zioła (znanego też pod nazwą gotu kola) na obniżenie funkcji poznawczych u ludzi. 28 zdrowych, starszych osób przyjmowało ekstrakt z wąkroty w różnych dawkach w zakresie 250, 500 i 750 mg raz na dobę przez 2 miesiące. Okazało się, że wysoka dawka zwiększyła pamięć roboczą. Badacze sugerują stosowanie gotu koli w celu osłabienia związanego z wiekiem spadku funkcji poznawczych i zaburzeń nastroju u seniorów[8].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

Łagodzi zmęczenie i pomaga zachować czujność oraz skupienie podczas wymagających psychicznie zadań. Potwierdzają to wyniki badania przeprowadzonego w Armenii, w którym sprawdzano wpływ regularnego podawania niskiej dawki standaryzowanego ekstraktu z kłącza *Rhodiola rosea* na zmęczenie podczas nocnego dyżuru wśród grupy 56 młodych, zdrowych lekarzy. Uczeni mierzyli całkowitą wydajność mentalną, ogólny poziom zmęczenia psychicznego, obejmujący złożone spostrzegawcze i poznawcze funkcje mózgowe, takie jak myślenie asocjacyjne, pamięć krótkoterminowa, obliczenia i zdolność koncentracji oraz szybkość percepcji audiowizualnej. Parametry te zostały przetestowane przed i po nocnym dyżurze. Badacze zaobserwowali statystycznie istotną poprawę w tych testach w grupie przyjmującej preparat z różeńcem górskim[12].





Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*)

Roślina ta znana również jako brahmi, od wieków jest stosowana w medycynie ajurwedyjskiej w celu poprawienia pamięci i funkcji poznawczych. W pewnym badaniu australijscy uczeni podawali uczestnikom 300 g bakopy lub placebo. Testy neuropsychologiczne przeprowadzono przed rozpoczęciem eksperymentu oraz w 5. i 12. tygodniu jego trwania. Zioło znacznie poprawiło prędkość przetwarzania informacji wizualnych, szybkości uczenia się oraz konsolidacji pamięci w porównaniu do placebo. Odkrycia te sugerują, że bakopa może poprawić procesy poznawcze wyższego rzędu, które są krytycznie zależne od wkładu informacji z naszego środowiska, takich jak uczenie się i pamięć[9]. Co więcej, Australijczycy dowiedli, że brahmi zmniejsza tempo zapominania nowo nabytych informacji[10]. W innym podwójnie zaślepionym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu dowiedziono, że bakopa daje korzystne efekty w leczeniu zaburzeń pamięci związanych z wiekiem[11].

REKLAMA

Invent Farm
ZDROWIE CZERPANE Z NATURY



NEUROSYNAPS

NEUROSYNAPS TO ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO, która wspomaga zdrowie i funkcjonowanie mózgu. Formuła oparta jest na bogato polifenolowych liofilizatach owocowych, które posiadają określoną aktywność biologiczną w chorobach neurodegeneracyjnych:

- choroba Alzheimera
- choroba Parkinsona
- zespół Downa
- rdzeniowy zanik mięśni
- stwardnienie rozsiane
- stwardnienie zanikowe boczne
- „mgła Covidowa"

Produkt ten zawiera najwyższej jakości składniki roślinne wspomagające zdrowie i funkcjonowanie mózgu.

- zawiera **wyłącznie naturalne** składniki,
- **bez dodatkowych cukrów prostych**,
- **nie ma ograniczeń** jego spożycia, z wyjątkiem uczulenia na którykolwiek składnik produktu,
- skierowany do **wszystkich** grup ludności i **wszystkich** przedziałów wiekowych.

NEUROSYNAPS:

- spowalnia procesy starzenia,
- usprawnia procesy myślowe (kojarzeniowe),
- zapobiega dalszemu rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych.

Skład produktu został opracowany na podstawie kilkuletnich badań przy współpracy Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, w ramach projektu TANGO2/340215/NCBR pt.: „Opracowanie standaryzowanego bogatopolifenolowego nutraceutyku do zastosowania w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych" współfinansowanego ze środków NCBiR.

Wynalazek otrzymał złoty medal podczas XIV edycji Międzynarodowych Targów Wynalazków i Innowacji INTARG 2021: Special Award of World Invention Intellectual Property Association WHPA.

UNIWERSYTET PRZYRODNICZY w Lublinie

WAŻNA INFORMACJA:

Stosować pod nadzorem lekarza. Produkt nie jest odpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia. Produkt nie powinien być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

eprasa.pl 07b3f62bea



Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Łagodny przerost prostaty

Pytanie: Piszę w imieniu mojego męża, ponieważ – jak pewnie większość mężczyzn – bardzo niechętnie sam opowiada o swoim schorzeniu, które uważa za dość wstydliwe. U męża zdiagnozowano łagodne powiększenie prostaty. Na szczęście objawy są, jak dotąd, dość łagodne i obejmują głównie częstszą potrzebę oddawania moczu (także w nocy) oraz wrażenie niepełnego opróżniania pęcherza. Lekarz nie przepisał na razie żadnych leków, tylko zalecił obserwację i wykonywanie regularnych badań. Zastanawiam się jednak, czy istnieją jakieś naturalne sposoby, które mogłyby pomóc mężowi. Czy można bez zastosowania leczenia farmakologicznego złagodzić objawy i zapobiec dalszemu powiększaniu się prostaty?

Odpowiedź: Łagodny przerost gruczołu krokowego (benign prostate hyperplasia, BPH) jest jednym z najczęstszych schorzeń u mężczyzn w starszym wieku. Wśród mężczyzn po czterdziestce diagnozuje się go u 30-40%, a wraz z wiekiem częstość jego występowania rośnie, aż do 70-80% u mężczyzn po 80. roku życia[1].

Prostata (gruczoł krokowy, stercz) jest częścią męskiego układu rozrodczego, ma wielkość orzecha włoskiego i położona jest poniżej pęcherza moczowego. Główną jej funkcją jest produkcja płynu stanowiącego składnik spermy, w którym zawieszone są plemniki. Prostata otacza cewkę moczową, dlatego jej powiększenie wiąże się z zaburzeniami oddawania moczu.

W terminologii medycznej możemy spotkać się z 2 określeniami o nieco odmiennym znaczeniu: łagodny przerost prostaty (BPH), przez który rozumie się zmiany histologiczne zachodzące w gruczole, oraz – będące skutkiem tych zmian – łagodne powiększenie prostaty (bening prostatic enlargment, BPE), oznaczające zwiększenie jej wymiarów.

Za objawy ze strony dolnych dróg moczowych w następstwie powiększenia prostaty odpowiadają 2 mechanizmy: statyczny, w którym przerośnięte tkanki prostaty uciskają cewkę moczową, oraz dynamiczny, polegający na nasileniu reakcji układu nerwowego i napięcia mięśni gładkich, otaczających prostatę. W reakcji na utrudnienia w oddawaniu moczu dochodzi do rozrostu mięśni wypierających pęcherza moczowego, lecz z czasem ich nasilona praca może być przyczyną objawów takich jak częsta potrzeba oddawania moczu i wzmożone parcie na pęcherz. Przewlekłe problemy z oddawaniem moczu mogą w końcu doprowadzić do osłabienia mięśni pęcherza, co przejawia się niepełnym jego opróżnianiem, osłabionym lub przerywanym strumieniem moczu, a nawet jego zatrzymywaniem.

Przyczyny przerostu prostaty są bardzo złożone i wciąż jeszcze niezupełnie jasne, ale zidentyfikowano już kilka czynników ryzyka, m.in. wiek, uwarunkowania genetyczne, hormony, czynniki wzrostu, obecność stanów zapalnych oraz cechy stylu życia.

Głównym czynnikiem ryzyka w łagodnym przeroście prostaty jest wiek. Proces starzenia wywołuje zmiany podziałów komórek i równowagi hormonalnej w gruczole prostaty, jak również wiąże się ze stanami zapalnymi i zmianami mikronaczyniowymi, a w ich konsekwencji – z niedokrwieniem i stresem oksydacyjnym. Badania wskazują również na istotną rolę czynnika genetycznego, który może odpowiadać za podwyższenie ryzyka wystąpienia umiarkowanych lub ciężkich objawów ze strony dolnych dróg moczowych nawet o 72%[2].

Prostata, mająca niewielkie rozmiary w dzieciństwie, przechodzi 2 okresy wzrostu: pierwszy odbywa się we wczesnej fazie dojrzewania, gdy podwaja się jej wielkość, a drugi następuje selektywnie u ok. 50% mężczyzn w wieku 50 lat i u ok. 80% mężczyzn powyżej 80. r.ż. Ten drugi okres wzrostu uważany jest właśnie za patologiczny łagodny przerost prostaty. W procesie tym istotną rolę odgrywa testosteron (przy jego braku, np. w wyniku kastracji, przerost nie następuje), lecz dokładny mechanizm jego działania nadal pozostaje w sferze hipotez. Wiadomo jednak, że aktywacja receptora androgenowego w komórkach prostaty prowadzi do produkcji czynników wzrostu. Za aktywację odpowiada przede wszystkim dihydrotestosteron (DHT) – wysoce aktywna biologicznie pochodna testosteronu, wytwarzana w prostacie przez specjalny enzym – 5alfa-reduktazę. Potwierdza to doświadczenie kliniczne, gdyż leki hamujące działanie tego enzymu (takie jak finasteryd i dutasteryd) mogą zmniejszać objętość prostaty o ok. 25% i łago-

eprasa.pl 07b3f62bea



Wyciąg lub olej z pestek dyni może powstrzymywać powiększanie prostaty, prawdopodobnie dzięki hamowaniu działania 5alfa-reduktazy. Ma też działanie przeciwzapalne.

dzić dolegliwości związane z oddawaniem moczu[3].

Poziom testosteronu w surowicy krwi spada u mężczyzn wraz z wiekiem o ok. 2-3% rocznie. Z biegiem lat zwiększa się jednak ekspresja enzymu 5alfa-reduktazy w prostacie, a więc, pomimo obniżania się poziomu testosteronu, wzrasta jego przekształcanie w DHT, co wpływa na proliferację komórek prostaty i jej rozrost. W badaniach nie wykazano znaczącej korelacji poziomu testosteronu w surowicy krwi z objętością prostaty, natomiast poziom DHT w prostacie jest wyższy niż w pozostałych tkankach i nie podlega spadkowi w wyniku starzenia, a do aktywacji receptorów androgenowych w tym gruczole wystarcza stosunkowo niewielkie jego stężenie.

Ważną rolę odgrywają też estrogeny, które również mogą powstawać z testosteronu pod wpływem enzymów, a są 10-krotnie bardziej aktywne niż ich związek macierzysty[4]. W tkance tłuszczowej mężczyzn wraz z wiekiem znacząco rośnie poziom enzymu znanego jako aromataza, który przekształca androgeny w estrogeny. Estrogeny mogą zarówno podtrzymywać homeostazę w prostacie, jak i sprzyjać nadmiernej proliferacji komórek, więc ich rola jest bardzo złożona.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest insulina, działająca przede wszystkim za pośrednictwem insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1, którego receptory występują w dużej ilości w komórkach prostaty. Udowodniono, że wysoki poziom insuliny i oporność insulinowa (po uwzględnieniu korekty wieku) w znaczący sposób powiązane są z objętością prostaty i proliferacją jej komórek,

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Klimaktobon

suplement diety

Naturalne wsparcie w menopauzie



Ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny oraz szyszki chmielu łagodzą nadmierne pocenie się, uderzenia gorąca, niepokój oraz zwiększoną drażliwość. Dodatkowo, ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny wspiera zdrowie kości.

Ekstrakt z korzenia kozłka wspomaga samopoczucie psychiczne, szczególnie w sytuacjach stresowych. Sprzyja prawidłowej pracy serca oraz utrzymaniu elastycznych naczyń krwionośnych i włosowatych, normalizuje ciśnienie krwi, wspomaga zasypianie. *

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

eprasa.pl 07b3f62bea



W sterczu likopen zapobiega nadmiernemu mnożeniu się komórek i sprzyja ich apoptozie. Hamuje też działanie czynników wzrostu, odgrywających ważną rolę w przeroście i raku prostaty.

a także z szybszym powiększaniem się tego gruczołu[5].

Jak wskazują badania, ważnym czynnikiem determinującym rozwój i postęp przerostu prostaty są zaburzenia metaboliczne, takie jak zespół metaboliczny, otyłość, dyslipidemia i cukrzyca. U mężczyzn z takimi problemami trudności z oddawaniem moczu postępują szybciej i częściej są oni kandydatami do zabiegów chirurgicznych[6].

Nie ulega też wątpliwości, że przerost komórek prostaty ma związek ze stanem zapalnym i napędzany jest przez wydzielane w tym procesie czynniki wzrostu, cytokiny prozapalne i uaktywnione limfocyty. Pierwotną przyczyną stanu zapalnego może być infekcja bakteryjna lub wirusowa, zmiany hormonalne, reakcje autoimmunologiczne, dieta, a nawet zmiany mikrobiomu.

Wprawdzie w próbach *in vitro* leki przeciwzapalne hamowały przerost prostaty[7], ale dowody skuteczności leków NLPZ w tym schorzeniu są niejednoznaczne[8]. Obiecujące rezultaty przynoszą natomiast badania wpływu polifenoli spożywczych, choć na ogół pełnią one jedynie rolę uzupełniającą wobec standardowych terapii[9].

Diagnozowanie przerostu prostaty polega przede wszystkim na badaniu palpacyjnym przez odbytnicę, podczas którego lekarz ocenia wielkość, kształt i konsystencję gruczołu. Oprócz tego lekarz może zlecić badanie USG oraz testy laboratoryjne, takie jak ogólne badanie moczu i badanie poziomu PSA, czyli swoistego antygenu prostaty. Jest to glikoproteina produkowana przez komórki nabłonka stercza i choć wykorzystywana jest najczęściej w badaniach przesiewowych raka gruczołu krokowego, to jednak znajduje zastosowanie także w diagnostyce przerostu tego gruczołu. Wyższy poziom PSA wskazuje na większe ryzyko zatrzymywania moczu i konieczności interwencji chirurgicznej.

Jeżeli objawy przerostu prostaty są łagodne i w subiektywnej ocenie pacjenta niezbyt dokuczliwe, stosuje się strategię aktywnej obserwacji z regularnym monitorowaniem stanu gruczołu.

W przypadkach ciężkich objawów lub powikłań „złotym standardem" leczenia przerostu stercza, blokującego cewkę moczową, są zabiegi chirurgiczne, polegające na wycięciu, odparowaniu lub wyłuszczeniu tkanki. Z zabiegami tymi wiąże się jednak ryzyko infekcji, nietrzymania moczu, zaburzeń wzwodu i wytrysku. Nawet zabiegi minimalnie inwazyjne nie są tego ryzyka pozbawione. Dlatego też, dopóki objawy nie są zbyt poważne, zaleca się raczej farmakoterapię.

Leczenie farmakologiczne opiera się na 2 grupach leków, stosowanych osobno lub w połączeniu. Pierwszą z nich są alfa-blokery (leki blokujące receptory alfa-adrenergiczne), takie jak doksazosyna, terazosyna, tamsulozyna i alfuzosyna, które oddziałują na mięśnie gładkie cewki moczowej, powodując rozszerzenie przewodów moczowych i ułatwienie przepływu moczu. Druga grupa leków to inhibitory 5alfa-reduktazy (5-ARI), takie jak finasteryd i dutasteryd, które hamują przemianę testosteronu w DHT i zmniejszają wpływ receptorów androgenowych na rozrost tkanek. Stosowanie kombinacji tych leków przynosi złagodzenie ogólnych objawów, ale z ich użyciem wiąże się też sporo problemów. Alfa-blokery przynoszą szybką ulgę, ale działają jedynie objawowo i po pewnym czasie ich skuteczność spada[10]. Do ich skutków ubocznych należą m.in. zawroty głowy, niebezpieczne spadki ciśnienia krwi i zaburzenia pracy serca, a nawet migotanie przedsionków[11]. Leki z grupy 5-ARI przynoszą poprawę dopiero po kilku miesiącach stosowania, a ich skutki uboczne, poza obniżeniem libido, zaburzeniami funkcji seksualnych (impotencją, zaburzeniami wytrysku), ginekomastią (czyli powiększeniem gruczołów piersiowych) oraz problemami neurologicznymi i psychicznymi, obejmują także ryzyko szybszego rozwoju złośliwego raka prostaty, który nie został wykryty przed rozpoczęciem ich stosowania[12]. Finasteryd obniża też poziom PSA – trzeba to uwzględnić, wykonując badania przesiewowe pod kątem raka stercza.

Ocena tego, czy należy podjąć leczenie, czy też nie, jest jedną z najtrudniejszych kwestii i wymaga uwzględnienia szeregu czynników – zarówno obiektywnych, jak i subiektywnych. Wszelkie decyzje dotyczące podjęcia leczenia powinny być podejmowane wspólnie przez lekarza i pacjenta.

Mając świadomość skutków ubocznych standardowych terapii, panowie coraz częściej zwracają się ku naturalnym sposobom leczenia, które uważają za bezpieczniejsze i mniej inwazyjne. Oto kilka metod najbardziej zasługujących na polecenie.

Palma sabałowa (*Sabal serrulata*)

A dokładniej jej owoce są najpopularniejszym lekiem roślinnym stosowanym w łagodnym przeroście prostaty. Jak to często bywa w przy-

eprasa.pl 07b3f62bea

padku preparatów roślinnych, mechanizm ich działania nie został do końca wyjaśniony, choć podejrzewa się kilka jego kierunków, m.in. działanie przeciwandrogenowe, własności przeciwzapalne, hamowanie wzrostu i wywoływanie apoptozy komórek prostaty, a także rozkurczanie mięśni gładkich[13]. Prawdopodobnie roślina ta ma zdolność hamowania działania 5alfa-reduktazy, czyli enzymu biorącego udział w przekształcaniu testosteronu w dihydrotestosteron (DHT). Hamuje też wiązanie się DHT z receptorem androgenowym[14].

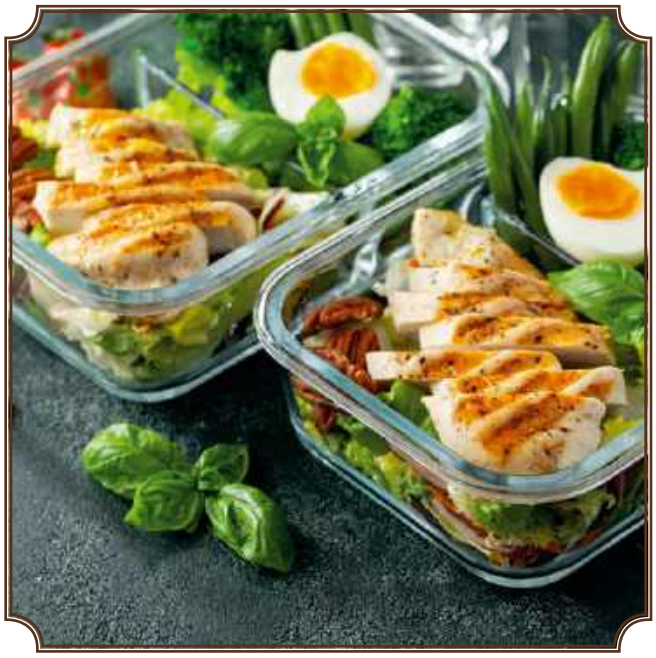
W badaniach klinicznych ekstrakt z jagód palmy sabałowej (nazywanej też bocznią piłkowaną) podawany najczęściej w dawce dziennej 320 mg podzielonej na 2 dawki po 160 mg, przynosił złagodzenie objawów związanych z oddawaniem moczu i poprawiał subiektywną ocenę jakości życia[15]. Zazwyczaj niezbędne jest przyjmowanie go przez 1-2 miesiące, zanim nastąpi znacząca poprawa. Preparaty z palmy sabałowej są dobrze tolerowane, a skutki uboczne występują rzadko i są niezbyt dotkliwe. W badaniach porównawczych działanie ekstraktu z palmy sabałowej było wprawdzie słabsze niż leków farmakologicznych, ale był on lepiej tolerowany niż finasteryd czy alfa-blokery, wywoływał znacząco mniej zaburzeń erekcji niż finasteryd, jak również nie wpływał na poziom PSA w surowicy krwi, dzięki czemu nie było obaw, że jego przyjmowanie może utrudnić ewentualne wykrycie raka prostaty metodą badania PSA.

Śliwa afrykańska (*Prunus africana*)

Jej kora wykorzystywana jest do leczenia dolegliwości związanych z łagodnym przerostem prostaty już od kilkudziesięciu lat. Ekstrakt z niej działa wielotorowo, a mianowicie dezaktywuje receptory androgenowe, a także hamuje działanie czynników wzrostu, dzięki czemu ma własności przeciwzapalne. Poprawia strukturę tkankową stercza i przywraca prawidłowy schemat wydzielniczy, hamuje patologiczne mnożenie się fibroblastów, zmniejsza nadwrażliwość mięśni wypierających pęcherza moczowego. W leczeniu zaburzeń funkcjonalnych związanych z przerostem prostaty stosuje się zazwyczaj 100 mg ekstraktu w dawkach podzielonych, w cyklach 6-8 tygodniowych. Badania kliniczne wykazują, że stosowanie ekstraktu przynosi m.in. zwiększenie strumienia moczu, rzadszą potrzebę jego oddawania, także w nocy, oraz złagodzenie innych problemów tego typu. Pod względem reakcji objawowej wyciąg z kory rośliny okazał się bardziej skuteczny niż leki z grupy 5-ARI. Przynosił też lepsze rezultaty niż stosowanie środków przeciwzapalnych[15]. Zaobserwowano również niewielkie, ale znaczące statystycznie zmniejszenie objętości gruczołu po stosowaniu ekstraktu przez 12 miesięcy. Wyciąg jest dobrze tolerowany, a zdarzające się czasem niezbyt silne skutki uboczne mają przede wszystkim charakter żołądkowo-jelitowy.

Skorzystaj z dobrodziejstw dyni

Jej nasiona zawierają fitosterole o strukturze zbliżonej do androgenów i estrogenów, dzięki czemu mogą wiązać się z receptorami androgenowymi, zmniejszając tym samym łączenie się z nimi testosteronu. Średnią dawką dzienną zalecaną w przypadku problemów z oddawaniem moczu na skutek powiększenia prostaty jest 5 g nasion[15].



Bardzo niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna powoduje w stosunkowo krótkim czasie złagodzenie objawów ze strony dróg moczowych, a dodatkowo zmniejsza też dysfunkcje seksualne

Wyciąg lub olej z pestek dyni może powstrzymywać powiększanie prostaty, prawdopodobnie dzięki hamowaniu działania 5alfa-reduktazy. Ma też działanie przeciwzapalne. Liczne badania potwierdziły jego przydatność w łagodzeniu objawów przerostu gruczołu krokowego, a pozytywne efekty przynosi także łączenie go z ekstraktem z palmy sabałowej[16].

Olej z pestek dyni nie powinien być stosowany przez osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe, gdyż może nasilać ich działanie, zwiększając ryzyko krwawienia.

Pokochaj pomidory!

Są one źródłem likopenu – karotenoidu o działaniu przeciwutleniającym, hamującym wytwarzanie wolnych rodników, przeciwzapalnym i przeciwrakowym. W sterczu likopen zapobiega nadmiernemu mnożeniu się komórek i sprzyja ich apoptozie (czyli programowanej śmierci). Hamuje również działanie czynników wzrostu, odgrywających ważną rolę w przeroście i raku prostaty. Pewien problem stanowi jego słaba biodostępność w przypadku spożywania świeżych pomidorów, lecz bardzo poprawia się ona po mechanicznym zniszczeniu ich tekstury i obróbce termicznej, dlatego też duszone lub gotowane pomidory są lepszym źródłem likopenu niż surowe. Można też przyjmować likopen w formie gotowego suplementu. Badania potwierdzają m.in., że w dawce 15 mg dziennie, przyjmowany przez 6 miesięcy, hamuje postęp przerostu stercza i łagodzi

eprasa.pl 07b3f62bea



Badacze z Włoch dowiedli, że poświęcenie 5 lub więcej godzin tygodniowo na ćwiczenia fizyczne zmniejszało ryzyko przerostu prostaty o 30-50% w stosunku do tych, którzy ćwiczyli mniej niż 2 godz. tygodniowo

związane z nim objawy. Nie zakłóca przy tym poziomu PSA (w odróżnieniu od leków takich jak finasteryd i dutasteryd), dzięki czemu nie przeszkadza we wczesnym wykrywaniu raka prostaty[17].

Szukaj suplementów z wierzbówką kiprzycą

Z tej porastającej łanami – zarówno niziny, jak i górskie stoki – rośliny o fioletowych kwiatach w krajach słowiańskich od stuleci parzy się napar nazwą iwan-czaj. Ta pyszna ziołowa herbatka zawiera wiele związków polifenolowych o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, a także obniżającym poziom androgenów.

Przyjmowanie 500 mg dziennie ekstraktu z wierzbówki (*Epilobium angustifolium*) przez 6 miesięcy przyniosło w jednym z badań znaczącą poprawę pod względem parametrów takich jak potrzeba wielokrotnego oddawania moczu w nocy, ilość moczu zalegającego w pęcherzu oraz ogólna jakość życia[18]. Z wyciągów tej rośliny wyizolowano ok. 50 związków chemicznych, z których 26 wykazywało działanie zapobiegające proliferacji komórek prostaty[19].

Pij herbatkę pokrzywową

Korzeń *Urtica dioica* zawiera związki chemiczne (m.in. beta-sitosterol, polisacharydy i lektyny), które mogą hamować proliferację komórek gruczołu krokowego, a także działać przeciwzapalnie. Stosowanie go w postaci herbatki zaparzanej z 1,5 g suszu (ogółem dziennie nie więcej niż 4-6 g suszu) lub ekstraktu (600 mg 2 razy dziennie) pozwala poprawić oddawanie moczu i zmniejszyć częstość nocnego wstawania do toalety. Leczenie pokrzywą powinno trwać dość długo – od 6 do 12 miesięcy[16]. Pamiętaj jednak, że po okresie stosowania (nie dłuższym niż 4 tygodnie) powinna nastąpić co najmniej 2-tygodniowa przerwa.

Zmodyfikuj jadłospis

Nie ma wątpliwości co do tego, że żywienie jest ważnym elementem leczenia schorzeń prostaty, i to zarówno jej łagodnego przerostu, jak i raka. Jak wskazują badania, korzyści przynosi zarówno dieta śródziemnomorska, jak i bardzo niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna. Ich porównanie wykazało, że obydwa powodują w stosunkowo krótkim czasie złagodzenie objawów ze strony dróg moczowych oraz poprawę ogólnej jakości życia, ale druga z diet była pod tym względem znacznie skuteczniejsza, a dodatkowo zmniejszyła też dysfunkcje seksualne. Odsetek pacjentów używających alfa-blokerów zmniejszył się znacznie wyraźniej w grupie ketogenicznej[20]. W innym badaniu, prowadzonym na szczurach, dieta ketogeniczna okazała się równie skuteczna w łagodzeniu przerostu prostaty, jak lek finasteryd, znacząco zmniejszając rozmiar gruczołu i obniżając poziom markerów biochemicznych, a oprócz tego zmniejszając stres oksydacyjny i równoważąc układ hormonalny[21].

Poza bezpośrednim łagodzeniem objawów dieta ketogeniczna jest też skuteczniejsza jako sposób zrzucenia zbędnych kilogramów. Otyłość, jak już wspominałem, ma bardzo negatywny wpływ na funkcjonowanie prostaty, przede wszystkim na skutek zaburzania równowagi hormonalnej, zwiększania infiltracji limfocytów w tkance gruczołu oraz ucisku na pęcherz i cewkę moczową, i zwężania jej światła. Sprzyja też powstawaniu przewlekłych stanów zapalnych, nasila wydzielanie cytokin prozapalnych i zwiększa stres oksydacyjny. Badacze udowodnili, że otyłość jest czynnikiem ryzyka w rozwoju raka stercza[22].

Choć przerost prostaty uważany jest u nas za niemal nieodłączną konsekwencję starzenia, to jednak w badaniach populacji zbieracko-łowieckich i wiejskich notuje się mniejsze rozmiary prostaty, wolniejszy jej rozrost i słabsze objawy związane z oddawaniem moczu. Tym, co łączy te populacje, jest jadłospis niskoglikemiczny i niskoinsulinogenny, a więc dokładne przeciwieństwo tzw. diety zachodniej. Te i inne badania potwierdzają, że hiperinsulinemia i insulinooporność, a także cukrzyca typu 2 i nadciśnienie (wszystkie z nich będące konsekwencjami niezdrowego zachodniego sposobu odżywiania) znacząco zwiększają ryzyko przerostu gruczołu krokowego i związanych z nim dolegliwości dróg moczowych[23].

Liczne badania wskazują także na pozytywny wpływ diety bogatej w fitozwiązki, czyli roślinne substancje biologicznie aktywne, takie jak polifenole, karotenoidy, luteinę, witaminę C itd.

Zaobserwowano m.in. niekorzystny wpływ spożycia skrobi, natomiast bardzo korzystny – wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasu linolowego i linolenowego (zawartych m.in. w siemieniu lnianym)[24]. Bardzo korzystny jest też wpływ ekstraktu lignanów z siemienia lnianego, który może zmniejszać dolegliwości ze strony dróg moczowych w stopniu porównywalnym z lekami[25]. Ogólnie

eprasa.pl 07b3f62bea

zaleca się spożywanie dużych ilości warzyw, owoców, orzechów, oliwek i oliwy. Co ciekawe, umiarkowane spożycie alkoholu, (a zwłaszcza czerwonego wina, które może obniżać ryzyko raka prostaty[26]), może mieć pewien wpływ ochronny.

Ogranicz nałogi

Częste przekąski, słodycze i słodzone napoje, a także dodatek cukru do większości produktów przetworzonych sprawiają, że nasz poziom insuliny podniesiony jest niemal przez cały dzień. Insulina zajęła tak dominującą pozycję w ludzkim metabolizmie zaledwie ok. 250 lat temu, wraz z rewolucją przemysłową zaburzając naszą wewnętrzną równowagę, wykształconą w toku milionów lat ewolucji. Ograniczenie jedzenia o wysokim indeksie glikemicznym, a także wyeliminowanie produktów przetworzonych, działających prozapalnie, może być istotną częścią profilaktyki i leczenia przerostu prostaty.

Eksperci zdecydowanie też odradzają palenie papierosów[4].

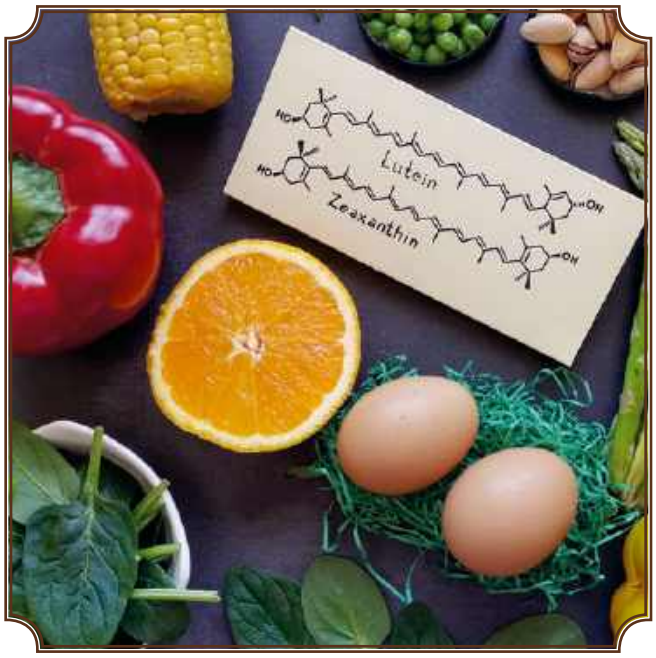
Aktywność fizyczna

Uczeni stwierdzili, że ruch ma odwrotnie proporcjonalny wpływ na konieczność oddawania moczu w nocy. Mężczyźni, którzy byli aktywni fizycznie przez co najmniej godzinę tygodniowo, zgłaszali o 13% rzadziej potrzebę nocnego oddawania moczu i o 34% rzadziej potrzebę bardzo częstego oddawania moczu w nocy[27]. Badacze zaobserwowali też odwrotne powiązanie siedzącego trybu życia z ryzykiem przerostu prostaty, a więc im panowie mniej siedzą w ciągu dnia, tym mniej będą narażeni na to schorzenie[28]. Umiarkowane albo energiczne ćwiczenia fizyczne mogą obniżyć ryzyko przerostu stercza lub związanych z nim dolegliwości dróg moczowych nawet o 25% w porównaniu do mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia. Choć wyższa intensywność ćwiczeń wzmacnia tę zależność, to jednak nawet lekka aktywność ma działanie ochronne[29]. Naukowcy zaproponowali kilka mechanizmów wyjaśniających korzystny wpływ ćwiczeń: m.in. zmniejszanie napięcia układu współczulnego, zapobieganie rozwojowi zespołu metabolicznego, obniżanie wagi ciała oraz zmniejszanie uszkodzeń oksydacyjnych prostaty.

Badacze z Włoch przeanalizowali poziom aktywności blisko 3 tys. mężczyzn, z których mniej więcej połowa cierpiała na przerost stercza. Okazało się, że intensywna aktywność fizyczna w pracy zawodowej (np. w rolnictwie lub budownictwie) zmniejszała o 30-40% ryzyko przerostu prostaty w stosunku do mężczyzn pracujących przy biurku. Duże znaczenie miała też aktywność rekreacyjna, gdyż poświęcenie 5 lub więcej godzin tygodniowo na ćwiczenia fizyczne zmniejszało ryzyko o 30-50% w stosunku do tych, którzy ćwiczyli mniej niż 2 godz. tygodniowo. Uczestnicy, których aktywność fizyczna, zarówno zawodowa, jak i rekreacyjna, była najwyższa, obniżali swe ryzyko nawet o 60%[30].

Syndrom widzenia komputerowego

Pytanie: Kilka miesięcy temu skończyłam 40 lat i niemal natychmiast zauważyłam osłabienie wzroku. W sieci znalazłam informację o tym, że „prezbiopia obejmuje wszystkie problemy z wyraźnym, ostrym czytaniem, które pojawiają się najczęściej w 4. dekadzie życia". Jednak, jak się nad tym zastanowić, to mój problem jest nieco inny. Ja widzę niewyraźnie dopiero po tym, jak długo wpatruję się w ekran komputera lub smartfona. Jeśli ich nie używam, nie odczuwam, żadnych dolegliwości. Zauważyłam też, że gdy czytam na komputerze, szybko męczy mi się wzrok. Zaczynam odczuwać pieczenie, piasek pod powiekami. Zastanawiam się, co może być przyczyną moich dolegliwości? Jak sobie z tym poradzić? Czy powinnam wybrać się do okulisty?



Luteina i zeaksantyna gromadzą się w komórkach siatkówki naszego oka i chronią je przed szkodliwym działaniem niebieskiego światła emitowanego przez ekrany tabletów, telefonów komórkowych i monitory komputerów

Odpowiedź: Opisany przez Ciebie problem dotyczy wielu osób, które kilka lub kilkanaście godzin dziennie spędzają przed ekranem komputera czy tabletu. To syndrom widzenia komputerowego (z ang. computer vision syndrome – CVS). Jednak dla pewności wybierz się do specjalisty. Od czasu do czasu warto zbadać ostrość widzenia (zwłaszcza że faktycznie jesteś już w wieku, w którym może ujawnić się starczowzroczność nazywana też prezbiopią) oraz sprawdzić co dzieje się na dnie oka.

Z badań przeprowadzonych w Klinice Okulistyki Akademii Medycznej we Wrocławiu wynika, że na CVS cierpi aż 96% osób, których praca wiąże się z korzystaniem z ekranów. Coraz częściej CVS zaczyna dotykać także dzieci i młodzieży, które, wiele godzin, dla rozrywki, spędzają przy komputerach.

CVS to złożony problem, jego symptomy podzielono zatem na 3 grupy. Pierwszą z nich są objawy związane z powierzchnią oka i należą do nich: przekrwienie spo-

eprasa.pl 07b3f62bea



Napar z kwiatów chabru doskonale sprawdza się także w łagodzeniu objawów CVS. Zawiera on flawonoidy, garbniki i kwasy organiczne o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym, które zmniejszają przekrwienie spojówek oraz obrzęk powiek.

jówek, ból, uczucie piasku pod powiekami, łzawienie i pieczenie. Powoduje je wysychanie rogówki. Dlaczego do niego dochodzi? Otóż podczas pracy przy komputerze patrzymy prosto przed siebie, nasze oczy są szeroko otwarte, a co za tym idzie powierzchnia rogówki, z której parują łzy, jest większa, niż np. podczas czytania książki, kiedy z reguły patrzymy nieco w dół przez półprzymknięte powieki. Ponadto, siedząc przed monitorem, zamieramy w bezruchu i rzadziej mrugamy, a to właśnie ten odruch, co kilka sekund oczyszcza nasze gałki oczne i nawilża je łzami.

Japońscy uczeni porównali częstość mrugania u 104 pracowników biurowych podczas odpoczynku, czytania książki oraz pracy przed ekranem komputera. Średnia częstość mrugania w czasie odpoczynku wynosiła 22 razy na minutę, podczas czytania tekstu drukowanego – 10 razy na minutę, natomiast tylko 7 razy na minutę podczas pracy przy komputerze[1]. Chociaż średnie częstości mrugania mogą się nieco różnić w wynikach poszczególnych badań[2], nie ulega wątpliwości, że podczas pracy przy komputerze dochodzi do redukcji liczby mrugnięć na minutę nawet o 60% w porównaniu ze stanem spoczynku[3]. Badacze z University Eye Hospital w Tybindze zaobserwowali dodatkowo, że podczas pracy przy komputerze odstępy między poszczególnymi mrugnięciami nie są jednakowe, ale występują dłuższe i krótsze przerwy[4]. Zdaniem badaczy może być to adaptacja poznawcza do pracy przy ekranie monitora, która wymaga od użytkownika większego skupienia uwagi. Potwierdzeniem tego mogą być wyniki badania dwójki uczonych z SUNY College of Optometry w Nowym Jorku – Joan K. Portello i Marka Rosenfielda, którzy stwierdzili, że zwiększenie częstości świadomego mrugania zmniejsza zdolność osób badanych do wykonania zadania w sposób satysfakcjonujący[5]. Oprócz zmniejszonej częstości mrugania u osób wykonujących pracę wzrokową na ekranie komputera zaobserwowano niepełną amplitudę mrugania, tj. górna powieka podczas mrugnięcia nie pokrywa całej powierzchni rogówki, pozostawiając dolną jej część cały czas odsłoniętą[6]. W innym badaniu nowowjorczycy stwierdzili zwiększoną liczbę niepełnych mrugnięć u osób czytających tekst wyświetlony na ekranie komputera w porównaniu z osobami czytającymi wydrukowany tekst[7]. Ponadto ich koledzy po fachu z Indiana University School of Optometry zaobserwowali, że bardziej „wymagające" zadania korelują ze zwiększoną liczbą niepełnych mrugnięć, co prawdopodobnie również jest wynikiem swego rodzaju adaptacji poznawczej do pracy przy komputerze[6].

Drugą grupę objawów CVS stanowią te związane z zaburzeniami akomodacji, czyli niewyraźne widzenie, problemy ze skupianiem wzroku i widzeniem dali. Ustępują one zazwyczaj po kilkunastu lub kilkudziesięciu minutach od zakończenia pracy przy komputerze.

Ich przyczyna tkwi w specyfice obrazu wyświetlanego na ekranie. Wbrew temu, co widzimy, obraz generowany na monitorze komputera nie jest stabilny. Jest cyklicznie odświeżany, co dostrzegamy, dopiero gdy próbujemy nagrać obraz z monitora, np. telefonem komórkowym – wtedy wyraźnie widać jego falowanie. Nie bez znaczenia dla naszego wzroku jest również światło emitowane przez monitor i kontrast obrazu. Wszystkie te czynniki wymagają od oczu ciągłej pracy i dostrajania ostrości widzenia (akomodacji). W procesie tym biorą udział mięśnie poruszające gałką oczną i soczewką. Jeśli są zmuszane do intensywnego wysiłku cały dzień i to wysiłku jedynie do widzenia bliży, wieczorem nie mają już siły do akomodowania wzroku.

Trzecią grupą objawów towarzyszących CVS są bóle głowy, karku i pleców, które rzadko wiążemy z pracą przy komputerze i zmęczeniem wzroku. Tymczasem są one skutkiem nieprawidłowej postawy podczas pracy, niergonomicznego ustawienia monitora, instynktownego skrzywiania głowy, które ma nam ułatwić ogarnięcie wzrokiem ekranu i zamierania w bezruchu, gdy już nasze ciało znajdzie optymalną dla siebie pozycję.

Wielogodzinne napięcie niektórych partii mięśni szyi, barków i pleców skutkuje tzw. napięciowymi bólami głowy. Z czasem, nieprawidłowa postawa przed komputerem może stać się także przyczyną problemów z innymi niż szyjny odcinkami kręgosłupa, ponieważ nieprawidłowe napięcie ścięgien i mięśni w jednym miejscu destabilizuje całą postawę[8].

Całe szczęście w prosty sposób możemy temu problemowi zaradzić i łagodzić objawy.

Zimne okłady

To najprostszy sposób na zmęczone oczy i złagodzenie bólu. Chłód, w sposób

eprasa.pl 07b3f62bea

naturalny, obkurcza bowiem naczynia krwionośne i przez to zmniejsza przekrwienie oraz obrzęk spojówek. Niska temperatura ma również działanie przeciwbólowe, ponieważ blokuje przewodzenie bodźców w zakończeniach nerwowych.

Warto zaopatrzyć się w specjalne opaski żelowe na oczy, które przed zastosowaniem chłodzi się w lodówce. Doskonale sprawdzają się także płatki kosmetyczne zamoczone w zimnym mleku, wodzie lub naparze z czarnej herbaty, która dodatkowo ma działanie przeciwzapalne i ściągające. Można też przyłożyć na powieki plasterek zimnego ogórka lub metalową łyżeczkę[9].

Wzrok można ćwiczyć

Codzienny trening może pomóc w uporaniu się z objawami CVS. Wystarczy poświęcić im kilka minut dziennie podczas przerwy w pracy. Doskonale sprawdza się naprzemienne zaciskanie i otwieranie oczu oraz strojenie min (marszczenie nosa, ściąganie brwi lub uśmiechanie), które rozluźniają mięśnie gałki ocznej i twarzy. Warto również stanąć przy oknie i wpatrzyć się w dal, a następnie nie ruszając głową, starać się popatrzeć we wszystkie strony i skupiać na szczegółach widoku – zarówno tych bliskich, jak i tych oddalonych. Z kolei w treningu akomodacji może pomóc np. ołówek. Wystarczy jego końcówkę umieścić przed oczami w takiej odległości, by był wyraźnie widoczny, a następnie przybliżać i oddalać od oczu, jednocześnie próbując zachować cały czas ostrość widzenia. Jeśli masz wadę wzroku, warto przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z okulistą, który wskaże te dla Ciebie bezpieczne[10].

Nakarm oczy

Przy pomocy odpowiedniej diety możemy nie tylko poprawić ostrość wzroku, ale także zapobiegać CVS i niwelować objawy tego syndromu. W jadłospisie osób pracujących przed komputerem powinny znaleźć się przede wszystkim warzywa (jarmuż, brukselka, szpinak, sałata, dynia, kukurydza, papryka i pomidory) oraz jaja. Zawierają one bowiem luteinę i zeaksantynę, żółte barwniki należący do grupy karotenoidów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Doskonałym źródłem zeaksantyny są także algi spirulina i chlorella. Nasz organizm nie potrafi wytwarzać tych niezbędnych barwników, więc musimy dostarczać ich wraz z pokarmem.

Dobrze jest również, włączyć do diety pyłek pszczeli. Pszczoły mieszają zebrany z kwiatów pył ze śliną i nektarem i tworzą charakterystyczne kulki, które na swoich odnóżach transportują do ula, by potem wykorzystać je jako pokarm dla pszczelej rodziny. W składzie pyłku pszczelego znajdziesz m.in. witaminę A, rutynę chroniącą naczynia siatkówki i spojówek przed uszkodzeniami oraz witaminy z grupy B, które zmniejszają stany zapalne wywołane przez CVS i wzmacniają komórki siatkówki oka. Szczególnie ważna dla naszego wzroku jest witamina B2. Bierze ona bowiem udział w transporcie tlenu w soczewce oka, przez co wspiera mechanizm akomodacji. Jej niedobory prowadzą do pogorszenia widzenia i światłowstrętu.

2-3 łyżeczki pyłku pszczelego w formie granulek zalej 1/3 szklanki przegotowanej, chłodnej wody i odstaw na kilka godzin. Po tym czasie dodaj nieco wody i pij przygo-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet



- ✓ komfort przed i w trakcie menstruacji
- ✓ łagodzenie dolegliwości związanych z klimakterium (ziele tasznika, owoc niepokalanka, nasiona kasztanowca)
- ✓ zapobieganie nadmiernemu krwawieniu (ziele tasznika)
- ✓ łagodzenie napięcia mięśniowego w trakcie menstruacji (ziele jemioły i krwawnika)
- ✓ hamowanie namnażania się nieprawidłowych komórek, co ma znaczenie w przypadku mięśniaków (liść brzozy) *

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 07b3f62bea



Wzrok szybciej męczy się w pomieszczeniach oświetlonych jarzeniówkami. Już po kilku godzinach pracy w świetle jarzeniowym oczy stają się przekrwione i widzimy niewyraźnie.

towany napój 2 razy dziennie przez miesiąc, po czym zrób kilkutygodniową przerwę[11].

Luteina i zeaksantyna gromadzą się w komórkach siatkówki naszego oka i chronią je przed szkodliwym działaniem niebieskiego światła emitowanego przez ekrany tabletów, telefonów komórkowych i monitory komputerów. Szczególnie wrażliwa na niedobory tych składników jest plamka żółta, jedna z najważniejszych struktur oka, odpowiadająca za ostrość widzenia i dostrzeganie szczegółów. Niedobory luteiny i zeaksantyny mogą zatem doprowadzić do trwałego uszkodzenia plamki żółtej oraz znaczącego pogorszenia wzroku. Oba barwniki są także silnymi antyoksydantami chroniącymi komórki siatkówki i plamki żółtej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Niestety ich ilość w siatkówce oka spada wraz z wiekiem, niska jest również u osób stosujących bardzo restrykcyjne diety. Dlatego czasami konieczna jest suplementacja[12].

Beta-karoten, czyli prowitamina A, jest także istotny dla wzroku. Bierze on udział w wytwarzaniu rodopsyny, czyli tzw. purpury wzrokowej. Jest to światłoczuły barwnik występujący w komórkach siatkówki oka, dzięki któremu widzimy. Ponadto, prowitamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania nabłonka rogówki i przyspiesza jego regenerację. Zapobiega tym samym wysychaniu spojówek oraz łagodzi objawy towarzyszące CVS. Najlepszymi źródłami beta-karotenu w codziennej diecie są marchew, szpinak, natka pietruszki, jarmuż, boćwina, czerwona papryka, dynia, morele, mango i śliwki[13].

Zarówno luteina, jak i zeaksantyna oraz beta-karoten wchłaniają się z przewodu pokarmowego, jeśli zostaną spożyte wraz z niewielką ilością tłuszczu, dlatego warto skrapiać sałatki warzywne odrobiną zdrowej oliwy z oliwek.

Ziołowe remedia

Świetlik niepodzielnie króluje wśród ziół stosowanych w okulistyce. Ekstrakt z tej rośliny zawiera flawonoidy, glikozydy irydoidowe i garbniki o działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym podrażnienia. Krople do oczu z ekstraktem z tego zioła zmniejszają przekrwienie spojówek, łagodzą podrażnienia oraz zapobiegają stanom zapalnym spowodowanym tarciem zmęczonych oczu. Doskonale nawilżają przesuszoną rogówkę i wypłukują zanieczyszczenia z worka spojówkowego. Ulgę przynoszą także kompresy ze świetlika. Zmniejszają obrzęki, uszczelniają naczynia krwionośne i redukują stan zapalny[14].

Rumianek jest kolejnym ziołem, które warto zastosować przy CVS. Napar z jego kwiatów działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwświądowo oraz łagodzi podrażnienia i zmniejsza obrzęki wokół oczu. Po skończonej pracy przy komputerze zaparz 2 torebki rumianku, a gdy przestygną, przyłóż na kilka minut na zamknięte powieki. Oczy możesz również przecierać naparem. W aptece bez recepty dostępne są żele do powiek z rumiankiem, które łagodzą ból i pieczenie oraz nawilżające krople do oczu zawierające ekstrakt z tego zioła. Zmniejszają one przekrwienie spojówek oraz przyspieszają gojenie mikrourazów rogówki spowodowanych np. tarciem oczu i łagodzą podrażnienia.

Chaber bławatek Napar z kwiatów tej rośliny doskonale sprawdza się także w łagodzeniu objawów CVS. Zawiera on flawonoidy, garbniki i kwasy organiczne o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym, które zmniejszają przekrwienie spojówek oraz obrzęk powiek. Napar działa także przeciwbakteryjnie, dlatego poleca się go szczególnie osobom, u których na skutek tarcia oczu dochodzi do zapalenia spojówek lub brzegów powiek. Wystarczy kilkuminutowy kompres lub kilkukrotne przemycie okolic oczu, by poczuć ulgę[15].

Łzy z apteki

Wielu okulistów zaleca osobom pracującym przy komputerze stosowanie sztucznych łez w postaci kropli lub żelu. W składzie tych preparatów najczęściej znajdują się kwas hialuronowy, dekstran, kwas poliakrylowy, hypromeloza i alkohol poliwinylowy. Substancje te wiążą wodę, dzięki czemu długotrwale nawilżają powierzchnię oka i zapobiegają parowaniu filmu łzowego z powierzchni rogówki. Dodatkowo zmniejszają tarcie między rogówką a powieką, dając natychmiastową ulgę podrażnionym oczom. Warto wybierać preparaty bez konserwantów, ponieważ dodatki te mogą podrażniać spojówki[16].

Skoryguj wadę

Mocno nasilone objawy CVS, występujące nawet po stosunkowo krótki czasie spędzonym przed monitorem, mogą świadczyć o nieskorygowanej wadzie wzroku. W takim przypadku oko, aby dostosować się do pracy przed ekranem i jednocześnie wyostrzyć wzrok, musi

eprasa.pl 07b3f62bea

wykonywać dodatkowy wysiłek akomodacyjny. Dlatego rozpoczynając pracę przy komputerze, warto odwiedzić okulistę i, jeśli zajdzie potrzeba, zacząć nosić okulary. Można również przedyskutować z lekarzem zasadność noszenia tzw. okularów do komputera, których szkła pokryte są specjalną powłoką antyrefleksową, likwidującą męczące wzrok odbicie światła od monitora oraz blokującą szkodliwe dla naszych oczu emitowane przez ekrany światło niebieskie[8].

Po pomoc do fizjoterapeuty

Jeśli na skutek wielogodzinnej pracy przed komputerem odczuwasz napięcie i ból w okolicy karku i pleców oraz cierpisz na nawracające bóle głowy i oczu warto udać się po pomoc do fizjoterapeuty. Niewłaściwe napięcie mięśni nie ustępuje automatycznie po wstaniu od komputera. Utrzymuje się jeszcze wiele godzin, a jeśli codziennie pracujesz w nieergonomicznym otoczeniu, może przejść w stan przewlekły i trwale zmienić Twoją postawę.

Próbując przeciwdziałać nieprawidłowym siłom i naprężeniom, całe ciało zmienia swoje ustawienie w taki sposób, by uchronić się przed bólem. Dlatego, po pewnym czasie może dojść do zmniejszenia objawów bólowych, co wcale nie świadczy o ustąpieniu problemu. Wręcz przeciwnie, nawet niewielka zmiana ustawienia kręgów szyjnych względem siebie i co za tym idzie także napięcia mięśni, powięzi oraz ścięgien może mieć poważne skutki dla zdrowia. Mogą to być wady postawy, bóle pojawiające się w niższych partiach kręgosłupa czy dyskopatia. Często występują także zaburzenia trawienia i krążenia, bowiem ruch jest kluczowy dla zdrowia tych 2 układów w ciele.

Fizjoterapeuta przed rozpoczęciem terapii zbiera od Ciebie dokładny wywiad dotyczący nie tylko dolegliwości, ale także trybu życia i rodzaju wykonywanej pracy. Dzięki temu szybko zorientuje się, gdzie tkwi źródło dolegliwości i będzie mógł rozpocząć terapię. Najprawdopodobniej dostaniesz od niego zalecenia co do ćwiczeń domowych i zmian, które trzeba wdrożyć podczas pracy przed komputerem, np. zmiana sposobu siedzenia, rodzaju krzesła czy częstotliwości przerw.

Z kolejnym problemem, jakim są bóle głowy i oczu, nie tak łatwo sobie poradzić. Pomoc fizjoterapeuty nie zlikwiduje bowiem problemu napięcia mięśni w trakcie jednej sesji, to wymaga czasu. Wiele osób zmagających się z CVS dlatego sięga po leki przeciwbólowe, które, choć faktycznie przynoszą ulgę, nadmiernie obciążają układ pokarmowy i krwionośny. Przyjmowane często mogą zatem przysporzyć więcej problemów zdrowotnych. Pomocne mogą za to okazać się techniki i ćwiczenia relaksacyjne, które pozwolą na rozluźnienie mięśni szyi i twarzy. Warto zrobić sobie przerwę w pracy i stosując techniki akupresury, rozmasować skronie, kark oraz nasadę nosa. Można również wykonać kilka ruchów w przód, w tył i na boki oraz pokręcić głową kółka. Rozluźniająco działa również kilka minut medytacji, słuchania muzyki czy relaks w ciszy. Pomocne jest także zamknięcie na kilka minut oczu – to da im chwilę wytchnienia. Należy przy tym pamiętać, że często podczas pracy, na skutek stresu, zaciskamy mocno szczęki, co wytwarza olbrzymie napięcie w układzie mięśni głowy i szyi. Dlatego bardzo ważne jest ich rozluźnienie, np. poprzez ruszanie we wszystkich kierunkach żuchwą[17].

Dobre stanowisko pracy

Przede wszystkim zadbaj o ergonomiczną pozycję podczas pracy przed komputerem. Zarówno biurko, jak i krzesło powinny mieć atesty świadczące o tym, że zaprojektowane zostały z myślą o utrzymaniu prawidłowej postawy ciała podczas pracy. Ekran monitora powinien znajdować się w odległości metra od Twojej twarzy, dokładnie na linii wzroku (bardzo często zdarza się tak, że stoi on z boku, zmuszając użytkownika do ustawicznego zerkania w jedną stronę i skręcania szyi). Mniej więcej co godzinę powinnaś zrobić sobie przerwę w pracy, wstać na kilka minut, rozprostować się – i jeśli to możliwe – porozciągać mięśnie lub udać się na kilkuminutowy, energiczny spacer.

Warto również zwrócić uwagę na oświetlenie miejsca pracy. Należy unikać oświetlenia zza pleców, które odbijając się od monitora, dodatkowo męczy wzrok. Natomiast nadmierny kontrast ekranu względem otoczenia można w prosty sposób rozproszyć, oświetlając lampką biurkową przestrzeń za monitorem. Wzrok szybciej męczy się w pomieszczeniach oświetlonych jarzeniówkami. Jest to spowodowane tym, że emitują one promieniowanie UVA uszkadzające komórki rogówki. Już po kilku godzinach pracy w świetle jarzeniowym oczy stają się przekrwione i widzimy niewyraźnie. Na dłuższą metę praca w takich warunkach może doprowadzić do trwałego uszkodzenia wzroku[18].

BIBLIOGRAFIA

ŁAGODNY PRZEROST PROSTATY

1. Gerontology 2019;65:458-464
2. Curr Bladder Dysfunct Rep. 2010 Dec;5(4):212-218
3. Asian J. Androl. (2015) 17, 212–216
4. Am J Epidemiol. 1999 Jan 15;149(2):106-15
5. Int. J. Mol. Sci.2023, 24, 5486
6. Eur Urol Focus. 2018 Jan;4(1):25-27
7. J Urol 2005; 174: 375-9
8. Biomed Res Int 2014; 2014: 436123
9. Front Pharmacol 2017; 8: 234
10. Eur Urol 2007; 51:1522-33
11. Cureus. 2022 Jun 7;14(6):e25714
12. BJU Int 2021; 127: 389–399
13. Can J Urol. 2015 Oct;22 Suppl 1:18-23
14. Aging Male 2004, 7, 155-169
15. Ann Pharmacother 2002;36: 1443-52
16. Molecules 2021, 26,7141
17. J Nutr. 2008 Jan;138(1):49-53
18. Biomedicine & Pharmacotherapy 138 (2021) 111414
19. L. J Ethnopharmacol. 2019 Mar 25;232:1-10
20. Nutrients 2022,14, 1081
21. Biomed Pharmacother. 2020 Dec;132:110863
22. Prostate Int. 2016 Mar;4(1):1-6
23. Nutr Metab Insights. 2018 May 8;11:1178638818773072
24. Urology. 2006 Jun;67(6):1205-11
25. J Med Food. 2008 Jun;11(2):207-14
26. Clin Epidemiol. 2018 Apr 17;10: 431-444
27. Med Sci Sports Exerc. 2015 Mar;47(3):581-92
28. Int Neurourol J. 2014 Sep;18(3):155-62
29. Urol. 2008 Jun;53(6):1228-35
30. Int J Cancer. 2006 May 15;118(10):2632-5

SYNDROM WIDZENIA KOMPUTEROWEGO

1. N Engl J Med. 1993 Feb 25;328(8):584
2. Optom Vis Sci 1991;68:888-92;
3. Surv Ophthalmol. 2005 May-Jun;50(3):253-62
4. Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol 2004;242:306-12
5. Optom Vis Sci 2009;86:E-abstract 95828
6. Optom Vis Sci. 2009 Feb;86(2):E106-14
7. Optom Vis Sci 2010;87:E-abstract 100698
8. Okulistyka po Dyplomie 02/2016 podyplomie.pl/okulistyka/21834,-syndrom-widzenia-komputerowego-czyli-wplyw-komputerow-na--narzad-wzroku
9. Ophthalmology. 2014 Jan;121(1): 72-78
10. J Clin Diagn Res. 2013 Sep; 7(9): 1870-1873
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 297425
12. Nutrients. 2018 Sep; 10(9): 1321
13. J Nutr. 2010 Dec; 140(12): 2268S-2285S
14. Balkan Med J. 2014 Mar; 31(1): 29-36
15. Pharmaceutical Biology, 44:7, 534-539
16. Cochrane Database Syst Rev. 2016; 2: CD009729
17. Front Neurol. 2019; 10: 276
18. Ergonomics 1999;42:535-49; Ergonomics 1998;41:1034-49

eprasa.pl 07b3f62bea

Celeste McGovern bada, jak pozyskiwana z cytrusów pektyna neutralizuje „niekontrolowaną" cząsteczkę, która stanowi czynnik pobudzający stan zapalny, leżący u podstaw bardzo wielu współczesnych chorób.

Odkrywamy moc cytrusowych skórek



Andy Aubin miał 70 lat i zdiagnozowanego raka prostaty – nowotwór, który zabił jego ojca. Na dodatek, kiedy po raz pierwszy szukał pomocy poza medycyną konwencjonalną, cierpiał na chorobę Parkinsona.

Jednak gdy tylko rozpoczął leczenie, doszło do przepukliny jelita grubego i wykryto raka tego narządu w IV stadium z przerzutami do wątroby. Mężczyzna przeszedł pilną operację usunięcia części jelita grubego i guzów w wątrobie, wyłoniono także kolostomię. Następnie Andy niechętnie przyjął dawkę chemioterapii, ale silnie na nią zareagował – choroba Parkinsona gwałtownie się zaostrzyła, a jego ciało zesztywniało. Nie powtórzył kuracji.

3 nowotwory plus choroba neurodegeneracyjna sprawiły, że Andy był trudnym pacjentem dla dr. Isaaca Eliaza – pioniera medycyny integracyjnej, którego klinika w Santa Rosa w Kalifornii w USA często leczy pominięte przyczyny chorób. Chodzi o osoby z zaawansowanymi nowotworami w końcowych stadiach, zaburzeniami neurodegeneracyjnymi i innymi schorzeniami, których medycyna konwencjonalna nie potrafiła wyleczyć.

Dr Eliaz zaczął od podania Andy'emu dużej dawki nowatorskiego przeciwzapalnego preparatu, który opracował na bazie zawartej w cytrusowych skórkach pektyny. Dał mu również inne suplementy diety i zioła, wdrożył schemat leczenia dożylnego i akupunkturę oraz przedstawił zalecenia dotyczące stylu życia, których pacjent rygorystycznie przestrzegał.

Z czasem rak jelita grubego zniknął, a choroba Parkinsona znacznie złagodniała – do tego stopnia, że według żony Andy'ego większość ludzi nawet jej nie zauważała. W ciągu 5 lat mężczyzna był całkowicie wolny od nowotworu. Na nagraniu widać, jak

eprasa.pl 07b3f62bea



maluje swoją stodołę i karmi kury, choć wcześniej, gdy miał raka jelita grubego, miał problemy z chodzeniem. Co niezwykłe, po wykryciu u niego tego ostatniego nowotworu w IV stadium przeżył jeszcze 12 lat, a następnie zmarł z innych przyczyn.

Dr Eliaz przypisuje wyzdrowienie i długie życie Andy'ego jego niezwykłej wierze i determinacji w pokonywaniu chorób. Uważa jednak również, że jedno z narzędzi w jego schemacie – pozyskiwana z cytrusowych skórek zmodyfikowana pektyna (modified citrus pectin, MCP) – odegrało w tym przypadku integralną rolę.

Galektyna-3 w zdrowiu i chorobie

Wykazano, że rak, choroby neurodegeneracyjne, zaburzenia serca, a nawet nowe infekcje, takie jak covid-19, mają podłoże zapalne – układ odpornościowy jest w ogniu, a własna kaskadowa reakcja obronna organizmu go uszkadza. Szybko rosnący zbiór badań wskazuje na jednego kluczowego gracza w samym sercu przewlekłego stanu zapalnego. To cząsteczka, która najmocniej podsyca towarzyszący szerokiej gamie chorób ogień systemu immunologicznego – galektyna-3.

– Jeśli nigdy nie słyszałeś o galektynie-3, nie jesteś sam. Pomimo faktu, że opublikowano tysiące artykułów na temat jej roli w napędzaniu wszelkich zaburzeń – od raka po niewydolność serca i nerek oraz wiele więcej – zdecydowana większość ludzi, w tym większość pracowników ochrony zdrowia, również nigdy o niej nie słyszała – mówi dr Eliaz, który bada tę cząsteczkę przez większość ostatniego ćwierćwiecza.

Jednak galektyna-3 jest ważnym graczem w zdrowiu i chorobie. W normalnych poziomach nie tylko nie jest niebezpieczna, lecz także – jako białko wiążące węglowodany – ma kluczowe znaczenie dla regulacji wzrostu komórek i komunikacji międzykomórkowej. Kiedy dochodzi do urazu bądź choroby lub organizm jest w inny sposób zestresowany, galektyna-3 wkracza do akcji i wyzwala kaskady reakcji zapalnych układu odpornościowego, aby poradzić sobie z kryzysem.

– Jeśli nigdy nie słyszałeś o galektynie-3, nie jesteś sam. Pomimo publikacji tysięcy artykułów na temat jej roli w napędzaniu wszelkich zaburzeń – od raka po niewydolność serca i nerek oraz wiele więcej – zdecydowana większość ludzi, w tym większość pracowników ochrony zdrowia, również nigdy o niej nie słyszała – mówi dr Eliaz.

eprasa.pl 07b3f62bea

– Jeśli jednak alarm nie wyłączy się po ustąpieniu zagrożenia, galektyna-3 wymyka się spod kontroli i może poważnie zaszkodzić – mówi dr Eliaz, którego niedawna książka pt. „The Survival Paradox: Reversing the Hidden Cause of Aging and Chronic Disease" wydana przez Lioncrest („Paradoks przetrwania, czyli jak odwrócić ukrytą przyczynę starzenia i chorób przewlekłych") opisuje rozległą rolę galektyny-3 w rozwoju chorób.

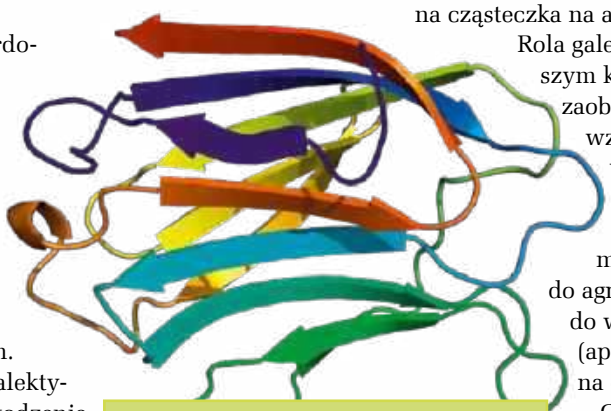
Dr Eliaz porównuje galektynę-3 do światła włączanego w organizmie, gdy dochodzi do kryzysu – np. skaleczenia, infekcji, raka lub stresu emocjonalnego. Galektyna-3 uruchamia się i wyzwala zwalczające zagrożenie procesy zapalne. Gdy kryzys mija, światło znów gaśnie.

Jednak gdy organizm jest bombardowany stresorami środowiskowymi i bodźcami, tak jak dzieje się to we współczesnym życiu z ciągłą ekspozycją na toksyny, stymulatory i elektronikę, galektyna-3 może być nadekspresyjna. Światło zostaje włączone i nie wyłącza się. To z kolei może spowodować włączenie większej liczby świateł, co stwarza jeszcze większy problem.

– Skutek? Niezdrowa ekspresja galektyny-3, a wraz z nią postępujące uszkodzenie ważnych narządów i układów w dłuższej perspektywie. To z kolei napędza większą produkcję galektyny-3, co tworzy nieustannie zamknięty system pętli, który okazuje się być może największym zagrożeniem dla zdrowia i długowieczności. Kiedy aktywność galektyny-3 trwa w sposób niekontrolowany, w rzeczywistości działa ona wbrew swemu przeznaczeniu – powoduje stan zapalny i zwłóknienie (pogrubienie lub bliznowacenie tkanki), a nie gojenie. To z kolei może prowadzić do licznych procesów chorobowych. Co więcej, patogeny, takie jak różne czynniki zakaźne i nowotwory, mogą przejąć nad galektyną-3 kontrolę i wykorzystać ją do własnego przetrwania – wyjaśnia dr Eliaz.

Każda cząsteczka galektyny-3 może łączyć się z 4 innymi i tworzyć pentamery (pięcioczęściowe molekuły), które następnie mogą formować siatki, wiążące się z powierzchniami komórek i mogące regulować reakcje komórkowe. Te kratkowe struktury, znane jako biofilmy, odgradzają również szkodliwe dla organizmu toksyny i mogą stanowić barierę osłaniającą nowotwory i patogeny, co czyni je odpornymi na leczenie, np. chemioterapię.

W tym sensie galektyna-3 może być dla nas pomocna lub szkodliwa – „paradoks przetrwania", do którego odnosi się dr Eliaz. Jest to „białko przetrwania", którego organizm używa, gdy jest w niebezpieczeństwie, ale gdy wymyka się ono spod kontroli, samo staje się kolejnym zagrożeniem.



Powyżej: Struktura białka LGALS3, znanego również jako galektyna-3

ILUSTRACJE: EMW/WIKIPEDIA

Mechanizmy

Jak zatem pewien rodzaj cząsteczki z wyrzucanych skórek może przynosić tak wiele różnych korzyści? Krótko mówiąc, MCP wiąże się z galektyną-3. W ten sposób zapobiega jej wiązaniu się z innymi cząsteczkami galektyny-3 i tworzeniu struktury sieci lub biofilmu, która sprzyja stanowi zapalnemu, włóknieniu i rozwojowi raka.

– Dzięki dezaktywacji galektyny-3 i rozkładowi jej siatkowanej struktury MCP odkrywa izolujące mikrośrodowiska, które mogą być siedliskiem szkodliwych procesów chorobowych w organizmie – wyjaśnia dr Eliaz.

W ciągu ostatnich 2 dekad badania nad galektyną-3 eksplorowały różne obszary medycyny ze względu na jej podstawową rolę w rozwoju szerokiej gamy chorób. „Biorąc pod uwagę kluczową rolę Gal-3 w wielu różnych stanach klinicznych, okazuje się ona nowym diagnostycznym, prognostycznym biomarkerem i nowym obiecującym celem terapeutycznym" – napisali włoscy naukowcy z Uniwersytetu Rzymskiego w swoim przeglądzie dotyczącym tej cząsteczki z 2018 r. zatytułowanym „Galectin-3: One Molecule for an Alphabet of Diseases, from A to Z" („Galektyna-3 – jedna cząsteczka na alfabet chorób, od A do Z")[1].

Rola galektyny-3 w rozwoju raka była pierwszym kluczowym odkryciem. Naukowcy zaobserwowali, że może ona pobudzać wzrost i przerzuty guzów nowotworowych. Wyższe poziomy tego białka zwykle oznaczają bardziej agresywnego raka, w przypadku którego komórki rakowe mają większy potencjał do agregacji i rozprzestrzeniania się, guzy do wzrostu, a normalna śmierć komórek (apoptoza) – cecha charakterystyczna choroby – zostaje przerwana[2].

Od czasu wyjaśnienia jej znaczenia w rozwoju raka wykazano również, że podwyższony poziom galektyny-3 odgrywa aktywną rolę w przypadku szeregu różnych chorób, w tym:

- astmy[3],
- miażdżycy naczyń krwionośnych[4],
- atopowego zapalenia skóry (egzemy) i łuszczycy[5],
- chorób układu krążenia[6],
- covid-19,
- cukrzycy[7],
- zapalenia mózgu[8],
- endometriozy[9],
- włóknienia skóry[10],
- choroby nerek[11],
- zaburzeń wątroby, takich jak przewlekłe zapalenie wątroby[12],
- wrzodów jelit wywołanych przez NLPZ[13],
- otyłości[14],
- młodzieńczego idiopatycznego zapalenia stawów[15],
- zwyrodnienia siatkówki[16],
- reumatoidalnego zapalenia stawów[17],
- sepsy[18],
- zakrzepicy żylnej[19].

Przewidywanie śmiertelności

Okazuje się, że poziom galektyny-3 we krwi jest użytecznym czynnikiem prognostycznym, jeśli chodzi o śmiertelność ze wszystkich przyczyn wśród osób z chorobami serca. W pewnym hiszpańskim badaniu zmierzono np. jej stężenie we krwi u 419 pacjentów z niewydolno-

eprasa.pl 07b3f62bea



Dawkowanie modyfikowanej pektyny cytrusowej

Modyfikowana pektyna cytrusowa (modified citrus pectin, MCP) jest szeroko dostępna w internecie. Dr Eliaz przestrzega, że nie wszystkie jej formy zawierają cząsteczkę o niskiej masie cząsteczkowej, która może przedostać się do krwiobiegu tak jak ta w jego preparacie PectaSol. Jego ogólne zalecenia dotyczące dawkowania znajdują się w poniższej tabeli, jednak osobom z zaawansowaną przewlekłą chorobą nerek rekomenduje monitorowanie poziomu potasu w celu sprawdzenia, czy potas z MCP nie gromadzi się w organizmie.

	FAZA WSPARCIA	DAWKA	INSTRUKCJE Na pusty żołądek 15 min przed jedzeniem i godzinę po posiłku.
CHOROBY NOWOTWOROWE	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	20 g na dobę, jeśli poziom gal-3 ≥ 13 25 g na dobę, jeśli poziom gal-3 ≥ 25
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	Aktywna dawka 5 lat po leczeniu w przypadku podwyższonego ryzyka wznowy, a następnie obniżona dawka podtrzymująca.
	Operacja i biopsja	10 g 2 razy na dobę	Tydzień przed operacją zacząć od 10 g 2 razy nadobępiprzyjmować do dnia zabiegu, a następnie przez 2 tygodnie po nim.
WSPARCIE UKŁADU KRĄŻENIA	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	
WSPARCIE STAWÓW	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	
USUWANIE TOKSYN	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	
WSPARCIE NEUROLOGICZNE	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	
WSPARCIE TRAWIENIA I JELIT	Aktywna	7,5 g 2 razy na dobę	
	Podtrzymująca	5 g 2 razy na dobę	

ścią serca z zachowaną frakcją wyrzutową, inaczej rozkurczową, w której przebiegu sztywna lewa komora uniemożliwia sercu pompowanie wystarczającej ilości krwi do organizmu podczas skurczu, co powoduje zastój płynu. Ten rodzaj zaburzenia stanowi ok. połowy przypadków niewydolności narządu.

Badanie wykazało, że poziom galektyny-3 we krwi był powiązany z gorszymi wynikami leczenia – im wyższy u pacjenta, tym większe prawdopodobieństwo zgonu[20]. Podwyższone stężenie tego białka jest również trafnym czynnikiem prognostycznym, jeśli chodzi o śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny w populacji ogólnej, w tym u osób bez żadnych znanych schorzeń. Naukowcy z Wydziału Kardiologii Uniwersyteckiego Centrum Medycznego w Groningen w Holandii zmierzyli poziom galektyny-3 u blisko 8 tys. dorosłych w średnim wieku 50 lat i obserwowali ich przez 10 lat. Odkryli, że osoby z najwyższym stężeniem białka były również najbardziej narażone na zgon z jakiejkolwiek przyczyny[21].

Galektyna-3 a covid-19

Okazało się, że to samo dotyczy zakażenia koronawirusem. Najbardziej zagrażającym życiu objawem ciężkiej postaci tej choroby jest reakcja hiperzapalna, zwana „burzą cytokinową", która może skutkować śmiertelnym zwłóknieniem płuc. Powszechnie donoszono, że galektyna-3 odgrywa kluczową rolę w obu procesach – podsyca burzę układu odpornościowego[22].

Ponadto powiązano ją ostatnio z powikłaniami w postaci zakrzepów w przebiegu covid-19[23]. Nic zatem dziwnego, że naukowcy z amerykańskiego Kolegium Medycznego Uniwersytetu Illinois w Peorii zaobserwowali w 2020 r., że u pacjentów z covid-19, którzy mieli najgorsze wyniki leczenia, odnotowano również wysoki poziom tego białka we krwi[24].

Wydaje się, że wszędzie tam, gdzie galektyna-3 pojawia się w nadmiarze, występują problemy. Jak zauważają w kolejnych badaniach uczeni, właśnie dlatego wydaje się ona dobrą cząsteczką docelową w terapii. Obniżenie jej poziomu mogłoby osłabić płomień wielu chorób, w których przebiegu odgrywa ona kluczową rolę w podsycaniu zapalnego ognia. Stłumienie galektyny-3 daje dużą szansę na złagodzenie samej choroby.

Skromne owocowe skórki

To tutaj z nieoczekiwanych miejsc wkraczają na scenę niepozorne skórki cytrusowe. Okazuje się, że gorzkie pozostałości cytryn, limonek, pomarańczy i grejpfrutów zawierają pektynę – galaretowaty długołańcuchowy cukier używany do zagęszczania dżemów, który może mieć związek z niekontrolowaną galektyną-3.

Dla dr. Isaaca Eliaza historia cytrusowej pektyny, która splotła się z dziełem jego życia, rozpoczęła się w dzieciństwie. Dorastał w Izraelu i wspomina, że w 1971 r., gdy miał 12 lat, jego rodzice zaprosili do siebie sąsiadów, Maxa i Ruth Cohenów. Oboje

eprasa.pl 07b3f62bea

posiadali doktoraty w dziedzinie chemii organicznej i byli pionierami w izraelskim przemyśle cytrusowym.

Jak przypomina sobie dr Eliaz, podczas ożywionej rozmowy, która potem nastąpiła, Ruth Cohen zwróciła się do niego i zauważyła: „Pewnego dnia w skórkach owoców cytrusowych znajdą lek na raka".

To była dziwna uwaga i młody Eliaz o niej nie zapomniał. 24 lata później, kiedy ukończył szkołę medyczną i uzyskał tytuł magistra w dziedzinie tradycyjnej medycyny chińskiej, natknął się na badanie opisane na łamach *Journal of the National Cancer Institute*, które ożywiło jego pamięć o Cohenach.

W publikacji przedstawiono testy na szczurach z rakiem prostaty, którym podawano zmodyfikowaną pektynę cytrusową (MCP). W porównaniu z gryzoniami, których nią nie karmiono, były one znacznie mniej narażone na przerzuty do płuc[25].

Dobroczynne właściwości cytrusowych skórek

W tym czasie rozpoczęto znaczące badania nad zdrowotnymi właściwościami różnych związków chemicznych zawartych w różnych cytrusowych skórkach. Te dotyczące limonoidów – substancji znajdujących się w skórce cytryny, które nadają jej gorzki smak – wykazały, że w dużych ilościach mogą one spowalniać wzrost komórek rakowych i powodować apoptozę, czyli naturalne samobójstwo komórek[26]. Od czasu tego odkrycia liczne badania wskazały na dowody na korzystny wpływ cytrusowych skórek i ekstraktów z nich na kondycję mózgu, funkcje poznawcze, zdrowie psychiczne i różne pokrewne schorzenia, w tym otyłość i funkcjonowanie naczyń krwionośnych[27].

W badaniu z 2021 r. przyjrzano się związkowi między długotrwałym spożyciem flawonoidów, np. z soku cytrusowego, a pogorszeniem funkcji poznawczych. Harwardzcy naukowcy zebrali dane dotyczące blisko 49,5 tys. uczestniczek badania Nurses' Health Study (NHS) prowadzonego w latach 1984-2006 oraz ponad 27,8 tys. mężczyzn badanych w ramach projektu Health Professionals Follow-Up Study (HPFS) w latach 1986-2002. Ocenili ich podaż flawonoidów z cytrusów i innych owoców, a następnie zaburzenia poznawcze wiele lat później, w latach 2008-2014. Odkryli, że wyższe całkowite spożycie flawonoidów korelowało z niższym prawdopodobieństwem spadku funkcji poznawczych po uwzględnieniu wieku, całkowitej podaży energii i innych czynników związanych z dietą i stylem życia. Zbiorcze wyniki wskazały na jeszcze wyraźniejsze powiązania między redukcją zaburzeń poznawczych a konsumpcją flawonoidów[28].

Wykazano, że MCP jest przydatna w leczeniu chorób zwłóknieniowych, w tym zwężenia zastawki aortalnej. Niedawno chińscy uczeni wykazali, że ma ona też działanie neuroprotekcyjne w przypadku udaru niedokrwiennego dzięki blokowaniu galektyny-3, co może tłumić procesy zapalne.

Po przeczytaniu wyników badania dotyczącego cytrusowej pektyny i raka prostaty dr Eliaz zadzwonił do Ruth Cohen, aby jej o nim opowiedzieć. Kobieta była podekscytowana faktem, że mogła skontaktować go z niektórymi z wiodących na świecie naukowców zajmujących się tym cukrem. Następnie dr Eliaz pomógł opracować dostępny w sieci jako PectaSol suplement diety zawierający modyfikowaną pektynę cytrusową. Zawarta w nim pektyna jest chemicznie zmieniana przez pH i temperatury, które rozbijają jej długie i rozgałęzione łańcuchy cukrowe na krótsze odcinki rozpuszczalnego błonnika o niskiej masie cząsteczkowej. Struktury te mogą przedostawać się z przewodu pokarmowego do krwiobiegu i wiązać z receptorami węglowodanowymi na cząsteczkach galektyny-3, aby je rozbroić bez niebezpiecznych skutków ubocznych.

Dobroczynne właściwości MCP

Od tamtej pory silne pektyny stosowano w dziesiątkach badań. Próbę z 2003 r. poświęcono tolerancji i wpływowi MCP u mężczyzn z rakiem prostaty. Punktem końcowym badania były zmiany poziomu swoistego antygenu gruczołu krokowego (prostate-specific antigen, PSA) w czasie. U mężczyzn przyjmujących MCP wykazano znaczące wydłużenie okresu, w którym stężenie PSA podwoiło się, co sugeruje, że hamowała ona rozwój raka[29].

Od tego czasu szereg badań na zwierzętach i ludziach wykazał, w jaki sposób MCP moduluje kilka etapów wzrostu i rozprzestrzeniania się raka, a także może wpływać na oporność nowotworu na leczenie przez celowanie i rozbijanie osłaniającej guza sieci galektyny-3[30]. Liczne publikacje wyników testów pokazują, jak antynowotworowe działanie MCP może współgrać z innymi terapiami onkologicznymi. Jedna z prób, której efekty opisano na łamach *Cell Biology International*, wykazała np., że MCP wzmacnia wpływ leku przeciwnowotworowego – doksorubicyny – co pozwala na stosowanie mniejszych dawek toksycznej chemioterapii z większą skutecznością[31].

Niedawno dr Eliaz i zespół izraelskich naukowców leczyli za pomocą MCP grupę mężczyzn z nawrotem raka prostaty w badaniu, w którym pierwszorzędowymi punktami końcowymi były odsetek pacjentów bez progresji PSA i skrócony czas podwojenia poziomu PSA – oznaki, jak w próbie powyżej, zahamowania postępu choroby. Drugorzędnymi punktami końcowymi były odsetek chorych bez progresji radiologicznej i toksyczność.

eprasa.pl 07b3f62bea

Po 6 miesiącach na terapię odpowiedziało 78% badanych (46 mężczyzn). Odnotowano u nich redukcję/stabilny poziom PSA (58%, 34 pacjentów) lub skrócenie czasu podwojenia stężenia PSA (75%, 44 chorych) i negatywne wyniki badań obrazowych. W ciągu pierwszych 6 miesięcy postęp choroby nastąpił tylko u 22% badanych. Poziom PSA wzrósł u 17% (10 mężczyzn), a progresję PSA i radiologiczną odnotowano u 5% (3 pacjentów)[32]. To badanie, jak napisał magazynowi *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* w korespondencji e-mailowej dr Eliaz, prawdopodobnie doprowadzi do częstszego stosowania MCP w ramach żywieniowego wsparcia leczenia raka w przyszłości.

Inne choroby

– Spodziewam się, że MCP wykaże wpływ na funkcjonowanie naczyń, zwłaszcza w bardziej ukierunkowanych populacjach pacjentów, np. z uszkodzeniem perfuzyjnym/reperfuzją (udarem mózgu i zawałem serca), niewydolnością serca z zachowaną frakcją wyrzutową, ostrym uszkodzeniem nerek i sepsą oraz nadciśnieniową przewlekłą chorobą nerek – dodał dr Eliaz. Wykazano, że MCP jest przydatna w leczeniu chorób zwłóknieniowych, w tym zwężenia zastawki aortalnej – niezdolności zastawki, przez którą krew wypływa z serca do głównej tętnicy, do pełnego otwarcia, co zmniejsza napływ krwi do organizmu[33].

Niedawno chińscy uczeni po raz pierwszy wykazali, że MCP ma działanie neuroprotekcyjne w przypadku udaru niedokrwiennego dzięki blokowaniu galektyny-3, co może tłumić procesy zapalne[34]. W innym niedawnym badaniu naukowcy niespodziewanie odkryli, że MCP obniża poziom wielu czynników zapalnych w króliczym modelu wady stawu i sprzyja proliferacji wielu czynników wzrostu chondrocytów – komórek odpowiedzialnych za tworzenie nowej chrząstki stawowej. „Wyniki te pokazują, że miejscowe podanie MCP może jednocześnie modulować reakcje regeneracyjne i zapalne oraz wspomagać naprawę uszkodzeń [chrząstki stawowej]" – wywnioskowali autorzy publikacji na ten temat[35].

Detoksykacja

Opublikowane opisy przypadków wykazały, że MCP może również oczyszczać z metali ciężkich, które powodują choroby. Jeden z tych raportów opisuje 59-letniego Amerykanina, weterana wojny w Wietnamie, z rakiem prostaty. 43 miesiące po postawieniu wstępnej diagnozy poziom PSA wyniósł u niego 102. Pojawiły się przerzuty do kości w dolnej części miednicy i doszło do zajęcia pobliskich węzłów chłonnych. Mężczyźnie powiedziano, że nowotwór jest nieoperacyjny i nie zaleca się radioterapii. Kiedy udał się na wizytę do dr. Eliaza, zażywał wiele leków hamujących hormony.

Weteran pracował jako strażak i policjant, a także pilot helikoptera podczas wojny w Wietnamie. Jego helikopter został zestrzelony 8 razy w ciągu roku. Ponadto jednym z jego hobby była naprawa samochodów i motocykli, więc dr Eliaz podejrzewał narażenie na metale ciężkie. Badania potwierdzające

REKLAMA

Co na dyskomfort stawów?

Ekspert radzi

Od ponad 20 lat zgłębiam tajniki naturalnych terapii zdrowotnych. Od 8 lat prowadzę sklep zielarsko-medyczny „Źródełko Zdrowia" w Skawinie jak również gabinet naturoterapii. Moi klienci na co dzień często borykają się z różnego rodzaju bólem związanym zarówno z chorobą czy przejściowym stanem zapalnym i wiążącym się z tym negatywnym samopoczuciem.

W przypadku bólów kostno-stawowo-mięśniowych najlepszym wyborem będą preparaty stosowane miejscowo. Środków na tego typu dolegliwości bólowe jest tak wiele, że czasem nie wiadomo, który wybrać. Moi klienci zaufali mojej wieloletniej pracy i doświadczeniu, i wybierają **KolaStaw. To produkt, łączący składniki synergicznie ze sobą współpracujące.** Połączenie kolagenu, kwasu hialuronowego i elastyny to amortyzator stawów. Dodatkowo wzbogacony o żywokost, liść laurowy poprawiający dyskomfort w obrębie stawów, działający przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Kamfora, olejek lawendowy, goździkowy oraz rozmarynowy o działaniu antyseptycznym, łagodzącym i relaksującym. Kolagen i elastyna, która wchodzi w skład **KolaStawu,** to kluczowe składniki białek w ludzkim organizmie. To one wspierają elastyczność tkanek łącznych. Kolagen typu II, a w szczególności w tym przypadku z jaj kurzych, to kluczowy składnik chrząstki stawowej, pomaga w odbudowie tkanki, zwiększa jej elastyczność i wytrzymałość, co jest istotne w leczeniu oraz profilaktyce chorób stawów i osteoporozy. Kwas hialuronowy działa w naszym organizmie jak spoiwo, które trzyma nasze ciało w całości, utrzymując skórę, narządy, tkanki, ścięgna, więzadła i chrząstki na odpowiednim miejscu. Zapewnia odpowiednie nawodnienie tkanek, utrzymuje właściwą lepkość i elastyczność mazi stawowej. **KolaStaw** jest wzbogacony również w kannabidiol, naturalny związek występujący w konopiach **o właściwościach terapeutycznych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych.** Wszystkie te składniki zawarte są w kremie kolagenowo-hialuronowym o niezwykłej absorpcji. Dzięki odpowiedniej równowadze wodno-tłuszczowej (HLB) substancje aktywne docierają do skóry właściwej, a następnie przez krwiobieg do osłabionej tkanki wchłaniając się w jak największej możliwej ilości i ją regenerując.

Największa satysfakcja to móc zobaczyć uśmiechniętego klienta, wolnego od bólu i o większej sprawności. Dlatego też warto zacząć stosować naturalne metody łagodzenia bólu w obrębie stawów.

I Ty zaufaj, i dołącz do grona zadowolonych klientów, by cieszyć się życiem wolnym od bólu.

Polecam!



Mgr inż. Agnieszka Węglińska
geochemik środowiska, zielarz, refleksolog, naturoterapeuta i psychoterapeuta



Zamów już dziś z dostawą:
Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW
*zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie
WWW.ASEPTA.PRO
+48 123 510 862
NOVAFARM zdrowie z natury
tel: 618 350 824, www.novafarm.com.pl, ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl 07b3f62bea

wykazały znacznie podwyższony poziom ołowiu wynoszący 92 μg/g (zakres referencyjny < 5) przy stężeniu kreatyniny 68 mg/dl (zakres referencyjny 25-225).

Dr Eliaz zaczął leczyć weterana MCP w dawce 5 g na dobę oraz kompleksem MCP z kwasem alginowym (PectaSol Chelation Complex, PCC), podając mu 3 kapsułki 2 razy dziennie. Po 2 miesiącach dodał do nich preparat złożony z witaminami i ziołami, aby wspomóc detoksykację.

Powtórzone badania – po 3 miesiącach leczenia PCC i 3 tygodniach wsparcia witaminowo-ziołowego – wykazały 49-procentowy spadek poziomu ołowiu do 47 μg/g przy stężeniu kreatyniny 37 mg/dl. Poziom PSA spadł poniżej 0,1, a opis przypadku określił stan pacjenta jako stabilny przez ponad 18 miesięcy. „Przerwał terapię hormonalną na 2 miesiące, a poziom PSA był stabilny (< 0,1). Podczas ewaluacyjnych wizyt klinicznych pacjent nie zgłaszał żadnych działań niepożądanych. Przerzuty do kości w okolicy miednicy ustąpiły, co wykazano w niedawnych badaniach PET/CT”[36].

Widząc terapię przynoszącą tak oszałamiające rezultaty, łatwo jest się zastanawiać, kiedy galektyna-3 wejdzie do leksykonu większości pracowników ochrony zdrowia, a MCP zacznie być terapią, o której większość lekarzy przynajmniej słyszała.

– Nacisk położono na badania i zastosowania kliniczne, a nie na marketing i PR – przyznaje dr Eliaz. Jednak jego zdaniem nadchodzi czas na MCP. – Myślę, że wraz z rosnącą liczbą dowodów i zalet stanie się ona bardziej akceptowalna i szerzej znana – dodaje specjalista.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Mol Sci, 2018; 19(2): 379
2 Case Rep Oncol, 2013; 6(2): 343–9
3 3. Am J Pathol, 2004; 165(6): 2045–53
4 J Am Heart Assoc, 2021; 10(19): e016287
5 Inflammation, 2022; 45(3): 1133–45
6 Int J Mol Sci, 2020; 21(23): 9232
7 J Am Heart Assoc, 2022; 11(9): e023238
8 Neurosci Lett, 2011; 501(3): 163–6
9 Appl Immunohistochem Mol Morphol, 2011; 19(3): 253–7
10 Int J Mol Sci, 2022; 23(23): 15319
11 Arthritis Res Ther, 2022; 24(1): 77
12 Front Med (Lausanne), 2021; 8: 744518
13 Front Immunol, 2020; 11: 550366
14 J Am Heart Assoc, 2022; 11(9): e023238
15 Int J Rheum Dis, 2011; 14(4): 345–52
16 J Neuroinflammation, 2022; 19(1): 229
17 J Clin Cell Immunol, 2013; 4(5): 1000164
18 Ann Intensive Care, 2017; 7(1): 27
19 Blood, 2015; 125(11): 1813–21
20 Int J Cardiol, 2013; 169(3): 177–82
21 J Intern Med, 2012; 272(1): 55–64
22 Front Immunol, 2020; 11: 2069
23 Eur Heart J, 2022; 43(Suppl 2): ehac544.2653
24 F1000 Res, 2020; 9: 1078
25 J Natl Cancer Inst, 1995; 87(5): 348–53
26 J Nutr, 2005; 135(4): 870–7
27 Nutrients, 2022; 14(9): 1847
28 Neurology, 2021; 97(10): e1041–56
29 Prostate Cancer Prostatic Dis, 2003; 6(4): 301–4
30 Molecules, 2022; 27(21): 7405
31 Cell Biol Int, 2012; 36(7): 601–10
32 Nutrients, 2021; 13(12): 4295
33 An Sist Sanit Navar, 2019; 42(2): 199–208
34 J Inflamm Res, 2022; 15: 3369–85
35 Biomaterials, 2022; 291: 121870
36 Forsch Komplementmed, 2008; 14(6): 358–64



Leczniczy wpływ medytacji

Lekarz medycyny integracyjnej dr Isaac Eliaz opisuje pacjentkę, Rebeccę, którą po raz pierwszy zobaczył w 2011 r. Ta 70-latka była zupełnie sama i miała raka płuc w IV stadium z przerzutami do kości.

– Nie chcę umierać – powiedziała mu we łzach i wyraźnie przestraszona.

Pełen współczucia dla jej stresu dr Eliaz zastanawiał się, jak wpływa on na chorobę, gdy powoduje, że poziom hormonów układu współczulnego wzrasta, tak że stężenia kortyzolu, adrenaliny, noradrenaliny i insuliny gwałtownie się zwiększają. Te z kolei tłumiły system odpornościowy i masowo wytwarzały metabolity napędzające rozwój raka.

Stres, choroby i urazy wyzwalają w organizmie reakcje biochemiczne, a u ich źródeł naukowcy zidentyfikowali jedno główne białko o nazwie galektyna-3. Podczas gdy galektyna-3 i wywoływane przez nią kaskady zapalne są napędzane przez instynkt samozachowawczy, one z kolei podsycają stan zapalny. Prowadzi to do degeneracji komórek i narządów oraz skrócenia życia. To „paradoks przetrwania” dr. Eliaza w akcji.

Jednak jak sprawić, by ktoś, kto umiera, przestał się stresować, a tym samym przestał napędzać czynnik zapalny i jego przyczynowo-skutkową pętlę?

– To tak jakby poprosić właściciela płonącego domu, by zachował spokój, myślał pozytywnie i głęboko wdychał dym z palącego się budynku – mówi dr Eliaz. W przypadku wspomnianej pacjentki zasugerował wiele strategii, w tym medytację, której uczył się, gdy dorastał w Azji, od niektórych z najbardziej znanych mnichów buddyjskich i którą praktykował przez dziesięciolecia. Ponadto zastosował modyfikowaną pektynę cytrusową, aby obniżyć poziom galektyny-3, a także ćwiczenia głębokiego oddychania, akupunkturę, terapię czaszkowo-krzyżową, techniki wizualizacji i inne narzędzia, które oferuje podczas swoich uzdrawiających wyjazdów.

Badania krwi pod kątem galektyny-3 udostępniono dopiero w 2011 r., a dr Eliaz opowiada, jak bardzo oczywiste było, że u Rebekki jej poziom, który początkowo był niebotycznie wysoki, obniżał się, gdy była ona spokojniejsza, a podnosił wraz ze stopniem zaniepokojenia chorobą. Gdy stężenie galektyny-3 rosło, nasilały się również inne markery prozapalne, podobnie jak nowotwór.

Poziom galektyny-3 obniżył się dzięki uspokajającym terapiom, a badania obrazowe wykazały remisję nowotworu. Życie Rebekki zmieniło się również dzięki kontaktom, jakie nawiązała w klinice dr. Eliaza z innymi pacjentami. Jej nastrój się poprawił, a niepokój rozwiał. Rak ostatecznie powrócił, ale powiedziała dr. Eliazowi, że czuje się bardziej żywa niż od dziesięcioleci. Ponadto żyła 7 lat dłużej – znacznie dłużej, niż pierwotnie prognozowano.

eprasa.pl 07b3f62bea



Wzmocnij swój układ odpornościowy

Grupa silnych roślin i wspaniałych grzybów, zwanych adaptogenami, może wspomóc organizm w zwalczaniu przeziębień, grypy i wszelkiego rodzaju wirusów w tym sezonie. Ich sekrety zdradzają producent żywności funkcjonalnej Tero Isokauppila i zielarka Danielle Ryan Broida.



eprasa.pl 07 Bro



Adaptogeny to najbogatsze w składniki odżywcze i najbardziej wypróbowane w czasie starodawne naturalne leki z całego świata. Są niewiarygodnie bezpieczne i nietoksyczne, a obecnie też dostępne i osiągalne prawie wszędzie tam, gdzie robi się zakupy.

Ta grupa leczniczych roślin i funkcjonalnych grzybów wspomaga adaptację do wszelkiego rodzaju stresorów i warunków. Kryteria kwalifikacji substancji jako prawdziwego adaptogenu są następujące:

Nietoksyczność Działania niepożądane adaptogenów są minimalne. Nie mają one „dawki toksycznej" oznaczającej, że przyjęcie zbyt dużej ilości doprowadzi do negatywnych konsekwencji. W kontekście adaptogenów mówi się o „dawce szczytowej". Oznacza to, że po przyjęciu konkretnej ilości korzyści płynące z ich stosowania ustabilizują się, ponieważ organizm nie jest w stanie spożytkować więcej. Wiele roślin ma cudowne zastosowania lecznicze (np. *Bryonia alba*, czyli przestęp biały), więc można je uznać za superżywność, ale ich dawki toksyczne wykluczają je z kategorii adaptogenów.

WSKAZÓWKA: Stosuj eleuterokok kolczasty przez kilka tygodni, a następnie odstawiaj go na 2 tygodnie, tak by umożliwić organizmowi regulację.

Nieswoistość W przeciwieństwie do większości innych leków adaptogeny raczej budują w organizmie adaptacyjną energię, niż wywierają nań konkretny efekt, taki jak stymulacja czy odprężenie. Mechanizm ten występuje w przypadku szeregu fitozwiązków wpływających na liczne układy ciała w sposób równoważący.

Wpływ normalizujący Adaptogeny dostosowują swoje działanie w zależności od wyjątkowych potrzeb danej osoby. Wprowadzają organizm w stan równowagi lub normalizacji przez wpływ na układy immunologiczny, hormonalny, nerwowy, sercowo-naczyniowy i pokarmowy.

Z definicji adaptogenom nie można przypisać jednej konkretnej korzyści – wpływają na wszystkie układy organizmu. Jednak różne systemy podlegają silniejszemu oddziaływaniu pewnych substancji niż inne. Niektóre adaptogeny są np. szczególnie korzystne pod względem wydłużania życia, a inne najlepsze na zwiększenie poziomu energii i skupienia lub poprawę urody.

W tym czasie roku adaptogeny wspierające równowagę i wzmocnienie układu odpornościowego są szczególnie przydatne. Kilka z nich to silne immunomodulatory, co oznacza, że mogą stymulować bądź osłabiać aktywność immunologiczną według potrzeb. Oto 5 najlepszych według nas adaptogenów wspierających w sezonie przeziębień i grypy oraz chroniących przed współczesnymi stresorami, wirusami, a nawet nowotworami.

Eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*)

Alternatywne nazwy: korzeń rosyjski, korzeń tajgi, kolcosił szczeciniasty, żeń-szeń syberyjski (chociaż nie jest to prawdziwy żeń-szeń).
Części o właściwościach leczniczych: korzeń, ale łodygę i korę również stosuje się w tradycyjnych systemach leczniczych.
Pochodzenie: północne góry Chin i Rosji.
Kluczowe składniki: eleuterozydy, saponiny triterpenowe, kumaryny, polisacharydy, związki flawonoidowe, kwas kawowy, izofraksydyna, glikozydy.
Synergistyczny efekt z: błyskoporkiem podkorowym, cytryńcem, różeńcem górskim i jeżówką.

Eleuterokok kolczasty był pierwszą rośliną określoną jako adaptogen, cho-



Adaptogen z Ałtaju

Shilajit to substancja herbomineralna – żywica wydobywana z górskich szczelin. Najważniejszym jego składnikiem jest substancja humusowa, zawierająca 60-80% kwasów fulwowego (FA) i humusowego (HA). W głównej mierze to te związki odpowiadają za biologiczną aktywność żywego, pierwotnego mumio. One też są uznawane za główne cząsteczki nośne, aktywnie biorące udział w transporcie składników odżywczych do głębokich tkanek. Mumio stymuluje układ odpornościowy i pomaga przezwyciężyć zmęczenie[1].

Z powodzeniem stosuje się je w profilaktyce i leczeniu chorób zakaźnych. Wykazuje również działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne[2], przeciwutleniające, antywirusowe oraz antymutagenne.

Jak wykazano w badaniach, opóźnia procesy starzenia oraz zmniejsza ryzyko uszkodzenia i upośledzenia komórek. Jednoznacznie stwierdzono także, że pod jego wpływem zmniejszają się stany zapalne. Ponadto w badaniach pokazano, że obecność humanu potasu zmniejsza poziom prozapalnych cytokin, a HA zawarte w żywym mumio hamuje degradację neutrofili. HA może również zmniejszać infekcje i replikację wirusów, w tym również tych, które wiążą się z rozwojem nowotworów. Przykładowo wirusa HPV brodawczaka ludzkiego, który sprzyja rozwojowi raka szyjki macicy.

Co więcej, stosowanie żywego mumio jest skutecznym wsparciem w leczeniu chorób układu oddechowego. Skuteczne jest również jako środek wzmacniający odporność fizyczną i psychiczną. Uczeni wskazują, na podobieństwo działania związków aktywnych mumio do tych zawartych w grzybach[3] lub propolisie[4].

BIBLIOGRAFIA
1. Int J Ayurveda Res. 2010 Jan-Mar; 1(1): 37-40
2. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 738131
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Sep;2(3):285-99
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Jun;2(2):201-207

eprasa.pl 07b3f62bea

ciaż stosowano go przez 2 tys. lat przed tym, zanim otrzymał tę etykietę. Pierwsza wzmianka o nim pojawiła się w najstarszej farmakopei tradycyjnej medycyny chińskiej. Eleuterokok kolczasty był znany ze swych właściwości aromatycznych i pobudzających, a zwłaszcza łagodzących ból stawów.

Rosyjscy naukowcy przywiedli eleuterokok kolczasty na Zachód. Przez kilkadziesiąt lat badali jego właściwości na grupie ponad 2 tys. osób. Odkryli, że znacząco zwiększał odporność na stresory, w tym obciążenie pracą[1]. Poprawiał również wytrzymałość, regenerację, pobór tlenu i wyniki u sportowców.

Jak poprawia odporność

Jednym z najbardziej tradycyjnych zastosowań korzenia tajgi jest wsparcie odporności w profilaktyce grypy i przeziębienia. Jego główne związki wchodzące w interakcje z układem odpornościowym organizmu to eleuterozydy, które aktywują wrodzoną odporność – pierwszą linię obrony immunologicznej ustroju – dzięki czemu zmniejsza się podatność na chorobę, a zwiększa zdolność do odparcia jej ataku.

WSKAZÓWKA: Unikaj hodowanego w laboratorium „grzyba" brzozowego, gdyż brak w nim większości korzystnych składników aktywnych, które prawdziwy błyskoporek podkorowy pozyskuje z drzew.



W grupie, której podawano eleuterokok kolczasty, podwójnie zaślepione i kontrolowane placebo badanie wykazało „drastyczny wzrost" liczby komórek immunokompetentnych (zdolnych do odpowiedzi odpornościowej) oraz poprawę poziomu limfocytów T – ważnych białych krwinek chroniących przed patogenami. Zauważono również pozytywne zmiany pod względem limfocytów T cytotoksycznych – rodzaju limfocytów o działaniu przeciwtoksycznym – jak również komórek NK, czyli limfocytów odgrywających kluczową rolę w zwalczaniu zakażonych wirusem komórek[2].

W innych badaniach analizowano produkt zawierający eleuterokok kolczasty oraz brodziuszkę wiechowatą – zioło stosowane w medycynie ajurwedyjskiej ze względu na jego korzystny wpływ na odporność. Kiedy ich połączenie przyjmowano w ciągu 72 godz. od wystąpienia pierwszych objawów przeziębienia, jego ciężkość i czas trwania ulegały redukcji[3].

Przygotowanie i pozyskiwanie

Upewnij się, że produkty, które kupujesz, zawierają prawdziwą roślinę *Eleutherococcus senticosus*. Wiele preparatów z eleuterokokiem kolczastym lub żeń-szeniem syberyjskim na etykiecie nie ma w składzie prawdziwego gatunku *senticosus*. Dobrym

REKLAMA

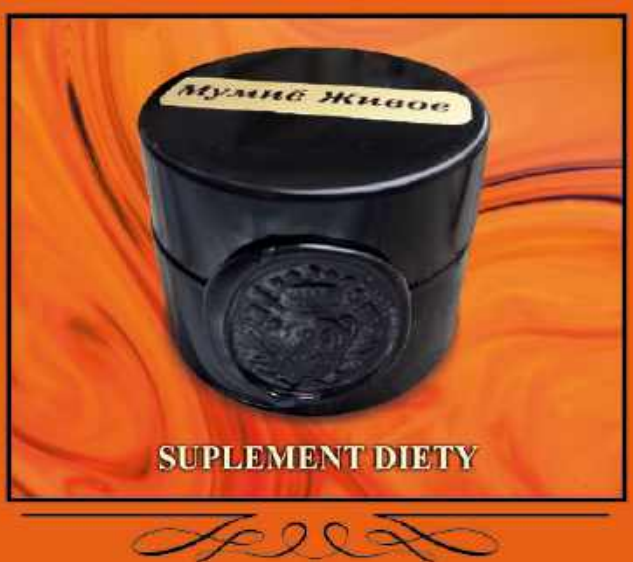
MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



www.mumiozywe.gsm.pl biuro@mumiozywe.gsm.pl tel. 690 135 952

epr asa.pl 07b3f62bea

szybkim testem jest sprawdzenie, czy na etykiecie wymieniono kluczowe składniki, czyli eleuterozydy.

Sugerowana dawka

Należy przyjmować 1-3 g na dobę (ok. pół łyżeczki) w formie proszku lub 50-100 kropli nalewki do 3 razy dziennie. Zacznij od niewielkich ilości i ciągle oceniaj reakcje organizmu. Po około tygodniu przyjmowania niskiej dawki można powoli ją zwiększać według potrzeb, a następnie odpowiednio dostosować.

Inne korzystne właściwości żeń-szenia syberyjskiego

Wytrzymałość: Sportowcy mogą przyjmować eleuterokok kolczasty w okresie regeneracji po treningu. Można go również stosować przed długą podróżą w przypadku prawdopodobieństwa wystąpienia wynikającego z różnicy czasu zaburzenia rytmu dobowego.
Uważność: Eleuterokok kolczasty może być stosowany zamiast kawy lub napojów z kofeiną rano bądź w południe w celu podniesienia poziomu energii.

Błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*)

Alternatywne nazwy: chaga, król grzybów, polipor klinkierowy, guz brzozy, huba brzozowa.
Części o właściwościach leczniczych: jałowy owocnik rosnący na brzozie.
Pochodzenie: Syberia, Skandynawia, Ameryka Północno-Wschodnia.
Kluczowe składniki: antyoksydanty, triterpenoidy, dysmutaza ponadtlenkowa, melanina, polisacharydy.
Synergistyczny efekt z: eleuterokokiem kolczastym, kawą, owocami dzikiej róży, cynamonem i czarnym bzem.
Z biegiem czasu błyskoporek podkorowy zyskał różnorodne zastosowania. Na Syberii chantyjscy uzdrowiciele używali go w leczeniu zaburzeń trawiennych. W Chinach hubę brzozową palono w ramach termopunktury (starodawnej praktyki palenia ziół nad punktami akupresurowymi w celach leczniczych).

W ramach oczyszczającego rytuału miesiączkujące kobiety z Syberii kąpały się w herbacie z błyskoporka podkorowego. Tradycyjnie stosowano go również w celu oczyszczania krwi, łagodzenia bólu, leczenia raka i wspierania odporności. Wyjątkowy profil antyoksydacyjny, korzyści dla systemu immunologicznego oraz łatwość używania tej rośliny sprawiają, że jej codzienne przyjmowanie jest banalnie proste.

Jak poprawia odporność

Błyskoporek podkorowy ma dobrze znane działanie przeciwnowotworowe. U myszy ekstrakt z huby brzozowej redukował rozmiar guzów nowotworowych o 60%, chociaż wyniki te mogą nie mieć odniesienia do populacji ludzkiej[4].

Błyskoporek podkorowy ma również właściwości przeciwwirusowe – zwalcza choroby powodowane przez wirusa opryszczki pospolitej (herpes simplex virus, HSV) oraz ludzkiego wirusa niedoboru odporności (human immunodeficiency virus, HIV)[5]. Jego przeciwwirusową aktywność badano nawet pod kątem potencjalnej skuteczności przeciwko wirusowi SARS-CoV-2, potrzeba jednak większej liczby badań na ten temat[6].

Mechanizmy wspierania układu odpornościowego przez błyskoporka podkorowego są różnorodne. Niektóre badania wykazują, że indukuje on apoptozę (śmierć) komórek nowotworowych. Inne wskazują na jego zasobność w antyoksydanty, które zwalczają negatywne skutki uboczne choroby. Ponadto zawarte w hubie brzozowej polisacharydy regulują układ odpornościowy[7].

Podobnie jak wiele nieprzetworzonych substancji w naturze błyskoporek podkorowy zawiera wiele związków, które działają wspólnie w ramach ochronnego wpływu na układ odpornościowy[8]. Triada związków odpornościowych (beta-glukany, antyoksydanty i triterpeny) czyni z niego świetny wybór do zastosowania wraz z konwencjonalnym wsparciem systemu immunologicznego.

Przygotowanie i pozyskiwanie

Należy szukać przede wszystkim dziko rosnącego błyskoporka podkorowego. Prawdziwą hubę brzozową trzeba zbierać w środowisku naturalnym, gdzie rośnie głównie na brzozach. Niektóre z jej kluczowych związków, np. kwas betulinowy, pochodzą z kory brzozowej. Należy szukać również grzybów ze zrównoważonych zbiorów.

Poranny koktajl

Wypróbuj ten przepyszny roślinny napój rano jako sposób na rozpoczęcie korzystania ze wspierających odporność właściwości wielu adaptogenów. Wspaniale oddziałuje również na skórę.

Składniki
ok. 350 ml zimnego wywaru z błyskoporka podkorowego (lub ok. 230 ml gorącej herbaty z huby brzozowej z dodatkiem lodu)
miseczka mrożonych owoców jagodowych (np. dzikich czarnych jagód)
porcja roślinnego białka waniliowego
łyżeczka malpigii granatolistnej w proszku
łyżeczka kurkumy w proszku
szczypta czarnego pieprzu
szczypta soli morskiej

Sposób przygotowania
Dobrze wymieszaj wszystkie składniki w blenderze wysokoobrotowym do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Smacznego!



eprasa.pl 07b3f62bea

Sugerowana dawka

Jeśli stosujesz dziko zbieraną hubę brzozową ekstrahowaną podwójnie, zacznij od 500 mg do 1,5 g na dobę. Korzyści zaczynają się stabilizować przy dawce ok. 3 g dziennie, więc traktuj ją jako maksymalną dawkę dobową. Zawsze zaczynaj od niewielkich ilości zwiększanych powoli, kierując się reakcjami organizmu.

Inne korzystne właściwości błyskoporka podkorowego

Długowieczność: Dla ogólnego dobrostanu można pić go codziennie jako bezkofeinową alternatywę wobec kawy z odrobiną roślinnego mleka i cynamonu.
Uroda: Dodaj łyżkę sproszkowanego ekstraktu do podróżnego kubka w celu ochrony skóry (od środka) przed uszkodzeniami słonecznymi podczas kolejnych tropikalnych wakacji.

Wrośniak różnobarwny (*Trametes versicolor*)

Alternatywne nazwy: grzyb rzeka, grzyb chmura, matka Krestin, ogon indyka.
Części o właściwościach leczniczych: owocnik grzyba.
Pochodzenie: wrośniak różnobarwny to prawdziwy nomada, który żyje na terenach leśnych całego świata.
Kluczowe składniki: polisacharyd K (PSK), polisacharyd P (PSP), ergosterol, witamina D.
Synergistyczny efekt z: lakownicą żółtawą, błyskoporkiem podkorowym, twardnikiem japońskim, żagwicą listkowatą, owocami dzikiej róży i rozgrzewającymi przyprawami, takimi jak cynamon lub imbir.



Ekstrakt z grzybów 101

Istnieją 2 główne metody ekstrakcji grzybów: przez gorącą wodę (wywar) lub alkohol (nalewka). Ponieważ niektóre zawarte w nich związki chemiczne rozpuszczają się w wodzie, a inne w alkoholu, rodzaj ekstrakcji determinuje korzystne właściwości produktu końcowego.

W celu wydobycia wszystkich korzystnych składników potrzebna jest tzw. druga lub podwójna ekstrakcja, w ramach której grzyby ekstrahuje się przy pomocy gorącej wody i wysokoprocentowego alkoholu. To złoty standard. Podwójna ekstrakcja zapewnia, że wszystkie zawarte w grzybach dobroczynne związki chemiczne zostały wydobyte i są dostępne do wykorzystania przez organizm.

Uwaga! Wiele dostępnych na rynku produktów z grzybów w ogóle nie przeszło procesu ekstrakcji. Należy ich unikać. Powinno się stosować preparaty, które wyekstrahowano przynajmniej gorącą wodą.

REKLAMA



eprasa.pl 07b3f62bea



WSKAZÓWKA: Stosuj wrośniaka różnobarwnego w połączeniu z ekstraktami z innych grzybów funkcjonalnych w celu wsparcia układu odpornościowego w okresach jego osłabienia.

W środowisku naturalnym ten zdumiewający grzyb przypomina rozkloszowany ogon indyka. W Chinach, Azji, Europie i wśród rdzennych plemion Amerykanów w medycynie stosuje się go od 3 tys. lat.

Lapończycy z Finlandii używali wrośniaka różnobarwnego jako afrodyzjaku. W Meksyku stosowano go w leczeniu liszaja i grzybicy skóry. Chińczycy wykorzystywali ten grzyb w celu pobudzania krążenia i zbijania gorączki, Malezyjczycy – w terapii dezynterii, a Aborygeni z Australii ssali go w celu zwalczania aft. Zewnętrznie wrośniaka różnobarwnego używano w leczeniu schorzeń skórnych, takich jak egzema.

Wrośniak różnobarwny to jeden z najlepiej przebadanych grzybów funkcjonalnych. Stanowi również klasyczny przykład na to, jak wiele leków wywodzi się z natury. W 1965 r. inżynier chemik pracujący dla firmy Kureha Corporation w Japonii miał sąsiada z tak zaawansowanym rakiem żołądka, że nie kwalifikował się do leczenia w żadnym szpitalu czy klinice. Po kilku miesiącach codziennego stosowania wrośniaka różnobarwnego mężczyzna ten w pełni wyzdrowiał. Inżynier przekonał zaś swoją firmę do badań nad grzybem. Dzięki temu zidentyfikowano w nim 2 silne rozpuszczalne w wodzie polisacharydy o działaniu przeciwnowotworowym. Jednym z nich był polisacharyd K (PSK) – od „K" jak „Kureha"[9] – pierwszy pozyskiwany z grzyba lek przeciwnowotworowy zatwierdzony przez japoński rząd.

Jak poprawia odporność

Wrośniak różnobarwny to silny immunomodulator. Chociaż PSK obecnie uznawany jest za lek przeciwnowotworowy, ekstrakt z całego grzyba stosuje się w połączeniu z konwencjonalnymi terapiami onkologicznymi. Wyciąg ten reaktywuje wyczerpany układ odpornościowy, chociaż lubimy myśleć o wrośniaku różnobarwnym jak o obozie survivalowym dla systemu immunologicznego niezależnie od stopnia jego sprawności.

Metaanaliza (analiza zbiorcza), w której ujęto 13 będących złotym standardem badań dotyczących stosowania wrośniaka różnobarwnego przez pacjentów onkologicznych, wykazała, że grzyb ten, jako terapia dodatkowa, znacząco zwiększa wskaźniki przeżycia. Szczególnie skuteczny był w przypadku nowotworów piersi, żołądka i odbytu[10]. Inna metaanaliza, uwzględniająca 8 tys. pacjentów z 8 randomizowanych badań, wykazała, że po usunięciu tkanki rakowej PSK stał się szczególnie pożyteczny. Na tym etapie leczenia kombinacja PSK i chemioterapii znacząco poprawiła wskaźniki przeżycia[11].

Wykazano również, że polisacharydy z wrośniaka różnobarwnego łagodzą ogólne objawy choroby. Odkryto, że jego ekstrakty zwiększają liczbę makrofagów – specjalistycznych komórek zaangażowanych w wykrywanie i niszczenie bakterii oraz innych szkodliwych organizmów – „7,2-krotnie w porównaniu z grupą kontrolną"[12].

Przygotowanie i pozyskiwanie

Podobnie jak w przypadku wszystkich grzybów funkcjonalnych najlepiej używać owocników wyhodowanych na rodzaju drewna, na którym rosną naturalnie. Jeśli chodzi o wrośniaka różnobarwnego, może to oznaczać te dziko zbierane lub hodowane na kłodach drewna. Ponadto ekstrakcja jest kluczowa, jeśli chodzi o zapewnienie biodostępności zawartych w grzybach związków (patrz ramka pt. „Ekstrakt z grzybów 101").

Ponieważ PSP i PSK to polisacharydy, a cukry mają właściwości hydrofobowe – rozpuszczają się w wodzie (pomyśl o tym, jak łatwo cukier miesza się z wodą) – najlepszą metodą ekstrakcji tych dobroczynnych związków jest warzenie. W celu sporządzenia wywaru z dzikiego wrośniaka różnobarwnego należy spróbować skorzystać z wolnowaru (najlepiej, by proces trwał 6-8 godz.). Jedna cząstka owocnika grzyba powinna przypadać na 10 części wody. Wrośniaka różnobarwnego można znaleźć też w ekstraktach etanolowych lub alkoholowych. Należy szukać metody „podwójnej ekstrakcji", która zapewnia maksimum korzyści.

Sugerowana dawka

Zazwyczaj dawka wynosi od 500 mg do 1,5 g na dobę. W przypadku pacjentów onkologicznych w czasie leczenia może to być nawet 6 g dziennie. W przypadku przyjmowania PSP i PSK w formie izolowanych ekstraktów w profilaktyce należy stosować dawki 1-2 g każdego z nich. W ramach protokołu leczenia poważnej choroby zażywaj do 6 g na dobę i pamiętaj, by robić przerwy (np. 2 tygodnie używania i 2 tygodnie odstawienia).

Inne korzystne właściwości wrośniaka różnobarwnego

Kondycja jelit: Dodawaj grzyba do kawy lub czarnej herbaty w celu sporządzania wspierającego jelita zasobnego w prebiotyki napoju.
Długowieczność: Dodawaj sproszkowanego ekstraktu do koktajli w celu wsparcia ogólnego dobrostanu.

Kolcowój pospolity/chiński (*Lycium barbarum/chinense*)

Alternatywne nazwy: cudowna jagoda, jagoda goji, winorośl ślubna, czerwony diament.
Części o właściwościach leczniczych: owoce – jagody.
Pochodzenie: pierwotnie Tybet, ale obecnie głównie Chiny i Mongolia.
Kluczowe składniki: antyoksydanty, w tym karotenoidy, flawonoidy, zeaksantyna i luteina; seskwiterpeny; polisacharydy; 18 aminokwasów (pełnowartościowe białko); witaminy B1, B2, B6, A i C; 22 minerały, w tym cynk, żelazo, miedź, wapń, potas, selen, sód, fosfor, magnez, german i mangan.
Synergistyczny efekt z: kakaowcem, korzeniem maca, jiaogulanem, morwą, korzeniem lukrecji, nerkowcami i miętą.

eprasa.pl 07b3f62bea

Od tysięcy lat niewielka, ale potężna jagoda goji jest symbolem zarówno młodości, jak i długowieczności. Dziś znana jest jako superżywność sprzedawana w sklepach ze zdrowymi produktami i obecna w menu ekskluzywnych restauracji. Jagody goji zawierają 500 razy więcej witaminy C niż pomarańcze! Współczesne badania potwierdzają, że ich spożywanie wspomaga spowalnianie procesu starzenia oraz poprawę funkcji odpornościowych, wzroku, a także kondycji nerek i wątroby[13].

Jak poprawia odporność

Od dawna reklamuje się korzyści dla układu odpornościowego wynikające ze spożywania jagód goji. Prawdopodobnie zawdzięczają je one polisacharydom, które zawierają. W randomizowanym podwójnie zaślepionym i kontrolowanym placebo badaniu u uczestników, którzy przyjmowali 120 ml soku z tych owoców dziennie, wykazano znaczący wzrost poziomu kluczowych markerów odpornościowych (takich jak limfocyty i immunoglobulina G), podczas gdy w grupie placebo nie zauważono pod tym względem żadnych zmian. Pijący sok z jagód goji odczuwali również mniejsze zmęczenie oraz doświadczyli poprawy jakości snu i pamięci krótkotrwałej, przy czym nie odnotowano żadnych negatywnych skutków ubocznych czy reakcji niepożądanych[14].

Przygotowanie i pozyskiwanie

Jagody goji często poddaje się działaniu chemikaliów, takich jak dwutlenek siarki – toksyczny gaz drażniący skórę, płuca i błony śluzowe. Należy szukać minimalnie przetworzonych owoców, których nie wystawiano na działanie wysokich temperatur, aby mieć pewność, że maksymalna ilość składników odżywczych pozostaje w nich nienaruszona.

Podobnie jak w przypadku wielu innych adaptogenów ważne jest również, by owoce nie zostały napromieniowane podczas odprawy celnej przy wjeździe na Zachód. Użyteczność wysokiej jakości organicznych i w minimalnym stopniu przetworzonych jagód goji jest ogromna.

Niektóre marki oferują, jak twierdzą, „świeże jagody goji", lecz bardziej prawdopodobne, że przed pakowaniem suszone owoce zwilżono. W przypadku dobrego źródła suszone owoce są wystarczające.

Sugerowana dawka

Gotuj jagody goji w zupach albo herbacie bądź dodawaj je do mieszanki studenckiej lub surowej czekolady i korzystaj z ich dobrodziejstwa codziennie.

Inne korzystne właściwości kolcowoju pospolitego/chińskiego

Uroda: Namaczaj w celu sporządzenia herbaty i pij codziennie, aby wesprzeć kondycję skóry i młodzieńczy blask.
Libido: Jedz garść suszonych jagód jako przekąskę przed aktywnością seksualną.

Malpigia granatolistna (*Malpighia emarginata*)

Alternatywne nazwy: acerola, wiśnia zachodnio-indyjska, wiśnia Surinamu, wiśnia Portoryko.
Części o właściwościach leczniczych: owoce.
Pochodzenie: pierwotnie Jukatan w południowo-wschodnim Meksyku, ale obecnie występuje w większości tropikalnych obszarów świata.
Kluczowe składniki: bioflawonoidy; karotenoidy, takie jak luteina, beta-karoten i beta-kryptoksantyna; antocyjaniny; minerały, w tym magnez, potas, miedź, cynk i żelazo; witaminy A, C i B5.
Synergistyczny efekt z: kakaowcem, granatem, owocami jagodowymi, trzęsakiem i miętą.

Acerola to mały owoc o jaskrawym kolorze, od wieków spożywany zarówno jako pokarm, jak i lek. Jest powszechnie stosowany w celu wsparcia odporności, kondycji skóry, wzroku, trawienia i rekonwalescencji. Ponieważ malpigia granatolistna zawiera 50-100 razy więcej witaminy C niż pomarańcze czy cytryny, jest używana w profilaktyce niedoborów tej witaminy i związanego z nim szkorbutu. Zaledwie 3 małe owoce zaspokajają dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej pod tym względem. Acerola jest również zasobna w kluczowe antyoksydanty, a zawarte w niej fitozwiązki działają synergistycznie. Ponieważ stanowi pokarm, organizm może wchłonąć i wykorzystać zawarte w nim witaminy, przeciwutleniacze i minerały lepiej niż w przypadku ich syntetycznych form.

Jak poprawia odporność

Dzięki zawartości 1,5-4,5 g witaminy C na 100 g[15] acerola jest jednym z najbogatszych jej naturalnych źródeł. Witamina ta pobudza produkcję białych krwinek, będących kluczowym elementem obrony organizmu przed infekcjami i wirusami. Czyni to z aceroli ważny superowoc, który warto mieć pod ręką w sezonie grypy i przeziębienia, zarówno w profilaktyce chorób, jak i łagodzeniu ich objawów.

Dzięki zawartym w niej taninom acerola ma szczególne zastosowanie w leczeniu chorób układu oddechowego. Kiedy wchodzą one w kontakt z błoną śluzową przewodu pokarmowego, tworzą powłokę chroniącą skórę przed bólem gardła, refluksem i nieżytem żołądka. Te fenolowe związki chemiczne działają



WSKAZÓWKA: Częste jest skażenie jagód goji metalami ciężkimi. Kupuj organiczne owoce w celu redukcji tego ryzyka. Usuwanie metali ciężkich wspomaga również namaczanie.

eprasa.pl 07b3f62bea



WSKAZÓWKA: W ramach codziennego wsparcia odporności posypuj acerolą w proszku owsianki, jogurty lub koktajle bądź przyjmuj ją przy pierwszych oznakach pociągania nosem, aby zapobiec chorobie.

również antybakteryjnie, dzięki czemu mają dodatkowy korzystny wpływ w zwalczaniu infekcji.

Acerola jest również przydatna w przypadku alergii. Nie tylko pobudza produkcję białych krwinek, lecz także może wspomagać modyfikację reakcji odpornościowej na alergen.

Przygotowanie i pozyskiwanie

Acerolę można spożywać w całości, na surowo bądź gotowaną, podobnie jak inne odmiany wiśni. Nawet jej niewielkie nasiona i skórka są jadalne, a ich jedzenie przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Świeże owoce można również mrozić i konsumować przez cały rok.

Jeśli nie masz dostępu do świeżej aceroli, nie martw się. Powszechnie sprzedaje się ją w formie soku, proszku, kapsułek bądź nalewek. Najczęściej owoce są liofilizowane, mielone, a następnie pakowane luzem jako proszek lub w postaci kapsułek. Czasami witamina C w proszku jest wytwarzana z aceroli. Zalecamy wybór raczej proszku niż kapsułek, ponieważ można dostosować moc do smaku, a korzyści dla organizmu są większe, kiedy czuje się smak.

Sugerowana dawka

Jeśli masz dostęp do świeżych lub mrożonych owoców, wystarczającą dawką są 3 wiśnie dziennie. Jeśli używasz proszku, zacznij od jednej łyżeczki lub 3,5 g na dobę. W niektórych sytuacjach, np. rekonwalescencji po operacji lub nagłej choroby, można zwiększyć dawkę do 10 g na dobę.

Inne korzystne właściwości malpigii granatolistnej

Rekonwalescencja: Kiedy dochodzisz do siebie po chorobie, ugotuj wiśnie w owsiance (ze szczyptą cynamonu) jako rozgrzewające i bogate w składniki odżywcze śniadanie.
Uroda: Dodawaj proszek do herbaty lub jedz garść świeżych wiśni dziennie w celu uzyskania korzyści dla skóry i przeciwdziałania starzeniu się.

10 przykazań dotyczących stosowania adaptogenów

1. Słuchaj swojego ciała. Bioindywidualność jest ważna, jeśli chodzi o adaptogeny, które mogą wpływać na organizm w wyjątkowy i nieoczekiwany sposób. Kontynuuj lub przerywaj ich stosowanie na podstawie własnych doświadczeń i potrzeb.

2. Stosuj adaptogeny jako dodatkowe narzędzia – ekstrawsparcie wykraczające poza podstawowe potrzeby – nigdy nie traktuj ich jak substytutu zdrowej diety, aktywności fizycznej, dobrej jakości snu i ogólnych praktyk w służbie dobrostanu.

3. Zaczynaj powoli. Zacznij od najniższej dopuszczalnej dawki i pomału podwyższaj ją niewielkimi partiami tydzień po tygodniu.

4. W celu uzyskania najlepszych rezultatów przyjmuj adaptogeny 30 min przed jedzeniem.

5. Zawsze kupuj certyfikowane organiczne adaptogeny.

6. Wybieraj suplementy diety z grzybami funkcjonalnymi, które spełniają poniższe kryteria:

- Zawartość owocnika (wskazująca na użycie prawdziwego grzyba).
- Pochodzenie z hodowli na drewnie bądź dzikich zbiorów (wyjątkiem jest maczużnik chiński – jedyny będący adaptogenem grzyb, który naturalnie rośnie na owadach, a nie na drewnie – ze względów humanitarnych i dla zrównoważonego rozwoju zaleca się stosowanie go w formie wyhodowanej w laboratorium, która często ma najwyższą jakość).
- Odpowiednia ekstrakcja (podwójna ekstrakcja to złoty standard).
- Testy w niezależnym laboratorium.

7. Wybieraj adaptogeny z krajów ich pochodzenia (np. witanię ospałą z Indii a lakownicę żółtawą z Chin).

8. Jeśli to możliwe, nie stosuj kapsułek, w których wnętrzu łatwo można ukryć składniki słabej jakości lub nieświeże.

9. Smakuj adaptogeny: proszki, produkty spożywcze, nalewki i sam składnik luzem (zwłaszcza jagody goji lub ziarna kakaowca). Smak wyzwala w organizmie kaskadę reakcji, które nasilają korzyści funkcjonalne. W przypadku zakupu kapsułek należy otworzyć jedną, wysypać jej zawartość na dłoń i posmakować. Wysokiej jakości produkt ma ciemny kolor oraz silny gorzki smak.

10. Zachowaj otwarty umysł. Wciąż prowadzone są nowe badania, zawsze dokonują się odkrycia, a adaptogeny, stosowane w różnych okresach życia, dalej będą zaskakiwać. Zachowaj ciekawość i baw się dobrze!

BIBLIOGRAFIA

1 Pharmaceuticals (Basel), 2010; 3(1): 188–224
2 Arzneimittelforschung, 1987; 37(10): 1193–96
3 Phytomedicine, 2002; 9(7): 589–97; Phytomedicine, 2000; 7(5): 341–50
4 Heliyon, 2016; 2(5): e00111
5 Vopr Virusol, 2015; 60(2): 35–38; Int J Med Mushrooms, 2013; 15(1): 29–38
6 Nutrients, 2020; 12(9): 2573
7 Int J Biol Macromol, 2020; 151: 1277–86; Int J Biol Macromol, 2015; 79: 587–94; Asian Pac J Cancer Prev, 2013; 14(3): 1571–78
8 Mycobiology, 2005; 33(3): 158–62
9 National Cancer Institute, "Medicinal Mushrooms (PDQ®)–Health Professional Version," Jan 13, 2023, cancer.gov
10 Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov, 2012; 6(1): 78–87
11 Exp Ther Med, 2012; 3(6): 925–30
12 J Med Food, 2006; 9(2): 175–81
13 Oxid Med Cell Longev, 2019; 2019: 2437397
14 J Med Food, 2009; 12(5): 1159–65
15 J Food Sci Technol, 2018; 55(9): 3373–84

Zaczerpnięto z książki Tero Isokauppila i Danielle Ryan Broida pt. „Healing Adaptogens: The Definitive Guide to Using Super Herbs and Mushrooms for Your Body's Restoration, Defense, and Performance", wydanej przez Hay House, 2023 („Uzdrawiające adaptogeny – konkretny przewodnik na temat stosowaniu superziół i grzybów w celu regeneracji, obrony i poprawy wydajności organizmu")

eprasa.pl 07b3f62bea

Inhalator wodoru ANEV Hpm-A1

To urządzenie zaprojektowane w Polsce przez polskich inżynierów. Mogą stosować go profesjonaliści w swoich gabinetach, jak również pacjenci w domowym zaciszu.

Oddychaj pełnymi płucami

Inhalator ten sprawdzi się przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, m.in. zapalenia płuc.

– Inhalacje wodorowo-tlenowe Anev wykorzystano w procesie leczniczym u pacjentów z ciężkim przebiegiem infekcji SARS-CoV-2 (zajęcie płuc 60-95%) w wieku 45-55 lat. Wyniki zastosowanej terapii były zaskakujące. U pacjentów nastąpiło zmniejszenie parametrów zapalnych CRP, ferrytyny oraz LDH o ok. 15-20%. Rekomenduję zastosowanie terapii we wspomaganiu umiarkowanych i ciężkich przypadków infekcji SARS-CoV-2. Nie zaobserwowano negatywnych skutków zastosowanej terapii – pisze w rekomendacji lek. Mariusz Krata, specjalista chorób wewnętrznych, lek. medycyny sportowej, z-ca Dyrektora ds. lecznictwa w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Stosowanie urządzenia firmy Anev – zarówno u osób czujących się zdrowo, jak i u tych z problemami zdrowotnymi – poleca również prof. zw. dr hab. n. med. Krystyna Lisiecka Opalko. Roczne wyniki obserwacji stosowania generatora wodoru pokazały możliwość jego wykorzystania w profilaktyce oraz leczeniu. U ludzi chorych przewlekle, wykonujących inhalację 1-3 razy dziennie, zaobserwowano znaczące efekty świadczące o wysoce korzystnym działaniu wodoru – zwiększenie wydolności oddechowej, zmniejszenie stanów zapalnych, poprawę funkcji kognitywnych, regulację gospodarki kwasowo-zasadowej oraz zwiększenie nawodnienia organizmu.



Uczona jest zdania, że łączenie tych zabiegów z innymi zabiegami fizykalnymi (magnetostymulacją, magnetoledoterapią, ledoterapią) oraz mitoceutykami zdecydowanie poprawia stan przewlekle chorego człowieka (możliwość zmniejszenia dawek preparatów farmaceutycznych).

Bezpieczny i łatwy w obsłudze

Do niedawna technologia wodorowa do wykorzystania terapeutycznego praktycznie nie istniała ani w Polsce, ani w Europie. Urządzenia na naszym rynku pochodziły głównie z Chin.

– Celem naszej firmy było od początku stworzenie inhalatora, który będzie zbudowany z materiałów bezpiecznych dla człowieka, dlatego też w trakcie projektowania prototypy przeszły szereg badań pod kątem bezpieczeństwa użytkowania – mówi Sebastian Kuźmiński z firmy Anev.

- Nasze urządzenie spełnia wszystkie normy i dyrektywy unijne.
- Jest zaprojektowane tak, żeby było proste w użyciu oraz trwałe.
- Sercem generatora jest elektrolizer zbudowany ze stosu elektrod z tytanu pokrytych platyną, specjalnie zaprojektowane sterowanie elektroniczne dba o to, żeby **stężenie produkowanego gazu było na tym samym poziomie**.



- Do produkcji gazu służy tylko woda demineralizowana – bez dodatków chemicznych.
- Czystość gazu została przebadana laboratoryjnie.
- Wydajność terapeutyczna inhalatora Anev mająca na celu działanie efektywne i bezpieczne to 500 ml/min – 67% wodór, 33% tlen. Ta wartość konsultowana była z profesorem Ohtą, japońskim naukowcem posiadającym ogromną wiedzę, co do istoty działania wodoru popartą wieloletnimi badaniami.
- Inhalator jest wyposażony w liczne czujniki, które chronią przed uszkodzeniem – w tym czujnik zabezpieczający przed wzrostem ciśnienia co w przypadku pracy z wodorem ma znaczenie. Ważnym elementem produkcji gazu jest woda, dlatego też właściwy czujnik dba o jakość wody, która ma znaczenie dla czystości produkowanego gazu oraz dla trwałości samego elektrolizera.
- Żywotność elektrolizera to od 30 000 do 50 000 godzin pracy.
- Niskie zużycie prądu.
- Inhalator wodoru ANEV Hpm-A1 jest łatwy w obsłudze.

ANEV Group sp. z o.o.
Spadek 9/2 · 42-200 Częstochowa · T: +48 601 626 433 / +48 609 990 299
generatorwodoru.com.pl · anev.com.pl

Nie daj się zawirusować

Dr Leigh Erin Connealy dzieli się z nami najlepszymi strategiami ochrony przed patogenami powiązanymi z rakiem oraz najskuteczniejszymi sposobami leczenia infekcji przez nie powodowanych

Gdy myślimy o wirusach, przychodzą nam do głowy typowi podejrzani: przeziębienie, grypa, koronawirus, opryszczka, ospa wietrzna, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), odra itd. Te mikroskopijne cząstki wywołujące infekcje są dosłownie wszędzie. Jak zauważyli badacze, „wirusy są najobficiej występującą jednostką biologiczną na świecie [...] zidentyfikowano je w każdym środowisku, gdzie obecne są drobnoustroje”[1].

Wirusy, zbudowane z RNA lub DNA zamkniętego w ochronnej białkowej otoczce zwanej kapsydem, do przeżycia potrzebują gospodarza – zwierzęcia, rośliny lub człowieka. Do ludzkich gospodarzy wprowadzają się na kilka sposobów. Kichanie i kaszel może rozpylać zakażone kropelki lub cząstki, które trafią do ust, oczu lub nosa innej osoby, albo też wylądują na różnych powierzchniach, z których poprzez dotyk przeniesione zostaną do nowego gospodarza.

Infekcje wirusowe mogą szybko przenosić się w drodze kontaktów seksualnych bez zabezpieczenia. Używanie wspólnych igieł do wstrzyknięć może prowadzić do rozprzestrzeniania wirusów przenoszonych poprzez krew jak np. żółtaczki.

Gdy wirus zostanie wprowadzony do nowego gospodarza, infekuje zdrowe komórki, używając ich części składowych do replikacji i rozprzestrzeniania się. W ten sposób infekcje wirusowe opanowują organizm i sieją w nim spustoszenie. Problemem jest to, że wiele wirusów może rozprzestrzeniać się, zanim jeszcze gospodarz poczuje się chory lub dozna objawów.

Związek z rakiem

Wprawdzie wiele infekcji wirusowych, takich jak przeziębienia i grypa, po pewnym czasie ustępuje samoistnie, o ile zapewnimy sobie trochę odpoczynku, to jednak niektóre wirusy wyrządzają bardziej poważne i długotrwałe szkody.

Każda infekcja, czy to wywołana przez bakterie, pasożyty, grzyby, pleśnie czy też wirusy, zaburza homeostazę, czyli równowagę organizmu. Patogeny wytwarzają stres oksydacyjny, który nasila stan zapalny.

Powstające w wyniku tego wolne rodniki mogą zmieniać materiał genetyczny wewnątrz zdrowych komórek (RNA i DNA) i wpływać negatywnie na całokształt ich funkcjonowania. Gdy osłabione zostaną mitochondria, czyli komórkowe fabryki energii, organizm musi sięgnąć po gorsze metody jej produkowania, w których komórki uzależnione są od cukru jako paliwa.

Komórki rakowe cechują się takim samym, mało wydajnym funkcjonowaniem metabolicznym. Gdy zaburzone zostaną funkcje komórkowe organizmu, wytworzy się błędne koło, a narządy i układy nie będą już mogły pracować prawidłowo.

Wiele wirusów powiązano bezpośrednio z konkretnymi rodzajami raka. Przyjrzyjmy się niektórym z nich.

Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)

HPV jest jedną z najczęstszych na świecie infekcji przenoszonych drogą płciową. Według Amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), „ogólnie uważa się, że HPV odpowiada za ponad 90% raków odbytu i szyjki macicy, ok. 70% raków pochwy i sromu oraz 60% raków penisa”.

Należy podkreślić, że typy HPV wywołujące brodawki na genitaliach nie są tymi samymi, które wywołują raka, i ok. 90% takich przypadków ustępuje samoistnie[2]. Niemniej jednak koniecznie należy porozmawiać z lekarzem medycyny integracyjnej o odpowiednich badaniach przesiewowych i testach uwzględniających Twój wiek i czynniki ryzyka.

Wirus Epsteina-Barr (EBV)

Patogen ten powiązany został z wieloma rodzajami raka, m.in. z chłoniakiem Burkitta, chłoniakiem immunoblastycznym, rakiem nosogardła i rakiem żołądka. Może on także wywoływać mononukleozę zakaźną[3].

Podobnie jak większość wirusów, EBV może rozprzestrzeniać się poprzez kontakt z płynami ustrojowymi, a szczególnie śliną, a nawet poprzez kontakt z zakażonymi przedmiotami, takimi jak szklanka do napojów czy szczoteczka do zębów.

Wirus zapalenia wątroby typu B i C

Zapalenie wątroby typu B, główna przyczyna raka wątroby, rozprzestrzenia się za pośrednictwem płynów ustrojowych, a ryzyko zakażenia zwiększa posiadanie wielu partnerów seksualnych lub używanie tych samych igieł do wstrzyknięć dożylnych narkotyków. Matki mogą przekazywać wirusa dzieciom w trakcie ciąży lub porodu.

Zapalenie wątroby typu C wywołuje wirus przenoszony poprzez kontakt z zakażoną krwią, np. przez używanie wspólnych igieł do wstrzyknięć, transfuzje krwi bez badań przesiewowych oraz ryzykowne praktyki seksualne, narażające partnerów na kontakt z krwią. Podobnie jak wirus zapalenia wątroby typu B, jest on również ważną przyczyną raka wątroby, a może też prowadzić do zapalenia okrężnicy i raka jelita grubego.

Ludzki wirus niedoboru odporności (HIV)

Rozprzestrzenia się za pośrednictwem spermy, wydzielin z pochwy i mleka z piersi. Sam jako taki nie wywołuje raka, ale silnie obciąża układ odporno-

eprasa.pl 07b3f62bea



> Odpieranie wirusów i zdrowienie w sposób naturalny po infekcji możliwe jest tylko wtedy, gdy dysponujemy silnym układem odpornościowym

ściowy, zwiększając ryzyko chłoniaków nieziarniczych i chłoniaka Hodgkina, a także raka odbytu, szyjki macicy, wątroby, jamy ustnej, gardła i płuc[4].

Wirus herpes-2

Podobnie jak HIV, wirus herpes simplex 2 obciąża organizm, zwiększając ogólne ryzyko raka, a szczególnie raka szyjki macicy.

Wirus herpes rozprzestrzenia się poprzez kontakty seksualne i nie jest uleczalny.

7 filarów zdrowia immunologicznego

Odpieranie wirusów i odzyskiwanie zdrowia w sposób naturalny po infekcji możliwe jest tylko wtedy, gdy dysponujemy silnym układem odpornościowym. Każdy, niezależnie od stanu zdrowia, może poprawić swoje ogólne samopoczucie, koncentrując się na poniższych wskazówkach.

Odstresuj się

Nie możesz być zdrowy, jeżeli jesteś pod wpływem przewlekłego stresu lub w Twoim życiu istnieje nierozwiązany uraz. Niezbędne jest dokładne przeanalizowanie poziomu stresu, rozwiązanie wszelkich nierozstrzygniętych konfliktów oraz praca z doradcami lub terapeutami, która pozwoli odzyskać spokój i równowagę.



Wielu moich pacjentów uprawia medytację, jogę, głębokie oddychanie i inne techniki prowadzące do odstresowania i odzyskania ładu duchowego. By sobie pomóc, możesz wziąć udział w zajęciach, wyszukać filmy instruktażowe w internecie lub umówić się na wizytę u terapeuty.

Innymi sposobami zmniejszenia stresu są wieczorne kąpiele detoksykujące, sauna na podczerwień, aromaterapia i masaż. I wreszcie, możesz spróbować pisać dziennik przed snem, by przepracować swe myśli i wprowadzić humor jako składnik każdego dnia. To prawda – śmiech jest najlepszym lekarstwem.

Odżywiaj się



To, co jesz, może wzmocnić lub zrujnować Twoje zdrowie. Właściwe odżywianie naprawia i regeneruje każde włókno naszego organizmu, decydując o naszym zdrowieniu i zachowaniu dobrego samopoczucia.

Napełniaj talerz świeżymi produktami organicznymi, chudym białkiem z organicznych hodowli wypasanych naturalnie, zdrowymi tłuszczami, organicznym nabiałem oraz zdrowymi nasionami i olejami. Większość moich pacjentów czuje się świetnie, stosując modyfikowaną dietę ketogeniczną, która eliminuje lub ogranicza węglowodany, cukry i produkty przetworzone.

Takie są ogólne wytyczne, ale porozmawiaj z lekarzem integracyjnym lub z dietetykiem, by opracować bardziej spersonalizowany plan odżywiania.

Ćwicz

Niezliczone badania potwierdzają rolę aktywności fizycznej w zapobieganiu rakowi, ułatwianiu zdrowienia i ochronie przed wznowami nowotworu. Ćwiczenia poprawiają zdrowie metaboliczne i funkcjonowanie układu odpornościowego, co również może pomóc obronić się przed wirusami.



Pamiętaj, że zdrowe ciało nie jest ciałem siedzącym, więc rób wszystko, co tylko możesz, by zwiększyć ilość ćwiczeń i ruchu w codziennym życiu. Od tego zależy niemal każdy aspekt Twego zdrowia.

Oczyszczaj się

Żyjemy w brudnym świecie i pozbycie się tysięcy toksyn z naszego pożywienia, wody, powietrza, domów i biur ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia. Musimy dołożyć wszelkich starań, by ograniczyć ekspozycję na działanie tego typu substancji, od metali ciężkich po pestycydy, od plastików po toksyny dentystyczne.

Nawadniaj się

Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne dla każdej funkcji fizjologicznej organizmu. Jednak jeśli czekasz, by się napić, aż poczujesz pragnienie, znajdujesz się już we wczesnym stadium odwodnienia. Ustaw przypomnienie, by pić wodę w regularnych odstępach czasu albo kup motywacyjną butelkę do wody, która wskazuje ilość płynu, jaką powinieneś wypijać co godzinę.



Wybieraj czystą, filtrowaną wodę lub przejrzyste napoje, takie jak niesłodzone herbaty czy bulion. Aby dodatkowo wzmocnić zdrowie, wypijaj codziennie 1 lub 2 porcje wody wzbogaconej w wodór molekularny (dostępnej w internecie, także w postaci tabletek). Obfituje w przeciwutleniacze i składniki mineralne i może m.in. zwiększyć metabolizm oraz odporność, wspomóc funkcjonowanie mózgu i podnieść poziom energii.

Zablokuj pola elektromagnetyczne

Jestem przekonana, że jednym z czynników stojących za gwałtownym

eprasa.pl 07b3f62bea

wzrostem liczby przypadków raka u młodszych osób jest narażenie na pola elektromagnetyczne (EMF). Jesteśmy bombardowani nimi ze wszystkich stron: z telefonów komórkowych, komputerów, linii energetycznych, urządzeń domowych, inteligentnych liczników, Wi-Fi i wielu innych.

Aby zredukować swe narażenie na pola elektromagnetyczne, przełączaj telefon na tryb samolotowy, gdy tylko jest to możliwe, i rozmawiaj w trybie głośnomówiącym, zamiast trzymać telefon blisko głowy. Nie noś telefonu w kieszeni – jeżeli go nie używasz, trzymaj go z dala od siebie.



Spróbuj używać zasilania bateryjnego, zamiast pozostawiać komputer włączony do gniazdka. Będzie też wspaniale, jeżeli do podłączenia do internetu użyjesz przewodu, zamiast Wi-Fi.

Możesz zmniejszyć ekspozycję na pola elektromagnetyczne w nocy, wyłączając wszystkie urządzenia elektryczne w sypialni. Jeśli masz taką możliwość, odłącz obwody elektryczne w sypialni. W sklepach internetowych można też kupić mnóstwo urządzeń chroniących przed EMF.

Inną opcją jest codzienne praktykowanie uziemiania, czyli podłączania do ziemi. Chodzenie boso po trawie, plaży czy ziemi powoduje pozytywną zmianę ładunku elektrycznego naszych organizmów poprzez przepływ elektronów i niweluje częściowo wpływ EMF. Możesz też stawiać stopy na macie uziemiającej podczas pracy i używać uziemiających prześcieradeł na łóżku podczas snu.

Śpij

Sen jest kolejnym obszarem, na którym koncentruję się z moimi klientami. Jeżeli nie zapewnisz sobie co najmniej 7 godz. odpoczynku każdej nocy, może ucierpieć Twoje zdrowie, a układ odpornościowy może nie funkcjonować tak, jak powinien.



Dobrze przespana noc rozpoczyna się od właściwej higieny snu. Zacznij od zaciemnienia sypialni za pomocą zasłon zaciemniających lub używaj maski do spania. Produkcja hormonu snu – melatoniny – zatrzymuje się przy najmniejszej nawet ilości światła, więc optymalna jest całkowita ciemność.

Jeżeli hałas nie pozwala Ci zasnąć, spróbuj użyć zatyczek do uszu. A jeżeli nie potrafisz zasnąć w cichym pokoju, włącz wentylator lub inne urządzenie wytwarzające biały szum, który wypełni ciszę.

Kładź się spać o przyzwoitej porze, czyli ok. 22, o ile to możliwe. Organizm produkuje najwięcej melatoniny pomiędzy godziną 22 a 2 w nocy. Staraj się także kłaść się spać i budzić codziennie o tej samej porze, nawet w weekendy. Ustalony harmonogram snu pomoże wyregulować rytmy dobowe, co pozwoli Ci sypiać w bardziej regularny sposób.

I wreszcie, trzymaj się z dala od telefonu i komputera przez co najmniej godzinę przed położeniem się spać, a także wyłącz telewizor. Niebieskie światło emitowane przez te urządzenia jest znanym złodziejem snu.

Jeżeli wciąż masz problemy z wyciszeniem się, spróbuj wziąć ciepłą kąpiel lub wypić filiżankę gorącej herbatki ziołowej. Suplementy wspomagające sen, takie jak melatonina, korzeń kozłka lekarskiego i rumianek, również mogą pomóc Ci spać snem sprawiedliwego.

Terapie zwalczające wirusy

Gdy wesprzesz już swój układ odpornościowy powyższymi filarami zdrowia, nadejdzie czas na wytoczenie „ciężkich dział". Terapie i suplementy mające na celu zlikwidowanie wirusów i wzmocnienie ogólnego zdrowia dostępne są poprzez gabinety większości lekarzy medycyny integracyjnej.

Dożylna witamina C

Jedną z najsilniej działających terapii wirusowych, jakie mamy do dyspozycji, jest dożylne podawanie witaminy C. Wysokie dawki, wynoszące 10 g, podawane drogą dożylną, przynoszą udowodnione korzyści przeciwwirusowe i przeciwrakowe. Jednak w układzie pokarmowym więcej niż kilka gramów może wywołać rozstrój żołądka i biegunkę. Podawana we wlewie dożylnym witamina C dostaje się bezpośrednio do krwiobiegu i reaguje z tlenem w zainfekowanych komórkach, wytwarzając nadtlenek wodoru, który zabija wirusy i inne patogeny. Witamina C podawana dożylnie jest bezpieczna, generalnie dobrze tolerowana i stanowi niezwykle skuteczne narzędzie w naszym arsenale przeciwwirusowym.

Terapia EBOO

Pozaustrojowe natlenianie i ozonowanie krwi (EBOO) to kolejna terapia eliminująca toksyny i patogeny oraz przynosząca ogólne dobre samopoczucie.

Terapia EBOO, będąca zaawansowanym sposobem filtrowania krwi, wprowadza do krwi tlen (O2) i ozon (O3) drogą dializy, by zwiększyć przepływ krwi, przyspieszyć zdrowienie komórkowe oraz zintensyfikować wykorzystanie tlenu w komórkach. Jest ona skuteczna w leczeniu licznych schorzeń, ponieważ nacelowana jest na pierwotną przyczynę wielu przewlekłych problemów zdrowotnych: na stan zapalny.

Ultrafioletowe naświetlanie krwi

Terapia polegająca na naświetlaniu krwi promieniami ultrafioletowymi (UVBI). Czasem bywa określana mianem „zapomnianej terapii", była bowiem „szeroko stosowana w latach 40. i 50. ubiegłego wieku do leczenia wielu chorób, m.in. posocznicy, zapalenia płuc, gruźlicy, artretyzmu, astmy, a nawet choroby Heinego-Mediny"[5].

Wykorzystuje ona światło UV do zabijania wirusów i innych patogenów we krwi, przez co wzmacnia odpowiedź immunologiczną organizmu i działa jak naturalny antybiotyk.

Endolaser

Inną terapią wykorzystującą leczniczą siłę światła jest medyczny endolaser Weber. Jest to minimalnie inwazyjny sposób leczenia, w którym dożylna terapia światłem laserowym o niskiej energii używana jest do regeneracji komórek, stymulowania zdrowienia, wzmacniania układu odpornościowego i dezaktywacji patogenów.

eprasa.pl 07b3f62bea

Suplementy przeciwwirusowe i podnoszące odporność

Matka Natura daje nam silne wsparcie i ochronę przeciwwirusową w postaci ziół i suplementów. Oto kilka spośród najskuteczniejszych z nich.



Kurkumina

Jest jednym z najsilniejszych suplementów przeciwzapalnych na naszej planecie. Badania pokazują, że ma również działanie przeciwwirusowe[1]. Używaj suplementów z ekstraktem z czarnego pieprzu, który zwiększa wchłanianie kurkuminy, lub też zapytaj lekarza, czy możliwe jest zastosowanie u Ciebie wlewów dożylnych.

Sugerowane dawkowanie: 500 mg 3 razy dziennie.

Witamina D3



Jest nie tylko jednym z najsilniejszych suplementów zwalczających raka, ale też potężnym wzmocnieniem układu odpornościowego i niszczycielem wirusów. Według Amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia „witamina D wydaje się obniżać tempo replikacji wirusów, tłumić stany zapalne oraz podwyższać poziom i aktywność komórek T regulatorowych"[2].

Sugerowane dawkowanie: 5000-15 000 j.m. lub najpierw najlepiej wykonaj badanie krwi i staraj się uzyskać poziom 50-70 ng/ml.



Kwercetyna

Flawonoid ten ma własności przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające i przeciwzapalne, a oprócz tego jest silnym środkiem przeciwwirusowym. Produkty zawierające kwercetynę to m.in. cebula, szparagi i sałata czerwonolistna. Suplementy są również doskonałym rozwiązaniem.

Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na opakowaniu lub do zaleceń lekarza.

Olejek z oregano



Ma również potężne własności przeciwwirusowe dzięki składnikowi aktywnemu o nazwie karwakrol, który pomaga odpierać infekcje wirusowe. Jak pokazują badania, ma on też kilka innych zalet. Oprócz własności przeciwrakowych, przeciwgrzybiczych, przeciwbakteryjnych, przeciwutleniających i przeciwzapalnych pomaga rozkurczać naczynia krwionośne oraz rozluźniać skurcze mięśni, a także działa ochronnie na wątrobę[3].

Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na opakowaniu lub do zaleceń lekarza.



Cynk

Pierwiastek dobrze znany jest jako wsparcie funkcjonowania układu odpornościowego i odgrywa bardzo istotną rolę w funkcjach fizjologicznych oraz reakcjach całego organizmu. W skali światowej notuje się wzrost deficytu cynku za sprawą czynników stylu życia, takich jak złe odżywianie i złe wchłanianie. Na szczęście suplementy mogą szybko temu zapobiec i wzmocnić immunologiczne mechanizmy obronne[4]. (Więcej o cynku piszemy w rubryce „Zmień jedną rzecz").

Sugerowane dawkowanie: stosuj się do instrukcji na opakowaniu lub do zaleceń lekarza.

Czosnek



Od stuleci stosowany jest powszechnie jako spożywczy produkt przeciwbakteryjny i przeciwwirusowy. Jego najsilniej działający składnik – allicyna – może zapobiegać łączeniu się wirusów z komórkami gospodarza i ich replikacji[5]. Zjadanie czosnku każdego dnia może wzmacniać układ odpornościowy i utrzymywać nas w szczytowej formie.

Sugerowane dawkowanie: Regularnie dodawaj czosnek do posiłków.

Probiotyki



Ponieważ układ odpornościowy rozpoczyna się w jelitach, wsparcie zdrowia mikrobiomu ma zasadnicze znaczenie. Najlepiej zacząć od suplementu z probiotykiem i jedzenia dużych ilości produktów pre- i probiotycznych, takich jak kefir, kiszona kapusta, kimchi, jogurt, miso i kombucha.

Sugerowane dawkowanie: Regularnie spożywaj błonnik i produkty probiotyczne i/lub wybierz wysokiej jakości suplement i stosuj się do instrukcji na opakowaniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Viruses, 2020; 12(11): 1242
2. Office of Dietary Supplements, "Dietary Supplements for Immune Function and Infectious Diseases," June 27, 2023, ods.od.nih.gov
3. Front Plant Sci, 2021: 11: 601335
4. Luke Maxfield, Samarth Shukla, and Jonathan S. Crane, *Zinc Deficiency* (StatPearls, 2024)
5. Food Sci Nutr, 2023; 11(8): 4444–4459

Działa ona u ludzi podobnie jak fotosynteza u roślin. Obydwa procesy zamieniają światło w energię, sprzyjając leczeniu i przynosząc korzyści ogólnoustrojowe. Endolaser jest nadzwyczajnym sposobem leczenia szerokiego zakresu problemów zdrowotnych i warto porozmawiać o nim z lekarzem medycyny integracyjnej.

Najlepsza obrona

Wirusy są wszędzie i uniknięcie ich jest praktycznie niemożliwe. Na szczęście dysponujemy silnymi i bezpiecznymi narzędziami oraz terapiami, które wesprą nasz układ odpornościowy, gdyby zdarzyło się nam zachorować.

Współpraca z lekarzem integracyjnym, posiadającym dużą wiedzę na temat tych metod, ma fundamentalne znaczenie dla odzyskania – i zachowania – zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Microbiol, 2017: 8: 1199
2. CDC, "Basic Information about HPV and Cancer," Sept 12, 2023, cdc.gov
3. National Cancer Institute, "Epstein-Barr Virus," accessed May 14, 2024, cancer.gov
4. Kellie Bramlet Blackburn, "7 Viruses That Cause Cancer," Aug 2018, mdanderson.org
5. J Photochem Photobiol B, 2016; 157: 89–96

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl 07b3f62bea

9 SPOSOBÓW NA

Stłuszczenie wątroby

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest najczęściej występującym schorzeniem tego narządu. Szacuje się, że w krajach zachodnich dotyka ona ok. 25% populacji, a u 5-10% przybiera postać niealkoholowego stłuszczeniowego zapalenia wątroby (NASH), które może prowadzić do zwłóknienia, marskości i raka wątroby[1].

Zachorowalność na NAFLD gwałtownie rośnie, przede wszystkim za sprawą epidemii otyłości, zespołu metabolicznego, insulinooporności i cukrzycy typu 2, gdyż są to jedne z głównych czynników predysponujących do tej choroby. Do innych czynników ryzyka należy zaliczyć nadciśnienie tętnicze, zespół policystycznych jajników oraz wysoki poziom trójglicerydów i cholesterolu. Schorzenie może być także uwarunkowane genetycznie.

Stłuszczeniowa choroba wątroby – jak sama nazwa wskazuje – polega na odkładaniu się tłuszczu w jej komórkach, co może prowadzić do stanu zapalnego. Choć stłuszczenie narządu może czasem objawiać się uczuciem zmęczenia i dyskomfortem w jamie brzusznej pod najniższym prawym żebrem, to jednak najczęściej przebiega bezobjawowo i przeważnie jest rozpoznawane przypadkiem, albo dopiero wtedy, gdy przekształci się już w marskość wątroby.

Stłuszczenie wątroby można rozpoznać przy użyciu nieinwazyjnych metod diagnostycznych, takich jak badanie ultrasonograficzne, elastografia (oceniająca stopień włóknienia wątroby) czy rezonans magnetyczny, ale badaniem, pozwalającym nie tylko rozpoznać schorzenie, lecz także ocenić stadium jego zaawansowania, jest biopsja wątroby. Sygnałem ostrzegawczym jest też podwyższony poziom aminotransferaz ALT i AST w badaniu laboratoryjnym krwi (tzw. próby wątrobowe).

Dotychczas nie opracowano skutecznego leczenia farmakologicznego tego schorzenia, więc jedynym przynoszącym efekty podejściem terapeutycznym są metody naturalne, czyli zmiany sposobu odżywiania i stylu życia oraz wykorzystanie kilku przyjaznych dla wątroby roślin, które przedstawiamy poniżej.

1. SCHUDNIJ

W metaanalizie 43 badań nad wpływem utraty wagi na markery niealkoholowego stłuszczenia wątroby wyliczono, że każdy utracony kilogram wagi wiąże się z obniżeniem poziomu aminotransferazy alaninowej (ALT) o wartość 0,83 i aminotransferazy asparaginianowej (AST) o 0,56, jak również ze zmniejszeniem stłuszczenia wątroby ocenianego radiologicznie lub histologicznie o 0,77 punktu procentowego. Stwierdzono również proporcjonalne do utraty wagi zmniejszenie stanu zapalnego wątroby[2]. Jak pokazują badania, szczególnie godną polecenia metodą odchudzania jest post przerywany – czy to w postaci ograniczenia przyjmowania pokarmu do jednego „okna żywieniowego" na dobę, trwającego 8 godz. lub krócej, czy też w postaci schematu naprzemiennego: 1 dzień normalnego odżywiania i 1 dzień postu lub znacznego ograniczenia spożycia kalorii. Obydwie metody pozwalają zmniejszyć stłuszczenie i stan zapalny wątroby[3].



eprasa.pl 07b3f62bea



2. JEDZ JAK GRECY

Dieta śródziemnomorska obfituje w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza oraz oliwki i oliwę. Dzięki bogactwu związków bioaktywnych ma działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, a także zmniejsza oporność insulinową. W kilku badaniach i przeglądach powiązano ją z niższym ryzykiem stłuszczenia wątroby, a także ze zmniejszeniem już istniejącego stłuszczenia i obniżeniem poziomu enzymów wątrobowych we krwi[8]. W trwającym 6 miesięcy włoskim badaniu u 46 pacjentów z NAFLD zastosowanie diety śródziemnomorskiej wraz ze zwiększeniem aktywności ruchowej przyniosło zmniejszenie odsetka pacjentów ze stłuszczeniem wątroby w stopniu 2 lub wyższym z 93% do 48%, a całkowitą remisję stłuszczenia u 9 osób (20%). Znacząco obniżył się też poziom enzymów wątrobowych[9].

3. SIĘGNIJ PO OSTROPEST

Nasiona tej rośliny zawierają kompleks flawonolignanów, znanych pod zbiorczą nazwą sylimaryny. Zmniejsza ona utlenianie lipidów i produkcję wolnych rodników, działa też przeciwzwłóknieniowo poprzez hamowanie przekształcania się komórek gwiaździstych wątroby w miofibroblasty, odgrywające główną rolę w procesach włóknienia. Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, hamuje uwalnianie cytokin prozapalnych w miąższu wątroby, stymuluje regenerację komórek narządu, reguluje przepuszczalność błon komórkowych, utrzymując prawidłowy poziom przeciwutleniającego glutationu w komórkach. Zmniejsza oporność insulinową i reguluje metabolizm glukozy. Zmniejsza też odkładanie tłuszczu w wątrobie. W badaniu obejmującym 52 chorobliwie otyłe osoby suplementacja ekstraktu z ostropestu w dawce 140 mg 4 razy dziennie przyniosła poprawę pod względem poziomu enzymów wątrobowych i obrazu ultrasonograficznego wątroby już po 8 tygodniach stosowania[4].

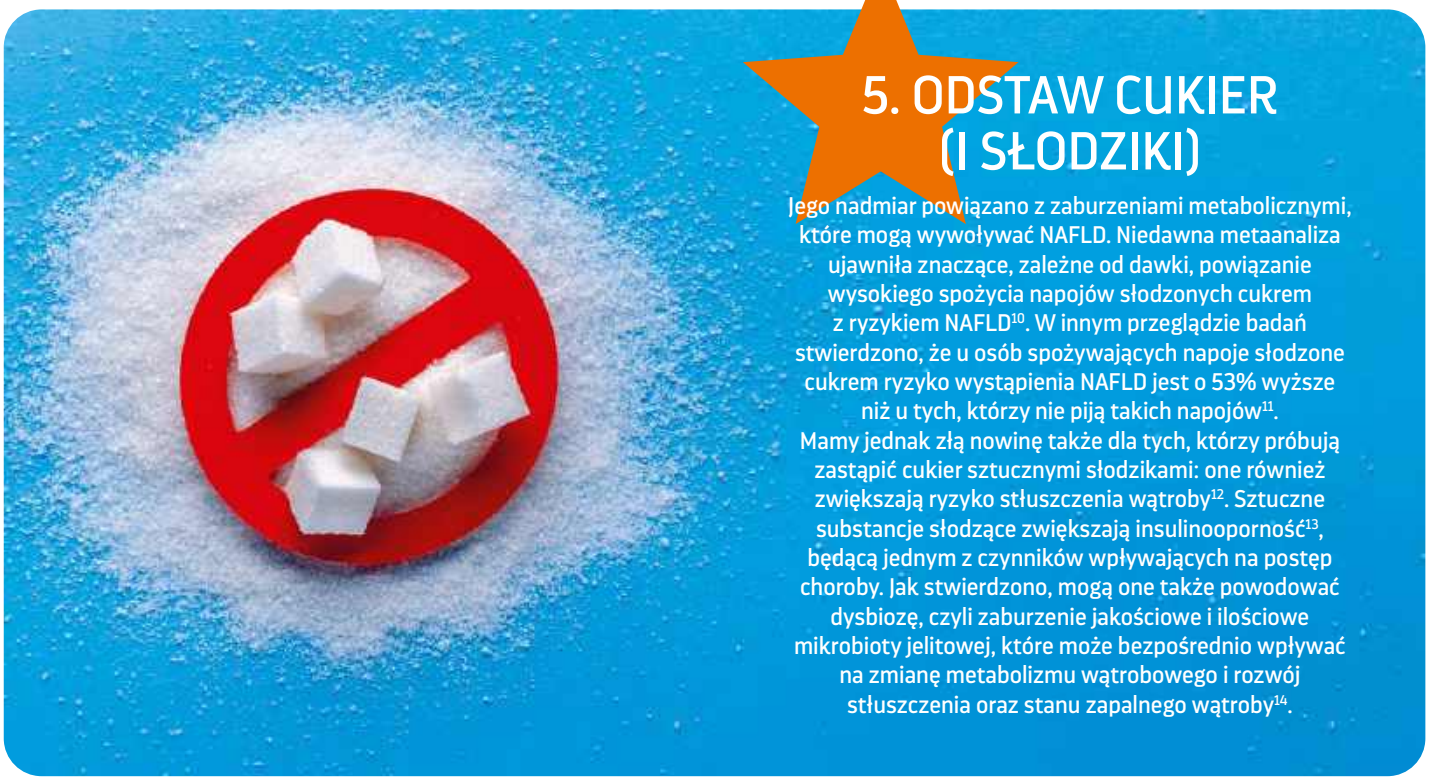


4. ĆWICZ

Poza spalaniem kalorii, wysiłek fizyczny może przynosić kilka innych korzyści. Może zapobiegać stłuszczeniu wątroby m.in. poprzez aktywowanie enzymu kinazy białkowej AMPK, który zmniejsza odkładanie tłuszczów w wątrobie, a także poprzez poprawę funkcjonowania mitochondriów oraz aktywację receptorów PPAR, odgrywających ważną rolę w metabolizmie lipidów. Ćwiczenia mogą zapobiegać stanom zapalnym poprzez pozytywne oddziaływanie na mikrobiotę jelitową[5]. Aktywność fizyczna zmniejsza też oporność insulinową i poprawia metabolizm glukozy. Przegląd badań wykazał, że najlepszym rodzajem ćwiczeń dla osób z NAFLD jest trening aerobowy w połączeniu z treningiem oporowym. Ten pierwszy najskuteczniej poprawia poziom ALT, a ten drugi – AST, czyli 2 podstawowych wskaźników NAFLD i zapalenia wątroby[6]. Literatura medyczna potwierdza, że obydwa typy treningów, wykonywane przez co najmniej 6 miesięcy, 4-7 dni w tygodniu w sesjach o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, trwających 20-60 min, mogą przynieść poprawę histologii wątroby i cofnąć jej uszkodzenia u pacjentów ze stłuszczeniowym zapaleniem wątroby[7]. Działanie terapeutyczne będzie miała jednak każda aktywność ruchowa, o ile będzie systematycznie wykonywana.



eprasa.pl 07b3f62bea



5. ODSTAW CUKIER (I SŁODZIKI)

Jego nadmiar powiązano z zaburzeniami metabolicznymi, które mogą wywoływać NAFLD. Niedawna metaanaliza ujawniła znaczące, zależne od dawki, powiązanie wysokiego spożycia napojów słodzonych cukrem z ryzykiem NAFLD[10]. W innym przeglądzie badań stwierdzono, że u osób spożywających napoje słodzone cukrem ryzyko wystąpienia NAFLD jest o 53% wyższe niż u tych, którzy nie piją takich napojów[11].

Mamy jednak złą nowinę także dla tych, którzy próbują zastąpić cukier sztucznymi słodzikami: one również zwiększają ryzyko stłuszczenia wątroby[12]. Sztuczne substancje słodzące zwiększają insulinooporność[13], będącą jednym z czynników wpływających na postęp choroby. Jak stwierdzono, mogą one także powodować dysbiozę, czyli zaburzenie jakościowe i ilościowe mikrobioty jelitowej, które może bezpośrednio wpływać na zmianę metabolizmu wątrobowego i rozwój stłuszczenia oraz stanu zapalnego wątroby[14].

6. PIJ KAWĘ

Jak wykazała metaanaliza 11 badań, regularne picie kawy obniżało ryzyko wystąpienia NAFLD o 23%, natomiast u pacjentów z już zdiagnozowanym stłuszczeniem wątroby obniżało o 32% ryzyko rozwoju jej zwłóknienia[20].

Ze względu na złożony skład chemiczny kawy trudno jest precyzyjnie określić mechanizm jej działania. Najprawdopodobniej bierze w nim udział bardzo wiele składników.

Kofeina zwiększa metabolizm lipidów i hamuje ich odkładanie w wątrobie, a także zapobiega jej zwłóknieniu poprzez hamowanie receptora adenozyny, wydzielanej przez uszkodzone komórki i sprzyjającej gojeniu się, ale także włóknieniu[21].

Zawarte w kawie silne przeciwutleniacze, kahweol i kafestol, osłaniają komórki przed stresem oksydacyjnym, hamują wydzielanie cytokin prozapalnych, a także zmniejszają produkcję czynników profibrotycznych (wywołujących włóknienie). Z kolei kwas chlorogenowy, poza działaniem przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, reguluje mikrobiotę jelitową, chroniącą organ przed stłuszczeniem i stanami zapalnymi. Natomiast melanoidyny – związki o brązowej barwie, powstające w procesie palenia ziaren kawy – przeciwdziałają uszkodzeniom narządu i jego zwłóknieniu[22].

Picie kawy powiązano też z niższym ryzykiem wystąpienia zespołu policystycznych jajników (PCOS) – schorzenia, któremu często towarzyszy niealkoholowe stłuszczenie wątroby[23].



eprasa.pl 07b3f62bea

7. JEDZ KARCZOCHY



Warzywa te mają bardzo szerokie działanie hepatoprotekcyjne (chroniące wątrobę), a to dzięki swym silnym własnościom przeciwutleniającym, przeciwzapalnym, a także sprzyjającym regeneracji komórek i zmniejszającym przepuszczalność ich błon. Karczochy działają też przeciwcukrzycowo poprzez zmniejszanie insulinooporności, a także obniżają poziom lipidów, czyli cholesterolu i trójglicerydów. Pobudzają też wydzielanie żółci, niezbędnej do rozkładu i trawienia tłuszczów, a także do usuwania toksyn z organizmu. Swe dobroczynne działanie karczochy zawdzięczają przede wszystkim zawartym w nich związkom fenolowym, a zwłaszcza kwasowi chlorogenowemu i cynarynie.

W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną stosowanie ekstraktu z liści karczocha u pacjentów z NAFLD przyniosło poprawę obrazu USG wątroby u 81,6% w grupie karczocha w porównaniu do zaledwie 5% w grupie placebo[15].

Autorzy przeglądu z 2021 r. przeanalizowali 8 badań, w których podawano preparaty z karczocha (najczęściej wyciąg z liści lub sproszkowane liście) w dawkach 100-2700 mg dziennie przez okres 4-12 tygodni. Karczoch powodował znaczący spadek poziomu enzymów wątrobowych: aminotransferazy asparaginianowej (AST) i alaninowej (ALT)[16]. Poziom tych enzymów we krwi jest często wykorzystywanym w diagnostyce wskaźnikiem zdrowia wątroby. Może on wzrastać m.in. w wyniku uszkodzeń komórek wątroby, świadcząc o jej uszkodzeniu lub chorobie.

W badaniach na zwierzętach zaobserwowano, że ekstrakt z liści karczocha sprzyja także proliferacji komórek wątroby po jej częściowym usunięciu i przyspiesza jej regenerację[17]. Wyciąg ten wykazał również działanie przeciwutleniające i przeciwdziałające przybieraniu na wadze u otyłych szczurów na diecie wysokotłuszczowej[18]. W badaniu *in vitro* wykazał natomiast działanie apoptotyczne (wywołujące śmierć) wobec linii komórek ludzkiego raka wątroby[19].

REKLAMA



eprasa.pl 07b3f62bea



8. SUPLEMENTUJ PRZECIWUTLENIACZE

W randomizowanym badaniu porównano wpływ ćwiczeń fizycznych i suplementacji **witaminy E** w dawce 800 mg dziennie przez 3 miesiące i stwierdzono, że w obu grupach osiągnięto porównywalne obniżenie poziomu enzymów wątrobowych oraz poprawę ultrasonograficznego obrazu wątroby[24]. Korzystny wpływ witaminy E na parametry wątrobowe potwierdziła także metaanaliza 15 badań[25]. W NAFLD na skutek nieprawidłowości funkcjonowania mitochondriów i wydzielania cytokin prozapalnych wzrasta produkcja reaktywnych form tlenu, prowadząca do stresu oksydacyjnego, który odgrywa ważną rolę w postępie choroby i rozwoju stanu zapalnego. Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem, wymiatającym wolne rodniki, a także zapobiegającym włóknieniu wątroby. Ze względu jednak na pewne wątpliwości badaczy co do bezpieczeństwa jej długotrwałej suplementacji należy najpierw przedyskutować tę opcję z lekarzem.

Suplementowanie **trans-resweratrolu** w postaci zmikronizowanej (lepiej przyswajalnej) zapobiega uszkodzeniom wątroby i pomaga regenerować już istniejące stłuszczenie. Resweratrol zmniejsza oporność insulinową, obniża poziom enzymów wątrobowych i aktywuje substancje regulujące metabolizm. W rezultacie znacząco obniża ilość tłuszczu magazynowanego w wątrobie[26]. Działanie chroniące wątrobę wykazuje też **kwercetyna**, która przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu, hamuje apoptozę komórek wątroby, a także tłumi stan zapalny i produkcję reaktywnych form tlenu[27].

9. POKOCHAJ KURKUMĘ

Uczeni z Iranu przeprowadzili metaanalizę 99 randomizowanych kontrolowanych badań obejmujących 5 546 uczestników dotyczących wpływu kurkuminy – substancji czynnej zawartej w ostryżu długim – na niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Ujawniła ona, że suplementacja kurkuminy zmniejszyła poziomy AST, ALT i TG oraz obniżyła wskaźnik insulinooporności HOMA-IR w porównaniu z grupą kontrolną. Ponadto u osób przyjmujących suplement odnotowano obniżenie BMI. Zdaniem badaczy wyniki te wskazują na korzystne skutki suplementacji kurkuminy/kurkumy u pacjentów z NAFLD, takie jak poprawa funkcji wątroby, obniżenie poziomu TG w surowicy, oraz zmniejszenie nadwagi. Niemniej jednak potrzebne są dalsze badania wysokiej jakości[28].



BIBLIOGRAFIA

1. Hormones (Athens). 2022 Sep;21(3):349-368
2. Metabolism. 2021 Feb;115:154455
3. Clin Liver Dis, Vol 19, No 3, March 2022
4. Metabol Open. 2022 May 21;14:100190
5. Nutrients 2023, 15, 2452
6. Scientific Reports | (2024) 14:6212
7. Front Nutr. 2021 Oct 5;8:734859
8. Nutrients 2019, 11(12), 2971
9. World J Gastroenterol 2017; 23(17): 3150-3162
10. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jun 21;16(12):2192
11. QJM. 2016 Jul;109(7):461-466
12. Nutrients. 2023; 15(18):3997
13. J Family Med Prim Care. 2020 Jan 28;9(1):69-71
14. EXCLI J. 2020 May 12;19:620-626
15. Phytotherapy Research. 2018;32:1382-1387
16. Int J Clin Pract. 2021;00:e14726
17. Clin Exp Health Sci 2022; 12: 653-658
18. Biomed Res Int. 2019 May 23;2019:4851279
19. Nutr Cancer. 2008;60(2):276-83
20. Annals of Hepatology 20 (2021) 100254
21. F1000 Biol Rep. 2011;3:21
22. Drug Targets and Therapeutics, https://doi.org/10.58502/DTT.23.0012
23. Nutrients 2024, 16, 2238
24. Govaresh 20(1):57-65, January 2015
25. Therap Adv Gastroenterol. 2020 Dec 7;13:1756284820974917
26. Exp Ther Med. 2019 Jul;18(1):559-565
27. Saudi J Gastroenterol. 2021 Nov-Dec;27(6):319-330
28. Phytother Res. 2024 Feb;38(2):539-555

eprasa.pl 07b3f62bea



Kompleksowa ochrona przed infekcjami



Singularis
Odporność Kompleks
Cena: 70 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Odporność Kompleks to suplement dla osób chcących wspomóc swoją codzienną dietę składnikami wzmacniającymi układ immunologiczny. Preparat zawiera selen, ekstrakt z nasion czarnuszki o wszechstronnym działaniu wspierającym pracę organizmu, a także naturalny przeciwutleniacz, czyli witaminę C chroniącą komórki przed stresem oksydacyjnym. Odporność Kompleks jest także bogaty w wykazujące przeciwwirusowe działanie kurkuminoidy. Już kapsułka dziennie stymuluje funkcjonowanie i aktywność białych krwinek we krwi, a także pomaga w neutralizowaniu wolnych rodników, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów. Wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów, w dodatku odpowiedni dla wegan i wegetarian.

Odporność na zawołanie



Singularis
Colostrum liofilizowane
30% Ig G 50 mg
Cena: 42,52 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera siarę bydlęcą (*Colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G 30%. Colostrum zostało pozyskane w pierwszej dobie od porodu i poddane procesowi liofilizacji w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Colostrum liofilizowane Singularis Superior nie zawiera wypełniaczy ani barwników. Zostało zamknięte w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

Naturalny sposób na przeziębienie



Singularis
Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis®
Cena: ok 60 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Roślinne wyciągi do walki z nieżytem nosa



Singularis
Katar Off
Cena: ok. 39 zł (20 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement wspomaga organizm w walce z nieżytami górnych dróg oddechowych i katarem. Zawiera opatentowaną i przebadaną klinicznie mieszankę roślinnych składników Clearwayz, obejmującą ekstrakt z pestek winogron (*Vitis vinifera*) i kory cynamonowca (*Cinnamomum verum*), które dzięki bogactwu polifenoli przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Preparat wzbogacono również m.in. L-argininę, odgrywającą ważną rolę w regulacji krążenia krwi, wyciąg z ziaren kakaowca i liści miłorzębu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 07b3f62bea

Dobry wybór dla zdrowia



Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.



GINKGO BILOBA / MIŁORZĄB DWUKLAPOWY ekstrakt

Ginseng Poland
Mleczko pszczele, miód
Cena: 41 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Ginkgo biloba / miłorząb dwuklapowy/ japoński to roślina zawierająca substancje aktywne, flawonoidy , które pomagają utrzymać prawidłowe krążenie i przepływ krwi, co może przekładać się na lepszą pracę mózgu, sprawne myślenie, koncentrację, ochronę przed wolnymi rodnikami. Chińscy mnisi żuli liście miłorzębu aby zachować żywotność duchową i sprawność umysłową. Produkt Ginkgo biloba ekstrakt wzbogacony miodem i mleczkiem pszczelim, Clean Label czysta etykieta.



Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

Dystrybutor: ABRh Plus
Criorectum sztyft krioterapeutyczny wielokrotnego użytku
Cena: ok. 50 zł
www.criorectum.pl

Bardzo szybkie działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwświądowe. Brak skutków ubocznych. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Skuteczny w każdym stopniu hemoroidów. Sztyft stosowany jest również przy leczeniu szczeliny odbytu oraz po zabiegach chirurgicznych – redukuje obrzęki pozabiegowe. Zasada działania sztyftu Criorectum opiera się na uznanej przez medycynę i stosowanej od wielu lat krioterapii. Kuracja Criorectum jest w 100% naturalna. Wyrób medyczny produkowany w Polsce, dostępny na rynku od kilkunastu lat. Do nabycia w aptekach stacjonarnych i internetowych.



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 07b3f62bea



Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.



Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.



Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.



Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 07b3f62bea



Shilajit Himalajski – odwieczny pogromca słabości

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Shilajit Himalajski
Cena: 162 zł (25 g), 252 zł (50 g)
www.sopockamanufaktura.com

Shilajit Himalajski to wyjątkowy produkt, ceniony od wieków w Ajurwedzie oraz wśród himalajskich górali jako Pogromca Słabości. Pozyskiwany z najwyższych gór świata, ten naturalny suplement dostarcza cennych minerałów i składników odżywczych, które mogą wspierać Twoją codzienną energię. Shilajit Himalajski – tradycja, jakość i czysta siła prosto z serca Himalajów.



Demakijaż oczu i skóry twarzy

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl, tel. 22 652 13 76

Jak działa? Natychmiastowo usuwa makijaż oczu, nawet wodoodporny, pozostawiając film na skórze jako naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która chroni przed utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Demakijaż olejami ozonowanymi Ozonella® pozwala na skuteczne usunięcie makijażu i warstwy sebum, jednocześnie nawilżając i natłuszczając skórę. Vegan: wszystkie produkty marki Ozonella® opracowane są bez składników pochodzenia zwierzęcego.



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.



Na świeży oddech i kłopoty z gardłem

Reutter
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
Cena: ok. 12 zł

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 07b3f62bea



Skuteczna alternatywa

Pharma Nord
BioAktywna Witamina B12
Cena: 99,95 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Badania wykazały, że wysokie dawki witaminy B12 mogą być efektywnie wchłaniane przez błonę śluzową jamy ustnej, omijając układ trawienny. To rozwiązanie szczególnie korzystne dla wegan, wegetarian i osób starszych, które mają trudności z wchłanianiem witaminy z pożywienia. Każda tabletka BioAktywnej Witaminy B12 zawiera 600 mcg aktywnej formy B12 – metylokobalaminy, i ma przyjemny miętowy smak. Tabletki można ssać lub żuć.



Wsparcie dla cery naczynkowej

Ideepharm
IDEE DERM Krem wzmacniający naczynka z trokserutyną
Cena: ok. 33 zł (50 ml)
www.ideepharm.pl

IDEE DERM to linia specjalistycznych dermokosmetyków, które mają wysokie stężenie składników aktywnych. Teraz do linii dołącza nowość – Krem wzmacniający na naczynka z trokserutyną. Idealnie sprawdzi się w przypadku skóry naczynkowej, która skłonna jest do podrażnień, rumieńców i pajączków, często piecze, swędzi i daje uczucie ściągnięcia. Jego skuteczność to zasługa 5 składników wzmacniająco-regenerujących: trokserutyna pomaga zmniejszyć widoczność naczynek i pajączków, doskonale chroni funkcje barierowe skóry, ma właściwości nawilżające i łagodzące, bisabolol działa kojąco, redukując podrażnienia oraz niwelując swędzenie skóry, olej z dzikiej róży poprawia elastyczność skóry, wygładza, regeneruje, nawilża oraz działa przeciwzmarszczkowo, olej canola łagodzi oraz poprawia barierę ochronną skóry, betaina nawilża, poprawia jędrność i elastyczność.



Wyjątkowa czerwona herbata

Herbapol Lublin
Big-Active czerwona herbata Pu-Erh
Cena: 8,29 zł (40 torebek)
www.e-herbapol.com.pl

Dojrzały, przyjemnie ziemisty smak, intensywny aromat, głębo-ka, ciemna barwa naparu... Wysokiej jakości liście herbaty i egzotyczne owoce w herbacie Pu-Erh o smaku mandarynki z trawą cytrynową, gwarantują oryginalny smak oraz niesamowitą przyjemność płynącą z każdej filiżanki. Charakterystyczne dla tego rodzaju herbaty ziemiste nuty zostały tu doskonale zbalansowane trawą cytrynową i słodką mandarynką.

Czerwona herbata Big-Active pochodzi z plantacji znajdujących się w wysokich górach Li Xian Tai Qing. Wyjątkowe warunki, jakie tam panują – czyste powietrze oraz unikalny mikroklimat – sprawiają, że jest jedyna w swoim rodzaju. Liście herbaciane, po wstępnej fermentacji, leżakują 3-4 lata w ciemnym, wilgotnym miejscu. Dzięki temu tworzą potem napar o szczególnej głębi i niepowtarzalnym smaku.



Zmień nawyki!

Life Harmony Pharm Sp. z o.o.
Suplement diety NO-sweet® SPRAY
Cena 239 zł (30 ml)
www.no-sweet.pl

NO-sweet® spray działa już po 5-10 sekundach! Po aplikacji na 30-40 min blokuje wybiórczo kubki smakowe na smak słodki, dzięki czemu produkty zawierające cukier nie smakują nam i ich zjedzenie nie uruchamia układu nagrody w mózgu. Preparat zmienia percepcję mózgu i uczy go, że słodycze nie smakują i nie dają poczucia spełnienia ani szczęścia. Działanie tego unikalnego produktu można podsumować następująco: „cukier smakuje, jak piasek, czekolada smakuje, jak masło, a słodzone napoje gazowane smakują, jak kwaśna woda". Dzięki temu innowacyjnemu rozwiązaniu możemy zmienić nasze złe nawyki żywieniowe i przerwać uzależnienie od cukru! Produkt NO-sweet® SPRAY zawiera płynny ekstrakt liścia gymnemy wygodny do stosowania w formie doustnego spreju.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 07b3f62bea



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 07b3f62bea



W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów grudniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu
i bez kosztów dostawy!



- **Raport specjalny: Chcesz mieć zdrowe serce, wylecz chore zęby i dziąsła**
- **Temat numeru: Znów śpij jak niemowlę**
- **Sposoby na problemy z pamięcią**
- **Zimna woda zdrowia doda!**
- **Remedia na infekcje górnych dróg oddechowych**
- **Jak sobie radzić z… dną moczanową napięciem przedmiesiączkowym**

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 11/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 07b3f62bea



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

CYNAMON (*CINNAMOMUM*)

Kojarzymy go przede wszystkim jako aromatyczną przyprawę, ale jest on także potężnym narzędziem wspierającym zdrowie. Dzięki bogactwu składników bioaktywnych wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne, wspierając układ sercowo-naczyniowy i trawienny. Jego regularne spożywanie może wspomagać profilaktykę i leczenie różnych schorzeń, w tym cukrzycy typu 2 i nadciśnienia.

Cynamon jest jedną z najstarszych przypraw na świecie. Był znany już w starożytnym Egipcie, gdzie używano go w procesie balsamowania zwłok oraz jako środek aromatyzujący i leczniczy.

Cynamon jest pozyskiwany z wewnętrznej kory drzew z rodzaju *Cinnamomum*,

Najpopularniejsze rodzaje to *Cinnamomum verum* (znany jako cejloński) pochodzący z Sri Lanki, uważany za najlepszą i najcenniejszą odmianę tej przyprawy. I tańszy, pochodzący z Chin *Cinnamomum cassia* (kasja).

Cynamon zawiera szeroką gamę związków bioaktywnych, które odpowiadają za jego właściwości prozdrowotne. Liczne olejki eteryczne stanowią od 0,5% do 2,5% suchej masy kory cynamonowej[1]. Najważniejszymi są aldehydy cynamonowy i trans-cynamonowy (Cin), które odpowiadają za charakterystyczny smak i zapach przyprawy oraz za działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Kora cynamonu jest także źródłem kumaryny, która wykazuje działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne, jednak w dużych ilościach może być szkodliwa dla wątroby. Cynamon cejloński zawiera znacznie mniej kumaryny niż cynamon kasja, co czyni go bezpieczniejszym wyborem przy regularnym spożywaniu.

Regulacja poziomu cukru

Przyprawa ta może być pomocna w kontroli poziomu cukru we krwi, co jest szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą typu 2. Wiadomo też, że obniża ryzyko powikłań związanych ze słodką chorobą[2]. Zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, co ułatwia transport glukozy i zmniejsza stężenie cukru we krwi. Regularne spożywanie cynamonu może również obniżać poziom glukozy na czczo[3] oraz poprawiać metabolizm węglowodanów i pozytywnie wpływać na pracę wydzielniczą trzustki. Trzeba jednak wiedzieć, że istnieje ryzyko interakcji cynamonu z lekami hipoglikemizującymi, co może doprowadzić do zbyt dużego spadku stężenia glukozy we krwi. Dlatego diabetycy powinni ostrożnie go sobie dawkować.

Ochrona serca

Badania naukowe wykazują, że włączenie tej kory cynamonowca do diety zmniejsza czynniki ryzyka związane z chorobami sercowo-naczyniowymi.



Nawet niewielka ilość cynamonu (3-6 g dziennie) obniża poziom glukozy, trójglicerydów, „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego[4]. Zmniejsza ryzyko miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto, działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające może chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu i przeciwutleniającemu może wspierać zdrowie naczyń krwionośnych i pomagać w obniżeniu ciśnienia krwi. Badanie 2 związków, aldehydu cynamonowego i kwasu cynamonowego, wykazało potencjalne działanie przeciwdziałające niedokrwieniu mięśnia sercowego[5].

Redukcja stanów zapalnych

Obecny w roślinie aldehyd cynamonowy wykazuje silne działanie przeciwzapalne[6]. Ma to istotne znaczenie w prewencji wielu chorób przewlekłych. Może także wspomóc zapobieganie chorobom neurodegeneracyjnym o podłożu zapalnym[7].

BIBLIOGRAFIA

1. J of Agricultural and Food Chemistry. 1978;26(4):822-4
2. J Ethnopharmacol. 2006 Mar 8;104(1-2):119-23
3. Eur J Clin Invest. 2006 May;36(5):340-4
4. Diabetes Care. 2003 Dec;26(12):3215-8
5. J Ethnopharmacol. 2013 Oct 28;150(1):125-30
6. Bioresour Technol. 2008 Jun;99(9):3908-13
7. Gene. 2009 Aug 15;443(1-2):83-90
8. Lett Appl Microbiol. 1997 Apr;24(4):269-75
9. Food Chemistry. 2009;116(4): 982-9
10. Metabolism, 2017; 77: 58
11. Carcinogenesis. 2010 Mar;31(3):481-8
12. Int. J of Applied Science and Engineering. 2004;2(2):136-47
13. J Alzheimers Dis. 2009;17(3):585-97
14. J Neuroimmune Pharmacol. 2012 Jun;7(2):424-35

eprasa.pl 07b3f62bea

Zastosowanie cynamonu:

Złote mleko
Podgrzej szklankę mleka krowiego lub roślinnego, dodaj pół łyżeczki kurkumy, szczyptę czarnego pieprzu i pół łyżeczki cynamonu. Możesz dosłodzić miodem lub syropem klonowym. Ten napój działa przeciwzapalnie i wzmacnia odporność.

Pieczone jabłka
Przekrój 4 owoce na pół, wydrąż gniazda nasienne i polej odrobiną miodu. Posyp każdą połówkę cynamonem i piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 20 min.

Cynamonowe kulki mocy
W misce wymieszaj szklankę płatków owsianych, 2 łyżki masła orzechowego, 2 łyżki miodu i łyżeczkę cynamonu. Formuj małe kulki i wstaw do lodówki. Rozpuść gorzką czekoladę i obtocz w niej kulki, możesz je jeszcze obsypać posiekanymi orzechami. Taka zdrowa przekąska doda energii małym i dużym domownikom.

Zdrowy pudding
Wymieszaj 3 łyżki nasion chia ze szklanką mleka (może być kokosowe), łyżeczką cynamonu i odrobiną wanilii. Odstaw do lodówki na kilka godzin, aż nasiona napęcznieją. Dodaj ulubione owoce na wierzch bezpośrednio przed podaniem.

Owsianka z jabłkiem i cynamonem
Ugotuj szklankę płatków owsianych na mleku lub wodzie. Dodaj pokrojone w kostkę jabłko, łyżeczkę cynamonu, szczyptę gałki muszkatołowej i odrobinę miodu.

Rozgrzewająca nalewka
Zgnieć lekko 3 laski cynamonu cejlońskiego, aby wydobyć ich aromat, umieść je w dużym, szklanym słoju. Dodaj 5 goździków i skórkę z połowy cytryny (bez albedo). Następnie zalej wszystko 500 ml spirytusu (70%). Zakręć szczelnie słój i odstaw w ciemne, chłodne miejsce. Co kilka dni delikatnie wstrząsaj słoikiem, aby składniki dobrze się wymieszały. Po 2 tygodniach przecedź nalewkę przez gazę lub filtr do kawy. Dodaj 500 ml przegotowanej, schłodzonej wody oraz 250 ml miodu (najlepiej lipowego), dokładnie wymieszaj. Przelej nalewkę do butelek i odstaw na 3 tygodnie, aby smaki się przegryzły. Spożywaj 1-2 łyżki stołowe dziennie. Działa rozgrzewająco, pomaga na trawienie i wzmacnia odporność.

Peeling do twarzy
Wymieszaj łyżeczkę cynamonu, 2 łyżki miodu, łyżeczkę oliwy z oliwek, tak by powstała jednolita pasta. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i delikatnie masuj przez minutę, omijając okolice oczu. Pozostaw na skórze na 5 min, następnie zmyj letnią wodą. Peeling usunie martwy naskórek, a miód nawilży skórę. Cynamon ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne.

Balsam do ust z cynamonem i kokosem
Wymieszaj 1/2 łyżeczki cynamonu, łyżeczkę oleju kokosowego i 1/2 łyżeczki miodu. Nałóż balsam na usta, delikatnie masuj przez 1-2 min, a następnie pozostaw na ustach na chwilę. Zmyj ciepłą wodą. Twoje usta będą miękkie, nawilżone i delikatnie powiększone.

Walka z drobnoustrojami

Olejki eteryczne zawarte w cynamonie mają silniejsze właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze niż inne badane ekstrakty roślinne. Z tego względu przyprawa może być stosowana jako naturalny środek wspomagający leczenie infekcji wywołanych przez mikroorganizmy, takich jak: grzybice skóry, zakażenia układu pokarmowego czy drożdżycę jamy ustnej[8]. Jest skuteczny przeciwko bakteriom Gram-dodatnim *(Listeria monocytogenes, Enterococcus faecalis, Staphylococcus aureus* i *Bacillus cereus)*, a także Gram-ujemnym *(Salmonella choleraesuis, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa* i *Yersinia enterocolitica)*[9].

Ma również właściwości przeciwwirusowe, dzięki czemu może wspierać układ odpornościowy w walce z grypą, przeziębieniem czy covidem.

Usprawnienie trawienia

Cynamon jest tradycyjnie stosowany jako środek wspomagający trawienie i łagodzący problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak gazy, wzdęcia, niestrawność czy biegunki. Działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co może pomóc w redukcji skurczów i poprawie perystaltyki jelit. Zawarty w przyprawie aldehyd cynamonowy wpływa na metabolizm i pobudza proces termogenezy, wspomagając utratę masy ciała[10].

Właściwości przeciwnowotworowe

Może być potencjalnie stosowany w profilaktyce raka. W badaniach *in vitro* wykazano, że hamuje wzrost komórek nowotworowych i indukuje ich apoptozę (zaprogramowaną śmierć)[11]. Jest szczególnie skuteczny w zwalczaniu komórek raka okrężnicy, piersi i skóry. Wspomaga również walkę z białaczką.

Ułatwiają mu to związki takie, jak aldehyd trans-cynamonowy, które działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie oraz wykazują potencjalne działanie w hamowaniu wzrostu komórek nowotworowych[12].

Wsparcie dla mózgu

Niektóre badania sugerują, że cynamon może wspierać zdrowie mózgu i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Alzheimera[13] i Parkinsona[14]. Związki zawarte w cynamonie mogą hamować gromadzenie się białek, które są odpowiedzialne za uszkodzenia komórek nerwowych w tych chorobach. Ponadto, cynamon wspiera funkcje poznawcze i może poprawiać pamięć oraz koncentrację.



Metryczka:

Występowanie: Pochodzi z tropikalnych regionów Azji, głównie Sri Lanki, Indii oraz Birmy. Obecnie uprawiany jest w krajach o ciepłym klimacie, takich jak Madagaskar, Brazylia, Indonezja i Wietnam.

Surowiec: Suszona kora drzewa cynamonowca, wykorzystywana jako przyprawa w kuchni oraz surowiec w medycynie naturalnej.

Uprawa: Cynamonowiec wymaga ciepłego, wilgotnego klimatu i żyznych, dobrze przepuszczalnych gleb. Kora zbierana jest z młodych pędów, a następnie suszona na słońcu.

Ważne: Spożywanie dużych ilości cynamonu w ciąży może prowadzić do skurczów macicy, dlatego zaleca się ograniczenie jego spożycia ciężarnym.

eprasa.pl 07b3f62bea

W jesienne dni zadbaj o swoją witalność Skorzystaj z bioterapii!!!

Za oknem jeszcze słońce, ale coraz częściej obserwujemy, jak krople deszczu uderzają w szyby okna lub samochodu, a wiatr targa złocące się na drzewach liście, wyrażające cudowność natury wielobarwną gamą kolorów.

Jesienna aura sprawia, że często wpadamy w nastrój zadumy i rozmyślamy nad własnym życiem i zdrowiem. To sprzyjający czas na to, aby poświęcić więcej uwagi na wsłuchanie się w potrzeby własnego organizmu.

Często powtarzamy, że choroba „zaczyna się w głowie"

– Większość chorób, mimo że daje realne fizyczne objawy, swoje źródło ma w myślach i emocjach – mówi Wojciech Bożemski, Certyfikowany Mistrz Bioenergoterapii – to właśnie one (myśli i emocje – pozytywne lub negatywne podejście do życiowych doświadczeń – wchodzenie w dramaty i ich tworzenie) uruchamiają cały szereg procesów biochemicznych w naszych organizmach, związanych z wyrzutem hormonów z gruczołów dokrewnych: adrenaliny i noradrenaliny – jako hormonów walki, produkowanych przez organizm w czasie napięcia i stresu, lub serotoniny i endorfiny jako hormonów szczęścia, które powodują nasze zadowolenie.

Warto więc zatroszczyć się o swoją energię życiową wcześniej i skorzystać z zabiegów bioenergoterapii, którą stosuje Wojciech Bożemski, by na co dzień zachować równowagę, słuchać własnego organizmu i żyć w harmonii z prawami natury.

Bioenergoterapia przywraca także równowagę energetyczną chorym

Skuteczność jej wpływu jest wielokrotnie potwierdzona, w działaniach zarówno na miejscu, jak i na odległość.

O efektywności bioenergoterapii przekonała się pani Katarzyna L. (39 lat)

– Od kilku miesięcy czułam się „jakby zeszło ze mnie powietrze", byłam chronicznie zmęczona, towarzyszył mi często ból i zawroty głowy, niewyjaśnione bóle w różnych częściach ciała, dzwonienie w uszach, niewyraźne widzenie, nudności, problemy z jelitami oraz duży lęk na co dzień.

Do kontaktu ze szczecińskim terapeutą namówiła mnie moja ciocia, która z powodzeniem korzystała z jego zabiegów, co i ja postanowiłam zrobić. Zadzwoniłam i umówiłam się na spotkanie w jego gabinecie. Po terapii poprawiło mi się widzenie, obrazy były wyraźne, uczucie napięcia, które mi długo towarzyszyło, ustąpiło i zdecydowanie poczułam bardzo duży napływ energii. Po kilku dniach znów jest mnie wszędzie pełno, a moi znajomi cieszą się, że ponownie jestem duszą towarzystwa. To niebywale, ale to naprawdę działa! Terapię pana Wojciecha, polecam każdemu.

Na pewno ponownie odwiedzę go jeszcze nieraz i skorzystam z jego pomocy. Jest to ekscytujące przeżycie, wsłuchać się w siebie i czuć przepływające po ciele dreszcze.



Fot. Bogusław Dydek

Wojciech Bożemski
To jeden z najbardziej skutecznych obecnie polskich bioenergoterapeutów, który wciąż zadziwia niezwykłą umiejętnością sprawnego działania w wielu, wydawałoby się, beznadziejnych przypadkach zdrowotnych. Pomaga wielu osobom odzyskiwać równowagę energetyczną utraconą pod naporem ciągłego stresu, nadmiaru bodźców oraz przeciążeń destrukcyjnie wpływających na samopoczucie i zdrowie.

Na co pomaga bioenergoterapia?

– Burzliwe czasy, w których żyjemy – mówi Wojciech Bożemski – wymagają od każdego z nas spokoju, cierpliwości i bez wątpienia dystansu do tego, co się rozgrywa przed naszymi oczami, albowiem żyjąc w ciągłym stresie, narażamy nasze ciało na powikłania zdrowotne.

Pomagam w wielu schorzeniach m.in. w stanach obniżonego nastroju, histerii, ataków paniki, bezsenności, napadach bólu głowy o umiarkowanym lub dużym natężeniu, stresie, w bólach kręgosłupa i stawów, w ogólnym osłabieniu, braku energii do działania, przy usuwaniu ubocznych skutków radioterapii i chemioterapii. Służę pomocą w utrzymaniu zdrowia, witalności i wspaniałego samopoczucia. Jako promotor zdrowia, przekazuję podopiecznym wskazówki zasad zdrowego stylu życia.

Najczęściej zgłaszają się do mnie osoby cierpiące z powodu: zawrotów głowy, duszności, bólów brzucha i głowy, ucisku w mostku, palpitacji serca, problemów z zatokami, schorzeń układu pokarmowego, zaburzeń odżywiania oraz snu. Wszystkie wymienione objawy warto leczyć, łącząc zabiegi medyczne z bioenergoterapią – dodaje szczeciński healer.

Co można osiągnąć dzięki moim zabiegom?

Bioenergoterapia daje w większości szybki i skuteczny efekt:

- natychmiastową odczuwalną poprawę witalności;
- natychmiastowe odczuwalne wzmocnienie całego organizmu;
- poprawę i skuteczne działanie mitochondriów w komórkach, odpowiedzialnych za produkcję energii qi w organizmie;
- szybką poprawę samopoczucia u pacjentów w stanie tzw. dołka i obniżonego nastroju, lęku, stresu lub przepracowania;
- poprawę komfortu życia, wyciszenie natrętnych myśli;
- naenergetyzowanie organizmu, co może przyczynić się do zatrzymania postępów choroby;
- pomoc przed i po zabiegach oraz operacjach medycznych – przywrócenie po nich energii witalnej.

Wszystkich namawiam do konsultacji lekarskich. Dzięki wykonanym badaniom można porównać zmiany przed i po moich zabiegach.

Dla Czytelników pisma
– jesienna promocja!!!
– zadzwoń i zapytaj o szczegóły.

Wojciech Bożemski
BIOTERAPIA
TERAPIA KWANTOWA

Wojciech Bożemski
Zabiegi na miejscu i na odległość
Gabinet: Szczecin, Stare Miasto, ul. Panieńska 13/1
wojciechbozemski@gmail.com
tel. 509 674 129
www.bozemski.pl

eprasa.pl 07b3f62bea



Pure Egg Membrane

naturalne źródło multi-kolagenu

- najbardziej kompletna kompozycja kolagenowa
- 100% czysta sproszkowana błona skorupki jaja kurzego – biogenny materiał niemal identyczny budową z kolagenem występującym w organizmie człowieka
- technologia opracowana przez polskich naukowców, objęta ochroną patentową

PEM
Technology



stawy, ścięgna, kości



skóra, włosy, paznokcie

OVI
LINE

Pure Egg Membrane został opracowany z myślą o:

Zobacz magazyn

www.oviline.eu

wsparciu stawów, ścięgien i tkanki chrzęstnej

- wspomaga regenerację chrząstek stawowych,
- przyczynia się do poprawy mobilności,
- przyczynia się do ograniczenia ryzyka kontuzji, spowalniania tempa zużywania się chrząstek stawowych, zmniejszania obrzęków i dolegliwości bólowych.

wsparciu zdrowego i pięknego wyglądu skóry, włosów i paznokci

- opóźnia procesy starzenia się komórek, przedłużając młody wygląd,
- chroni komórki skóry przed stresem oksydacyjnym,
- dostarcza składniki stymulujące produkcję kolagenu w skórze.

eprasa.pl 07b3f62bea