O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Zioła pomogą zwalczyć infekcje intymne

Niedoceniana rola snu – działa przeciwzapalnie

Gdy serce po zawale samo się goi...

Uważaj! Wysoki poziom glukozy sprzyja nowotworom!

Bionicze oko



ODS: 31.08
Numer 8 | sierpień 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

11 sposobów na dobre trawienie

Jak sobie radzić z...
- stanami zapalnymi jelit
- zakwaszeniem

eprasa.pl 33bbcac361



Suplement diety w postaci kapsułek uzupełniający dietę w najwyższej jakości składniki roślinne, wspomagające zdrowie i funkcjonowanie organizmu oraz ogólny dobrostan. Formuła oparta jest na bogatopolifenolowych liofilizatach owocowych, które posiadają zbadaną naukowo aktywność biologiczną.

- *zawiera* ***wyłącznie naturalne*** *składniki,*
- ***nie ma ograniczeń*** *jego spożycia, z wyjątkiem uczulenia na którykolwiek składnik produktu,*
- ***bez dodatkowych cukrów prostych***.

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 MEDYCZNY W LUBLINIE

UNIWERSYTET PRZYRODNICZY w Lublinie

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne.

eprasa.pl 33bbcac361

ZESTAW NA WSPARCIE STAWÓW

Humavit® Kolagen + kwas hialuronowy | Humavit® Kurkumina i piperyna



Bez stearynianu magnezu

Bez dwutlenku tytanu

Bez nabłyszczaczy

Bez cukru i sztucznych słodzików

Bez glutenu

Bez sztucznych kolorantów

ZAREJETRUJ SIĘ NA HUMAVIT.PL I ZAKUP ZESTAW W PAKIETOWEJ CENIE

59 zł

+ kosz wysyłki pobraniowej 21zł lub kurierskiej po przedpłacie 17,99zł

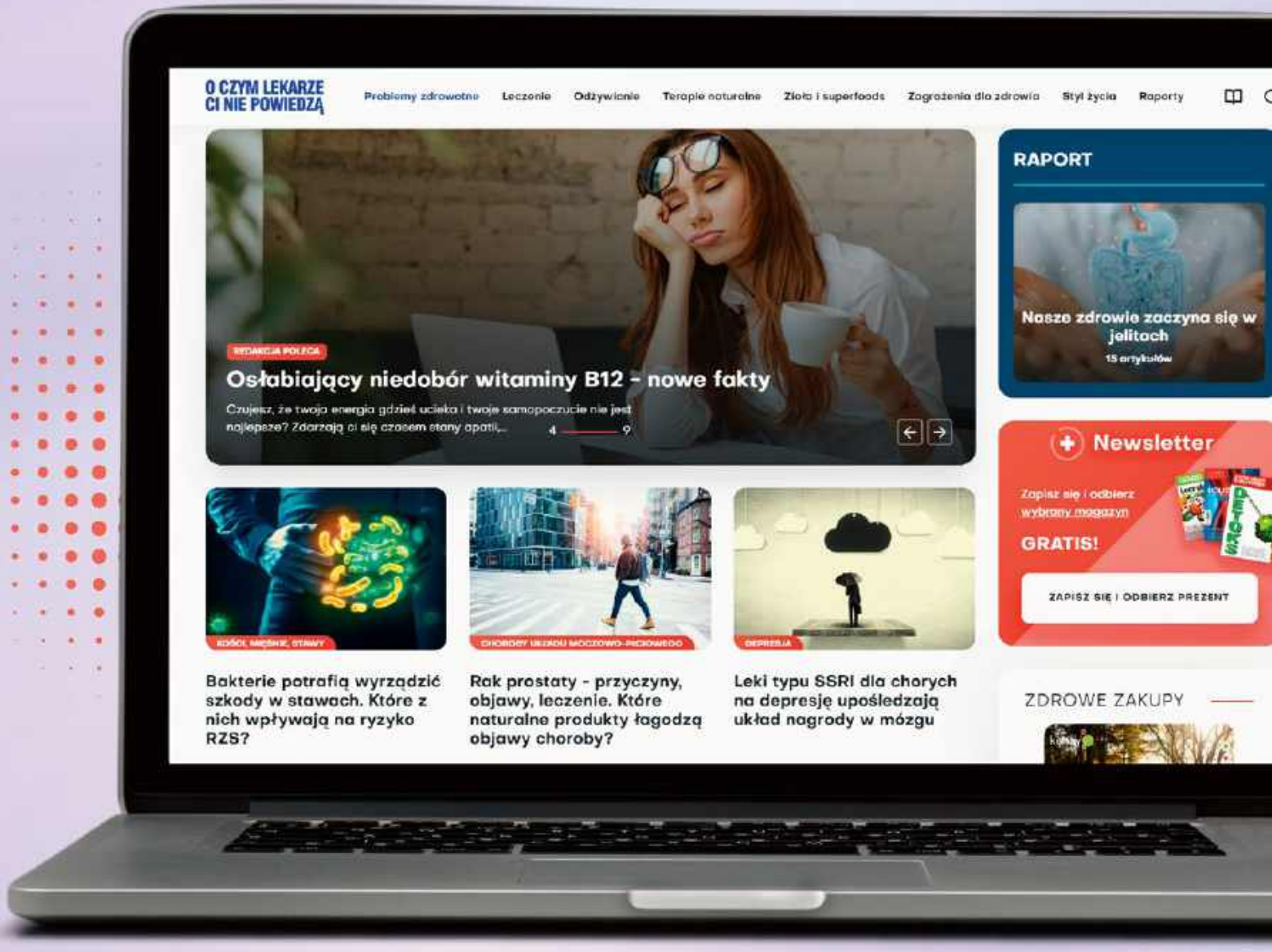
DOWIEDŹ SIĘ WIĘCEJ NA:

ZAMÓW NA STRONIE WWW.HUMAVIT.PL LUB TELEFONICZNIE

690 904 898

PRODUCENT: GOLDSTUDIO Adam Rudziński, ul. Żwirki i Wigury 56B, 43-190 Mikołów, NIP: 969 139 67 83

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Oczymlekarze.pl to portal dla tych, którzy pragną rzetelnej - popartej badaniami naukowymi wiedzy, wątpią, szukają odpowiedzi, a także dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 33bbcac361

Wzrok – nie całkiem – odzyskany



Jak to jest znów widzieć po latach ślepoty? Na to pytanie odpowiedzieć może Fran Fulton, 66-latka, której wszczepiono implant oka. Kobieta ociemniała na skutek retinopatii barwnikowej, która powoduje powolne obumieranie światłoczułych komórek siatkówki i przez 10 lat była niewidoma. To się jednak skończyło, gdy wszczepiono jej system Argus II. Składa się on z 3 części: okularów, konwertera i matrycy elektrod. Okulary nie korygują wzroku, są jedynie nośnikiem kamery – a ta kamera nie jest bardziej skomplikowana niż wersje dostępne w nowoczesnych smartfonach. Obraz z kamery jest następnie przesyłany do konwertera, który można nosić w torebce lub kieszeni. Konwerter wysyła sygnały do matrycy elektrod wszczepionej w siatkówkę pacjenta. Urządzenie pomija komórki zniszczone przez chorobę i przesyła sygnały wzrokowe do mózgu. Jest to możliwe, gdyż oko jest jak wielowarstwowe ciasto. Na jednej warstwie znajdują się komórki światłoczułe, zwane „pręcikami" i „czopkami", które osoby widzące wykorzystują do odbioru światła i przekształcania go w informacje wzrokowe. Jednak u osób dotkniętych retinopatią barwnikową te komórki są martwe.

– Zatem omijamy te martwe komórki i przechodzimy do kolejnej warstwy tortu – wyjaśnia Robert Greenberg, prezes i dyrektor generalny Second Sight, firmy, która opracowała Argus II. – Oznacza to, że Argus II musi przekształcić informacje z kamery w sygnały, które mogą być przetwarzane przez elektrody wszczepione w oko i interpretowane przez mózg.

– Siatkówka jest jak jednowarstwowy papier toaletowy – mówi Greenberg. – Stworzenie czegoś, co mogłoby osadzić się na powierzchni siatkówki, nie uszkadzając jej, jest naprawdę trudne.

Widzę, że mało widzę, ale to lepsze niż nic

Operacja wszczepienia elektrod trwa zaledwie kilka godzin, a pacjenci wracają do domu tego samego dnia z implantem, który owija się wokół jednego z ich oczu i mocuje za pomocą maleńkiej szpilki wielkości ludzkiego włosa. Po około tygodniu gojenia pacjent wraca, aby odebrać okulary, dostroić nowe elektrody i przeszkolić się z obsługi systemu. Na obudowie konwertera znajdują się pokrętła, które pozwalają użytkownikom zwiększać lub zmniejszać ustawienia, takie jak jasność i kontrast. Następnie wraca do domu z nową parą oczu.

Co więc tak naprawdę widzą osoby korzystające z Argus II? Fran twierdzi jednak, że trudno dokładnie opisać to, co widzi.

– Ludzie mówią, że zobaczysz kształty – mówi. – No tak, ale to impulsy elektryczne i to jest o tym, jak nauczyć się je interpretować. Nie chodzi o to, że to trudne, to po prostu proces uczenia się.

66-latka opowiada, że widzi głównie obszary światła i cienia. Niedawno jadła kolację z przyjaciółmi. Kiedy wychodzili z restauracji, mogła skupić się na jasnej koszuli danej osoby.

– Nie musiałam korzystać z pomocy przewodnika, byli przede mną i po prostu podążałam za nimi – mówi.

Inni pacjenci zgłaszają, że szczególnie widoczne są takie rzeczy jak fajerwerki i choinki. – Nie mogę się doczekać, aż coś się wydarzy, że będę mogła pójść na fajerwerki. Nie widziałam ich od bardzo dawna i nie mogę się tego doczekać – ekscytuje się Fran.

Kobieta kontynuuje terapię widzenia, aby poprawić wzrok i wytrenować mózg, aby lepiej interpretował sygnały.

Wróćmy zatem do pytania, co widzi Fran. Jakie to doświadczenie?

– Kiedy mnie „włączyli", że tak powiem, to było absolutnie najbardziej zapierające dech w piersiach doświadczenie. Byłam tak przytłoczona i podekscytowana, że moje serce zaczęło bić tak szybko, że musiałam położyć rękę na piersi, bo myślałam, że mi wyskoczy – wspomina Fran i dodaje – teraz potrafię rozpoznać drzwi i przedmioty na ulicy. Nie widzę na tyle dokładnie, by powiedzieć, czy to doniczka, czy bezdomny zbierający pieniądze, ale mogę powiedzieć, że tam jest jakiś przedmiot – opowiada. – Całkiem dobrze mi idzie odróżnianie trójkąta od koła i kwadratu – chwali się.

W filmach science fiction bohaterowie, których oczy połączone są z kamerą, mają przewagę nad zwykłymi śmiertelnikami. Być może kiedyś tak będzie, jednak na razie przed posiadaczami bionicznych oczu piętrzą się wyzwania. Począwszy od tych trywialnych, takich jak rozdzielczość kamery i rozmiar wszczepu, po te znacznie bardziej skomplikowane, jak nauczenie mózgu, by zaczął „widzieć" digitalowo.

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.

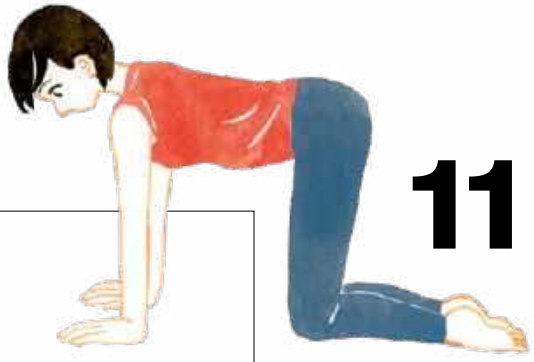
Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE 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 33bbcac361





SPIS TREŚCI

Sierpień 2025

Z OKŁADKI

Pęknięte serce samo się goi 24

Ten organ może w naturalny sposób wyleczyć się

po zawale – i zdarza się to w ok. 20% przypadków

Ach, śpij, kochanie! 28

Czemu warto spać i dlaczego sen jest tak ważny,

że zajmuje nam aż 30% naszego życia?

Bioniczne oko 62

Przeszczep rogówki, implanty siatkówki

oraz terapia komórkami macierzystymi

pozwalają odzyskać zdolność widzenia osobom niewidomym

Zioła pomogą zwalczyć infekcje intymne 72

Kąpiele i nasiadówki łagodzą pierwsze dolegliwości, wspomagają leczenie

ginekologiczne, a przy tym są również skuteczne w profilaktyce

Wspólny mianownik 104

Rak i cukrzyca są ze sobą misternie powiązane – twierdzi dr Leigh

Erin Connealy i podpowiada co robić, by nie wpaść w tę pułapkę

11 sposobów na lepsze trawienie 110



TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl 33bbcac361



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Nie takie sprytne zegarki 20
Każdy wpatruje się w swój monitor aktywności – ale czy odczytuje z niego prawdę, czy fałsz?

NEWS FOCUS

Pęknięte serce goi się samo? 24

RAPORT SPECJALNY

Ach, śpij, kochanie! 28

Sztuka spokojnego snu 34
Co robić, gdy Morfeusz nie nadchodzi? Spróbuj wyregulować cykl snu przy użyciu witamin i ziół

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 44
Mumio usprawnia zrost kości, spowalnia postęp demencji, przeciwdziała cukrzycy – ta lista jest naprawdę długa

Receptularz 50
Co robić, gdy doskwiera pęcherzyk żółciowy? Zielarze dzielą się swoimi recepturami

Szyja i dekolt w potrzebie 52
Jak skutecznie zapobiegać przesuszeniu, fotostarzeniu i zmarszczkom na dekolcie?

Poradnik początkującego zielarza 58
Dowiedz się, jak sadzić, pielęgnować, anastepnie zbierać, suszyć i przechowywać zioła

TEMAT NUMERU

Wyjść z ciemności 64

Nakarm spojrzeniei 64
Jak donoszą oftalmolodzy, operacje chirurgiczne jelit mogą mieć wpływ na pogarszające się widzenie

Dieta dobra dla oczu 64
Wysokoprzetworzona żywność może powodować wiele schorzeń związanych ze wzrokiem

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Chorobami zapalnymi jelit 76

Zakwaszeniem 83

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Toksyczne piękno 88
Wiele otaczających nas roślin może być niebezpiecznych. Oto, których lepiej unikać

Tajemnice IQ 92
Inteligencja to jedno z najbardziej tajemniczych zjawisk związanych z ludzkim umysłem

Dlaczego nie jesteś biegaczem? 96
Dowody pokazują, że bieganie jest zbyt forsowne dla niemal każdego z nas

Lato bez ZUM 102
Homeopata David Needleman radzi, jak skutecznie się pozbyć się zakażeń dróg moczowych

Wzmocnij odporność latem 104
Zacznij działać już dziś, by uniknąć infekcji w sezonie jesienno-zimowym

Rak a cukrzyca 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Tatarak 121





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

LICZBY i FAKTY

Przeciętna ogólna **dokładność inteligentnych zegarków** wynosi zaledwie **67%**

Ok. 60% amputacji kończyn wiąże się z **cukrzycą**

Każdy wzrost spożycia **błonnika** o 10 g wiąże się z **7-procentową redukcją** prawdopodobieństwa rozwoju **raka jelita grubego**

1 na 5 osób, które doznają **zawału serca**, nawet **nie wie**, że go przeszła

Ci, którzy jedli **1 pomarańczę dziennie,** wykazywali o **60% niższe ryzyko** zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej.

Przestrzeganie **diety śródziemnomorskiej** może o ponad **20%** zmniejszyć **ryzyko przedwczesnej śmierci**

eprasa.pl 33bbcac361

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





Mała zmiana, wielka korzyść

Szanowna Redakcjo, mam od dłuższego czasu problemy jelitowe, do tego pogorszył się stan mojej skóry, mam mało energii i słabo się czuję. Badania w sumie nic nie wykazały, ale poszłam jeszcze, łapiąc się ostatniej deski ratunku, do dietetyka. Ku mojemu zdziwieniu stwierdził on, że problemem może być dysbioza jelit, a tej klasyczne badania nie wykażą. Zlecił mi także od razu spożywanie łyżki nasion chia dziennie. Minęły już 3 tygodnie, a ja nie widzę wielkiej różnicy, może jedynie trochę poprawiła mi się cera. Może taka metoda nie działa?

Dominika

Zaproponowane Ci przez dietetyka rozwiązanie to dobry start do zmiany nawyków żywieniowych i poprawy kondycji mikrobiomu jelitowego, ale… potrzeba czasu. To jedynie mała zmiana, ale z czasem dostrzeżesz wielkie korzyści. Jak działają nasiona chia? Otóż są one dobrym źródłem błonnika – 1 łyżka stołowa dostarcza ok. 5 g tego składnika. Można obrazowo powiedzieć, że błonnik stanowi pokarm dla naszej mikrobioty jelitowej i pobudza wzrost dobroczynnych bakterii. Dzienne zapotrzebowanie na błonnik dla dorosłej osoby wynosi ok. 30 g, zatem nasiona chia w tej ilości go nie zaspokoją, ale wyrobienie sobie nawyku ich spożywania może zmienić Twoje nastawienie do diety i zwrócić uwagę na jej skład. Powinny się bowiem znaleźć w niej także świeże warzywa i owoce oraz pieczywo pełnoziarniste, które są naturalnym źródłem błonnika – chia to jedynie dodatek do potraw. Nasiona te można zastąpić nasionami babki płesznik lub siemieniem lnianym. Ponadto wato wiedzieć, że każda dodatkowa ilość błonnika, zwłaszcza jeśli dieta nie jest idealna, jest na wagę złota. Nie tylko korzystnie wpływa na mikrobiotę, ale również na stan skóry, nasze samopoczucie psychiczne i energię, ale także łagodzi problemy gastryczne i nawet reguluje poziom cholesterolu we krwi. Badania dowodzą, że dodatek nawet niewielkiej ilości błonnika już w ciągu 24-48 godz. dokonuje korzystnych zmian w mikrobiomie jelitowym, ale aby się one utrzymały, konieczne jest systematyczne dostarczanie tego cenne go składnika – dlatego radzę Ci nie przerywać rytuału spożywania nasion chia. Ponadto, zwiększenie regularnego spożycia błonnika o 8 g daje wymierne efekty w postaci redukcji ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych i nawet zmniejsza o ok. 20% ryzyko śmierci z jakiejkolwiek przyczyny. Zatem ta niewielka zmiana, jakiej dokonałaś, może zdziałać cuda, jeśli tylko się nie poddasz, pomimo braku (jeszcze) widocznych efektów.



Uszkodzony termostat?

Dzień dobry, od ponad 2 lat przyjmuję leki na depresję, zatem znam już większość ich skutków ubocznych i wiem, jak mój organizm na nie reaguje. W ostatnią falę upałów czułam się jednak źle i znajoma mi powiedziała, że to przez leki i przegrzanie oraz zaleciła mi, abym piła więcej wody. Zrobiłam tak i faktycznie, dość szybko poczułam się lepiej. Do le-

eprasa.pl 33bbcac361

karza wybieram się dopiero pod koniec sierpnia, zatem pewnie jeszcze niejeden upalny dzień przede mną. Jednak czy możecie mi podpowiedzieć, czy faktycznie mogło chodzić o odwodnienie i przegrzanie?

Lidia

Tak, jeśli przyjmujesz leki antydepresyjne, to w Twoim organizmie mogło dojść do zaburzenia termoregulacji. Okazuje się bowiem, że leki stosowane w leczeniu depresji wpływają na funkcje podwzgórza, które pełni w naszym mózgu m.in. funkcję termostatu – utrzymuje stałą temperaturę ciała i reguluje procesy, zmierzające do ochłodzenia lub ogrzania organizmu. O ile łatwo zauważyć nadpotliwość, np. nadmierne pocenie się rąk lub pod pachami – wtedy pacjent szybko szuka pomocy u lekarza, o tyle zmniejszenie wydzielania potu umyka często naszej percepcji, bo nikogo nie martwi to, że się mniej poci – a do takiej sytuacji często dochodzi u osób, przyjmujących leki antydepresyjne. Tymczasem to właśnie parowanie potu z powierzchni skóry jest jednym z najważniejszych czynników chłodzących nasze ciało latem, dlatego prawdopodobnie źle się czujesz w upalne dni. Ponadto rozregulowanie termostatu może powodować, że nie będziesz czuła pragnienia, ponieważ informacje o tym, że ciało potrzebuje wody, przesyłane są z opóźnieniem. Twój organizm mógł zatem funkcjonować na granicy przegrzania lub cierpieć z powodu odwodnienia. Dlatego pomogło Ci picie większej ilości wody, która nie dość, że chłodzi, to nawadnia komórki i pomaga w regulowaniu temperatury ciała. Z tego powodu specjaliści zalecają, aby osoby przyjmujące leki na depresję, zwłaszcza latem, piły większe ilości płynów, małymi porcjami, nawet jeśli nie odczuwają wyraźnego pragnienia.



Gruby problem

Drodzy Państwo, od jakiegoś czasu zmagam się z żylakami nóg. Oczywiście przebadałem się, ale nawet lekarz był zdziwiony, bo wyniki badań mam dobre i nijak nie wskazują one na to, że mogę mieć problemy z żyłami. Ostatnio znajomy polecił mi, abym zrobił dodatkowo badania w kierunku problemów z jelitami, ponieważ to właśnie one mogą być powodem powstawania żylaków. Czy to może być prawda? Przyznam, że trudno mi znaleźć w głowie jakiekolwiek połączenie, pomiędzy żylakami a przewodem pokarmowym.

Rafał

Tak, to prawda, choć mało się o tym mówi. Głównym winowajcą jest tu jelito grube, a raczej to, co się w nim i z nim dzieje. Otóż bierze ono swój początek w prawym podbrzuszu, następnie biegnie ku górze i w poprzek, z prawej na lewę stronę ciała, pod żebrami i dalej opada w dół, ku odbytnicy. Na swojej drodze ma zatem kontakt z innymi narządami jamy brzusznej, dużymi naczyniami krwionośnymi i nerwami. Jeżeli zatem w jelicie grubym rozwija się dysbioza, czyli dochodzi do zaburzenia mikrobioty jelitowej lub jelito rozszerza się wskutek zgazowania, może zacząć uciskać na otaczające je tkanki. I tu wróćmy do Twoich żylaków – aż w 3 miejscach jelito grube krzyżuje się z dużymi naczyniami krwionośnymi, 2 z nich znajdują się w podbrzuszu, po lewej i prawej stronie, trzecie tuż pod mostkiem. Ucisk w tych 2, zlokalizowanych w podbrzuszu, daje taki sam efekt, jak wielogodzinne siedzenie, podczas którego główne pnie naczyniowe są zaciskane i dochodzi do sprzyjającego rozwojowi żylaków nóg zaburzenia odpływu krwi żylnej z kończyn w kierunku serca. Ponadto rozdęte jelito grube, wskutek uciskania na nerwy i inne narządy, może powodować ból w miejscach, które trudno nam połączyć z dysfunkcją przewodu pokarmowego. Może np. doskonale udawać objawy rwy kulszowej – ból pojawia się w dolnym odcinku kręgosłupa i promieniuje do nogi albo udawać dyskopatię – wtedy ból lokalizuje się między piersiowym a lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa. Zatem, aby uniknąć dyskomfortu i zaburzeń krążenia z powodu dysfunkcji jelita grubego, zadbaj o dietę, by była odpowiednio bogata w błonnik i dodaj do menu naturalne probiotyki, czyli kiszonki warzywne oraz przetwory mleczne, zawierające bakterie kwasu mlekowego. Warto także zwiększyć aktywność fizyczną, ponieważ korzystnie wpływa ona na funkcje przewodu pokarmowego i reguluje perystaltykę. A jeśli przekroczyłeś 50. r.ż., to powinieneś także zgłosić się na profilaktyczną kolonoskopię, która pozwala na wczesne wykrycie m.in. zmian zapalnych, polipów i nowotworów jelita grubego.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków LAAB S.M.A.R.T. dermohacking program marki AA – innowacyjny system pielęgnacji anti-age oparty na nowoczesnych składnikach. Stworzono go z myślą o skórze wymagającej regeneracji, ochrony i wzmocnienia. Kluczową rolę odgrywają w nim supermolekuły, w tym komórki macierzyste althea rosa, których skuteczność potwierdzono przy użyciu AI. Dzięki mechanizmowi dermohackingu selektywnie i skutecznie eliminują one starzejące się komórki, zapewniając widoczne odmłodzenie cery. W zestawie AA LAAB S.M.A.R.T. znajdują się: krem-maska na noc, multi-krem na okolice oczu, serum olejkowe oraz krem z SPF 50+. Więcej informacji: www.oceanic.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 33bbcac361



Jedz orzechy i groch!

Lubisz mięso? Jeśli chcesz zwiększyć swoje szanse na długie życie, być może warto spożywać więcej białka roślinnego. Australijscy naukowcy z Uniwersytetu w Sydney odkryli, że osoby przyswajające więcej białka roślinnego, zawartego np. w orzechach, ciecierzycy, tofu i grochu, żyją zazwyczaj dłużej. Dotyczy to jednak tylko dorosłych. Dzieci poniżej 5. r.ż. powinny spożywać więcej białka zwierzęcego, pochodzącego np. z mięsa i jajek, aby przetrwać pierwszych kilka lat życia. Według uczonych w miarę upływu czasu potrzebujemy mniej białka zwierzęcego, a więcej roślinnego.

Akademicy porównywali dane ze 101 krajów, aby zrozumieć, czy rodzaj spożywanego przez populację białka miał wpływ na jej długowieczność. Odkryli, że państwa, w których konsumpcja białka roślinnego była wyższa, np. Indie, charakteryzowały się stosunkowo dłuższą oczekiwaną długością życia niż te, w których składnik ten pozyskiwano w większym stopniu z produktów zwierzęcych, jak np. USA.

Osoby spożywające przede wszystkim białko roślinne, w tym z roślin strączkowych, orzechów i produktów pełnoziarnistych, są mniej narażone na wystąpienie chorób przewlekłych i żyją dłużej. Badania wskazują, że dieta roślinna przyczynia się do długowieczności w najdłużej żyjących społecznościach na świecie, takich jak Okinawa w Japonii, Ikaria w Grecji i miasto Loma Linda w amerykańskiej Kalifornii.

Nat Commun 2025; 16(1): 3431

Każde ćwiczenie pomaga zachować sprawność umysłową

Ćwiczenia – a właściwie niemal każda aktywność fizyczna – mają pozytywny wpływ na mózg, utrzymują dobrą kondycję umysłową i poprawiają zdolność do zapamiętywania. Ruchy w wolnym tempie, np. joga i tai-chi, to jedne z najlepszych wyborów służących utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, a każda aktywność o niskiej intensywności wspomaga poprawę pamięci.

Naukowcy z Uniwersytetu Australii Południowej ponownie przeanalizowali ponad 2,7 tys. badań z udziałem blisko 258,3 tys. osób. Porównywali ich aktywność fizyczną z poprawą funkcji poznawczych. Odkryli, że każdy rodzaj ruchu jest lepszy niż bezczynność, a ćwiczenia o niskiej intensywności, takie jak joga i spacery, mogą poprawiać zdolności kognitywne. Poprawę obserwowano już w ciągu miesiąca od rozpoczęcia jakiegokolwiek rodzaju ćwiczeń, a korzyści były szczególnie widoczne u dzieci. Aktywność fizyczna pomagała również osobom w każdym wieku z ADHD (attention deficit hyperactivity disorder, zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) w skupianiu uwagi i ograniczaniu impulsywnych zachowań.

Br J Sports Med 2025; doi: 10.1136/bjsports-2024-108589

Nieznana cząsteczka przyczyną łysienia

Tracisz włosy? Odpowiada za to cząsteczka białkowa zwana MCL-1, która pomaga utrzymać owłosienie. Jednak jej utrata powoduje ich wypadanie – twierdzą naukowcy ze Szkoły Medycznej Duke-NUS w Singapurze.

W eksperymentach na myszach odkryli oni, że istnieje powiązanie między MCL-1 a p53 – ojcem wszystkich białek, zwanym dumnie „strażnikiem genomu". Białko p53 hamuje rozwój nowotworów przez regulację i wywoływanie apoptozy, czyli śmierci komórek, w tym komórek macierzystych mieszków włosowych. Pomiędzy tymi 2 białkami zachodzi istotna równowaga i chociaż to dopiero początek badań, naukowcy twierdzą, że jej poprawa może być kluczem do odrostu włosów. Innymi słowy: blokada p53 w celu stymulacji produkcji MCL-1 spowoduje odzyskanie owłosienia.

Nat Commun 2025; 16: 2829



eprasa.pl 33bbcac36

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Zapytaj o Active Liver™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3795421 – ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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

Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.



Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety Active Liver dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

eprasa.pl 33bbcac361

Możesz chodzić na siłownię tylko w weekendy

Oto dobra wiadomość dla tych, którzy wiedzą, że powinni ćwiczyć, ale zniechęca ich wizja wylewania potu na siłowni 4 lub 5 razy w tygodniu: nie jest to konieczne. Bycie weekendowym wojownikiem – aktywność fizyczna zaledwie 1 lub 2 dni w tygodniu – może wystarczyć, by poprawić stan zdrowia i szanse na długowieczność. Jednak ćwiczenia muszą być dość intensywne i trwać 150 min (2,5 godz.), niezależnie od tego, czy będą się odbywały 1, czy 2 dni w tygodniu.

To opcja dla tych, którzy są zapracowani i nie mogą znaleźć czasu na ćwiczenia niemal każdego dnia – twierdzą naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Południowego Uniwersytetu Medycznego w Kantonie w Chinach.

Ocenili oni poziom aktywności fizycznej i stan zdrowia ponad 93 tys. osób biorących udział w brytyjskim badaniu biomedycznym. Odkryli, że poświęcanie na aktywność fizyczną o „umiarkowanej lub wysokiej intensywności" 150 min tygodniowo umożliwia odnoszenie wszelkich związanych z nią korzyści zdrowotnych, nawet jeśli ćwiczenia ograniczają się tylko do jednego dnia.

Uczestników badania podzielono na 3 grupy według poziomu aktywności fizycznej.

- Weekendowi wojownicy ćwiczyli tylko 1 lub 2 dni w tygodniu,
- regularnie aktywni przez większość dni w tygodniu,
- a nieaktywni spędzali w ruchu mniej niż rekomendowane 150 min tygodniowo.

Naukowcy odkryli, że pierwsza grupa była o 32% mniej narażona na zgon z dowolnej przyczyny niż trzecia. Ryzyko śmierci z powodu chorób serca było w przypadku weekendowych wojowników o 31% niższe, a z powodu nowotworu – o 21%.

Ku swemu zaskoczeniu naukowcy odkryli, że weekendowi wojownicy czerpali z ćwiczeń największe korzyści ochronne. Dla porównania: osoby regularnie aktywne były o 26% mniej narażone na zgon z dowolnej przyczyny w porównaniu z grupą nieaktywną. W ich przypadku prawdopodobieństwo śmierci z powodu chorób serca oraz nowotworu było niższe odpowiednio o 24 i 13%.

Jedyny problem polega na tym, że weekendowi wojownicy mogą się przetrenowywać, bardziej obciążać organizm i w rezultacie częściej zmagać się ze schorzeniami mięśniowo-szkieletowymi. A zatem jeśli zamierzasz ograniczyć aktywność fizyczną do zaledwie 1 lub 2 dni w tygodniu, zadbaj o rozgrzewkę przed treningiem i być może przez kilka tygodni stopniowo zwiększaj intensywność i czas jego trwania.

JAHA 2025;14(8):e039225





JAK ZWIĘKSZYĆ MOC KANNABIDIOLU?

Wiele osób stosuje produkty z CBD, aby łagodzić ból i radzić sobie z problemami neurodegeneracyjnymi, takimi jak padaczka i stwardnienie rozsiane. Problem polega na tym, że kannabidiol – niepsychoaktywny składnik konopi – jest słabo wchłanialny, a jego skuteczność ograniczona.

Naukowcy z Uniwersytetu Australii Południowej uważają, że da się rozwiązać ten problem dzięki opracowaniu kompleksu fosfolipidowego. Fosfolipidy to grupa cząsteczek tłuszczu zawierających fosfor. Podobnie jak w technologii liposomalnej powiązanie ich z CBD zwiększa jego rozpuszczalność nawet 6-krotnie i poprawia wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

– Dzięki poprawie biodostępności niższe dawki mogą przynieść ten sam efekt terapeutyczny, co potencjalnie ogranicza działania niepożądane i zwiększa opłacalność leczenia – wyjaśnia jedna z badaczek Thabata Muta. Zespół badawczy uważa, że kompleksy fosfolipidowe mogłyby być stosowane również w celu poprawy wchłaniania innych substancji. Szukają innych możliwości i badań klinicznych, aby potwierdzić skuteczność swojej nowej formuły. To dobry moment: szacuje się, że do 2032 r. światowy rynek CBD wzrośnie prawie 10-krotnie.

Int J Mol Sci 2025;26(6):2647

eprasa.pl 33bbcac361

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

Formuła MediDry **z bardzo silnym stężeniem** (25%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa, a jego przykry zapach zakłóca codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

Alkohol zawarty w tych preparatach oczyszcza, dezynfekuje i odtłuszcza skórę, przez co ogranicza powstawanie nieprzyjemnego zapachu. **Baza wodna** redukuje powstawanie podrażnień, często występujących po zastosowaniu innych specjalistycznych antyperspitantów, których formuła opiera się wyłącznie na alkoholu. Jedno opakowanie Medixilu roll-on 30 ml wystarcza na ok. **3-4 miesiące stosowania**.



Medixil jest owocem 25 lat doświadczeń w walce z nadpotliwością. Unikalna formuła MediDry jest **samokonserwująca, bezbarwna i bezwonna**. Została opracowana przez duńskich naukowców **z minimalnej liczby składników aktywnych** koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu na rynku, jakim jest **Medixil**.

To **jedyne antyperspiranty na rynku** mające Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa **AllergyCertified**, którego nie można kupić i który mogą otrzymać wyłącznie produkty najwyższej jakości spełniające surowe kryteria i normy wytwarzania. Są produktami **hipoalergicznymi i wegańskimi**.

Jak dopasować właściwy rodzaj Medixil do swoich potrzeb?

Medixil Sensitive Roll-on 30 ml

dla osób o skórze wrażliwej i delikatnej
Ochrona przed potem: ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★★



Formuła z niższym stężeniem (5%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie **jest rozwiązaniem dla osób, które mają skórę wrażliwą, a ich problem z potem jest dość uciążliwy i często pojawia się podczas codziennych aktywności**, lub pojawia się okazjonalnie w sytuacjach stresowych i podczas gorących dni. Zapewnia skuteczną ochronę przed potem **od 3 do 5 dni** i jest przyjazna dla skóry wrażliwej.

Medixil Normal Roll-on 30 ml

dla osób o skórze normalnej
Ochrona przed potem: ★★★★☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★☆



Formuła **ze średnim stężeniem** (15%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób o skórze normalnej zmagających się z codziennym uciążliwym nadmiernym poceniem, którego nie mogły się pozbyć, używając innych mniej skutecznych antyperspirantów. Zapewnia ochronę przed potem i przykrym zapachem **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji.

Medixil Strong Roll-on 30 ml

wyłącznie dla osób o skórze normalnej bez skłonności do alergii
Ochrona przed potem: ★★★★★
Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆



Formuła MediDry z **silnym stężeniem** soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa i nie do zniesienia, a przykry zapach potu kompletnie zakłóca ich codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH i DROGERIACH ROSSMANN
więcej informacji na stronie **www.kupmedixil.com**

eprasa.pl 33bbcac361

Co jeść, by dożyć setki?



Chcesz żyć tak długo? Jedz każdego dnia dużo owoców i orzechów. To 2 silne produkty spożywcze z diety śródziemnomorskiej, które mają największy wpływ na długowieczność – twierdzą hiszpańscy naukowcy z Uniwersytetu Autonomicznego w Madrycie.

Wszystkie pokarmy w tym modelu żywienia – w tym chude mięso, ryby, zboża i warzywa – oddziałują na ogólny stan zdrowia i dobrostan. Jednak to owoce, orzechy i oliwa z oliwek mają największe znaczenie, jeśli chcesz dożyć 100 lat.

Przestrzeganie diety śródziemnomorskiej może o ponad 20% zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci. Tymczasem typowy zachodni jadłospis, obejmujący napoje gazowane i wyroby cukiernicze, może mieć odwrotny skutek i skrócić życie o kilka lat.

Naukowcy śledzili stan zdrowia i długowieczność ponad 11 tys. osób, których średnia wieku wynosiła 48 lat. Oceniali także stopień podobieństwa ich nawyków żywieniowych do diety śródziemnomorskiej lub planetarnej, która opiera się głównie na produktach roślinnych i ogranicza spożycie mięsa.

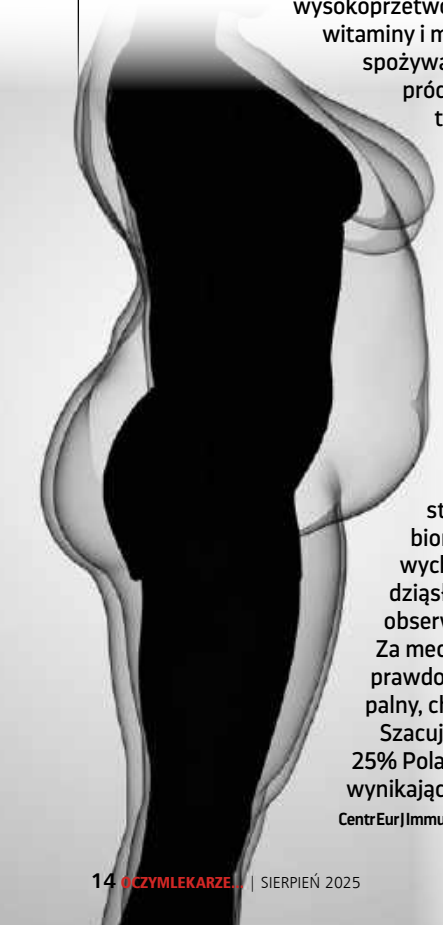
W ciągu 14 lat obserwacji grupy zmarło 1 157 osób, ale ryzyko przedwczesnej śmierci było niższe wśród tych ściśle przestrzegających którejkolwiek z wyżej wymienionych diet. Uczestnicy badania stosujący głównie dietę planetarną byli o 22% mniej narażeni na przedwczesny zgon w porównaniu z 1/3 grupy, która spożywała warzywa jedynie sporadycznie. W przypadku ludzi przestrzegających w przeważającym stopniu diety śródziemnomorskiej ryzyko to zmniejszyło się o 21%.

Sci Total Environ 2025; 968:178924

Nadliczbowe kilogramy? Uważaj na dziąsła!

Otyłość to nie po prostu nadmiar kilogramów czy mankament estetyczny, ale spore obciążenie dla organizmu – dosłownie i w przenośni. Teraz do listy schorzeń, którym sprzyja, należy dodać kłopoty stomatologiczne.

Zarówno otyłość, jak i choroby dziąseł oraz próchnica mają kilka wspólnych źródeł. Przede wszystkim to nawyki dietetyczne: wysokokaloryczne jedzenie, słodzone napoje, żywność wysokoprzetworzona uboga w niezbędne witaminy i minerały, także samo częste spożywanie posiłków. Dla bakterii próchnicowych to raj. Korzystają też mikroby odpowiedzialne za rozwój chorób przyzębia.



Inne wspólne czynniki ryzyka to m.in. społeczno-ekonomiczne, związane ze stylem życia (np. używki) oraz genetyczne.

Doniesienia naukowe pokazują, że istnieje zależność między BMI powyżej 30 a częstszą zapadalnością na choroby dziąseł przez osoby dorosłe. Mowa tu o przewlekłych stanach zapalnych, pogłębionych kieszonkach dziąsłowych, zmniejszonym przyczepie dziąsłowym czy też wzroście obserwowanej płytki nazębnej. Za mechanizmem tego zjawiska stoi prawdopodobnie przewlekły stan zapalny, charakterystyczny dla otyłości.

Szacuje się, że otyłość dotyka nawet 25% Polaków, a więc problemy z niej wynikające dotyczą milionów ludzi.

Centr Eur J Immunol 2015; 40 (2): 201-5



Inhalacje wodorem poprawią działanie mózgu?

Pooperacyjne zaburzenia funkcji poznawczych stanowią poważny problem kliniczny, charakteryzujący się wysoką zachorowalnością i śmiertelnością po zbiegach chirurgicznych. Wiele badań wykazało, że wodór cząsteczkowy (H2) istotnie chroni przed ostrymi i przewlekłymi uszkodzeniami neurologicznymi poprzez regulację stanu zapalnego i apoptozy. Chińscy uczeni postanowili sprawdzić, czy leczenie H2 może złagodzić rozwój zaburzeń funkcji poznawczych po operacji. W tym celu przeprowadzili eksperyment, dorosłe samce szczurów poddano operacji ustabilizowanego złamania kości piszczelowej w znieczuleniu. Zwierzęta wykazywały istotne upośledzenie funkcji poznawczych (m.in. skróconym czas zamierania i zwiększoną liczbą prób uczenia się) w 1., 3. i 7. dniu po operacji. Jednak inhalacja 2% H2 przez 3 godz., rozpoczęta godzinę po zabiegu znacząco poprawiła te deficyt. Terapia wodorem molekularnym zredukowała poziom prozapalnych cytokin (TNF-α, IL-1β, IL-6, HMGB1) w surowicy i hipokampie, poprawiła integralność bariery krew-mózg oraz obniżyła aktywność kaspazy-3 w hipokampie. Wyniki te wskazują, że H2 łagodzi indukowane operacją upośledzenie funkcji poznawczych poprzez modulowanie zapalenia i apoptozy.

Neuroreport. 2017 Aug 2;28(11):694-700

eprasa.pl 33bbcac361

Odkryj potęgę wodoru z inhalatorami Anev

Ten gaz dzięki swojemu małemu rozmiarowi swoich cząsteczek i selektywnemu działaniu, przenika do wnętrza komórek, naprawia je od środka i wspiera organizm w walce ze stresem oksydacyjnym oraz wieloma chorobami

Anev to polska firma z 7-letnim doświadczeniem w konstruowaniu i produkcji generatorów do inhalacji wodorowych. Produkuje urządzenia od niskich do dużych przepływów, dzięki temu sprawdza się on doskonale w zastosowaniu profesjonalnym, jak i domowym. Urządzenie może wspomóc pracę fizjoterapeutów, rehabilitantów, trychologów, kosmetologów, trenerów oddechowych i wielu innych specjalistów.

Po co mi inhalator wodoru?

To innowacyjne urządzenie umożliwia terapię wodorem molekularnym (H2), który jest najmniejszym istniejącym antyoksydantem. Jego cząsteczka jest tak mała, że może przeniknąć błonę żołądka, działać od razu wewnątrz komórek, a nawet z łatwością przekraczać barierę krew-mózg, chroniąc mózg przed stresem oksydacyjnym. Inhalacje wodorem przenikają do komórek, naprawiając je od środka, a przy tym nie dają skutków ubocznych. Co istotne, H2 działa w sposób selektywny, atakując tylko szkodliwe rodniki hydroksylowe, jednocześnie nie wpływając na pożyteczne wolne rodniki, takie jak woda utleniona czy tlenek azotu, które pełnią ważne funkcje w organizmie.

Korzyści z inhalacji wodorowych

Stosowanie urządzenia firmy Anev – zarówno u osób zdrowych, jak i u tych z problemami zdrowotnymi – zaleca prof. zw. dr hab. n. med. Krystyna Lisiecka Opalko. Roczne wyniki obserwacji stosowania generatora wodoru pokazały jego potencjał. 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 (umożliwiając mu niejednokrotnie zmniejszenia dawek preparatów farmaceutycznych).

Terapia wodorowa:

- Działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, eliminuje alergie.
- Wspomaga procesy zapamiętywania, koncentracji i myślenia.
- Reguluje pracę trzustki i poziom cukru we krwi, a u diabetyków normalizuje tolerancję glukozy i przeciwdziała insulinooporności.
- Przeciwdziała miażdżycy, redukuje poziom cholesterolu. Wspomaga pracę serca. Usprawnia działanie jelit, ułatwiając usuwanie złogów i niepożądanych bakterii.
- Wspomaga funkcje wątroby i nerek w filtrowaniu toksyn, redukuje produktów odpadowych w nerkach oraz zmniejsza stłuszczenie wątroby.
- Wzmacnia układ odpornościowy, działa antybakteryjnie. Inhalacje H2 są nieocenione jako wsparcie terapii układu oddechowego, np. w przypadkach asmy, obrzęku płuc, POChP czy infekcjach (np. SARS-CoV-2). Zmniejszają parametry zapalne (CRP, ferrytyna, LDH). Terapia wodorowa łagodzi też zmiany w płucach wywołane zanieczyszczeniem powietrza.
- Zmniejsza dolegliwości bólowe stawów – u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów obserwowano ustąpienie objawów, a we wczesnej fazie choroby odnotowywano całkowitą remisję. Ponadto ułatwia odbudowę stawów. Ma też korzystny wpływ na zdrowie kości.
- Wspiera procesy regeneracyjne skóry, poprawia również kondycję włosów i paznokci. Przyspiesza gojenie się odleżyn i owrzodzeń.
- Chroni DNA i mitochondria przed mutacjami powstałymi na skutek stresu oksydacyjnego, opóźnia proces starzenia się komórek, dzięki czemu sprzyja naszej długowieczności.
- Poprawia wydolność fizjologiczną, usprawnia regenerację i produkcję energii w komórkach naszego ciał.

Inhalator wodoru Anev – intuicyjny i bezpieczny

– Stworzyliśmy urządzenie spełniające wszystkie parametry związane z bezpieczeństwem użytkowania, komfortem i łatwością





obsługi. Zrobiliśmy właściwe badania potwierdzające parametry inhalatora, wszystko w polskich laboratoriach i instytutach badawczych. Dzięki temu – wiesz, czym oddychasz – mówi Sebastian Kuźmiński z firmy Anev.

Co więcej, wydajność terapeutyczną inhalatora Anev firma konsultowała z prof. Shigeo Ohtą, japońskim naukowcem, posiadającym ogromne doświadczenie, co do istoty działania H2 popartą wieloletnimi badaniami. W ten sposób ustalono, że wydajność terapeutyczna inhalatora Anev mająca na celu efektywne i bezpieczne działanie to 500 ml/min.

Inhalator wodoru Anev Hpm-A1 – **spełnia wszystkie normy i dyrektywy unijne**. Jego sercem **jest elektrolizer zbudowany ze stosu elektrod z tytanu pokrytych platyną**, co w połączeniu ze specjalnie zaprojektowanym sterowaniem elektronicznym zapewnia **stałe stężenie i czystość produkowanego gazu (67% wodoru, 33% tlenu).**

Długowieczność elektrolizera szacowana jest na **od 30 000 do 50 000 godzin pracy**, dzięki unikatowemu sterowaniu polskiej myśli inżynieryjnej. Może pracować bez przerwy przez wiele godzin, a wartość przepływów nie ulega zmniejszeniu.

Urządzenie jest wyposażone w liczne czujniki, które chronią przed uszkodzeniem oraz dbają o jakość wody, która ma znaczenie dla czystości gazu i trwałości elektrolizera.

Jest prosty w obsłudze, cichy, mobilny i charakteryzuje się niskim zużyciem prądu i wody.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy oraz do skorzystania z inhalacji wodorowych u nas lub w naszych placówkach partnerskich.

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 · biuro@anev.com.pl

prasa.pl



Czy probiotyki mogą wyciszyć prozapalne działanie glutenu?

Celiakia, nieceliakalna nadwrażliwość na pszenicę/gluten (NCGS, NNG) oraz alergia na gluten to dotykają coraz większej grupy ludzi. W przypadku tych schorzeń leczenie opiera się na przestrzeganiu ścisłej i rygorystycznej diety bezglutenowej (GFD). Mimo dużej świadomości i ogromnych wysiłków pacjentów, utrzymanie diety całkowicie wolnej od glutenu jest niezwykle trudne w codziennym życiu. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że niezamierzone spożycie glutenu wśród pacjentów przestrzegających GFD może wahać się średnio 150-400 mg dziennie[1]. Eksperci są zgodni, że niemal niemożliwe jest utrzymanie diety całkowicie bezglutenowej ze względu na wszechobecne i często nieuniknione zanieczyszczenia krzyżowe żywności bezglutenowej.

Obiektywne metody, takie jak testy wykrywające immunogenne peptydy glutenu (GIP) w próbkach kału i moczu, będące dokładnymi markerami spożycia glutenu w krótkim terminie, ujawniły skalę tego problemu. W jednym z badań, aż 88,7% pacjentów z celiakią, którzy deklarowali przestrzeganie GFD przez ponad 2 lata, miało co najmniej jedną pozytywną próbkę GIP w ciągu 4-tygodniowego okresu obserwacji. Te „ukryte" i nieświadome ekspozycje na gluten, nawet w niewielkich ilościach (np. już 50 mg/dzień) mogą prowadzić do utrzymywania się objawów i postępującego uszkodzenia błony śluzowej jelita, mimo pozornie przestrzeganej diety[2].

Innowacyjna strategia

Nic więc dziwnego, że w odpowiedzi na te wyzwania naukowcy aktywnie poszukują nowych rozwiązań wspierających osoby na diecie bezglutenowej. Jak się okazuje, jednym z najbardziej obiecujących kierunków badań jest celowane zastosowanie specyficznych szczepów bakterii probiotycznych, które mogą wspomagać proces trawienia glutenu.

Polscy uczeni przeprowadzili badania z wykorzystaniem kombinacji różnych kultur bakterii. W rezultacie odkryli, że 3 szczepy bakterii probiotycznych: *Lacticaseibacillus casei* LC130, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus* ST250, *Lacticaseibacillus paracasei* LPC100, które mogą pomóc osobom cierpiącym na celiakię.

BIBLIOGRAFIA

1. American Journal of Clinical Nutrition 107.2 (2018): 201-7
2. Clinical Gastroenterology and Hepatology 2021;19:484-91
3. Nutrients 2024, 16: 976
4. Trop Doct. 2021 Jul;51(3): 309–14

Moc synergii

Te szczepy bakterii kwasu mlekowego zostały poddane szczegółowym badaniom *in vitro* w środowisku naśladującym warunki panujące w ludzkim przewodzie pokarmowym. W ten sposób dowiedziono ich zdolności do wytwarzania specyficznych enzymów, które są w stanie rozkładać charakterystyczne wiązania proliny występujące w białkach ziaren zbóż, w tym w glutenie. Co więcej – jak wykazali polscy naukowcy – połączenie tych 3 szczepów bakterii oddziałuje znacznie silniej, niż gdy stosowano je osobno. To synergistyczne działanie jest szczególnie efektywne w hydrolizie immunogennego peptydu 33-mer, który jest uważany za jeden z najbardziej problematycznych w patogenezie celiakii[3].

Regularna suplementacja probiotykami zawierającymi te właśnie bakterie może prowadzić do ich zasiedlenia w jelitach. Obecność *Lacticaseibacillus casei* LC130, *Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus* ST250, *Lacticaseibacillus paracasei* LPC100 w przewodzie pokarmowym może zaś w istotny sposób minimalizować ryzyko związane ze spożyciem niewielkich ilości glutenu, stanowiąc dodatkową linię obrony.

Porządek w jelitach?

U pacjentów z celiakią często obserwuje się zaburzenia w składzie mikrobioty jelitowej, charakteryzujące się m.in. zmniejszeniem ilości pożytecznych bakterii, takich jak *Lactobacillus* i *Streptococcus thermophilus*. Doustne podawanie probiotyków może pozytywnie modulować skład mikroflory jelitowej, aktywować przeciwzapalne procesy odpornościowe w jelitach, a także wzmacniać integralność bariery jelitowej. Analizy genetyczne szczepów *L. casei* LC130 i *L. paracasei* LPC100 wykazały ich potencjał do efektywnego metabolizmu laktozy i produkcji kwasu mlekowego, który obniża pH światła jelita, co może promować wchłanianie kluczowych składników odżywczych, takich jak żelazo i wapń. Ponadto, zidentyfikowano geny odpowiedzialne za syntezę krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które wzmacniają funkcję bariery jelitowej. Jest to szczególnie istotne, biorąc pod uwagę, że niedokrwistość i zaburzenia mineralizacji kości są częstymi pozajelitowymi manifestacjami celiakii[4].

eprasa.pl 33bbcac361

Zasilamy naturą ASEPTA Razem od 1998r

JESTEŚMY TYM CO JEMY I SUPLEMENTUJEMY

BOGATY CZYSTY SKŁAD • WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ i BIODOSTĘPNOŚĆ

MAGNEZY Z WITAMINĄ B6 I KOMPLEKSEM WARZYW

Magnezy ASEPTA wyróżniają się starannie opracowanym składem, który wspiera organizm na wielu poziomach. Zawierają aktywną witaminę B6, która odgrywa kluczową rolę w przyswajaniu magnezu oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Magnezy ASEPTA wzbogacono o kompleks warzywny (burak, dynię, szpinak i słonecznik) będący naturalnym źródłem magnezu i cennych mikroelementów. To formuła opracowana z myślą o codziennym wsparciu organizmu, odpowiednia także dla osób na diecie roślinnej, ponieważ jest w 100% wegańska. Stawiamy na czystość składu, dlatego nie zawiera konserwantów, barwników ani sztucznych wypełniaczy – tylko to, co jest naprawdę potrzebne.





- Aż 5 **form magnezu** w 1 kapsułce: różne tempo wchłaniania, kompleksowe działanie
- Wsparcie **funkcji mięśni, równowagi elektrolitowej** i układu nerwowego
- **400 mg** magnezu dziennie – dawka opracowana do codziennego, skutecznego wsparcia



- Cytrynian magnezu – forma o **wysokiej biodostępności** i łagodnym działaniu
- Równowaga elektrolitowa i gospodarka kwasowo-zasadowa
- **380 mg** czystego magnezu dziennie – dla pełnego wsparcia organizmu



- Organiczna forma jabłczanu – dobrze tolerowana i **łagodna dla układu pokarmowego**
- Codzienna porcja **259 mg** czystego magnezu – w optymalnym, bezpiecznym stężeniu
- Pomaga w utrzymaniu **zdrowych kości** oraz w **prawidłowym funkcjonowaniu mięśni**

Suplementy diety



- Kompleks wysoko przyswajalnych form witamin z grupy B
- Zmniejsza uczucie zmęczenia
- Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania



- Aż 210 kapsułek – ponad **7 miesięcy stosowania**
- **2 mg piperyny** w każdej kapsułce – dla skutecznego wchłaniania
- Ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów
- Wysoka biodostępność



- Aż **600 mg ekstraktu z korzenia ashwagandhy** w jednej kapsułce
- Standaryzowany na zawartość witanolidów
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania
- Wykorzystywana od ponad 3000 lat w Ajurwedzie – tradycyjna roślina adaptogenna



- Każda porcja dostarcza aż **1000 mg witaminy C**, z czego większość pochodzi z naturalnego, standaryzowanego ekstraktu z dzikiej róży
- Liposomalna forma witaminy C – zastosowanie fosfolipidów z lecytyny słonecznikowej **poprawia biodostępność i wchłanialność witaminy C**
- Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 326 306 564 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach.

Pierwsze 100 osób z kodem ZDROWO otrzyma specjalną zniżkę!* * Zniżka obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

ASEPTA S.C.
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała
tel: 33 817 34 24

eprasa.pl 33bbcac361

17 sposobów na redukcję ryzyka wystąpienia udaru mózgu, demencji i depresji

Jak twierdzą naukowcy z amerykańskiego systemu medycznego Mass General Brigham, czynniki ryzyka wystąpienia przewlekłych chorób stają się coraz ważniejsze w miarę starzenia się. Na szczęście można zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju udaru mózgu, demencji i depresji dzięki modyfikacji chociaż jednego z nich.

Naukowcy przejrzeli opublikowane wcześniej wyniki badań, w których analizowano przypadki udarów mózgu, demencji i depresji, i odkryli, że stale pojawiało się w nich 17 powszechnych czynników ryzyka. Najpoważniejszymi okazały się nadciśnienie tętnicze i ciężka choroba nerek. Najlepszymi metodami redukcji ryzyka wystąpienia udaru mózgu, demencji i depresji były zaś zwiększenie aktywności fizycznej i oddawanie się rozrywkom wymagającym rozwiązywania problemów, np. układaniu puzzli. Brak aktywności poznawczych w wolnym czasie to jeden z czynników ryzyka wystąpienia powyższych zaburzeń zdrowotnych. Inne obejmowały: palenie tytoniu, nadwagę, wysoki poziom cholesterolu i cukru we krwi, nadużywanie alkoholu, nieprawidłową dietę, utratę słuchu, przewlekły ból, siedzący tryb życia, brak życiowego celu, stres, objawy depresyjne, zaburzenia snu i niewielkie zaangażowanie społeczne.

Udar mózgu, demencja i depresja są ze sobą ściśle powiązane, a obecność jednego z nich znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia pozostałych – twierdzą naukowcy. Jednak ze względu na tę korelację eliminacja któregokolwiek z czynników ryzyka zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju wszystkich tych zaburzeń.

J Neurol Neurosurg Psychiatry 2025; doi: 10.1136/jnnp-2024-3344925



U dzieci leczonych antybiotykami częściej rozwija się cukrzyca

U niemowląt, którym w 1. r.ż. podano antybiotyki, znacznie częściej występuje cukrzyca typu 1. Choroba ta charakteryzuje się tym, że organizm atakuje komórki wytwarzające insulinę. W rezultacie przetwarzanie cukru we krwi nie jest możliwe. Komórki produkujące insulinę powstają w jelitach w pierwszym roku po urodzeniu, ale ten ważny proces może zostać zaburzony przez antybiotyki, co zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy. Chociaż wiadomo już, że cukrzyca typu 1 ma swoje korzenie w dzieciństwie, naukowcy nie odkryli jeszcze mechanizmów biologicznych, które ją wywołują. Jednak teraz zespół badawczy z amerykańskiego Uniwersytetu Kolorado w Boulder podejrzewa, że kluczową rolę odgrywają tu antybiotyki.

Naukowcy zidentyfikowali kluczowe mikroorganizmy niezbędne do produkcji insuliny przez trzustkę. Odkryli, że istnieje krytyczny moment, zwykle w pierwszym roku życia, kiedy następuje wzrost liczby wytwarzających ten hormon komórek. – Jeśli z jakiegokolwiek powodu dochodzi do zaburzeń w tym procesie rozwoju i rozmnażania, może to być przyczyną cukrzycy – powiedziała jedna z badaczek dr Jennifer Hill. Jej zespół badawczy przetestował tę koncepcję na grupie myszy laboratoryjnych. W fazie rozwoju odpowiadającej pierwszym 7-12 miesiącom życia człowieka podawano im antybiotyki o szerokim spektrum działania. U gryzoni, które osiągnęły dorosłość, wykształciło się mniej komórek produkujących insulinę. Myszy te miały też wyższy poziom cukru, a niższy insuliny we krwi i ogólnie gorsze funkcje metaboliczne.

Science 2025; 387(6738): eadn0953



Jak dieta zwiększa ryzyko wystąpienia przewlekłych problemów zdrowotnych



Stan zapalny jest kluczowym czynnikiem w rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych – od problemów z sercem i zapalenia stawów po niektóre rodzaje nowotworów – a winę za to ponosi typowa zachodnia dieta. Na szczęście chorobotwórcze procesy można szybko odwrócić – często w ciągu kilku tygodni – jeśli zastąpisz przetworzoną żywność większą ilością warzyw i owoców.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu im. Radbouda w Holandii odkryli, jak duży wpływ na zdrowie człowieka ma dieta zachodnia, gdy przeanalizowali stan zdrowia i jadłospis 77 zdrowych mężczyzn z Tanzanii. Ci żyjący na terenach wiejskich nadal odżywiali się zgodnie z typową afrykańską dietą składającą się z owoców i warzyw, fasoli, produktów pełnoziarnistych oraz fermentowanych napojów bananowych, podczas gdy zamożni mieszkańcy miast spożywali więcej przetworzonej żywności.

W ramach eksperymentu badacze dokonali zamiany. Mieszkańcy wsi zaczęli jeść przetworzoną żywność, a mężczyźni z miasta stosowali typowy afrykański jadłospis. Jak się okazało, w ciągu zaledwie 2 tygodni w obu badanych grupach doszło do dużej zmiany pod względem markerów stanu zapalnego i funkcji odpornościowych.

Nat Med 2025; 31: 1698-1711

eprasa.pl 33bbcac361

Gluticon
SUPLEMENT DIETY

Myślisz, że nie jesz glutenu?

Nauka mówi co innego...

Badania pokazują, że nawet osoby skrupulatnie stosujące dietę bezglutenową narażone są na nieświadome spożycie glutenu – i to częściej, niż się wydaje.

Co więcej, ryzyko rośnie w weekendy. Więcej spotkań, mniej kontroli? Wystarczy niewielka ilość – ukryta w sosie, przyprawie, przekąsce.

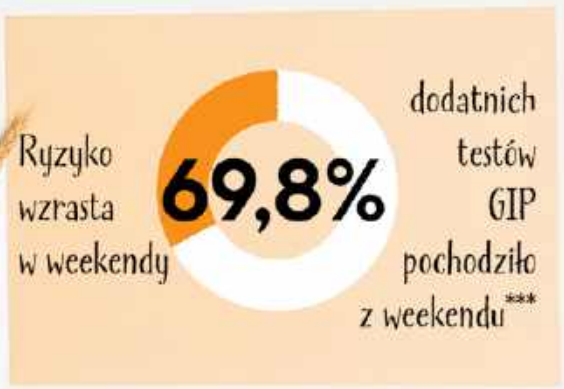
Nawet jeśli nie czujesz objawów, organizm może reagować. Jak więc wspierać mikrobiotę jelitową w świecie, gdzie gluten bywa wszędzie?

Prawie 89%
osób będących na diecie bezglutenowej spożywa gluten nie wiedząc o tym.

1 na 3
próbki osób na diecie bezglutenowej ma dodatni wynik testu GIP.***







*Rozporządzenie wykonawcze Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r.; **Determination of gluten consumption in celiac disease patients on a gluten-free diet Syage J. et al. (2018); ***Real-world gluten exposure in patients with celiac disease on gluten-free diets, determined from gliadin immunogenic peptides in urine and fecal samples. Stefanolo, J. et al. (2021).

Suplement diety.



WSPARCIE TWOJEJ DIETY BEZGLUTENOWEJ

Formuła oparta na trzech wyselekcjonowanych szczepach bakterii probiotycznych – opracowanych z precyzją i zbadanych naukowo – z myślą o wyzwaniach diety bezglutenowej i wsparciu osób narażonych na przypadkowe spożycie glutenu.

- ***Lacticaseibacillus (L.) casei NORDBIOTIC™ LC130***
- ***Streptococcus (S.) salivarius ssp. thermophilus NORDBIOTIC™ ST250***
- ***Lacticaseibacillus (L.) paracasei NORDBIOTIC™ LPC100***

+ Witamina B6, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu.

WWW.GLUTICON.PL

eprasa.pl 33bbcac361

Inteligentne zegarki: jednak nie aż tak sprytne

Każdy wpatruje się w swój monitor aktywności – ale czy odczytuje z niego prawdę, czy fałsz?

Inteligentne zegarki rozpleniły się jak szarańcza wśród fanatyków sprawności fizycznej. Pretendenci do miana sportowców nieustannie zerkają na swe smartwatche, znane też jako monitory aktywności, sprawdzają ich wskazania i pukają w nie, odczytując liczbę kroków, tempo pracy serca, metabolizm i liczbę spalonych kalorii. Jeśli nie zdejmą ich na noc, to dowiedzą się nawet, jak dobrze spali.

Można odnieść wrażenie, że robią tak wszyscy. Ok. 30% dorosłych Amerykanów i 25% dorosłych Europejczyków nosi monitor aktywności, a każdego roku ich przybywa. Według przewidywań rynek światowy ma wzrosnąć między 2024 a 2032 r. ponad 4-krotnie, z 62,03 mld do 290,85 mld dolarów.

Jednak jeśli smartwatche są istotnie plagą, to bardzo pozytywną. Śledzenie liczby kroków dodaje nam motywacji, by ruszać się więcej, a może nawet – by osiągać zalecane przez Światową Organizację Zdrowia optimum wynoszące 150 min aktywności fizycznej tygodniowo.

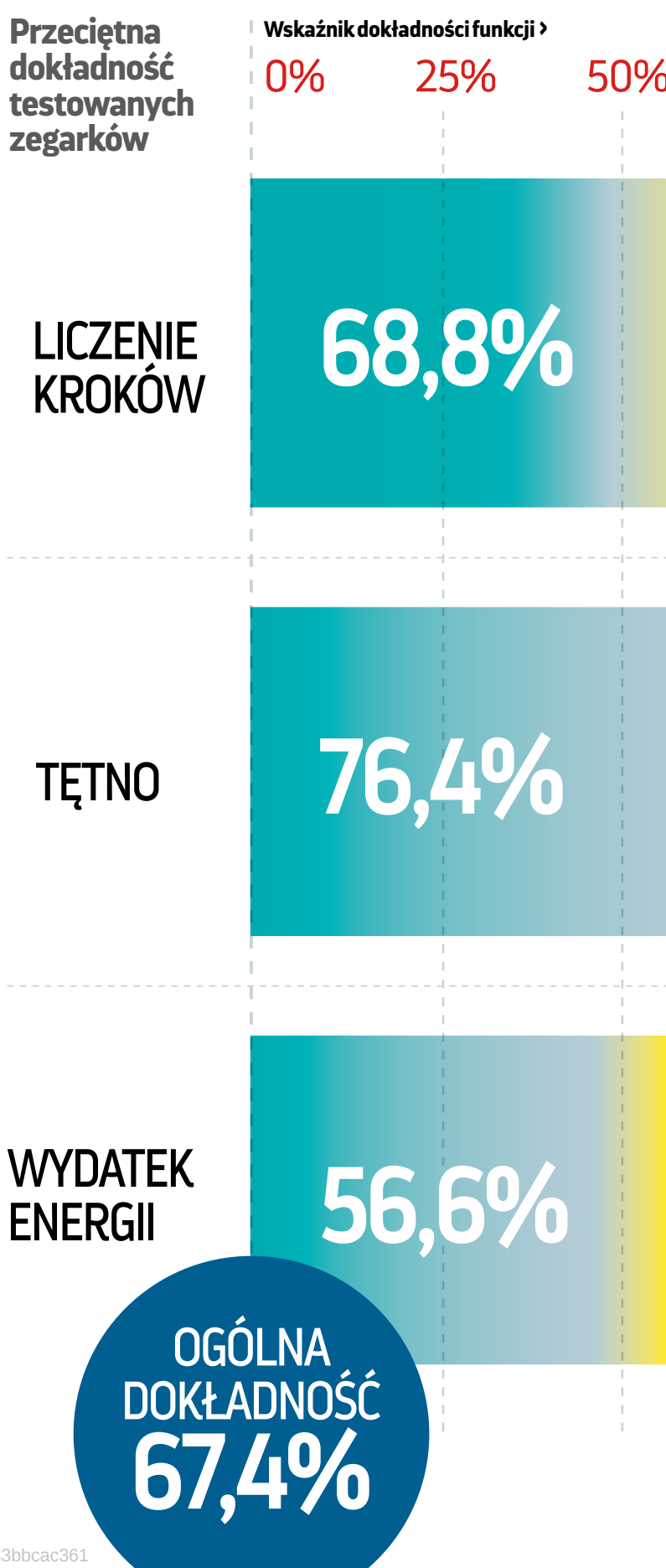
Jak bardzo są one jednak dokładne? Zespół badawczy z Wellness Pulse, weryfikujący twierdzenia zdrowotne, przeczesał literaturę naukową, by się tego dowiedzieć. Przeanalizował 45 badań naukowych, koncentrując się na 3 pomiarach: wydatku energii, czyli spalonych kaloriach, tętnie i liczbie kroków, mierzonych przez wszystkie smartwatche.

Rezultaty koncentrują się na 5 markach – Fitbit, Apple, Garmin, Polar i TomTom – z tego prostego powodu, że były one najszerzej testowane. Innych popularnych marek, takich jak produkty firmy Samsung, nie uwzględniono, ponieważ nie przeprowadzono z nimi wystarczającej liczby badań.

Badacze odkryli, że smartwatche są dość dokładne, gdy idzie o pomiar tętna, gdzie uzyskują wysoki poziom dokładności, sięgający 76%. Jednakże nie są tak dobre w liczeniu kroków, gdyż tam ich dokładność wynosi 53-83%.

Ogólnym zwycięzcą jest zegarek Apple. Uzyskał 86-procentową dokładność pomiaru tętna i 71-procentową dokładność pomiaru wydatku energii. Jednak w liczeniu kroków nie jest tak dobry, jak zegarek Garmin.

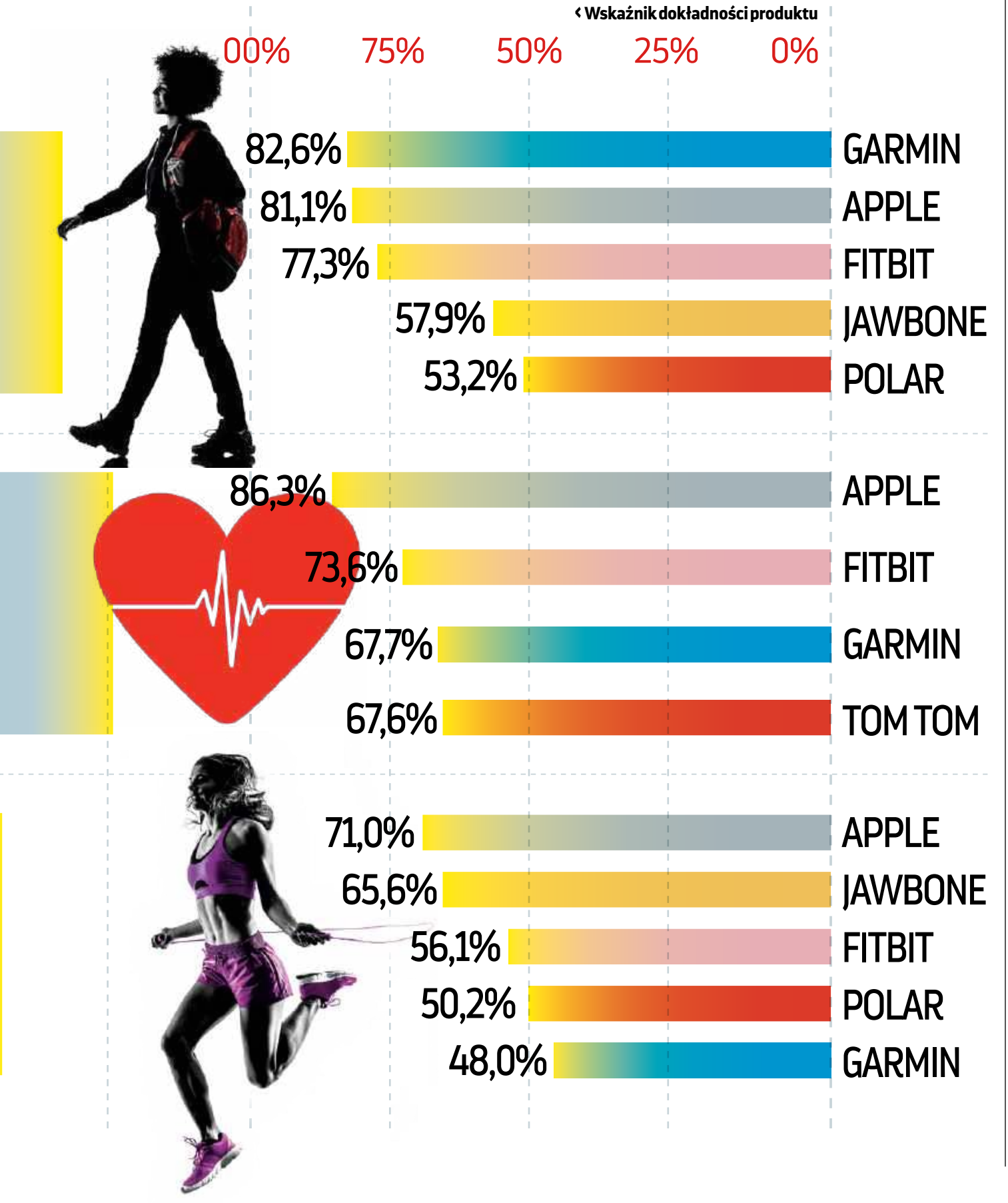
Przeciętna ogólna dokładność inteligentnych zegarków wynosi zaledwie 67%, więc traktuj ich wskazania z pewną rezerwą – ale nie przestawaj się ruszać!



BIBLIOGRAFIA

Eglė Krištopaitytė, "Fitness Trackers Are Only 67% Accurate, New Research Finds," Apr 8, 2025, wellnesspulse.com

eprasa.pl 33bbcac361



eprasa.pl 33bbcac361

WARTO WIEDZIEĆ





Poznaj swoje bakterie

Od jakiegoś czasu już wiemy, że mikroby zamieszkujące nasz organizm ważą w sumie 2 kg, a jeśli spojrzeć porównać liczbę naszych komórek do ich, to okaże się, że ich jest więcej! Dzięki doktor immunologii Catherine Whitlock i pisarce naukowej i Nicoli Temple poznasz swoich mikroskopijnych lokatorów i dowiesz się, jaką rolę odgrywają w Twoim ciele.

Ten stworzony z rozmachem przewodnik po ich tajemniczym świecie zawiera przystępne opisy najważniejszych bakterii, przedstawia fascynujące informacje na temat ostatnich odkryć dotyczących antybiotyków, superbakterii i roli, jaką nanotechnologia odgrywa w walce z zarazkami. A dzięki nowo nabytej wiedzy będzie Ci łatwiej lepiej zadbać o swoje zdrowie!

Nicola Temple, Catherine Whitlock: „Poznaj swoje bakterie", cena 27,99 zł, Wydawnictwo Insignis, www.insignis.pl

Nie musisz już liczyć baranów!

Jeżeli cierpisz na zaburzenia snu, a stosowane do tej pory metody nie przyniosły oczekiwanych rezultatów, koniecznie sięgnij po tę książkę, która wesprze Cię w leczeniu bezsenności. Znajdziesz w niej aż 75 sprawdzonych sposobów na zdrowy sen. Zostały one opracowane na podstawie najnowszych badań z zakresu psychosomatyki oraz terapii poznawczo-behawioralnej w bezsenności. Niedobór snu może mieć wiele poważnych konsekwencji dla zdrowia, dlatego nie można bagatelizować tego problemu. Stosując opisane w tej książce terapie naturalne, zapobiegniesz wielu poważnym chorobom, zwiększysz swoją odporność, oczyścisz umysł z negatywnych emocji, zredukujesz stres i poczujesz odprężający relaks. Zdrowy sen, lepsze życie!

Nicole Moshfegh: „Księga dobrego snu. 75 indywidualnie dobranych technik, dzięki którym skutecznie uwolnisz się od bezsenności, stresu i napięć dnia codziennego", cena: 27,29 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Dlaczego warto nucić?

Lekarz chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej dr Navaz Habib podpowie Ci, w jaki sposób aktywować nerw błędny – najdłuższy, jaki istnieje w Twoim ciele. Odpowiada on nie tylko za prawidłowe funkcjonowanie serca, wątroby, nerek czy układu oddechowego, ale zarządza również uczuciem głodu i sytości, kontroluje reakcję na stres, regenerację organizmu, a nawet… bierze udział w tworzeniu wspomnień!

Autor, bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu, przybliża skuteczne i proste terapie oraz ćwiczenia oddechowe, które stymulują nerw błędny oraz pozwalają wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową i inne powszechne choroby. Odkryj, jak prawidłowo oddychać, by uruchomić proces regeneracji organizmu. Poznaj wagę medytacji, nucenia, ekspozycji ciała na zimno, aktywowania odruchu wymiotnego czy płukania gardła dla wzmacnia działania nervus vagus!

Dr Navaz Habib: „Jak właściwie stymulować nerw błędny. Ćwiczenia i techniki, które aktywują naturalną zdolność do samo uzdrowienia", cena: 27,51 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 33bbcac361



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 33bbcac361

Pęknięte serce, które samo się goi

Ten organ może w naturalny sposób wyleczyć się po zawale – i zdarza się to w ok. 20% przypadków. Naukowcy badają teraz zjawisko, które może obwieścić koniec światowego zabójcy numer jeden.

1 na 5 osób, które mają atak serca (czyli zawału mięśnia sercowego), nawet nie wie, że go przeszła. Żyje dalej normalnie, a serce w tym czasie samo się naprawia. Proces ten może potrwać od 2 tygodni do 3 miesięcy.

Jednak to nie przytrafia się to każdemu, kto doznaje zawału. Zdolność serca do samoleczenia zależy przede wszystkim od uszkodzeń, jakie zawał spowodował. Spośród przybliżonej liczby 805 000 Amerykanów, którzy corocznie doznają zawału, u 604 000 jest to zawał katastrofalny, kończący się śmiercią lub trwałą niesprawnością, czyli skutkami, jakie najczęściej kojarzymy z atakiem serca. Ale ponad 200 000 osób dozna „cichego zawału", powodującego łagodne uszkodzenia i pozwalającego sercu wyleczyć się o własnych siłach.

Serce może też zostać uszkodzone w wyniku niewydolności – gdy nie jest w stanie przepompowywać przez całe ciało wystarczającej ilości krwi – a jest to znacznie częstsze i dotyka ponad 84 mln osób na świecie.

Ci, którzy przeżyli ciche zawały, intrygują badaczy medycznych. Jakie warunki muszą być spełnione, by serce mogło samo się wyleczyć, i w jaki sposób niektóre serca uruchamiają tę zdolność, która w naturalny sposób zatrzymuje się w chwili, gdy zaczynają bić?

Wielozadaniowość wykluczona

Poznanie tych odpowiedzi otwiera drzwi do nowych terapii i niesie nadzieję tym, których zawały serca nie były tak ciche. Jak dotąd, badacze wiedzą, że ciężko uszkodzone serce musi zostać zwolnione z obowiązku pompowania krwi.

Pomoc sztucznego serca, znanego pod bardziej fachową nazwą urządzenia do mechanicznego wspomagania lewej komory, pozwala mu skupić się wyłącznie na regeneracji, tak jak robiło to w łonie matki. Ale lekko uszkodzone serce sprawia wrażenie, jak gdyby mogło bić i goić się jednocześnie.

Zespół z Karolinska Institutet ze Szwecji wykorzystał technikę datowania węglowego, by prześledzić, jak komórki pobrane od osób, które doznały zawału serca, regenerują się i wytwarzają nowe, zdrowe komórki. Większość próbek pobrano od osób, którym wszczepiono sztuczne serca, ale jak sądzą badacze, takie samo zjawisko mogłoby wystąpić u każdego, kto doznał niewydolności lub zawału serca[1].

– Komórki mięśnia sercowego istotnie mogą się regenerować, co jest doprawdy ekscytujące, ponieważ umacnia pogląd, iż ludzkie serce ma wewnętrzną zdolność regeneracji – stwierdził Hesham Sadek, kardiolog z wydziału nauk o zdrowiu University of Arizona, który współpracował z zespołem z Karolinska.

Ta koncepcja otwiera cały wachlarz ekscytujących możliwości. Po pierwsze, pacjentom można by było usunąć sztuczne serce, gdy ich prawdziwe serce wyleczyłoby się, ale nasuwa się jeszcze bardziej kuszący pomysł: czy zdrowe serce mogłoby regenerować się i odnawiać podczas pompowania krwi i w ten sposób nigdy nie doznać zawału, eliminując tym samym światowego zabójcę numer jeden?

Jak ujął to Olaf Bergmann, jeden z badaczy z Karolinska: „Może istnieć ukryty klucz, uruchamiający własny mechanizm naprawczy serca".

Chociaż urządzenie do mechanicznego wspomagania jest sztucznym stymulantem, który zapoczątkowuje proces leczenia, to jednak badacze są przekonani, że może istnieć naturalny sposób wsparcia wzrostu nowych komórek w ser-

FAZY ZAWAŁU SERCA

Atak serca nie jest zazwyczaj nagłym, katastrofalnym zdarzeniem. Częściej ma charakter znacznie bardziej stopniowy i przechodzi przez 4 fazy. Ta, w której następuje zawał, może także być kluczowym czynnikiem dla zdolności tego organu do rozpoczęcia leczenia.

1. Stała stenoza wieńcowa: zwężenie tętnicy wieńcowej.
2. Ostra zmiana blaszki: zmiana którejkolwiek z blaszek wyścielających tętnicę w wyniku pęknięcia lub krwotoku.
3. Zakrzepica tętnicy wieńcowej: wytworzenie się skrzepu krwi, który częściowo lub całkowicie odcina dopływ krwi do serca.
4. Skurcz naczyń: zwężenie naczyń krwionośnych, zwiększające ciśnienie krwi poprzez spowolnienie lub zablokowanie jej przepływu.



eprasa.pl 33bbcac3

JAK MOŻESZ POMÓC SERCU SIĘ LECZYĆ?

Bez żadnych zmian stylu życia, takich jak lepsza dieta, serce może wyleczyć uszkodzenia spowodowane łagodnym zawałem już w czasie od 2 tygodni do 3 miesięcy. Jednak można przyspieszyć ten proces, przechodząc na dietę zdrową dla serca – a najlepiej, stosując ją przez cały czas.

Jedz pełne, nieprzetworzone, organiczne produkty. Wybieraj takie, które rosną w Twojej okolicy i przyrządzaj je tradycyjnymi metodami.

Stosuj dietę w stylu śródziemnomorskim. Ten jadłospis obfituje w owoce i warzywa oraz oliwę z oliwek, a mięso pełni w niej raczej funkcję przyprawy niż głównego składnika posiłków. Zadbaj o to, by większą część obiadowego talerza zajmowały surowe i gotowane warzywa.

Wyeliminuj produkty przetworzone. Szczególnie unikaj ultraprzetworzonych, paczkowanych wyrobów, takich jak paczkowane pieczywo, ciastka, krakersy, ciasta, płatki śniadaniowe, batoniki zbożowe, fast-foody i wszystko, co zawiera zniszczone przez wysoką temperaturę, przetworzone oleje roślinne.

Unikaj dodatku cukru. Najgorszy jest w produktach przetworzonych. Cukier napędza cukrzycę, a gwałtownie rosnący poziom glukozy stoi za insulinoopornością, która odgrywa rolę w chorobie wieńcowej. Gdy masz chęć na coś słodkiego, zjedz kawałek owocu lub kostkę organicznej ciemnej czekolady.

Jedz orzechy. Zjadaj codziennie garść niepalonych, niesolonych orzechów. Im częściej je jesz, tym mniejsze jest Twoje ryzyko śmierci z powodu choroby wieńcowej.

Jedz ryby. Owoce morza są dobrym źródłem zdrowych dla serca kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak wybieraj uważnie, by uniknąć spożywania skażeń, takich jak rtęć i dioksyny. Unikaj ryb z Morza Północnego, dużych drapieżników i ryb głębokowodnych, takich jak tuńczyk oraz miecznik, a także ryb z farm przemysłowych.

Jedz rośliny strączkowe. Dobrze ugotowane (kilka godzin lub dłużej) soczewica i fasola czerwona zawierają cenne składniki odżywcze i błonnik.

Spożywaj nieprzetworzony nabiał. Zrezygnuj z homogenizowanych lub niskotłuszczowych przetworów mlecznych.

Unikaj tłuszczów uwodornionych. Należy do nich margaryna i wszystkie uwodornione oleje, ale nie ograniczaj tłuszczów nasyconych.

Jedz do woli organiczne jaja. Należą one do najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy, które mogą pomóc w ochronie przed chorobą wieńcową.

Pij umiarkowane ilości czerwonego wina. 1 lub 2 kieliszki dziennie mają najwyraźniej działanie ochronne (ale powinnaś oczywiście unikać ich, jeśli jesteś w ciąży).

Pij zieloną herbatę. Ma kilka zalet chroniących serce.

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361

cu każdego człowieka, niezależnie od tego, czy przeszedł zawał serca, czy też nie.

Obecnie są zaskoczeni tym zjawiskiem.

– W istniejących danych nie potrafimy znaleźć wyjaśnienia tego efektu, ale będziemy kontynuować badania tego procesu na poziomie komórkowym i molekularnym – zapewnia Bergmann.

Impuls startowy

Badacze tworzący zespół z University of Texas Southwestern Medical Center w Dallas zgłębiają zdolności samolecznicze serca od 10 lat i sądzą, że mogli zajść dalej na drodze badań. W 2021 r. zgłosili oni wniosek patentowy dotyczący składu leku, który mógłby uruchamiać mechanizmy lecznicze serca, a ich praca przyciągnęła też uwagę 4 firm farmaceutycznych prowadzących badania nad implantami, wstrzyknięciami i plastrami tkankowymi do regeneracji serca[2].

Spoglądają też z nadzieją ku rozwiązaniom z użyciem wirusów i komórek macierzystych. Ich działanie polega na przypominaniu sercu, by wykorzystało swą zdolność generowania nowych komórek, z której ostatnio robiło użytek w łonie matki.

Nie powinno to być aż tak dużym zaskoczeniem. Większość mięśni leczy się po urazach samodzielnie, a serce jest takie samo – szczególnie w życiu płodowym – lecz po narodzinach traci najwyraźniej umiejętność robienia kilku rzeczy naraz.

Od chwili, gdy się rodzimy i bierzemy pierwszy oddech, nagły dopływ tlenu zmienia serce z mięśnia rosnącego i odnawiającego się w mięsień pompujący. Komórki mięśnia sercowego, znane jako kardiomiocyty, zaczynają przeważać i serce przestaje się regenerować.

W czasie embriogenezy oraz w komórkach macierzystych organizm wytwarza 2 białka, Meis1 i Hoxb13, które po urodzeniu zatrzymują podziały komórkowe w sercu. Jednak badacze z uniwersytetu w Teksasie widzieli, jak podziały znów się rozpoczynają, gdy geny kodujące produkcję tych białek zostaną usunięte z próbek komórek mięśnia sercowego.

Mniej tlenu

Jeżeli tlen powstrzymuje regeneracyjne zdolności serca, to czy brak tlenu może ponownie uruchomić jego możliwości lecznicze? Teksańczycy sięgnęli po terapię hipoksyjną, czyli dłuższe okresy niskiego stężenia tlenu, jako sposób osiągnięcia tego celu.

Przypuszczają oni, że poziom tlenu wynoszący 7% – czyli taki, jaki występuje na szczycie Mount Everest, stanowiący zaledwie 1/3 stężenia tlenu na poziomie morza – może być idealną wartością, która spowoduje, że serce zacznie samo się leczyć. Uczeni umieszczają uszkodzone kardiomiocyty na szalce w tak niskim stężeniu tlenu i po 2 tygodniach obserwują, jak zaczynają się one dzielić i regenerować.

Nawiązali też współpracę z Niemieckim Ośrodkiem Lotnictwa i Astronautyki, by sprawdzić, czy to samo zjawisko zachodzi u ludzi. Werbują do udziału w badaniach klinicznych alpinistów i sportowców ekstremalnych, którzy już zaaklimatyzowali się do niższego stężenia tlenu.

Naukowcy mają świadomość, że nie jest to praktyczny sposób rozwiązania problemu. Trudno byłoby prowadzić u każdego pacjenta terapię hipoksyjną i nieopłacalne byłoby budowanie ośrodków hipoksyjnych na całym świecie. Poza tym terapia ta może także uszkadzać inne narządy, np. nerki i mózg.

Niemniej jednak osoby, które przeżyły ciche zawały, dostarczają wskazówek, mogących odkryć zdolność serca do spontanicznego samoleczenia, nawet jeszcze zanim nastąpi zawał.

Bryan Hubbard



SUPLEMENTY DLA SERCA

Suplementy odżywcze mogą odgrywać ważną rolę w zdrowiu serca. Oto zwięzłe wskazówki, co brać codziennie jako uzupełnienie zdrowej diety.

Multiwitamina, włącznie ze składnikami mineralnymi, dobrej jakości i wyprodukowana przez cieszącego się dobrą opinią producenta

Witaminy z grupy B – wszystkie są ważne, ale szczególnie te:
- B1, 50 mg
- B3, 50 mg
- B6, 100 mg

Witamina D wytwarzana w organizmie poprzez wystawienie skóry na promienie słoneczne przez ok. 15 min o wczesnej porze dnia bez filtrów słonecznych lub co najmniej 600-1 000 j.m. z suplementu.

Witaminy przeciwutleniające:
- Witamina A, do 25 000 j.m. jako beta-karoten lub 10 000 j.m. jako retinol
- Witamina C, 1-3 g lub więcej

Składniki mineralne:
- Cynk, 10-50 mg
- Selen, 200 mcg
- Magnez, 200-600 mg
- Chrom, 100 mcg

Koenzym Q10, 60-100 mg lub więcej pod nadzorem lekarza

L-karnityna, 250-750 mg

L-teanina, 400 mg

Wysokiej jakości suplement probiotyczny, według instrukcji na etykiecie

Kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak z oleju rybnego lub oleju lnianego, 1-1,5 g.

BIBLIOGRAFIA

1 Circulation, 2025;151(3):245–256
2 Hesham Sadek, "Helping the Heart Heal Itself: The Science of Regeneration," Feb 16, 2022, utswmed.org/medblog

eprasa.pl 33bbcac361

Suplement diety

Q10 SENSITIVE

PROFESJONALNE WSPARCIE W PARODONTOPATII*



***Q10 SENSITIVE Dziąsła i Zęby** – Tabletki do ssania Pharmasis – to suplement diety zawierający **koenzym Q10** oraz **witaminy C, D, E i B6.** Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu dziąseł i zębów (**witamina C**) oraz prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia utrzymaniu zdrowych zębów (**witamina D**). **Koenzym Q10** jest substancją naturalnie występującą w komórkach organizmu w mitochondriach – gdzie odbywa się wytwarzanie niezbędnej do życia energii. Zawiera innowacyjną formę zamkniętego w cząsteczkach **maltodekstryny koenzymu Q10** w formie wygodnych tabletek do ssania – co pozwala na optymalny dostęp substancji odżywczych do komórek. Polecany przez Lekarzy Stomatologów!

Q10 SENISTIVE Dziąsła i Zęby można kupić w Aptekach i Sklepach Zielarskich

www.pharmasis.pl

eprasa.pl 33bbcac361



Ach, śpij, kochanie!

Sen – ta najprostsza z codziennych czynności – zajmuje w przybliżeniu 1/3 naszego życia i pewnie każdy kiedyś zadawał sobie pytanie: czy naprawdę musi trwać tak długo? Ile ważnych spraw moglibyśmy przez ten czas załatwić, ile pieniędzy zarobić, ile wspaniałych przygód przeżyć...

Choć spanie może wydawać się czymś banalnym w porównaniu z aktywnością w stanie czuwania, to w rzeczywistości sen jest również stanem aktywnym, bardzo złożonym i niejednorodnym, posiadającym określoną strukturę i pełniącym wiele funkcji fizjologicznych. Jego rola została jak dotąd wyjaśniona tylko częściowo, ale badacze wciąż odkrywają nowe obszary powiązań snu z naszym zdrowiem.

Sen ma własną „architekturę", czyli schemat cyklicznego przechodzenia przez poszczególne fazy. Prawidłowy sen składa się z 4-5 cyklów w ciągu nocy, a każdy cykl trwa w przybliżeniu 90 min. Faza 1 to lekki sen, będący w zasadzie wprowadzeniem do snu właściwego. Stanowi ok 5% łącznego czasu snu. Faza 2 to sen nieco głębszy, podczas którego spowalnia się rytm pracy serca, obniża temperatura ciała, a oczy przestają się poruszać. Ten rodzaj snu zajmuje

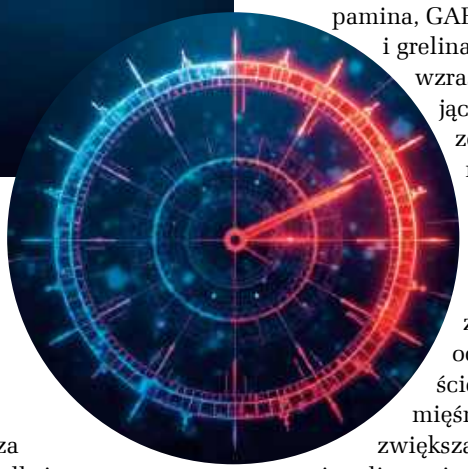
eprasa.pl 33bbcac361



w przybliżeniu 50% całkowitego czasu. Faza 3 to sen głęboki, zwany też snem wolnofalowym lub snem delta, którego cechą charakterystyczną jest najniższa częstotliwość i wysoka amplituda fal mózgowych. Występuje on przede wszystkim w pierwszej połowie nocy i powinien stanowić około 20-25% całości. W tej fazie snu najtrudniej jest się obudzić, a czas jej trwania skraca się wraz z wiekiem. W drugiej połowie nocy dominuje natomiast faza REM, której nazwa pochodzi od szybkich ruchów oczu (rapid eye movement). Faza ta, trwająca zwykle jednorazowo od 5 do 10 min, odznacza się intensywną aktywnością mózgu i występowaniem marzeń sennych. Tempo pracy serca ioddychania przyspiesza i może stawać się nieregularne. Wraz z upływem nocy faza REM staje się coraz dłuższa, a ogółem stanowi ona około 20% łącznego czasu snu. W tej fazie najczęściej następuje przebudzenie. Aby uchronić nas przed rzeczywistym wykonywaniem ruchów, o których śnimy, w fazie REM pojawia się bardziej wyraźna atonia, czyli zwiotczenie mięśni. Pewna aktywność mięśniowa jest jednak możliwa, co może przejawiać się krótkimi ruchami kończyn lub mięśni twarzy (a także, oczywiście, gałek ocznych).

Wewnętrzny zegar

Nasze pory czuwania i snu regulowane są (a przynajmniej powinny być regulowane) przez rytm dobowy, czyli wewnętrzny zegar odpowiadający rytmowi dnia i nocy. Zasadniczy ośrodek rytu dobowego znajduje się w mózgu, w jądrze nadskrzyżowaniowym, które otrzymuje informacje o świetle i ciemności z nerwów wzrokowych, a także z szyszynki. Sygnały te regulują wydzielanie neuroprzekaźników, hormonów i enzymów. Głównym hormonem regulującym sen jest melatonina, produkowana z tryptofanu dopiero po zapadnięciu ciemności, gdyż światło słoneczne blokuje jej syntezę. Etapem pośrednim jej produkcji jest serotonina, również mająca istotne znaczenie dla prawidłowego snu. Receptory melatoniny znajdują się w wielu narządach i obszarach organizmu, w wyniku czego steruje ona rytmem dobowym rozmaitych procesów. Zaburzenie rytmu dobowego (np. w wyniku pracy zmianowej) może prowadzić do zakłócenia schematu snu, a w konsekwencji – do poważnych problemów zdrowotnych.



Dobową cykliczność wykazuje też poziom innych neuroprzekaźników i hormonów, takich jak serotonina, dopamina, GABA, kortyzol. leptyna i grelina. Poziom kortyzolu wzrasta rano, przygotowując nas do radzenia sobie ze stresem nowego dnia, natomiast hormony wzrostu wydzielane są głównie w nocy, podczas snu głębokiego. Z tego powodu zaburzenia snu mogą odbić się nawet na wzroście oraz na regeneracji mięśni. Niedostatek snu zwiększa ryzyko oporności insulinowej, a w konsekwencji – cukrzycy typu 2. Poprzez wpływ na przysadkę mózgową sen reguluje poziom hormonów płciowych, a jego niedostatek może powodować obniżenie stężenia testosteronu u mężczyzn, wpływające m.in. na ich funkcje seksualne i libido. Sen pomaga również utrzymać

eprasa.pl 33bbcac361



Jak poprawić jakość snu

Oto kilka suplementów i roślin, które pomogą zasypiać i cieszyć się zdrowym, długim snem.

Magnez odgrywa ważną rolę w produkcji neuroprzekaźników odpowiedzialnych za sen, takich jak GABA i melatonina. Zwiększa też wrażliwość receptorów GABA. Moduluje aktywność osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, sterującej reakcją na stres. Suplementacja 500 mg magnezu przez 8 tygodni znacząco poprawiła czas i wydajność snu, skróciła czas zasypiania, a także obniżyła poziom kortyzolu, a podwyższyła – melatoniny[1].

Cynk bierz udział w syntezie i metabolizmie neuroprzekaźników uczestniczących w procesie snu: serotoniny i melatoniny. Moduluje też aktywność receptorów GABA i glutaminianu. Suplementacja cynku może poprawiać jakość snu i łagodzić bezsenność u osób z zaburzeniami snu, np. pracujących w systemie zmianowym[2].

Melatonina to hormon wytwarzany w szyszynce, regulujący cykl snu i czuwania. Naturalna produkcja melatoniny w organizmie regulowana jest ekspozycją na światło. Jej poziom wzrasta wieczorem, osiąga maksimum w nocy, a rano obniża się. W metaanalizie 19 badań stwierdzono, że melatonina znacznie ułatwia zasypianie i wydłuża czas snu u osób cierpiących na bezsenność[3]. Skutecznie łagodzi też objawy jet lag podczas podróży przez kilka stref czasowych, jak również pomaga poprawić jakość i długość snu pracownikom zmianowym[4].

Tryptofan jest niezbędnym aminokwasem, służącym jako prekursor serotoniny i melatoniny – neuroprzekaźników uczestniczących w procesach regulacji snu. Tryptofan w mózgu przekształcany jest w serotoninę, a ta następnie – w melatoninę. Metaanalizy badań potwierdzają, że suplementacja tryptofanu w dawce 1 g lub nieco większej skraca czas przebudzeń nocnych[5], a także ułatwia zasypianie[6].

L-teanina jest aminokwasem występującym przede wszystkim w zielonej herbacie. Może oddziaływać na sen poprzez wpływ na regulujące go neuroprzekaźniki. Zwiększa produkcję i wydzielania GABA, sprzyjającego rozluźnieniu i zasypianiu, a także podwyższa poziom serotoniny i dopaminy, poprawiających nastrój i zmniejszających lęk[7].

Owoce wiśni zawierają wiele związków bioaktywnych, a wśród nich także melatoninę – hormon regulujący cykl snu. Zawierają też inne substancje wspomagające zdrowy sen, takie jak serotonina oraz tryptofan. Starsze osoby, spożywające sok z wiśni przez 2 tygodnie, odczuły znaczną poprawę jakości snu i łatwości zasypiania[8].

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) to roślina od dawna stosowana w celach uspokojenia i zmniejszenia lęku. Jego działanie polega przede wszystkim na wiązaniu się z receptorami GABA w mózgu i zwiększaniu ich aktywności. GABA jest głównym neuroprzekaźnikiem hamującym aktywność ośrodkowego układu nerwowego i sprzyjającym odprężeniu i zasypianiu. Składniki kozłka przeciwdziałają także rozkładaniu GABA przez enzymy, wydłużając czas jego działania w mózgu. Metaanaliza 18 badań potwierdziła, że kozłek znacząco skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu[9].

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) stosowany jest głównie w browarnictwie, ale jest też tradycyjnym środkiem uspokajającym i nasennym. Może wiązać się z receptorami GABA, zwiększając ich aktywność relaksacyjną i uspokajającą. Zwiększa też wydzielanie serotoniny i melatoniny. Ekstrakt z chmielu poprawia jakość snu, wydłużając fazę snu wolnofalowego za pośrednictwem receptorów GABA[10].

Aromaterapia skutecznie poprawia jakość snu i pomaga osobom cierpiącym na bezsenność. Jak przypuszczają badacze, olejki eteryczne mogą oddziaływać na mózg poprzez receptory w nabłonku jamy nosowej, stymulując wydzielania endorfin, serotoniny i GABA. Najczęściej wykorzystuje się w tym celu olejek lawendowy, który pomaga też łagodzić lęk i stres. Oprócz lawendy zasypianie ułatwiają też olejki z róży damasceńskiej, majeranku i rumianku. Trzeba dodać, że w badaniach znacznie lepsze efekty przynosi stosowanie pojedynczych olejków niż ich mieszanek[11].

BIBLIOGRAFIA

1. J Res Med Sci 2012;17:1161-1169
2. Psychiatry Investig. 2024 Aug;21(8):810-821
3. PLoS One 2013;8:e63773
4. Cochrane Database Syst Rev 2014;2014:CD009776
5. Nutr Rev. 2022 Jan 10;80(2):306-316
6. Psychopharmacology (Berl). 1986;89(1):1-7
7. Food Sci Hum Wellness 2022;11:467-475
8. J Med Food 2010;13:579-583
9. J Evid Based Integr Med 2020;25:2515690X20967323
10. J Ethnopharmacol. 2025 Feb 10;338(Pt 2):119019
11. BMC Complement Med Ther. 2022 Jul 14;22(1):187

równowagę greliny, czyli hormonu wywołującego uczucie głodu, oraz leptyny, czyli hormonu sytości. Zaburzenie tej równowagi sprzyja objadaniu się i otyłości, nie jest więc zaskoczeniem, że niedostatek snu lub jego złą jakość powiązano ze skłonnościami do niezdrowego i nieregularnego odżywiania się[1].

Przeciwzapalny nocny odpoczynek

Sen i układ odpornościowy są blisko ze sobą powiązane i oddziałują na siebie wzajemnie.

Podczas infekcji i reakcji zapalnych podwyższa się poziom cytokin prozapalnych, które oddziałując na struktury mózgu, m.in. na podwzgórze, wywołują senność. Z kolei przewlekły brak snu również podnosi poziom tych cytokin, przyczyniając się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego o niskiej intensywności, który może odgrywać rolę w rozwoju licznych chorób. Dostateczna ilość snu zwiększa natomiast syntezę cytokin przeciwzapalnych.

W badaniach wykazano, że już jedna bezsenna noc może spowodować długotrwały spadek aktywności limfocytów NK (naturalnych zabójców), odgrywających zasadniczą rolę w walce z infekcjami i nowotworami[2]. Stwierdzono też, że osoby sypiające mniej niż 7 godz. na dobę są blisko 3-krotnie bardziej narażone na infekcje, np. przeziębienie[3].

Jak potwierdzają badania, niedostatek lub zaburzenia snu mogą podnosić też



eprasa.pl 33bbcac361

ryzyko chorób autoimmunologicznych, takich jak artretyzm, choroba Gravesa-Basedowa, choroba Hashimoto lub choroba Leśniowskiego-Crohna[4], a także zwiększać prawdopodobieństwo nawrotu tych chorób, jeśli znajdują się w remisji. Według jednej z teorii winę za to ponosi podwyższona produkcja wolnych rodników i większy stres oksydacyjny, z jakim wiąże się niedobór snu. Brak snu może też osłabiać antyoksydacyjną ochronę organizmu poprzez obniżenie produkcji przeciwutleniających enzymów. W wyniku oksydacyjnych uszkodzeń komórek układ odpornościowy może być bardziej narażony na kontakt z takimi antygenami, jakie fizjologicznie nie są dla niego dostępne, a to może doprowadzić do produkcji autoprzeciwciał i zainicjowania reakcji autoimmunologicznej Ważną rolę w tym procesie może odgrywać także przesunięciu profilu cytokin w kierunku prozapalnym, co również, jak wspomnieliśmy wyżej, jest skutkiem zaburzeń snu.

„Pranie" mózgu

Dopiero w 2012 r. opisano dokładnie nowo odkryty układ naszego organizmu, któremu nadano nazwę układu glimfatycznego. Nazwa ta powstała z połączenia słów „glej" i „limfa", dobrze oddaje jego naturę, ponieważ podobnie jak układ limfatyczny pełni on funkcję oczyszczającą, tyle że w tym przypadku do przepływu płynu wykorzystywana jest sieć tuneli okołonaczyniowych, utworzonych przez pewien



> Sen ma własną „architekturę", czyli schemat cyklicznego przechodzenia przez poszczególne fazy. Prawidłowy sen składa się z 4-5 cyklów w ciągu nocy, a każdy cykl trwa w przybliżeniu 90 min

rodzaj komórek glejowych – astrocyty. Układ ten usuwa produkty przemiany materii i toksyny z mózgu i ośrodkowego układu nerwowego, a także w pewnym stopniu zaopatruje mózg w glukozę, lipidy i neuromodulatory.

Swą funkcję oczyszczającą układ glimfatyczny pełni nieustannie, ale podczas czuwania jego aktywność jest bardzo niska. Za to podczas snu, zwłaszcza w fazie głębokiej (długofalowej), jego wydajność ogromnie wzrasta. Dzieje się tak za sprawą noradrenaliny, której poziom spada w czasie snu, dzięki czemu przestrzeń zewnątrzkomórkowa w mózgu znacznie się rozszerza, ułatwiając przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego i płynu śródmiąższowego. Jak zaobserwowano, podczas głębokiego snu wolnofalowego co kilkadziesiąt sekund następuje niewielki wyrzut noradrenaliny, powodujący zwężenie naczyń krwionośnych w mózgu, a tym samym – regularne pulsacje, napędzające przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego i zwiększające wydajność filtracji poprzez swego rodzaju „pompowanie". Jak jednak stwierdzili badacze, niektóre leki nasenne, jak np. zolpidem, tłumią oscylacje poziomu noradrenaliny i upośledzają przepływ glimfatyczny[5].

Wydajne funkcjonowanie układu glimfatycznego może mieć duże znaczenie dla zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera, Jak stwierdzono, układ glimfatyczny może usuwać z mózgu białko tau i złogi beta-amyloidu, charakterystyczne dla tej choroby. I odwrotnie, udowodniono, że nawet jedna nieprzespana noc powoduje znaczny wzrost poziomu beta-amyloidu[6], który z kolei pogarsza jakość snu. W starszym wieku czas trwania fazy snu głębokiego stopniowo się skraca, co może wyjaśniać, dlaczego osoby starsze są bardziej zagrożone chorobami neurodegeneracyjnymi.

Badacze ustalili, że na skutek oddziaływania sił grawitacji transport glimfatyczny przebiega najwydajniej, gdy śpimy na prawym boku[7]. Wydajność pracy układu glimfatycznego obniża się u osób z zaburzonym rytmem dobowym (np. pracujących w trybie zmianowym), u osób prowadzących siedzący tryb życia, a także w przypadku niektórych schorzeń, takich jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, otyłość i bezdech senny.

Wyspane serce

Podczas snu nREM (non-REM, czyli pozostałych faz poza REM) następuje spowolnienie pracy serca i spadek ciśnienia krwi, a równowaga autonomicznego układu nerwowego przechyla się na stronę układu przywspółczulnego, który sprzyja rozluźnieniu i odpoczynkowi. Niedobór snu powoduje natomiast ciągłą aktywację układu współczulnego, mobilizującego do działania, przyspieszającego akcję serca i zwężającego naczynia krwionośne, co w dłuższej perspektywie przynosi negatywne konsekwencje zdrowotne. Osoby sypiające zbyt krótko są bardziej narażone na nadciśnienie[8] i zaburzenia funkcjonowania śródbłonka naczyń krwionośnych[9], arytmię serca, migotanie przedsionków[10], a także chorobę wieńcową i udar[11].

Śpij, by pamiętać i tworzyć

Sen odgrywa bardzo istotną rolę w konsolidowaniu pamięci i wspomnień. Informacje zdobyte przez mózg w okresie czuwania są integrowane, organizowane i wzmacniane podczas snu. Dotyczy to zarówno pamięci deklaratywnej, czyli zapamiętanej wiedzy faktycznej oraz osobistych doświadczeń, jak też pamięci proceduralnej, czyli nabytych umiejętności i nawyków. Pamięć deklaratywna konsolidowana jest podczas snu głębokiego (wolnofalowego), gdy informacje odtwarzane są i przekazywane z hipokampu do kory nowej, gdzie będą przechowywane długoterminowo[12]. W ten sposób zostają utrwalone i łatwiej możemy je przywoływać.

eprasa.pl 33bbcac361



Pamięć proceduralna, czyli umiejętności motoryczne, utrwalane są natomiast podczas snu REM. Wzmacniane są wtedy połączenia nerwowe uczestniczące w tych czynnościach. W badaniach stwierdzono, że osoby uczące się nowej umiejętności radzą sobie z nią lepiej po przespanej nocy niż wtedy, gdy sprawdzian następuje bezpośrednio po nauce, bez przerwy na sen[13].

Odpowiednia ilość snu jest niezbędna dla zachowania dobrych zdolności poznawczych, między innymi dzięki oczyszczającemu działaniu układu glimfatycznego. Mózgowi „wyspanemu" łatwiej jest się koncentrować i zachowywać przez długi czas uwagę i czujność, podczas gdy niedobór snu sprzyja rozpraszaniu, wydłuża czas reakcji i zwiększa możliwość popełniania błędów.

Sen poprawia funkcjonowanie kory przedczołowej, odpowiedzialnej za podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. Sen REM sprzyja zwiększeniu kreatywności, ponieważ umożliwia tworzenie nowych połączeń pomiędzy informacjami i nowych rozwiązań. W tym procesie rolę odgrywają też marzenia senne.

Sen sprzyja tworzeniu nowych neuronów w mózgu, a także optymalizuje jego pracę poprzez wspieranie neuroplastyczności, czyli usuwania zbędnych połączeń synaptycznych pomiędzy komórkami nerwowymi, wzmacniania tych, które są ważne, a także tworzenia nowych połączeń.

Szczęśliwi wyspani

Sen REM ma decydujące znaczenie dla przetwarzania reakcji emocjonalnych na przeszłe zdarzenia. Obniżenie intensywności emocji, jakie wiążemy ze stresującymi przeżyciami, pomaga nam zachować dobre samopoczucie psychiczne i buduje odporność emocjonalną. Natomiast niedostatek snu często powoduje nadmierną reakcję na negatywne bodźce, objawiającą się zwiększeniem odczuwania strachu lub gniewu, a kora przedczołowa gorzej radzi sobie ze sterowaniem emocjami. Zaburzona zostaje także równowaga neuroprzekaźników uczestniczących w regulowania nastroju, takich jak dopamina i serotonina, w wyniku czego stajemy się bardziej podatni na stany depresyjne i lękowe, a także



Gdy wiesz, że śnisz

W ostatnich latach badacze odkryli zaskakujące zjawisko: różne obszary mózgu mogą w tym samym czasie znajdować się w różnych fazach snu. Stwierdzili np. że hipokamp przez ok. 30% nocy przebywa w innych stadiach snu niż kora nowa. Epizody takie mogą trwać od ok. 30 sekund do ponad 30 min. Poszczególne obszary kory mózgowej, nawet sąsiadujące ze sobą, mogą również znajdować się w tym samym czasie w różnych fazach, np. w fazie 2 i w fazie REM[1]. Oznacza to też odmienny poziom poszczególnych neuroprzekaźników w tych obszarach. Jak przypuszczają badacze, takie rozbieżności mogą odgrywać istotną rolę w konsolidacji pamięci i uczeniu się.

Szczególnym przypadkiem tegoo zjawiska jest tzw. sen świadomy, w którym osoba śniąca ma świadomość tego, że śni, i może wpływać na treść swego snu. Sny takie zdarzają się rzadko, ale istnieją techniki ułatwiające nabycie umiejętności ich wywoływania. Zdaniem badaczy świadomy sen jest możliwy wtedy, gdy płat czołowy mózgu przejawia aktywność zbliżoną do stanu czuwania, podczas gdy struktury tylne mózgu znajdują się w fazie REM[2].

BIBLIOGRAFIA
1. PNAS 2022 Vol. 119 No. 44 e2123427119
2. SLEEP 2009;32(9):1191-1200

eprasa.pl 33bbcac361

> Według raportu platformy ePsycholodzy.pl z 2021 r. 39% Polaków nie było zadowolonych z jakości snu, a u większości z nich problemy te wynikały z gonitwy myśli i analizowania różnych sytuacji

bardziej impulsywni. Może to również sprzyjać rozwojowi uzależnień (a także zwiększonemu apetytowi na wysokokaloryczne produkty). Właściwa ilość i jakość snu może jednak przywrócić równowagę emocjonalną i w znacznym stopniu złagodzić zaburzenia nastroju.

Gdy sen nie chce przyjść

Według raportu platformy ePsycholodzy.pl z 2021 r. 39% Polaków nie było zadowolonych z jakości snu, a u większości z nich problemy te wynikały z gonitwy myśli i analizowania różnych sytuacji. Nękały ich trudności z zasypianiem i wielokrotne przebudzenia w ciągu nocy, często związane ze stresem i niepokojem o przyszłość. Mieszkańcy miasteczek i wsi byli bardziej zadowoleni ze swojego snu niż mieszkańcy dużych miast. Wiele mówiącą zależnością było powiązanie jakości snu z dochodami. Wśród osób najmniej zarabiających zadowolenie ze snu deklarowało ok. 47%, podczas gdy wśród osób zarabiających najwięcej zadowolonych było ok. 72%[14].

Realiów ekonomicznych nie jesteśmy w stanie łatwo zmienić, ale możemy skorzystać ze sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem i bezsennością.

Najczęstszym zaburzeniem snu jest bezsenność, charakteryzująca się trudnościami z zaśnięciem lub z pozostawaniem w stanie snu. Może ona podwyższać ryzyko innych schorzeń, takich jak nadciśnienie, choroba wieńcowa, depresja i uzależnienia. Jedną źle przespaną noc może wywołać mnóstwo czynników, takich jak stres, ból, czy choćby burza. Ale gdy bezsenność staje się dolegliwością przewlekłą, jej powodem jest zwykle warunkowe pobudzenie, czyli wytworzone w wyniku doświadczeń oczekiwanie problemów ze snem. Im większą trudność sprawia nam zasypianie, tym większym stresem staje się położenie do łóżka i czekanie na sen, zwłaszcza jeśli nazajutrz spodziewamy się dnia pełnego wyzwań. Zdaniem psychologów, najlepszym sposobem leczenia takiego stanu jest terapia poznawczo-behawioralna bezsenności (CBTi). Wymaga ona zwykle 4-8 sesji i odznacza się bardzo wysokim wskaźnikiem powodzenia. Nawet w krótkotrwałej bezsenności jej skuteczność porównywalna jest z lekami nasennymi[15]. Doskonałe efekty przynosi też w bezsenności przewlekłej, co potwierdziła meta-analiza 20 badań[16]. W odróżnieniu od leków, terapia zajmuje się pierwotną przyczyną bezsenności, czyli schematami zachowań i myśli. Skutecznie łagodzi też towarzyszącą bezsenności depresję, a nawet może zapobiegać jej wystąpieniu[17].



Innym częstym zaburzeniem snu jest bezdech senny, którego przyczyną jest rozluźnienie mięśni gardła, powodujące zablokowanie przepływu powietrza i chwilowe zatrzymanie oddechu. Przerywa ono sen i jest przyczyną zmęczenia następnego dnia. Bezdech senny może również prowadzić do poważnych schorzeń, zwłaszcza związanych z układem krążenia, a także do problemów z koncentracją i pamięcią. Skutecznym sposobem przeciwdziałania są specjalne aparaty z maską do spania, zapewniające stałą drożność dróg oddechowych.

Skuteczną metodą leczenia koszmarów sennych, trapiących np. osoby z zespołem stresu pourazowego, jest terapia próby wyobrażeniowej (IRT), w której pacjent pod kierunkiem terapeuty stara się modyfikować treść koszmaru w bardziej pozytywny sposób. Znacznie zmniejsza ona częstość koszmarów, poprawia jakość snu i łagodzi objawy zespołu stresu pourazowego, a efekty te utrzymują się jeszcze przez wiele miesięcy po zakończeniu leczenia[18].



eprasa.pl 33bbcac361

BIBLIOGRAFIA

1. J Physiol Anthropol Appl Human Sci 2002;21:115-120.
2. FASEB J. 1989 Jun;3(8):1972-7
3. Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7
4. Sleep 2018, 41, zsy111
5. Cell. 2025 Feb 6;188(3):606-622.e17
6. Proc Natl Acad Sci U S A. 2018 Apr 24;115(17):4483-4488
7. J. Neurosci. 2015, 35, 11034–11044
8. Hypertens Res 36, 985–995 (2013)
9. J Appl Physiol (1985). 2012 Jul;113(2):232-6.
10. J Am Coll Cardiol. 2021 Sep 21;78(12):1197-1207.
11. Eur Heart J. 2011 Jun;32(12):1484-92
12. PNAS 2022 Vol. 119 No. 44 e2201795119
13. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 99 (18) 11987-11991
14. https://epsycholodzy.pl/blog/2021/11/17/raport-sen-polakow-2021/
15. Am J Psychiatry. 2002 Jan;159(1):5-11
16. Ann Intern Med. 2015 Aug 4;163(3):191-204
17. Sleep. 2019 Oct 9;42(10):zsz150
18. Clin Psychol Rev. 2012 Aug;32(6):566-74



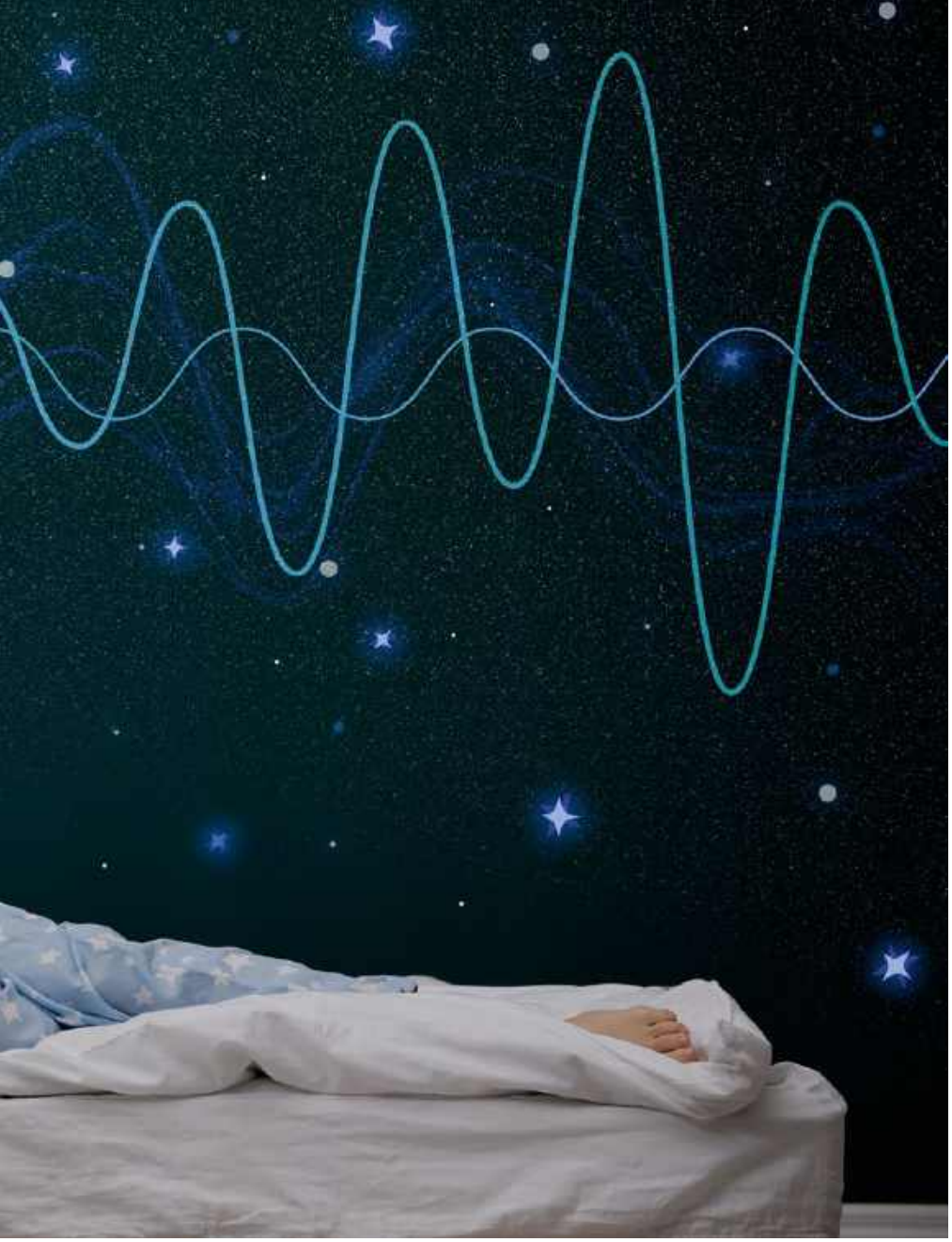
Sztuka spokojnego snu

Co robić, gdy Morfeusz nie nadchodzi, a liczenie owiec tylko podnosi nam ciśnienie? W takiej sytuacji warto spróbować wyregulować cykl snu przy użyciu witamin i ziół.

Bezsenność jest zaburzeniem snu, które wpływa na zdolność osoby do zasypiania, utrzymania snu lub zadowalającej jego jakości. Chociaż czasami może być przejściowym zjawiskiem, u niektórych osób może stać się przewlekłym problemem zdrowotnym. Przewlekła bezsenność nie tylko wpływa negatywnie na nastrój i wydajność w ciągu dnia, ale może również prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja, choroby serca i cukrzyca.

Ma ona poważne konsekwencje dla zdrowia, obejmujące przyrost masy ciała, problemy z podejmowaniem racjonalnych decyzji, kłopoty z koordynacją ruchową, a w skrajnych przypadkach halucynacje i nawet śmierć. Przewlekły niedobór snu nie tylko pogarsza funkcje neuropoznawcze, ale także zaburza metabolizm i gospodarkę hormonalną, podnosi poziom glukozy i ciśnienie krwi, zwiększa markery zapalne oraz sprzyja otyłości i chorobie wieńcowej. Sen jest kluczową potrzebą wszystkich istot żywych,

eprasa.pl 33bbcac361



niezbędną dla zachowania zdrowia fizycznego, umysłowego i emocjonalnego, stanowiąc jeden z głównych filarów zdrowego stylu życia.

W Polsce problemy z bezsennością dotykają co trzeciego dorosłego, co czwartego nastolatka i co drugiego seniora, co plasuje nas w czołówce europejskiej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała bezsenność za chorobę cywilizacyjną, którą należy leczyć. Rozregulowanie snu ma liczne konsekwencje dla zdrowia, prowadząc do chorób sercowo-naczyniowych, problemów metabolicznych, osłabienia odporności oraz pogorszenia radzenia sobie z emocjami. Prawie wszystkie problemy z nastrojem i niepokojem występują wspólnie z anomaliami snu.

Lista winnych

Zaburzenia snu mogą mieć wiele przyczyn, w tym stres, choroby somatyczne (np. bóle kręgosłupa, depresja, astma, alergie dróg oddechowych, choroba Parkinsona, nadczynność tarczycy, refluks, bezdech senny, choroby prionowe), nieprawidłowości rytmu dobowego (np. praca zmianowa), przyjmowanie niektórych leków (m.in. benzodiazepin, antydepresantów, beta-blokerów, kortykosteroidów, pseudoefedryny, syntetycznych hormonów tarczycy, statyn, diuretyków), a także nasze własne złe nawyki. Niestety, bezsenność jest często bagatelizowana przez lekarzy, a brakuje badań poświęconych bezsenności kobiet, mimo że problemy ze snem powiązano z zaburzeniami jajeczkowania.

Wieczorny rytuał

W przeciwdziałaniu bezsenności ważne jest kompleksowe podejście, poczynając od zadbania o właściwą higienę snu, taką jak sypianie o stałych porach w dobrze przewietrzonej, zaciemnionej i odizolowanej dźwiękowo sypialni, w temperaturze 16-19°C. Przed snem warto się wyciszyć, na przykład poprzez ciepły prysznic lub kąpiel, medytację, lekturę lub inne wieczorne rytuały. Jeśli problemy ze snem utrzymują się dłużej niż kilka nocy z rzędu, zaleca się wizytę u lekarza.

Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Dlatego opracuj zestaw wieczornych czynności, które pomogą Ci wyciszyć organizm i przygotować się do snu. Szczególnie ogranicz wieczorem korzystanie z urządzeń multimedialnych. Okazuje się bowiem, że w dłuższej perspektywie skraca ono całkowity czas snu, zaburza rytmy okołodobowe, a także koreluje z nieprawidłowymi zachowaniami okołosennymi i występowaniem parasomnii.

Zadbaj też o to, by Twoim wieczornym nawykiem stała się medytacja, ćwiczenia jogi lub kąpiel, które pomogą Ci się zrelaksować. Włącz uspokajającą muzykę i przygaś światła w domu. Przed spoczynkiem regularnie jadaj lekką przekąskę, zapobiegnie ona gwałtownemu spadkowi cukru we krwi, który może skracać sen. Możesz ją popić filiżanką herbatki z rumianku lub melisy (jednak nie pij za dużo, by uniknąć konieczności wstawania w nocy do łazienki). Badacze zweryfikowali wpływ zachowań okołosennych na jakość i długość snu. Wykazali pozytywną korelację między stałymi rytuałami wieczornymi a prawidłowym snem u dzieci. Te, które realizują niezmienny schemat zachowań przed położeniem się do łóżka, generalnie szybciej zasypiają, znacznie rzadziej wybudzają się w nocy i śpią dłużej od rówieśników. Podobne efekty możesz osiągnąć nawet w dorosłym wieku, gdyż powtarzanie określonych czynności sprawia, że z czasem mózg zaczyna łączyć je z odpowiednimi zachowaniami.

Błoga ciemność

Staraj się spać w całkowitej ciemności. Zanieczyszczenie światłem uważane jest za jeden z czynników sprzyjający bezsenności. Nasze organizmy zo-

eprasa.pl 33bbcac361

Wpływ niezdrowego jedzenia i używek na sen

Niektóre nawyki żywieniowe i używki mają znaczący, negatywny wpływ na jakość snu. Ich świadome ograniczenie jest kluczowe dla efektywnego wypoczynku.

Napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa czy herbata, działają pobudzająco, blokując łączenie się z receptorami adenozyny w komórkach mózgowych, która działa wyciszająco. Wypicie zaledwie jednej kawy na sześć godzin przed snem może skrócić sen o całą godzinę. Jedna filiżanka może utrzymać organizm w stanie gotowości nawet przez 14 godz. Nadmiar kofeiny wpływa również na jakość snu i może wywoływać senność w ciągu dnia, zakłócając rytm dobowy. Zaleca się ograniczenie spożycia kofeiny, a po godzinie 16:00 picie herbatek owocowych lub wyciszających naparów ziołowych



Szybkie śniadania, obiady z cateringu, obfite kolacje w domu, a zwłaszcza podjadanie przed snem, często prowadzą do choroby refluksowej żołądka, co pogarsza jakość snu. Zbyt krótki czas między ostatnim posiłkiem a położeniem się do łóżka również może powodować bezsenność (organizm pozostaje pobudzony, trawiąc pokarm) lub koszmary senne. Problemy ze snem negatywnie wpływają też na układ pokarmowy. Wieczorem należy unikać produktów wysokobiałkowych (mięsa, ryb, drobiu, owoców morza). Ostatni posiłek powinien być lekki i spożyty kilka godzin przed planowanym snem, aby organizm miał czas na trawienie.



Chociaż u wielu osób alkohol wywołuje uczucie senności, jego dobroczynny wpływ na sen jest mitem. Alkohol zaburza pracę mózgu podczas późniejszych godzin snu, wywołuje koszmary oraz powoduje wybudzanie, skutkując wieloma krótkimi przebudzeniami, przerywającymi głęboką fazę snu. Zwiększa wydzielanie dopaminy, co ma działanie pobudzające. Osoby mające problemy z zasypianiem powinny zrezygnować z wieczornego drinka.

Nikotyna jest stymulantem i ma związek z bezsennością. Zarówno palenie papierosów, jak i nikotynowe terapie zastępcze (podczas prób rzucenia nałogu) mogą powodować problemy ze snem. Poczucie, że „dymek" przed snem zrelaksuje, jest bardziej wskaźnikiem zachowań nałogowych niż faktycznej potrzeby organizmu.

stały zaprojektowane w czasach, gdy nie było latarni ulicznych. W efekcie zaopatrzone są w prosty mechanizm regulujący sen i czuwanie – gdy do oka dociera mniej światła, wzrasta produkcja hormonu snu – melatoniny – wtedy stajemy się senni. Dziś przeszkadzają nam w tym neony, rzęściście oświetlone bilboardy reklamowe oraz ulice. Dlatego powieś w sypialni rolety lub grube nieprzepuszczające światła zasłony. Unikaj też zasypiania przy włączonym telewizorze lub laptopie – niebieskie światło emitowane przez ich ekrany, sprawia, że mózg otrzymuje komunikat „hamuj uwalnianie melatoniny". Te 2 proste zabiegi pozwolą Twojemu organizmowi ponownie odnaleźć własnego cykl snu i czuwania.

Pastylki wyregulują spanie?

Badania naukowe wskazują, że witaminy odgrywają kluczową rolę w regulacji cyklu snu. Dlatego tak ważne dla jakości snu są właściwe odżywianie i suplementacja.

I tak niedobór witamin z grupy B prowadzi do ogólnego zmęczenia, stanów depresyjnych oraz problemów ze snem. Związki te biorą udział w regulacji uwalniania melatoniny.

Witamina B1 (tiamina) Naukowcy zauważyli znaczący związek między czasem trwania snu a dzienną podażą tiaminy. Odkryli, że jej niskie spożycie wiązało się z zaspaniem. W innym badaniu uczeni odkryli, że krótko śpiące osoby miały niskie poziomy witamin B1 i E, co powiązali z faktem, że witaminy B biorą udział w regulacji uwalniania melatoniny, która wpływa na sen. **Sugerowana dawka dzienna: 5-30 mg witaminy B1 na dobę w pojedynczej dawce lub podzielonych dawkach przez miesiąc. U pacjentów z ciężkim niedoborem do 300 mg na dobę.**



Witamina B3 Dr Gaier sugeruje przeprowadzenie analizy krwi, aby sprawdzić, czy masz niedobór niacyny. Jeśli tak jest, należy przyjmować 50 mg witaminy B3 tuż przed pójściem spać, w połączeniu z 200 mg magnezu. **Sugerowana dawka dzienna: ok. 15 mg/dzień u osób dorosłych.**

Witamina B6 Jest niezbędna do produkcji serotoniny, neuroprzekaźnika kluczowego dla produkcji melatoniny. Niski poziom witaminy B6 może prowadzić do problemów z zasypianiem i niskiej jakości snu. Suplementacja witaminą B6 może zwiększyć produkcję melatoniny.

Witamina B9 (kwas foliowy) Niski poziom witaminy B9 w organizmie może prowadzić do zaburzeń snu, takich jak bezsenność czy częste budzenie się w nocy

Witamina B12 (kobalamina) Odgrywa ważną rolę w syntezie neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina, adrenalina, noradrenalina i melatonina. Osoby cierpiące na bezsenność z zaburzonym rytmem sen-czuwanie często zauważają poprawę po rozpoczęciu suplementacji kobalaminy. Niedobór witaminy B12 może prowadzić do zaburzeń rytmu dobowego. Sugerowana dawka dzienna: 2,4 μg na dobę.

Witamina D, zwana również witaminą słońca, odgrywa kluczową rolę w regulacji rytmu dobowego, co ma bezpośredni wpływ na jakość i długość snu. Badania wykazały, że osoby z odpowiednim poziomem witaminy D śpią lepiej i czują się bardziej wypoczęte. Jej niedobór jest często związany z problemami ze snem, takimi jak bezsenność czy częste budzenie się w nocy. Słoneczna witamina jest także niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego i nerwowego, co również może wpływać na jakość snu. Suplementacja witaminą D może poprawić jakość snu, zwłaszcza u osób z niedoborem.

Witamina E jej niedobór może prowadzić do osłabienia układu immunologicznego, co z kolei wpływa na jakość i długość snu. Badania wykazały, że osoby z niedoborem witaminy E częściej cierpią na zaburzenia snu.

Melatonina to hormon regulujący nasz rytm dobowy, uwalniany z szyszynki, a jej produkcja wzrasta w ciemności. Zaburzenia wydzielania

eprasa.pl 33bbcac361

melatoniny odpowiadają za bezsenność z naukowego punktu widzenia. Praca zmianowa, radykalna zmiana strefy czasowej czy długie przesiadywanie przy sztucznym świetle mogą wpływać na ilość produkowanej melatoniny. Suplementacja melatoniną może pomóc skrócić czas zasypiania i regulować schematy snu i czuwania. Badania z Izraela wykazały, że niewielkie dawki melatoniny przywróciły prawidłowy rytm dobowy i wyraźnie poprawiły długość snu u osób powyżej 70. r.ż., u których leki nie pomagały. Należy jednak konsultować suplementację z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ dostarczanie organizmowi zbyt dużych ilości melatoniny może ograniczać jej własne wydzielanie. Wyjątkiem są osoby starsze, które mogą przyjmować melatoninę bez ograniczeń, ponieważ z wiekiem szyszynka produkuje jej coraz mniej. Aby wspomóc naturalną produkcję melatoniny, można pić sok wiśniowy (zawierający tryptofan) przed snem. Badania wykazały, że osoby pijące szklankę soku wiśniowego 2 razy dziennie przez tydzień spały o pół godziny dłużej i spokojniej. Najwięcej melatoniny organizm wyprodukuje, gdy przed snem zje się maliny – 1 g tych owoców może pozwolić na produkcję 387 nanogramów hormonu.

Magnez pełni ważną funkcję w regulowaniu naszego rytmu okołodobowego i dobrej jakości snu. Pomaga rozluźniać mięśnie i łagodzić stres. Badania pokazują, że blokuje receptory NMDA (hamujące sen) i stymuluje receptory GABA (sprzyjające zasypianiu).

Podawanie uczestnikom badania 500 mg magnezu dziennie przez 8 tygodni przyniosło osobom starszym korzyści takie jak dłuższy i lepszy sen, łatwiejsze zasypianie oraz niższe stężenie kortyzolu we krwi. Sugerowana dawka dzienna to 300 mg magnezu dziennie przez 4-6 tygodni. Magnez może również poprawiać jakość snu u osób starszych, jeśli przyjmuje się go z suplementami cynku i melatoniną. Dobre rezultaty przynosi także zewnętrzne stosowanie magnezu, np. kąpiele z dodatkiem chlorku magnezu lub soli Epsom, czy smarowanie ciała oliwą magnezową.

Cynk i Miedź Kobiety mające wysoki poziom cynku i miedzi śpią dłużej od tych, u których te wartości są niskie. **Sugerowana dawka dzienna to 30-50 mg cynku i 1-2 mg miedzi.**

Tryptofan to aminokwas, który ułatwia zasypianie, ponieważ jest prekursorem melatoniny. Organizm nie potrafi go sam wyprodukować, dlatego należy dostarczać go z pożywieniem. Znajduje się w bananach, orzechach, nasionach, miodzie, jajkach oraz produktach mlecznych. Aby podnieść poziom tryptofanu, należy spożywać go z węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym, które są trawione powoli. Na kolację można zjeść jogurt z płatkami lub kromkę z serem.

Kwasy omega-3 Wyniki badań przedstawione w czasopiśmie *Journal of Sleep Research* dowodzą, że kwasy tłuszczowe omega-3 są pomocne w leczeniu zaburzeń snu u dzieci. Udowodniono również ich przydatność w łagodzeniu objawów depresji u pielęgniarek, która często jest wynikiem stresu zawodowego skutkującego bezsennością.

Zioła na lepszy sen

Oprócz suplementacji istnieją liczne sprawdzone metody naturalne, które mogą znacząco poprawić jakość snu:

Wiele ziół zawiera substancje ułatwiające zasypianie, obniżające stres i pomagające wyciszyć organizm. Napary z nich najlepiej spożywać na 2-3 godz. przed snem, powinny mieć umiarkowaną temperaturę.



Kozłek lekarski (waleriana) Ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu, prawdopodobnie poprzez podniesienie poziomu neuroprzekaźnika GABA. Pomaga w 9 na 10 przypadków i nie ma działań niepożądanych.

Rumianek Ma działanie uspokajające i obniżające stres, przypisywane apigeninie oddziałującej na receptory GABA. Ekstrakt z rumianku znacząco poprawił jakość snu u osób starszych. Picie wodnego ekstraktu przez 8 tygodni znacząco podniosło poziom melatoniny. Rumianek jest też dobrą rośliną doniczkową do sypialni.

Męczennica cielista (passiflora) Ma właściwości uspokajające, przeciwlękowe i ułatwiające zasypianie. Codzienne spożywanie naparu z tej rośliny przez 7 dni znacząco poprawiało jakość snu. Wskazana przy zaburzeniach hormonalnych skutkujących bezsennością.

Melisa Zwiększa stężenie kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) w mózgu, działając wyciszająco i ułatwiając odprężenie. W przeciwieństwie do leków nasennych, picie melisy nie uzależnia i nie powoduje porannego odurzenia.

Chmiel Herbatka z szyszek chmielu działa rozkurczowo i nasennie. Należy unikać przez kobiety ciężarne i z rakiem piersi ze względu na działanie estrogenowe.

Szałwia i mięta Pozytywnie wpływają na pracę układu pokarmowego i zmniejszają uczucie niepokoju w stanach depresyjnych.

Aromaterapia

Olejki eteryczne o działaniu rozluźniającym, uspokajającym i przeciwlękowym mogą być skuteczną pomocą w zasypianiu. Przegląd 16 badań wykazał znaczną skuteczność aromaterapii w łagodzeniu bezsenności.

Olejek lawendowy może obniżać ciśnienie krwi i spowalniać pracę serca, łagodzić lęk. Badania wykazały, że zapach lawendy ułatwia i poprawia jakość snu oraz go wydłuża. Badanie kliniczne na pacjentach z chorobą niedokrwienną serca dowiodło znacznej poprawy jakości snu po aromaterapii olejkiem lawendowym. Można wziąć krótką kąpiel z domieszką olejku lawendowego przed snem

Inne olejki sprzyjające zasypianiu to m.in. ylang-ylang, rumiankowy,

eprasa.pl 33bbcac361



majerankowy. Niektórzy odczuwają ulgę w chrapaniu, wcierając olejek tymiankowy w stopy przed snem.

Olejki można rozpylać za pomocą dyfuzora, dodawać (10-15 kropli) do kąpieli, lub skropić poduszkę. Woreczek z suszoną lawendą zawieszony przy łóżku również dobrze się sprawdza. Przed snem należy unikać olejków o działaniu stymulującym, takich jak rozmarynowy, grejpfrutowy, cytrynowy czy miętowy.

Aktywność fizyczna

Zwiększona aktywność fizyczna poprawia jakość snu. Umiarkowana gimnastyka czy spacer na świeżym powietrzu 2 godz. przed snem mogą sprawić, że będziemy spać jak dzieci. Należy jednak unikać intensywnych ćwiczeń wieczorem, aby nie zakłócać przygotowania organizmu do zaśnięcia. Joga (1-5 razy w tygodniu po 60-120 min) i tai-chi (1,5-3 godz. tygodniowo przez 6-24 tygodni) znacząco poprawiają jakość snu, redukują stres i podwyższają poziom kwasu GABA. Badanie na pielęgniarkach pracujących zmianowo wykazało znaczną poprawę jakości snu i obniżenie poziomu stresu po 6 miesiącach regularnych treningów jogi.

Medytacja

Nieważne, czy przyjmie postać modlitwy, śpiewu mantr czy zadumy – medytacja uspokaja organizm i pomaga mu przestawić się z trybu aktywności na odpoczynek. To czas skupienia się na sobie, odsuwania trosk i pozwolenia umysłowi na odpoczynek. Medytacja to jeden z wieczornych rytuałów, które pomagają wyciszyć organizm i przygotować do snu.

Technika Redukcji Snu (SRT)

Ta behawioralna technika, opracowana przez dr. Arthura Spielmana, polega na skróceniu czasu przebywania w łóżku do rzeczywistego czasu snu (lecz nie poniżej 5 godz.), ustalonego na podstawie dzienniczka snu. Osiąga się to poprzez odpowiednio późne kładzenie się do łóżka, przy jednoczesnym zachowaniu tego samego czasu przebudzenia rano (również w dni wolne). Po 2 tygodniach stosowania czas snu może być stopniowo wydłużany (po 15-30 min na tydzień). Choć początkowo metoda ta może powodować gorsze samopoczucie, w dłuższej perspektywie pozwala zwiększyć ciągłość snu i ustalić jego prawidłowy schemat.

Igły i nacisk

Udowodniono, że tradycyjna chińska metoda lecznicza – akupunktura – poprawia sen. U kobiet okazała się skuteczniejsza niż tradycyjne leki, a elektroakupunktura pomogła poprawić jakość snu w nocy oraz funkcjonowanie w ciągu dnia. Natomiast shiatsu lub akupresura, polegające na silnym uciskaniu punktów akupresurowych bez użycia igieł, są szczególnie pomocne w przypadku bezsenności u osób starszych.



Terapia Poznawczo-Behawioralna (CBT)

Jeśli bezsenność utrzymuje się, warto porozmawiać z psychologiem. Terapia poznawczo-behawioralna pomaga ustalić przyczyny zaburzeń snu i wyeliminować związane z nimi złe nawyki. Dzięki poznaniu metod relaksacji można skutecznie się odprężyć.

Terapia dr. Bacha

Edward Bach opracował kurację kwiatowymi esencjami, wykorzystując krople z kwiatów dziko rosnących roślin zmieszane z wodą lub alkoholem, przyjmowane doustnie, aby przywrócić równowagę emocjonalną i poprawić samopoczucie. Esencje te skutecznie redukują napięcie i skutki stresu, a konkretne mieszanki dobiera specjalista indywidualnie.

Homeopatia

W leczeniu bezsenności skutecznych jest wiele rodzajów remediów homeopatycznych. Przykładowa mieszanka *(Avena sativa, Passiflora incarnata, Atropa belladonna, Secale cornutum* i *Valeriana officinalis* w niskich potencjach homeopatycznych) okazała się skuteczniejsza niż benzodiazepiny w przypadku bezsenności o podłożu lękowym u kobiet, wywołując najdłuższy sen już po miesiącu.

Ekspozycja na światło słoneczne

Naturalny cykl światła i ciemności reguluje nasz rytm dobowy i synchronizuje większość rytmów biologicznych, wpływając na jakość snu i nastrój. Brytyjskie badanie wykazało, że każda dodatkowa godzina spędzana na powietrzu w naturalnym oświetleniu słonecznym obniża ryzyko depresji i bezsenności, ułatwia poranne wstawanie. Badanie pensjonariuszy domu opieki wykazało, że ekspozycja na bezpośrednie światło słoneczne przez 30 min między 8:00 a 10:00 rano przez 5 dni poprawiła ogólne parametry snu. Silne światło o poranku poprawia oba te parametry, natomiast silne światło wieczorem może utrudniać zasypianie.

eprasa.pl 33bbcac361

Olejek tymiankowy – mistyczny, skuteczny, uniwersalny



Olejek tymiankowy czerwony ekologiczny firmy Medi-Flowery

Liliann Kristinn Elmborg

Tymianek pochodzi z krajów basenu Morza Śródziemnego i od lat słynie z możliwości wszechstronnego stosowania w medycynie naturalnej.

W Grecji używano go jako dodatek do aromatycznych, oczyszczających kąpieli. W Rzymie dedykowany był Wenus, bogini piękna i miłości, ponieważ napełniał energią życiową oraz miłosną. Wierzono także, że przynosi wolny od koszmarów, spokojny sen i dodaje odwagi.
W XVII w. angielski botanik i astrolog, Nicholas Culpeper, polecał go na wzmocnienie płuc, a także do oczyszczenia ciała, a Karol Neuman, nadworny aptekarz cesarza Karola VI, odkrył w 1725 r., jego silne działanie dezynfekujące.

Olejek tymiankowy pozyskiwany jest przez destylację tymianku właściwego z użyciem pary wodnej. W wyniku pierwszej destylacji otrzymujemy **olejek tymiankowy czerwony** (choć ma barwę złoto-pomarańczową). Charakteryzuje się on wysoką zawartością związków z grupy fenoli, zwłaszcza tymolu i karwakrolu, a tym samym dużą siłą działania.
Wypada wspomnieć, że istnieje również **olejek tymiankowy biały** (w rzeczywistości bezbarwny), będący wynikiem drugiej destylacji, który jest słabszy i mniej skuteczny w działaniu od czerwonego.

Być może najlepszy obrońca organizmu, bo
- **Zapobiega infekcjom i zakażeniom.**
- **Zwalcza szkodliwe bakterie i grzyby.**
- **Wspomaga układ trawienny.**
- **Chroni przed wolnymi rodnikami.**
- **Łagodzi objawy stresu i niepokoju.**

Olejek tymiankowy czerwony firmy Medi-Flowery stymuluje układ immunologiczny, zapobiega infekcjom i pomaga w ich zwalczaniu. Działa bakteriobójczo, przeciwwirusowo, przeciwpasożytniczo. Jest skuteczny w zwalczaniu grzybów: Candida albicans, Aspergillus (kropidlak) i Fusarium.
Charakteryzuje go duża moc pokonywania barier ochronnych szkodliwych mikroorganizmów (biofilmu).
Olejek łagodzi stany zapalne, objawy przeziębienia i kaszel. Upłynnia wydzielinę śluzową, działa rozkurczowo na oskrzela. Ma działanie wykrztuśne. Udrażnia drogi oddechowe. Wpływa kojąco na ból gardła w stanach zapalnych.
Przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Eliminuje nieprzyjemny zapach z ust spowodowany infekcjami.

Dzięki zawartości ważnych fenolowych przeciwutleniaczy, neutralizuje wolne rodniki i wspomaga detoksykację organizmu. Przypisuje mu się również pozytywny wpływ na układ nerwowy, usprawnienie pamięci, stres i ogólną poprawę nastroju. Łagodzi objawy syndromu chronicznego zmęczenia.

Kuracja trwa 2 tygodnie. Olejek tymiankowy czerwony przyjmuje się doustnie dwa razy dziennie: 2 krople olejku dodane do szklanki zimnej wody. Ten proces można powtórzyć po tygodniowej przerwie. Taka cykliczność obowiązuje przez cały czas przyjmowania olejku.

Polecam roztwór wodny tego olejku, a nie mieszanie go z oliwą, bo woda jest dla organizmu neutralna, a oliwa zmniejsza skuteczność działania substancji czynnych zawartych w tym olejku. Można również 2 krople olejku wkroplić, tuż przed spożyciem, do pustej kapsułki i połknąć ją, popijając szklanką zimnej wody.

W czasie zabiegów z użyciem olejku tymiankowego nie stosować jednocześnie żadnych innych olejków zawierających karwakrol, by nie przekroczyć dopuszczalnej dawki dziennej. Po dwutygodniowej kuracji i tygodniowej przerwie można rozpocząć zabiegi z zastosowaniem innych olejków, np. oregano.

Olejek tymiankowy czerwony - ostry w smaku, skuteczny w działaniu.

Więcej informacji na stronie: **www.medi-flowery.com** lub **tel. 518 414 369.**

Bibliografia:
1. A. Kowalczyk, M. Przychodna, S. Sopata, A. Bodalska, I. Fecka: Thymol and Thyme Essential Oil—New Insights into Selected Therapeutic Applications, 2020 r.
2. V. Tullio, N. Mandras, V. Allizond, A. Nostro, J. Roana, C. Merlino, G. Banche, D. Scalas, A. M. Cuffini: Positive Interaction of Thyme (Red) Essential Oil with Human Polymorphonuclear Granulocytes in Eradicating Intracellular Candida albicans, 2012 r.

eprasa.pl 33bbcac361

Jak urzeczywistnić życie, którego pragniesz?



Marzenia o lepszym życiu, sukcesie itd. Czy to tylko myślenie życzeniowe, które wspierają wizualizacje i magiczne rytuały, czy też może dzięki potencjałowi naszego mózgu, jesteśmy w stanie osiągnąć, to czego pragniemy?

Urzeczywistnianie (zwane również manifestacją) to koncepcja, która bywa błędnie postrzegana jako pasywne myślenie życzeniowe lub pseudonauka podpowiadająca jak zrealizować życie, którego pragniesz. W rzeczywistości, urzeczywistnianie to świadome i proaktywne podejście, które opiera się na naukowych mechanizmach działania ludzkiego mózgu. Dr Sabina Brennan, psycholożka i neurobiolożka, w swojej książce pt. „Neurobiologiczne podstawy manifestacji", kładzie nacisk na przeniesienie tej idei ze świata tajemnic i magii do domeny konkretnej nauki, wykorzystując najnowsze odkrycia neurobiologii do wyjaśnienia jej mechanizmów i naukowo potwierdzonych metod.

Dr Brennan skupia się na 6 podstawowych zasadach, które są kluczowe dla skutecznego urzeczywistniania.

Twoje filary

• Współczucie (Samowspółczucie)

To fundamentalny element urzeczywistniania, polegający na okazywaniu sobie życzliwości, zwłaszcza w obliczu wyzwań. Wiąże się ono z obniżoną aktywnością ciała migdałowatego (obszaru mózgu odpowiedzialnego za strach i stres) oraz aktywuje obszary mózgu związane z empatią i przetwarzaniem emocji

Wdzięczność, afirmacje i pozytywne myślenie pomagają pielęgnować współczucie dla siebie, prowadząc do wzrostu poziomu szczęścia, zadowolenia z życia, a także obniżenia poziomu lęku i depresji.

Neurobiologia wskazuje, że okazywanie życzliwości, zarówno sobie, jak i innym, pobudza ośrodki przyjemności i ścieżkę nagrody w mózgu, ułatwia produkcję serotoniny (hormonu spokoju i szczęścia) oraz oksytocyny (hormonu miłości, obniżającego ciśnienie i zwiększającego poczucie własnej wartości)

• Więź (z samym sobą)

Kluczowe jest nawiązanie kontaktu ze swoim prawdziwym „ja" poprzez zrozumienie, jak mózg i życiowe doświadczenia ukształtowały Twoją tożsamość. Urzeczywistnianie sprzyja samoświadomości, zachęcając do kwestionowania ograniczających przekonań i źródeł osobistej narracji. Warto przy tym zdawać sobie sprawę, że pamięć nie jest niezawodnym urządzeniem nagrywającym; jest konstruktywna i może być zmieniana lub wypaczana przez sugestie oraz dezinformacje. Kwestionowanie i aktualizowanie swojej osobistej narracji jest niezbędne do samorozwoju i usunięcia ograniczających przekonań

Pamiętaj, że Twój mózg jest unikalny, ukształtowany przez geny, rozwój i doświadczenia. Świadomość tych indywidualnych różnic pomaga okazywać sobie współczucie i utrzymywać motywację bez porównywania się z innymi.

• Zmiana (w mózgu i zachowaniu)

Urzeczywistnianie zasadniczo sprowadza się do zmian: sposobu myślenia, zachowania, postrzegania rzeczywistości i samego mózgu.

Nasza centrala jest niezwykle plastycznym organem, co oznacza, że potrafi się dostosowywać i zmieniać w reakcji na otoczenie oraz wewnętrzne doświadczenia. Fachowo określamy to, jako neuroplastyczność mózgu.

Techniki urzeczywistniania wykorzystują tę neuroplastyczność do tworzenia nowych połączeń neuronowych i zastępowania starych, ograniczających wzorców nowymi, wspierającymi cele. Pamiętaj jednak, że zmiana wymaga wysiłku i powtarzalności, ponieważ mózg preferuje przewidywalność i opiera się niepewności, aktywując reakcje „walcz lub uciekaj".

Aktywne wnioskowanie to zdolność mózgu do przewidywania, a następnie podejmowania działań, które sprawiają, że te prognozy się spełniają.

• Klarowność (celów i wizji)

To najważniejszy etap urzeczywistniania, ponieważ pozwala skoncentrować się na tym, czego naprawdę pragniesz. Bez wyraźnej wizji, energia i uwaga mogą ulec rozproszeniu. Wizualizowanie celów i pragnień, tablice marzeń, to nie infantylne zabawy dla nastolatek. Jak pokazały badania tworzenie klarownego obrazu tego, co pragniesz urzeczywistnić, uaktywnia wiele tych samych obszarów mózgu, co rzeczywiste doświadczenie, wpływając na Ciebie zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Neurony zostają pobudzone, a mózg uwalnia związki chemiczne niezależnie od tego, czy dane doświadczenie jest prawdziwe, czy wyobrażone. Z perspektywy mózgu nie ma większej różnicy między wyobrażaniem sobie jakiejś czynności a jej wykonywaniem. Wi-

eprasa.pl 33bbcac361

zualizacja potrafi dosłownie odmienić mózg. Badania wykazały, że ta metoda przekształca połączenia neuronowe.

Mózg wykorzystuje „sieć istotności" do filtrowania informacji, kierując uwagę na to, co jest dla Ciebie ważne i zgodne z Twoimi celami. Kiedy masz klarowny obraz swoich pragnień, mózg skupia Twoją uwagę na nadarzających się okazjach

• **Spójność (myśli, uczuć i działań)**

To forma samoregulacji, która wzmacnia funkcje wykonawcze mózgu. Gdy Twoje zachowania, myśli, emocje i działania są zgodne z Twoimi celami i autentycznym „ja", lepiej funkcjonujesz. Urzeczywistnianie pomaga przekształcić zachowania zorientowane na cel i pozytywne myślenie w nawyki, czyli automatyczne działania, które oszczędzają energię mózgową, pozwalając na bardziej złożone procesy.

Techniki urzeczywistniania

Dr Sabina Brennan wskazuje na wiele praktycznych technik opartych na neurobiologii i psychologii, które wspierają urzeczywistnianie, takich jak:

Afirmacje Powtarzanie pozytywnych zdań wzmacnia przekonanie o zdolności do osiągania celów i przekształca wzorce myślowe, wspierając neuroplastyczność mózgu.

Wizualizacja Codzienne wyobrażanie sobie pragnień, jakby już się spełniły, aktywuje mózg tak, jakby to działo się naprawdę, dosłownie zmieniając połączenia neuronowe.

Prowadzenie dziennika Spisywanie myśli i celów zwiększa samoświadomość, motywację i może redukować stres oraz poprawiać pamięć

Wdzięczność za to, co masz i do czego dążysz, poprawia nastrój, zwiększa optymizm i aktywuje układ nagrody w mózgu

„Udawanie", czyli zachowywanie się tak, jakby upragniony rezultat już się ziścił, może prowadzić do autentycznych zmian w percepcji i zachowaniu, wpływając na chemię mózgu (np. uśmiech uwalnia dopaminę, serotoninę).

Medytacja Praktyki takie jak uważność i skupienie uwagi rozwijają zdolności kluczowe dla skutecznego urzeczywistniania, prowadząc do zmian w strukturze mózgu (np. zwiększona gęstość istoty szarej w korze przedczołowej)

Pisanie scenariusza Spisywanie celów w szczegółach, jakby już się zrealizowały, wzmacnia motywację i pewność siebie.

Tablice motywacyjne Wizualne kolaże marzeń i celów pomagają skoncentrować myśli i emocje, utrzymując cele na pierwszym planie.

Masz tę moc!

Brennan podkreśla, że moc urzeczywistniania tkwi w naszych mózgach, a praktyki manifestacji wykorzystują naturalne mechanizmy neurobiologiczne, takie jak neuroplastyczność, zdolność mózgu do przewidywania, system uwagi i procesy samoregulacji. Zrozumienie tych naukowych podstaw pozwala na świadome kształtowanie rzeczywistości i dążenie do życia, którego pragniesz, bazując na sile własnego umysłu i działania, a nie na wierze w magiczne siły zewnętrzne.

Na podstawie książki „Neurobiologiczne podstawy manifestacji. Magiczna nauka o tym, jak urzeczywistnić życie, którego pragniesz" autorstwa dr Sabiny Brennan, wydanej przez Wydawnictwo Kobiece

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361

Innowacyjność zastosowania terapii fotobiomodulacyjnej (PBMT) w leczeniu owrzodzeń stopy cukrzycowej

Wprowadzenie

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna dotykająca ok. 463 mln osób na świecie, z prognozą wzrostu o 25% do 2030 r. Ok. 60% amputacji kończyn wiąże się z cukrzycą – najczęściej są one poprzedzone zakażonym owrzodzeniem stopy cukrzycowej (DFU), wywołanym głównie przez *Staphylococcus aureus*. Oporność drobnoustrojów narasta z powodu nadużywania antybiotyków. DFU to konsekwencja niekontrolowanej hiperglikemii, prowadzącej do neuropatii, niedotlenienia i stanu zapalnego – stanowi więc poważny problem medyczny i terapeutyczne wyzwanie.

W związku z tym rośnie zainteresowanie nowoczesnymi opatrunkami i terapiami wspomagającymi, takimi jak fotobiomodulacja. Jedną z takich terapii opisano w 2022 r. w artykule autorstwa Derakhshana R. I in., pt. „The Combined Effects of a Methacrylate Powder Dressing (Altrazeal Powder) and Photobiomodulation Therapy on the Healing of a Severe Diabetic Foot Ulcer in a Diabetic Patient: A Case Report", opublikowanym w J Lasers Med Sci (2022; 13:e38, doi:10.34172/jlms.2022.38).



Cel pracy

Ocena skuteczności skojarzonego zastosowania terapii PBMT i opatrunku w proszku metakrylanowym Altrazeal w leczeniu ciężkiego owrzodzenia stopy cukrzycowej u pacjentki z cukrzycą typu 1.

Profil pacjenta

47-letnia kobieta z cukrzycą typu 1 zgłosiła się z ciężkim, niegojącym się owrzodzeniem stopy o powierzchni ok. 35 cmkw. Rana została sklasyfikowana jako IV stopień w skali Wagnera – obejmowała głębokie uszkodzenia tkanek, martwicę oraz infekcję. Była bolesna i wyjątkowo oporna na leczenie konwencjonalne. Przed zastosowaniem PBMT przez 35 dni stosowano m.in. nawadnianie solą fizjologiczną, antybiotyki miejscowe i ogólnoustrojowe, chirurgiczne oczyszczanie rany oraz standardowe opatrunki – bez widocznych efektów terapeutycznych. Martwica utrzymywała się, a pacjentka pozostawała w grupie wysokiego ryzyka amputacji kończyny dolnej.

Opis protokołu terapeutycznego (PBMT)

Po oczyszczeniu rany zastosowano terapię PBMT (laser 870 nm, tryb impulsowy, 2 J/cmkw., 35 punktów, 4 sekundy na punkt), raz w tygodniu przez 16 tygodni. Po każdej sesji nakładano miejscowo proszek Altrazeal, zabezpieczony bandażem odciążającym.



Wyniki



Po 16 tygodniach terapii odnotowano całkowite wygojenie rany, reepitelializację, eliminację martwicy, zapalenia i ropnej wydzieliny. Ból – oceniany na wizualnej skali analogowej (VAS)

Tydzień	1	4	8	16
Poziom bólu VAS	6	5	2	0

Tabela 1. Ocena poziomu bólu wg. VAS w okresie obserwacji

– zmniejszył się z poziomu 6 do 0: Terapia wykazała **działanie synergistyczne, poprawiając mikrokrążenie, angiogenezę i środowisko rany.**

Na czym polega innowacyjność tej terapii?

Innowacyjność polega na połączeniu 2 nowoczesnych metod leczenia przewlekłych ran:

1. Zastosowanie opatrunku metakrylanowego Altrazeal:

- Wykorzystuje nanocząsteczki metakrylanu, które pod wpływem wilgoci tworzą porowatą, elastyczną powłokę dopasowującą się do rany.
- Zapewnia kontrolę wilgotności, wspiera ziarninowanie i reepitelializację oraz działa barierowo wobec bakterii.

eprasa.pl 33bbcac361



- Struktura opatrunku zapewnia optymalne warunki gojenia, przyspieszając regenerację tkanek.

2. Zastosowanie Terapii fotobiomodulacyjnej (PBMT):
- Nieinwazyjna metoda z wykorzystaniem światła laserowego (870 nm), stymulującego komórki na poziomie molekularnym.
- Redukuje stan zapalny, wspomaga angiogenezę, poprawia mikrokrążenie i dotlenienie tkanek.
- Wykazuje działanie przeciwbólowe i przyspiesza regenerację.

3. Synergistyczne ich działanie:
Połączenie PBMT i Altrazeal przynosi efekt addytywny – korzyści obu terapii wzajemnie się wzmacniają. To podejście stanowi nowatorską integrację stymulacji biologicznej z zaawansowaną technologią opatrunkową.

Wnioski
Skojarzenie terapii PBMT z opatrunkiem Altrazeal jest obiecującą metodą leczenia DFU – przyspiesza gojenie, zmniejsza ból i zapalenie. Wskazane są dalsze badania kliniczne i przedkliniczne celem potwierdzenia skuteczności oraz lepszego poznania mechanizmów działania terapii.

Jak działa PBMT?
PBMT wykorzystuje fale świetlne o określonej długości do aktywacji procesów biologicznych na poziomie komórkowym – nie przez efekt cieplny, lecz przez sygnalizację molekularną.

Efekty obejmują:
- Zwiększoną produkcję ATP, przywracającą energię komórkową;
- Stymulację tlenku azotu i VEGF – poprawa mikrokrążenia;
- Aktywację czynników wzrostu: FGF2, HIF-1;
- Modulację immunologiczną – przejście makrofagów zapalnych (M1) do typów pro naprawczych (M2);
- Redukcję stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego.





Kto może skorzystać z PBMT?
Terapia jest szczególnie zalecana osobom, które:
- Mają przewlekłe, niegojące się rany.
- Chorują na cukrzycę i są zagrożone amputacją.
- Są w podeszłym wieku i cierpią na zaburzenia krążenia.
- Nie reagują na konwencjonalne leczenie.

Dlaczego urządzenie PBM firmy Huelight się wyróżnia?
Komora PBM firmy Huelight oferuje:
- 6 długości fal (530-940 nm) działających na różne głębokości tkanek.
- Regulowane natężenie światła i pola zabiegowego.
- Wbudowane częstotliwości Nogiera (8 ustawień) dla uzyskania efektów terapeutycznych.
- Możliwość pracy urządzenia do 5 godzin bez przerwy.

Zaawansowane urządzenia PBM emitują pulsacyjne światło w konkretnych częstotliwościach (np. Nogiera, Solfeggio), co poprawia skuteczność terapeutyczną poprzez rytmiczną stymulację komórkową.

To sprawia, że komora Huelight PBM uznawana jest za lidera w swojej klasie – nadaje się zarówno do użytku klinicznego, jak i domowego.

Dostępność terapii
Z terapii PBMT można skorzystać w Studio Sante – Uzdrowisku Miejskim w Warszawie. Dostępne są 2 zaawansowane urządzenia PBM, obsługiwane przez przeszkolony zespół terapeutów.

Dwie lokalizacje – Jeden cel: Twoja energia komórkowa

Klinika Zdrowia Studio Sante (Stara Praga)
ul. Jagiellońska 5A, 03-721 Warszawa
Tutaj skorzystasz z fotobiomodulacji oraz pełnego 120-minutowego protokołu mitochondrialnego – światło, tlen, wodór.

Klinika Zdrowia Studio Sante – (Pelcowizna)
ul. Jagiellońska 55A, 03-301 Warszawa
Tu przeprowadzana jest fototerapia oraz terapie wodorem molekularnym. Prócz tego znajdziesz tu saunę wodorową oraz strefę SPA – pierwsze wodorowe SPA w Europie. Idealne miejsce na regenerację ciała i umysłu.

Zacznij tam, gdzie światło dosłownie ładuje Twoje komórki!

Fotobiomodulacja (PBM) aktywuje gen PGC-1α – „managera mitochondriów” – co przekłada się na więcej energii, lepszą pamięć i regenerację układu nerwowego.

- **Odczuwalne efekty już po kilku sesjach**
- Badania naukowe i realne rezultaty
- Terapie, które działają od wewnątrz

Rezerwacja: **22 417 90 94**
Więcej informacji: **www.terapiesante.pl**
E-mail: **kontakt@terapiesante.pl**

eprasa.pl 33bbcac361

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj mumio

Oto 10 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Ta substancja smolista – znana również jako shilajit – to czarnobrązowa wydzielina (lub po wysuszeniu proszek) pochodząca ze skał wysokogórskich. Jej lecznicze właściwości znane są od ponad 4 tys. lat. Najważniejszym składnikiem shilajit jest substancja humusowa, zawierająca 60-80% kwasów fulwowego (FA) i humusowego (HA). W głównej mierze to właśnie te 2 kwasy odpowiadają za biologiczną aktywność żywego, pierwotnego mumio.

Biorąc pod uwagę jego unikalny skład, naukowcy początkowo przypuszczali, że mumio powstaje ze skał mineralnych oraz szczątków roślin z gatunków takich jak *Euphorbia royleana* i *Trifolium repens*[1]. Proces ten wydaje się zachodzić przez wieki i z tego powodu shilajit jest uważany za tysiącletni produkt natury. Jednak jak pokazały dalsze badania, mumio może powstawać również z kilku innych roślin, takich jak *Barbula*, *Fissidens*, *Asterella*, *Dumortiera*, *Marchantia*, *Pellia*, *Plagiochasma* i *Stephenrencella-Anthoceros*[2].

Surowe mumio można znaleźć w miejscach położonych ponad 1 000 m n.p.m., takich jak jaskinie, szczeliny i jamy skalne, w postaci nacieków lub skupisk sopli w suchych miejscach osłoniętych od wiatru i słońca[3].

Shilajit jest znany i stosowany od wieków w medycynie ajurwedyjskiej jako środek odmładzający i przeciwstarzeniowy. Jednak jak pokazuje coraz to większa liczba badań naukowych ma on znacznie więcej cennych dla zdrowia właściwości. Co więcej, wykazano, że korzyści zdrowotne shilajitu różnią się w zależności od regionu i miejsca, z którego został wyekstrahowany[4].

Typowe, tradycyjne zastosowania mumio obejmują jego działanie w zaburzeniach układu moczowo-płciowego oraz trawienia, powiększeniu śledziony, padaczce, zaburzeniach nerwowych, przewlekłym zapaleniu oskrzeli i anemii[5]. Shilajit był również przydatny w leczeniu kamieni nerkowych, obrzęków i hemoroidów, jako wewnętrzny środek antyseptyczny i w celu zmniejszenia anoreksji. Ponadto w Indiach uważa się, że jest stosowany jako synergistyczny wzmacniacz innych leków[6]. Warto też wspomnieć, że organiczne składniki mumio odgrywają również rolę w transporcie różnych substancji mineralnych do ich docelowych komórek.



7 Działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo

Naukowcy porównali zdolności mumio do zmniejszania wrażliwości na bodźce bólowe u myszy. Oceniali oni działanie przeciwbólowe ekstraktu z shilajit w dawkach 0,75, 7,5, 75 i 750 mg/kg i porównywali je z grupą otrzymującą wodę destylowaną – grupą kontroli negatywnej – oraz z grupami otrzymującymi 1, 2 lub 4 mg/kg siarczanu morfiny lub 10, 20 albo 30 mg/kg diklofenaku sodowego – grupą kontroli pozytywnej. Wyniki wykazały istotne zmniejszenie intensywności bólu u wszystkich zwierząt otrzymujących dawki ekstraktu z shilajit podczas godzinnego testu formalinowego w porównaniu z grupą otrzymującą wodę destylowaną. We wszystkich grupach mumio, z wyjątkiem tej otrzymującej 750 mg/kg, działanie przeciwbólowe było istotnie niższe niż w grupie otrzymującej siarczan morfiny w dawce 4 mg/kg. Nie stwierdzono jednak istotnych różnic między wszystkimi grupami mumio a wszystkimi grupami diklofenaku. W teście skręcania, we wszystkich 4 grupach otrzymujących shilajit w przeciwieństwie do grupy otrzymującej wodę destylowaną, zaobserwowano również istotne zahamowanie reakcji bólowej. Nie stwierdzono istotnych różnic między reakcją skręcania w grupach otrzymujących 75 i 750 mg/kg mumio a dawkami diklofenaku lub morfiny. Porównanie różnych dawek mumijo w teście formalinowym nie wykazało istotnych różnic, ale w teście skręcania, maksymalna dawka wykazała skuteczniejsze działanie przeciwbólowe. „Wyniki wskazują na istotne działanie przeciwbólowe ekstraktu z mumio w leczeniu bólu przewlekłego u myszy, niezależne od dawki” – tak wyniki swojej pracy podsumowali autorzy badania[10].

eprasa.pl 33bbcac361



2 Przyspiesza zrost kości

Osteopenia to obniżona gęstość mineralna kości. Badanie opublikowane w 2022 r. wykazało, że kobiety po menopauzie z osteopenią, które codziennie przyjmowały suplementy shilajit, zaobserwowały znaczną poprawę gęstości kości po 11 miesiącach. Naukowcy wysunęli teorię, że ten efekt może wynikać ze zdolności mumio do przyspieszania obrotu komórek[11]. To nie wszystko w klinicznym, randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo potwierdzono korzystny wpływ doustnego spożycia 500 mg kapsułek mumio na gojenie złamań kości piszczelowej. Czas do pełnego wyzdrowienia był znacznie krótszy, a ryzyko działań niepożądanych nie wzrosło[12].



3 Podnosi poziom testosteronu

Mumio może zwiększać płodność u mężczyzn poprzez stymulację kluczowych hormonów. Potwierdza to randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie kliniczne, w którym oczyszczony shilajit w dawce 250 mg 2 razy dziennie podawano zdrowym ochotnikom w wieku 45-55 lat i oceniano pod kątem jego wpływu na męski hormon androgenowy – testosteron. Podawanie mumio przez kolejne 90 dni wykazało, że istotnie zwiększył on poziom testosteronu całkowitego, wolnego testosteronu oraz dehydroepiandrosteronu (DHEAS) w porównaniu z placebo. Poziom hormonów gonadotropowych (LH i FSH) utrzymywał się na dobrym poziomie[9].



4 Wspiera leczenie cukrzycy

Mumio może zmniejszać hiperglikemię i zwiększać aktywność dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) w komórkach beta trzustki u szczurów z cukrzycą. Uczeni ocenili wpływ 3 różnych dawek shilajit w monoterapii i w skojarzonym leczeniu z glibenklamidem lub metforminą przez 4 tygodnie na poziom glukozy we krwi oraz profil lipidowy u chorych gryzoni, a wyniki wykazały istotne obniżenie poziomu glukozy we krwi z pozytywnym wpływem na profil lipidowy[7]. Z kolei podanie 2 kapsułek po 500 mg każda u 61 diabetyków, którzy przyjmowali stałą dawkę glibenklamidu przez 30 dni, przyniosło istotne zmniejszenie peroksydacji lipidów, malondialdehydu, wartości dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) i poziomu peroksydazy glutationowej, a także istotny wzrost wartości katalazy w porównaniu z ich wyższymi wartościami przed leczeniem[8]. Co więcej, długotrwałe podawanie mumio zwiększyło liczbę komórek beta trzustki, co prowadzi do zwiększonej wrażliwości komórek trzustki i dużej ilości wydzielania insuliny w odpowiedzi na hiperglikemię.

eprasa.pl 33bbcac361



Zwiększa odporność na stres

Jak wynika z przeprowadzonego przez uczonych z Indii przeglądu literatury przedmiotu zarówno potwierdzone naukowo badania, jak i starożytne teksty sugerują wielopłaszczyznowe korzyści płynące ze stosowania shilajit. Jak podkreślają badacze właściwości antystresowe, podnoszenie energii, działanie antyoksydacyjne, odmładzające, neuroprotekcyjne oraz przeciwzapalne składają się na adaptogenne właściwości mumio. Oznacza to, że substancja ta pomaga organizmowi przystosować się do sytuacji stresowych i ułatwia ich przetrwanie. Naukowcy są zdania, że większość tych efektów należy przypisać obecności kwasów humusowego i fulwowego, dibenzo-α-pironów, ich chromoprotein oraz pierwiastków śladowych. Jednocześnie autorzy przeglądu zwracają uwagę, że nadal istnieją poważne luki w naszej wiedzy na temat mechanizmu działania mumio, dlatego konieczne są dalsze badania[13].

Zapobiega paradontozie

Jednoznacznie stwierdzono też, że mumio stanowi dostatecznie skuteczny środek do walki z paradontozą, ponieważ sprzyja szybkiemu usunięciu podstawowych objawów zachorowania. Podawanie shilajit w dawkach 2 i 3 mg/ml przyspieszyło gojenie się ran. Ponadto suplement promował kontrolowaną odpowiedź zapalną i wspomagał gojenie więzadła ozębnej poprzez zwiększenie ekspresji genów zaangażowanych w syntezę kolagenu, łańcucha kolagenu typu I alfa 1 (COL1A1) i cytokin prozapalnych, czynnika martwicy nowotworów alfa (TNF-α) oraz interleukiny-1-beta (IL-1β). Więzadło ozębnej to tkanka łączna wypełniająca przestrzeń między korzeniem zęba a kością zębodołu. Stanowi ono połączenie między cementem korzeniowym a wyrostkiem zębodołowym, utrzymując ząb w zębodole i amortyzując siły działające na ząb. Mumio podniosło też poziom białka MMP2 i MMP9, 2 ważnych enzymów zaangażowanych w przebudowę tkanek[30].



Spowalnia postęp choroby Alzheimera

Naukowcy z Chile i Niemiec dowiedli, że dzięki dużej zawartości kwasu fulwowego mumio zmniejsza stan zapalny w mózgu. Badanie wykazało również, że może zapobiegać odkładaniu się białek tau w mózgu – hamowało ich samoagregację już po 10 dniach leczenia! To właśnie nagromadzenie białek tau może uszkodzić neurony i zwiększyć ryzyko rozwoju choroby Alzheimera[18]. Ponadto podawanie shilajit zwiększało liczbę i długość wypustek neuronalnych.
W innym eksperymencie na szczurach wykazano istotne działanie nootropowe i przeciwlękowe mumio. Podawanie tego suplementu wzmocniło funkcje poznawcze i pamięć u gryzoni[19].
Natomiast wyniki badań *in vitro* dowiodły, że ekstrakt z shilajit wywierał w neuronach korowych silne działanie neuroprotekcyjne na fragment peptydu amyloidu β 25-35 (Aβ25–35), który indukuje apoptozę. Ponadto, frakcja bogata w etery glicerolu/estry woskowe wykazywała znaczącą aktywność promującą wzrost w trwałych komórkach neuronalnych PC12[20].
Wreszcie mumio może zredukować obrzęk mózgu u gryzoni. Szczurom podano dootrzewnowo shilajit i placebo po 1, 24, 48 i 72 godz. od urazu. Ostatecznie zmierzono zawartość wody w mózgu, przepuszczalność bariery krew-mózg oraz ciśnienie śródczaszkowe. Okazało się, że zarówno obrzęk, jak i ciśnienie śródczaszkowe po 24, 48 i 72 godz. od urazu istotnie się zmniejszyły w grupach leczonych mumio w porównaniu z grupami placebo. Ponadto suplementacja przyniosła poprawę wyników neurologicznych[21].



eprasa.pl 33bbcac361

Chroni przed wrzodami żołądka



Okazuje się też, że mumio może nie tylko osłabiać wydzielanie kwasu żołądkowego oraz pepsyny, złuszczanie komórek, ale też chronić błonę śluzową żołądka przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i przyspieszać gojenie się wrzodów żołądka, a jego działania przeciwstresowe mają znaczący wpływ na leczenie choroby wrzodowej żołądka[27]. Ponadto różne badania wykazały, że aktywne związki zawarte w skalnym miodku mogą zwiększać aktywność kilku kluczowych enzymów w szlaku oksydacyjnym, takich jak dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), katalaza (CAT) i peroksydaza glutationowa (CPX)[28]. W eksperymentach na zwierzętach wykazano, że podawanie mumio znacząco chroni przed wrzodem wywołanym kwasem octowym, jak również przyspiesza regenerację tkanek (w ocenie histopatologicznej). Aktywność przeciwwrzodową shilajit przypisuje się jego działaniu przeciwhistaminowemu, przeciwserotoninowemu, przeciwutleniającemu, przeciwzapalnemu i wymiatającemu wolne rodniki poprzez związki o silnych właściwościach przeciwzapalnych, takie jak kwas benzoesowy (do 7-8%), kwas fulwowy, 4'-metoksy-6-karbome toksybifenyl i triterpenoidy typu tirukalanu[29].

REKLAMA

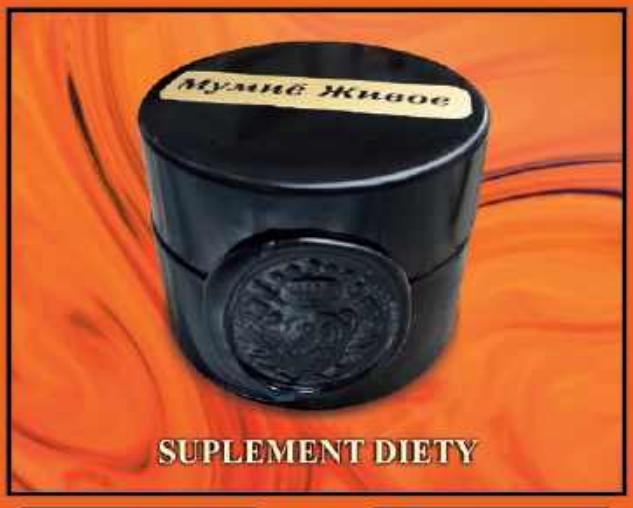
MUMIO ŻYWE

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

epfasa.pl 33bbcac361

Przeciwdziała rozwojowi raka

Raporty z badań wykazały, że dzięki inkubacji kwasu humusowego linia komórek rakowych zmniejszyła się o 65% w porównaniu do grupy kontrolowanej. Efekt ten w dużej mierze wynika z aktywowania komórek układu immunologicznego oraz utrzymywania ich integralności. Irańscy uczeni wskazują, że poprzez obniżenie aktywności TGFβ1 mumio hamuje przerzutów komórek raka piersi[22]. Z kolei badacze z Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika podczas analizy wpływu mumio *in vitro* na komórki raka pęcherza moczowego zauważyli, że indukowało ich apoptozę oraz było znacznie bardziej cytotoksyczne dla komórek rakowych niż dla normalnych[23]. Shilajit wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko różnym szczepom mikroorganizmów ropotwórczych, co jest związane z obecnością kwasów benzoesowego i fulwowego. Te właściwości przeciwbakteryjne mumio mogą być pomocne w leczeniu i profilaktyce raka pęcherza moczowego zgodnie z hipotezą 2 uderzeń, ponieważ nie tylko hamuje wzrost komórek nowotworowych, ale także zapobiega przewlekłemu zapaleniu, które jest uważane za ważne czynniki inicjacji i progresji raka pęcherza moczowego[24]. Wolne rodniki, które powstają podczas leczenia radio- i chemioterapią, mogą uszkodzić sąsiednie zdrowe komórki. Dodatkowo przy produkcji reaktywnych form tlenu leki przeciwnowotworowe uszkadzają komórki DNA. Dlatego w terapii raka należy stosować przeciwutleniacze, aby poprawić jej skuteczność. Wraz z wiekiem spada również poziom endogennych antyoksydantów, a tym samym – zdolność naprawy uszkodzonego DNA, co sprzyja rozwojowi nowotworów. W związku z tym zwłaszcza osobom starszym zaleca się przyjmowanie przeciwutleniaczy, takich jak shilajit, które mogą temu zapobiec. Warto tu zaznaczyć, że mumio moduluje działanie układu odpornościowego, opóźnia procesy starzenia oraz zmniejsza ryzyko uszkodzenia i upośledzenia komórek[25].



To jednak nie koniec. Do przeciwnowotworowego działania przyczyniają się również właściwości fotoprotekcyjne. Wykazano, że żywe mumio ratuje alpinistów przed poparzeniem słonecznym, problemami ze skórą i oczami. To kwas humusowy absorbuje promieniowanie ultrafioletowe i zapewnia ochronę. Może również zmniejszać infekcje I replikację wirusów[26], które wiążą się z rozwojem raka, przykładowo wirusa HPV brodawczaka ludzkiego, którego wiąże się z rakiem szyjki macicy.

Pomaga w walce z infekcjami

Mumio z powodzeniem stosuje się w profilaktyce i leczeniu chorób zakaźnych. Wykazuje również działanie stymulujące układ odpornościowy, przeciwzapalne, przeciwalergiczne[14,] oraz antywirusowe. Badania wykazały, że kwas fulwowy, będący związkiem występującym w shiljat, może mieć właściwości przeciwwirusowe[15]. Dowiedziono, jest on w stanie 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. Jak wykazano w badaniach, obecność w mumio humanu potasu zmniejsza poziom prozapalnych cytokin, a kwas humusowy hamuje degradację neutrofili. Co więcej, stosowanie żywego mumio jest skutecznym wsparciem w leczeniu chorób układu oddechowego. Skuteczne jest również jako środek wzmacniający odporność. Uczeni wskazują, na podobieństwo działania związków aktywnych mumio do tych zawartych w grzybach lub propolisie[16]. Mumio również zmniejsza stany zapalne i działa jako przeciwutleniacz. Zaś obie te właściwości mogą wspierać prawidłowe działanie układu odpornościowego[17].



BIBLIOGRAFIA

1. J Pharm Sci. 1976 May;65(5):772-3
2. Phytother Res. 2007 May;21(5):401-5
3. Phytother. Res. 1991 5, 211-6 doi: 10.1002/ptr.2650050505
4. Int J Alzheimers Dis. 2012 Feb 23;2012:674142
5. Pure and Applied Chemistry. 1990;62(7):1285-8
6. Phytotherapy Research. 1991;5(5):211-6 Indian J. Indig. Med. 1995;17:1-10
7. Indian J Pharmacol. 2004;36(6):373-6
8. Diabetes Care. 2003;26(8):2469-70
9. Andrologia. 2016;48(5):570-5. doi:10.1111/and.12482
10. Altern Ther Health Med. 2015 Mar-Apr;21(2):42-7
11. Phytomedicine. 2022;105:154334
12. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2020 26:6, 521-8
13. Curr. Res. Nutr. Food Sci. 2019;15:104-20
14. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 738131
15. Front Pharmacol. 2023;13:1018904
16. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Sep;2(3):285-99; Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Jun;2(2):201-7
17. J Ethnopharmacol. 2015;166:129-34
18. Pharmaceuticals (Basel). 2023;16(7):960
19. Indian Journal of Pharmacology. 1992;24:12-7
20. Evid Based Complement Alternat Med. 2010 Sep 15;2011:738131
21. Iran J Basic Med Sci. 2013 Jul;16(7):858-64
22. Galen Med J. 2020; 9: e1812
23. Sci Rep. 2021; 11: 22614
24. 20 Oncotarget 2017 8, 93279-94, doi: 10.18632/oncotarget.21565
25. J Diabetes Res. 2018; 2018: 5391014
26. J Ethnopharmacol. 2015 May 26:166:129-34
27. Indian J Agricultureand Allied Sci. 2016;2(1):103–6
28. World J Gastroenterol. 2004 Nov 15;10(22):3377-9
29. World J Gastroenterol. 2014 Dec 7;20(45):17020-8
30. BMC Complement Med Ther. 2025 Mar 8;25:98

eprasa.pl 33bbcac361



Dwa Oblicza Mumio – Sekret Mumio w płynie i Ekstrakt Mumio w codziennej suplementacji

Mumio, znane również jako „Shilajit" lub „czarne złoto", to naturalny produkt o bogatej historii i szerokim spektrum zastosowań. Współczesne formy tego surowca są dostępne w różnych preparatach, z których dwa najbardziej popularne to Sekret Mumio w płynie oraz Ekstrakt Mumio (Żywe Mumio). Choć oba produkty pochodzą z tego samego naturalnego surowca sprowadzanego z Kirgistanu z gór Tien Szan, różnią się pod względem formy oraz sposobu zastosowania.

Sekret Mumio w Płynie

Sekret Mumio w płynie to preparat dostępny w formie gotowych do spożycia buteleczek o pojemności 10 ml. W jednym opakowaniu znajduje się 21 buteleczek, co odpowiada czterem tygodniom stosowania, przy założeniu standardowej formy dawkowania tj. po 1 buteleczce przez 5 dni, następnie 2 dni przerwy (w 4 cyklach do wyczerpania całego opakowania). Do zalet stosowania możemy zaliczyć:

- **wygodę stosowania** - płynna forma umożliwia szybkie i łatwe spożycie, a dzięki skomponowaniu 21 buteleczek w jednym opakowaniu przewidzianych do miesięcznej kuracji, możemy uzyskać najbardziej optymalne korzyści dla swojego organizmu,
- **szybką przyswajalność** - dzięki swojej płynnej konsystencji oraz dodatkom takim jak miód naturalny i sok z aronii, składniki aktywne Mumio mogą być szybciej absorbowane przez organizm.

Ekstrakt Mumio (Żywe Mumio)

Ekstrakt Mumio, znany również jako Żywe Mumio, to skoncentrowana forma tego surowca dostępna w małych słoiczkach o pojemności 15 g. Do zalet stosowania możemy zaliczyć:

- wysoką koncentrację składników - dzięki skoncentrowanej formie, Ekstrakt Mumio dostarcza intensywną dawkę substancji odżywczych, co może być szczególnie korzystne w okresach zwiększonego zapotrzebowania organizmu na mikroelementy,
- szerokie spektrum zastosowania – Ekstrakt Mumio przeznaczony jest do stosowania zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego (poprzez dodanie go do wszelkiego rodzaju, maści, balsamów, szamponów, czy kremów itp.).

Obydwa produkty wspierają ogólną regenerację organizmu, poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną, a także wspomagają układ immunologiczny. Choć każdy z nich ma swoje unikalne zalety, ich jednoczesne stosowanie może zpewnić dodatkowe korzyści. Za zaletami stosowania obydwu produktów stoi m.in.:

- **Wszechstronne wsparcie organizmu:** Kombinacja tych dwóch form Mumio zapewnia zarówno codzienne, jak i intensywne wsparcie, co może pomóc w utrzymaniu optymalnej kondycji naszego organizmu przez cały rok.
- **Elastyczność w stosowaniu:** Dzięki różnym formom, można dostosować dawki i sposób przyjmowania Mumio do swoich indywidualnych potrzeb, co zwiększa efektywność suplementacji.

Sekret Mumio w płynie oraz Ekstrakt Mumio (Żywe Mumio) to dwa różne, ale komplementarne produkty oparte na naturalnym surowcu wysokiej jakości, jakim jest Mumio sprowadzane z Kirgistanu. Wybór odpowiedniego preparatu zależy od indywidualnych potrzeb oraz preferencji użytkownika, jednak stosowanie obydwu produktów może być najbardziej wszechstronnym podejściem do utrzymania swojego organizmu w równowadze przez cały rok.

Zamów na www.sekretmumio.pl lub pod nr 601345150

eprasa.pl 33bbcac361



Wśród zielarzy prym wiodą ludzie zakonu – św. Hildegarda z Bingen oraz ojcowie Andrzej Klimuszko, Grzegorz Sroka i Jan Grande. Wszyscy mieli swoje sposoby na leczenie pospolitych i przewlekłych schorzeń. A ich sukcesy w tej materii sprawiają, że opracowane przez nich receptury są stosowane do dzisiaj. Jednak nie ograniczamy się tylko do medycyny monastycznej – zaglądamy też do receptularzy współczesnych zielarzy – dr. Henryka Różańskiego, Sandry Kynes czy Stephena Harroda Buhnera.

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Gdy doskwiera pęcherzyk

Zielarze radzą, jakie soki, napary i wina mogą pomóc pozbyć się bólu oraz kamieni żółciowych

Kamica żółciowa związana jest z obecnością w pęcherzyku żółciowym lub drogach żółciowych złogów utworzonych z cholesterolu, barwników żółciowych lub z domieszką wapnia. Kamienie żółciowe, zwłaszcza pojedyncze cholesterolowe, nie sprawiają dolegliwości, najczęściej jednak dołączają się zmiany zapalne i objawy w postaci napadów bólowych (kolka). Zamknięcie dróg żółciowych kamieniem może wywołać żółtaczkę. Dolegliwość ta częściej dotyka kobiet mających dzieci. Kamica jest chorobą przewlekłą, mającą często ostry przebieg. Do typowych objawów należą: gwałtowny napad bólów w nadbrzuszu, bardzo często spowodowany spożyciem tłustych pokarmów.

Leczenie kamicy żółciowej może być zachowawcze lub operacyjne, zależnie od stanu choroby. W lżejszych przypadkach pomocne mogą być zioła, ponieważ działają rozkurczowo i tym samym zmniejszają ból oraz ułatwiają przepływ żółci, łagodzą stan zapalny, mają również właściwości bakteriobójcze i pobudzają wątrobę do zwiększonego wytwarzania żółci.

Kuracja ojca Sroki



Zmieszaj po 50 g ziela krwawnika, liście mięty pieprzowej i melisy, koszyczków rumianku i owoców róży bez nasion, dodaj 100 g ziela dziurawca i 20 g ziele tysiącznika.

Dobrze wymieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i naparzaj pod przykryciem 30 min. Następnie przecedź. Pij gorące 2 razy dziennie na 30 min przed jedzeniem.

Franciszkanin radził również, by nie spożywać mięs tłustych, mrożonych i smażonych. Natomiast wybierać tylko białe mięso oraz potrawy jarskie, urozmaicone, łatwo strawne. Często jeść kaszę gryczaną z kwaśnym mlekiem. Ponadto zalecał doprawiać pokarmy przyprawami takimi jak kminek, pieprz i majeranek. Zakonnik uważał też, że bardzo ważna jest dbałość o regularne wypróżnienia, które ułatwić może jedzenie 5-6 sztuk rozmoczonych suszonych śliwek raz dziennie. Pomocne też tu będzie częste picie kompotów z jabłek i porzeczek oraz ciepłej wody mineralnej[1].

Nasiona skalnicy na małe kamienie żółciowe



2 g utłuczonych na proszek nasion skalnicy zalej 100 ml wody. Pij codziennie po jedzeniu. Zdaniem św. Hildegardy, taka kuracja pozwala usunąć małe kamienie żółciowe.

Niestety jednak za pomocą tej metody nie da się usunąć większych złogów. W tym przypadku warto zastosować dietę przeoryszy z Bingen (napiszemy o niej w kolejnym numerze magazynu)[2].

Słodkie kuracje



Andrzej Żak w swojej książce przytacza sprawdzony ludowy przepis. Umyj i obierz 1 kg czarnej rzepy, a następnie wyciśnij z niej sok. Dodaj do niego z 250 g miodu, najlepiej płynnego.



ep.wsa.pl 3dbcac361

Dobrze wymieszaj i pij 2 razy dziennie po łyżce stołowej przez 2 tygodnie.

Możesz też przygotować inną miksturę. 500 g miodu płynnego zmieszaj z 250 g soku z cytryny i 300 g oliwy z oliwek. Zażywaj 3 razy dziennie po łyżeczce na pół godzinny przed posiłkami. Dawkę możesz zwiększyć do łyżki stołowej również 3 razy dziennie[3].

Mieszanka ziołowa z pieniężnikiem



Przeorysza z Bingen polecała tę mieszankę jako skuteczny środek przeciwżółtaczkowy. Wymieszaj 30 g pieniężnika, 10 g werbeny pospolitej, 20 g czosnku i 10 g nasion lub ziela skalnicy. Zalej je litrem wina Kabinett i odstaw na 48 godz., następnie odcedź. Kieliszek likierowy takiego wina pij przez 9 dni przed i po jedzeniu.

Ponadto przyrządzić marynatę z wina, odrobiny jajka i masła. Polewaj nią sałatę, którą staraj się jeść codziennie.

Wieczorem podgrzej wino w stalowym garnku i pij przed snem kieliszek likierowy[2].

Wino z piołunu



Wśród przepisów św. Hildegardy ten zalecany jest w przypadku zaburzeń funkcjonowania dróg żółciowych, zapalenia pęcherzyka żółciowego, kamieni żółciowych oraz bólów w górnej części brzucha. Przy okazji wino z piołunu jest jednym z najlepszych środków usuwających zaburzenia funkcjonowania trzustki.

Do litra wina dodaj 150 g miodu. Zagotuj. Gdy będzie wrzeć, wlej 40 ml soku z wiosennego piołunu. Natychmiast zdejmij z ognia, odcedź i jeszcze gorący płyn wlej do sterylnych butelek. Od maja do października pij co drugi dzień po kieliszku likierowym na czczo przed śniadaniem[4].

Zioła na kamicę żółciową



Ojciec Klimuszko zaleca przygotowanie mieszanki ziołowej. Weź po 50 g kwiatostanu kocanki, ziela rdestu ptasiego, dziurawca, krwawnika, glistnika i drapacza, liści bobrka oraz mięty pieprzowej, kory kruszyny, kłącza perzu i korzeń mniszka lekarskiego. Wszystko dobrze wymieszaj. Kopiastą łyżkę stołową ziół zalej szklanką wrzątku, przykryj i zostaw na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej. Pij 3 razy dziennie po szklance, 20 min przed posiłkiem.

Ponadto przez 9 dni codziennie przed spaniem przyjmuj łyżkę surowej oliwy z oliwek zmieszaną z sokiem z całej cytryny. W ten sposób przyspieszysz rozkruszanie kamieni żółciowych, co ułatwi ich wydalenie. Przez cały czas leczenia unikaj tłuszczów zwierzęcych oraz pokarmów wzdymających[5].

Pochwała rumianku



Substancje za warte w koszyczkach tej rośliny, zbieranych w początkowym okresie kwitnienia, hamują niektóre z enzymów biorących udział w powstawaniu stanu zapalnego. Naukowcy z Iranu ocenili wpływ rumianku na wzdęcia po laparoskopowej cholecystektomii (usunięciu pęcherzyka żółciowego) podczas randomizowanego, potrójnie zaślepionego badania klinicznego kontrolowanego placebo. Napar z rumianku podawano badanym na 1 godz. przed operacją. Jak się okazało, na oddziale chirurgicznym częstość wzdęć w grupie stosującej rumianek była istotnie niższa niż w grupie placebo[6].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 88-90
2. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 150-152
3. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 55
4. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 105
5. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm s. 131
6. J Ayurveda Integr Med. 2023 Jun 17;14(3):100735

REKLAMA





Szyja i dekolt w potrzebie

Dzięki odpowiednio dobranym kosmetykom, bogatym w substancje nawilżające, regenerujące i przeciwstarzeniowe oraz ziołom i naturalnym olejom, jesteśmy w stanie skutecznie zapobiegać przesuszeniu, fotostarzeniu i zmarszczkom

Choć twarz otrzymuje zazwyczaj największą uwagę podczas pielęgnacji, to szyja i dekolt są równie ważnymi obszarami, które często zdradzają nasz wiek znacznie szybciej. Cienka, delikatna skóra w tych partiach jest bardziej podatna na przesuszenie, utratę jędrności, fotostarzenie i zmarszczki. Skóra szyi i dekoltu wymaga szczególnego traktowania, zarówno ze względu na jej budowę anatomiczną, jak i ekspozycję na czynniki zewnętrzne. Wiedza o tym, jak odpowiednio pielęgnować te okolice, jakie substancje i zioła stosować, oraz jak skutecznie chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV, jest kluczem do zachowania młodego i zdrowego wyglądu tych partii przez wiele lat.

Skóra szyi i dekoltu jest nieco inna niż skóra twarzy. Przede wszystkim cieńsza, bardziej wrażliwa, z mniejszą ilością gruczołów łojowych, co oznacza mniejszą produkcję sebum. Ta cecha sprawia, że łatwo ulega przesuszeniu, a tym samym traci swoją elastyczność i sprężystość. Dodatkowo w tych miejscach znajduje się mniej kolagenu i elastyny niż w innych partiach ciała, a układ mięśniowy jest specyficzny, co powoduje, że ruchy szyi i głowy wpływają na powstawanie zmarszczek i utratę jędrności skóry. W połączeniu z działaniem czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV i brak odpowiedniej ochrony przed słońcem, zbyt agresywne środki myjące, zanieczyszczenia środowiska czy warunki atmosferyczne, skóra ta starzeje się szybciej i wymaga specjalnej, kompleksowej pielęgnacji. Jeśli dodać do tego brak odpowiedniego nawilżenia i składników aktywnych, mamy gotowy przepis na szybsze pojawienie się zmarszczek, wiotkości i utraty blasku.

Przesuszenie – pierwszy krok ku zmarszczkom

Przesuszenie skóry szyi i dekoltu to problem wielowymiarowy. Z jednej strony niska aktywność gruczołów łojowych powoduje ograniczenie naturalnej ochrony lipidowej. Z drugiej, wpływ mają też czynniki środowiskowe – wiatr, suche powietrze, klimatyzacja, niskie temperatury oraz promieniowanie UV. Ponadto nieodpowiednia pielęgnacja, stosowanie drażniących kosmetyków lub brak ochrony przeciwsłonecznej potęgują efekt przesuszenia. W konsekwencji skóra staje się szorstka, cienka, podatna na podrażnienia i utratę elastyczności. Przesuszenie sprzyja także powstawaniu drobnych zmarszczek, które z czasem stają się bardziej widoczne. Dlatego podstawą pielęgnacji powinna być regeneracja i intensywne nawilżenie. Do codziennego rytuału warto włączyć

eprasa.pl 33bbcac361



kosmetyki zawierające kwas hialuronowy, czyli jeden z najskuteczniejszych składników nawilżających, potrafi wiązać wodę nawet do 1 000 razy więcej niż jego masa własna. Działa jak gąbka, przyciąga i zatrzymuje wodę w skórze, zwiększając jej jędrność i sprężystość[1]. Pomaga również wypełnić drobne linie i zmarszczki, dając efekt natychmiastowego wygładzenia. W preparatach do szyi i dekoltu najlepiej sprawdzają się formy niskocząsteczkowe, które wnikają w głębsze warstwy skóry. W połączeniu z gliceryną, panthenolem i skwalanem tworzy skuteczną bazę nawilżającą. Ceramidy z kolei pomagają w odbudowie naturalnej bariery ochronnej skóry, zapobiegając utracie wody i chroniąc przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. W połączeniu z panthenolem (prowitaminą B5), który działa kojąco i regenerująco, tworzą idealny duet dla przesuszonej skóry szyi i dekoltu, wspierając naturalne funkcje regeneracyjne.

Fotostarzenie – wróg młodej skóry

Promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB, jest jednym z głównych czynników prowadzących do fotostarzenia skóry. Działa na poziomie głębokich warstw skóry, powodując uszkodzenia DNA, denaturację kolagenu i elastyny oraz powstawanie wolnych rodników. Skutkuje to utratą jędrności, elastyczności, powstawaniem zmarszczek, przebarwień i nierównomiernego kolorytu. To właśnie dlatego skóra szyi i dekoltu często pokryta jest plamami pigmentacyjnymi. Ochrona przeciwsłoneczna jest więc absolutną podstawą, zalecane jest stosowanie filtrów o wysokim SPF (30-50) każdego dnia, nawet w pochmurne dni. Filtry mineralne, zawierające tlenek cynku lub dwutlenek tytanu, są idealne dla wrażliwej skóry, ponieważ działają mechanicznie i są mniej uczulające. Szukaj także preparatów zawierających przeciwutleniacze, gdyż ci naturalni pogromcy wolnych rodników odgrywają ważną rolę w ochronie skóry przed uszkodzeniami spowodowanymi przez promieniowanie UV[2].

Oleje naturalne – Twoi przyjaciele

Znakomitą rolę w pielęgnacji szyi i dekoltu odgrywają również naturalne oleje, które nie tylko odżywiają, ale także wspierają regenerację, wzmacniają skórę, poprawiają jej koloryt, przywracają miękkość i blask. To prosty, ale bardzo skuteczny sposób na to, by szyja i dekolt odzyskały miękkość, promienność i jędrność.

Olej z opuncji figowej to luksusowy składnik o wyjątkowo wysokiej zawartości witaminy E, fitosteroli i kwasu linolowego, który głęboko nawilża, uelastycznia i chroni skórę przed działaniem wolnych rodników[3].

Olej z pestek malin działa przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia i ma naturalne właściwości ochronne przed promieniowaniem UVB i UVA, dzięki czemu świetnie sprawdza się latem.

Olej z dzikiej róży jest bogaty w witaminę A (w formie naturalnych retinoidów) oraz witaminę C. Wspomaga procesy naprawcze skóry, ujednolica koloryt i zmniejsza widoczność przebarwień.

Olej arganowy, zwany „złotem Maroka", intensywnie regeneruje, wygładza drobne zmarszczki i zwiększa elastyczność skóry[4].

Olej z awokado Warto zwrócić na niego uwagę, bowiem jest on niezwykle odżywczy. Polecany zwłaszcza do skóry bardzo suchej i dojrzałej.

Olej z ogórecznika będący doskonałym źródłem kwasu gamma-linolenowego (GLA), który wspomaga odbudowę warstwy hydrolipidowej.

Olej jojoba działa jako naturalny emolient, zmiękcza, nawilża i odbudowuje barierę lipidową skóry. Jest bogaty w witaminy A, E i D oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają regenerację naskórka i chronią przed przesuszeniem[5].

W pielęgnacji szyi i dekoltu oleje roślinne można stosować samodzielnie, najlepiej na wilgotną skórę lub jako ostatni etap wieczornej pielęgnacji, aby „zamknąć" nawilżenie. Świetnym rozwiązaniem są także olejowe sera, które łączą kilka cennych olejów z dodatkiem koenzymu Q10, skwalanu lub ekstraktu z granatu dla wzmocnienia działania



eprasa.pl 33bbcac361



przeciwstarzeniowego. W zależności od potrzeb skóry można je mieszać z ulubionym kremem, wzmacniając jego działanie, lub aplikować punktowo na przesuszone, szorstkie partie.

Składniki przeciwstarzeniowe i regenerujące

W codziennej pielęgnacji nie powinno zabraknąć również witaminy C, która działa silnie antyoksydacyjnie, wspiera syntezę kolagenu, rozjaśnia przebarwienia i nadaje skórze zdrowy blask.



Odżywka z awokado do przesuszonej skóry

Wmasuj w dekolt 2 łyżeczki oleju z awokado. Aby lepiej się wchłonął, możesz go lekko podgrzać. Możesz też użyć dojrzałego awokado. Wystarczy połówka owocu. Usuń skórkę i pestkę, rozgnieć lub zblenduj miąższ, tak aby powstała jednolita masa. Możesz dodać łyżkę naturalnego jogurtu lub łyżeczkę oleju lnianego. Zostaw na kwadrans, spłucz letnią wodą.

Neutralizuje wolne rodniki i wzmacnia naturalną ochronę skóry[6].

Peptydy to kolejna grupa składników aktywnych, które warto uwzględnić w swojej pielęgnacji. To małe cząsteczki białek, które wysyłają sygnał do komórek skóry, by produkowały więcej kolagenu i elastyny. Regularne stosowanie serum z peptydami skutecznie poprawia gęstość skóry, jej elastyczność i redukuje widoczność zmarszczek[7].

Niacynamid (witamina B3) wzmacnia barierę ochronną skóry, poprawia jej elastyczność oraz zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek. Pomaga także regulować produkcję sebum, redukuje zaczerwienienia i wyrównuje koloryt[8].

Koenzym Q10 oraz **r**esweratrol również wspierają młodość skóry poprzez poprawę jej struktury, barier ochronnych i redukcję stanów zapalnych[9].

Z kolei retinol (pochodna witaminy A) jest jednym z najlepiej przebadanych składników przeciwstarzeniowych. Przyspiesza złuszczanie naskórka, wspomaga odnowę komórkową, wygładza skórę i rozjaśnia przebarwienia. Pobudza produkcję kolagenu i elastyny oraz działa przeciwzapalnie[10]. Jego naturalnym, roślinnym odpowiednikiem jest bakuchiol, który daje podobne efekty, ale jest delikatniejszy i bezpieczniejszy dla wrażliwej skóry[11].

Zioła – naturalna apteczka dla szyi i dekoltu

Ekstrakty roślinne stanowią nieocenione wsparcie w pielęgnacji delikatnej skóry. Dzięki bogactwu substancji aktywnych, takich jak flawonoidy, saponiny, taniny czy olejki eteryczne, wykazują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, nawilżające i regenerujące. Mogą być stosowane zarówno w postaci hydrolatów, serum, kremów, jak i domowych maseczek. Ich regularne stosowanie, zwłaszcza w połączeniu z innymi składnikami aktywnymi, przynosi skórze szyi i dekoltu wyraźną poprawę, zmniejszenie napięcia, wygładzenie, rozjaśnienie i zwiększenie odporności na czynniki zewnętrzne.

Róża damasceńska, znana ze swojego łagodzącego aromatu, działa odświeżająco i zmiękczająco. Woda różana doskonale tonizuje i koi wrażliwą skórę, przywracając jej równowagę i delikatny blask.



Kojący aloesowy okład

Rozetnij kilka łodyg aloesu i wybierz z nich miąższ. Nałóż go bezpośrednio na skórę. Zostaw na pół godziny, a następnie spłucz ciepłą wodą. Stosuj 2 razy w tygodniu. Taki okład doskonale łagodzi wysuszoną i podrażnioną skórę wywołaną np. opalaniem.

Nagietek lekarski zawiera karotenoidy i triterpeny, które wykazują silne właściwości gojące i przeciwzapalne, idealne w przypadku przesuszenia, mikrouszkodzeń czy podrażnień[12].

Rumianek to klasyk w pielęgnacji skóry wrażliwej, jego główny składnik, azulen, działa przeciwobrzękowo, uspokaja i redukuje zaczerwienienia.

Wąkrota azjatycka (gotu kola) od lat ceniona jest w medycynie ajurwedyjskiej. Zawarte w niej saponiny triterpenowe stymulują produkcję kolagenu, poprawiając jędrność i elastyczność skóry, a także wzmacniają naczynia krwionośne i przyspieszają regenerację.

Skrzyp polny, naturalne źródło krzemu, działa wzmacniająco na tkankę łączną i poprawia napięcie skóry, zapobiegając jej wiotczeniu.

Awokado jest bogate w zdrowe tłuszcze, witaminę E oraz kwas oleinowy, które pomagają w głębokim nawilżeniu skóry i jej regeneracji. Odżywia skórę, wpływa na jej jędrność oraz spłyca już istniejące zmarszczki.

Ekstrakt z lukrecji, poza działaniem rozjaśniającym przebarwienia i wyrównującym koloryt, łagodzi również stany zapalne i wspiera skórę skłonną do zaczerwienień.

Zielona herbata to kolejne silne źródło antyoksydantów, szczególnie ka-

eprasa.pl 33bbcac361

techin, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym, a jednocześnie działają przeciwzapalnie i kojąco[13].

Ekstrakt z miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*) może być ciekawym dodatkiem do pielęgnacji. Poprawia on mikrokrążenie, dotlenia komórki skóry i wzmacnia jej strukturę. Działa także ochronnie na naczynia włosowate i przyspiesza regenerację skóry narażonej na działanie promieni UV. X

Aloes, bogaty w aminokwasy i polisacharydy, który nawilża, łagodzi podrażnienia i wspiera naturalne procesy gojenia oraz pobudza wytwarzanie kolagenu i elastyny[14].

Ekstrakt z ogórka ma działanie odświeżające, ściągające i rozjaśniające, a dodatkowo redukuje obrzęki i poprawia wygląd zmęczonej skóry. Dzięki dużej zawartości witaminy E przyczynia się do regeneracji skóry i działa przeciwutleniająco[15].

Skwalan ma działanie antyoksydacyjne, szybko się wchłania, uzupełnia braki w warstwie lipidowej naskórka i zapewnia jego głębokie nawilżenie. Jest również stosowany w leczeniu zaburzeń skóry, takich jak łuszczyca lub atopowe zapalenie skóry[16].

Złuszczanie martwego naskórka – delikatne, ale skuteczne

Usuwanie martwego naskórka jest kluczowe, aby skóra lepiej wchłaniała składniki aktywne i wyglądała świeżo. Najbezpieczniejsze dla delikatnej skóry szyi i dekoltu są peelingi enzymatyczne (z papainą, bromelainą) i kwasy AHA (np. kwas mlekowy, migdałowy), które złuszczają delikatnie, nie powodując podrażnień. Przenikają do warstwy rogowej naskórka i są pomocne w wygładzaniu i odmładzaniu skóry[17]. Kwasy AHA mają również właściwości nawilżające, wiążą wodę w naskórku, poprawiając jego elastyczność. Stymulują syntezę kolagenu w skórze właściwej poprzez aktywację fibroblastów, co wpływa na zwiększenie jego produkcji[18]. Należy unikać silnych peelingów mechanicznych, które mogą podrażniać delikatną skórę w tych rejonach.



Maseczka upiększająca

Zmiksuj 2-3 liście aloesu i pół ogórka na gładką papkę. Następnie dodaj mąkę ryżową w takiej ilości, aby uzyskać gęstą konsystencję maseczki. Nakładaj na skórę twarzy, szyi i dekoltu, pozostaw na kwadrans. Następnie spłucz letnią wodą.



Pielęgnacja wieloetapowa – jak ją zorganizować?

Rano:
- Oczyszczenie skóry łagodnym żelem lub emulsją bez SLS
- Tonizacja hydrolatem (np. różanym lub lawendowym)
- Serum antyoksydacyjne z witaminą C i peptydami
- Lekki krem nawilżający z kwasem hialuronowym i ceramidami
- Krem z filtrem SPF 30–50

Wieczorem:
- Delikatny demakijaż i oczyszczenie skóry
- Tonik z kwasami PHA lub delikatny peeling enzymatyczny 2-3 razy w tygodniu
- Serum regenerujące z bakuchiolem lub retinolem
- Odżywczy olejek (np. z opuncji lub dzikiej róży) lub krem z koenzymem Q10
- Masaż szyi ku górze – najlepiej 2-3 minuty dziennie

Masaż i ćwiczenia ujędrniające

Masaż to prosty, ale niezwykle skuteczny sposób na poprawę kondycji skóry szyi i dekoltu. Regularne masowanie, np. podczas aplikacji serum lub olejku, poprawia mikrokrążenie, wspiera drenaż limfatyczny, a także ujędrnia skórę. Można stosować masażery (gua sha, rollery), jak i delikatny automasaż dłonią, zawsze wykonując ruchy ku górze. Dodatkowo ćwiczenia polegające na unoszeniu głowy, rozciąganiu szyi i wzmacnianiu mięśni poprawiają jej napięcie i elastyczność, przeciwdziałając wiotczeniu.



eprasa.pl 33bbcac361

Codzienna rutyna pielęgnacyjna

Skóra szyi i dekoltu wymaga takiej samej troski jak skóra twarzy, dlatego warto włączyć jej pielęgnację do codziennej rutyny. Rano należy rozpocząć od delikatnego oczyszczania skóry łagodnym żelem myjącym lub płynem micelarnym, by usunąć nadmiar sebum i przygotować cerę na dalsze kroki. Następnie warto użyć toniku lub hydrolatu, np. z róży damasceńskiej, neroli lub lawendy, które nawilżą, zrównoważą pH i zadziałają kojąco.

Kolejnym etapem porannej pielęgnacji jest serum z witaminą C, składnikiem o działaniu antyoksydacyjnym, rozświetlającym i wzmacniającym naczynka. Można też sięgnąć po serum z niacynamidem, które poprawia jędrność i koloryt skóry. Następnie nakładamy krem nawilżający dopasowany do potrzeb skóry, lekki w ciepłe dni lub bardziej odżywczy zimą. Obowiązkowym elementem jest filtr przeciwsłoneczny SPF 30 lub 50, który chroni skórę przed fotostarzeniem, przebarwieniami i utratą elastyczności.

Wieczorem należy dokładnie oczyścić skórę z zanieczyszczeń, makijażu i filtrów. Po tonizacji można zastosować serum z retinolem lub jego łagodniejszym odpowiednikiem – bakuchiolem, które stymulują odnowę komórkową, wygładzają skórę i wspomagają syntezę kolagenu. Na zakończenie warto zastosować odżywczy krem regenerujący z ceramidami, peptydami, olejami roślinnymi lub masłem shea.



Ziołowy tonik z rumiankiem i zieloną herbatą

Zaparz łyżeczkę suszonego rumianku i 1 torebkę zielonej herbaty w szklance wrzątku. Po ostudzeniu przecedź i przelej do butelki z atomizerem. Przechowuj w lodówce do 5 dni. Używaj rano i wieczorem jako toniku lub mgiełki. Działa łagodząco, przeciwzapalnie i odświeżająco.



Nawilżająca maska z olejem z opuncji figowej

Wymieszaj łyżkę gęstego jogurtu naturalnego z 5 kroplami oleju z opuncji figowej i ½ łyżeczki miodu. Raz w tygodniu nałóż na skórę szyi i dekoltu, pozostaw na 20 min, następnie zmyj letnią wodą. Maseczka intensywnie nawilża, wygładza i przywraca skórze elastyczność.

Dodatkowo 2-3 razy w tygodniu należy wykonać peeling enzymatyczny lub kwasowy, który usunie martwe komórki naskórka i poprawi wchłanianie substancji aktywnych. Na zakończenie stosujemy bogaty krem regenerujący, najlepiej zawierający ceramidy, peptydy oraz oleje roślinne. Raz w tygodniu warto nałożyć maseczkę, np. z białej glinki z dodatkiem oleju z dzikiej róży lub opuncji figowej o działaniu oczyszczającym, odświeżającym i wzmacniającym, nie naruszając bariery hydrolipidowej. Masaż szyi i dekoltu wykonywany podczas aplikacji kosmetyków dodatkowo pobudzi mikrokrążenie i wspomoże jędrność skóry.

Czy dieta i styl życia mają znaczenie?

Zdecydowanie tak. Skóra szyi i dekoltu, tak samo, jak skóra twarzy i całego ciała, jest zwierciadłem naszego trybu życia. To, co jemy, jak śpimy, jak radzimy sobie ze stresem i czy się ruszamy, ma ogromny wpływ na jej wygląd, elastyczność i odporność na starzenie.

Kolagen to kluczowe białko budujące strukturę skóry odpowiada za jej jędrność, elastyczność i nawilżenie[19]. Stanowi ok. 75% masy skóry i działa jak jej „szkielet". Z wiekiem jego naturalna produkcja maleje, co prowadzi do zmarszczek i utraty sprężystości. Można wspierać jego poziom dietą bogatą w składniki kolagenotwórcze lub suplementacją. Kluczową rolę odgrywa również dieta bogata w antyoksydanty, które chronią komórki skóry przed stresem oksydacyjnym i degradacją kolagenu. Witamina C, obecna m.in. w natce pietruszki, papryce, kiwi, porzeczkach i cytrusach, wspomaga syntezę kolagenu i działa rozjaśniająco. Witamina E – znajdziemy ją w orzechach laskowych, migdałach, awokado czy oleju słonecznikowym – wzmacnia barierę lipidową i chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV. Witamina A obecna w marchwi, dyni, jajach, wątróbce wspiera procesy odnowy komórkowej i pomaga wygładzać drobne linie.

Kwasy omega-3, zawarte w tłustych rybach (łosoś, makrela, sardynki), siemieniu lnianym, orzechach włoskich i oleju lnianym, działają przeciwzapalnie, poprawiają nawilżenie skóry od wewnątrz i wspierają elastyczność naskórka[20]. Białko, obecne w jajach, nabiale, roślinach strączkowych i chudym mięsie, jest z kolei niezbędne do budowy kolagenu i elastyny.

Zielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż, szpinak czy rukola, są źródłem chlorofilu, żelaza i flawonoidów, które odżywiają skórę i wspomagają jej regenerację. Z kolei jagody, wiśnie czy granaty to „bomby" przeciwutleniające, które skutecznie spowalniają procesy starzenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2023 Jun 18;24(12):10296
2. Int J Cosmet Sci, 2008; 30: 87–95; Coll Antropol, 2008; 32 Suppl 2: 177–80
3. Jędrzejko K, Kowalczyk B, Bacler B. Rośliny kosmetyczne. Wyd Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2006; 147
4. Clin. Interv. Aging. 2015;10:339–349
5. G Ital Dermatol Venereol. 2013 Dec;148(6):687-91
6. Exp Dermatol, 2003; 12: 237–44
7. Dermatoendocrinol, 2012; 4: 308–19
8. Int J Cosmet Sci. 2022 Feb 1;44(1):103–117
9. Biofactors. 2015 Dec 9;41(6):383–390
10. Life (Basel). 2024 Sep 24;14(10):1212
11. Int J Cosmet Sci. 2022 Jun 9;44(3):377–393
12. Int J Toxicol. 2010 Nov-Dec;29(6 Suppl):221S-43
13. Dermatol Ther, 2013; 26: 267–71
14. Postępy Fitoterapii 2002; 3:50
15. Fitoterapia,2013 Jan;84:227-35
16. J Cosmet Sci. 2013 Jan-Feb;64(1):59-66
17. Molecules. 2018 Apr 10;23(4):863
18. Cosmetics 2023, 10(5), 131
19. Gerontology. 2015;61(5):427-34
20. R. Czerpak, A. Jabłońska-Trypuć: Surowce kosmetyczne i ich składniki, Med. Pharm Polska, Wrocław 2008, 114-115, 143

eprasa.pl 33bbcac361



Regenerujący peeling

Zblenduj 2 łyżki płatków owsianych na drobną mączkę. Dodaj łyżeczkę miodu i łyżeczkę oleju z dzikiej róży. Nałóż na skórę szyi i dekoltu, delikatnie masuj przez 2-3 min, a następnie zmyj letnią wodą. Stosuj raz w tygodniu.

Nie można też zapominać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Picie 1,5-2 l wody dziennie wspiera metabolizm komórkowy i elastyczność skóry.

Styl życia to jednak nie tylko dieta. Jakość i długość snu mają bezpośredni wpływ na regenerację skóry. Podczas głębokich faz snu wydzielany jest hormon wzrostu, który pobudza odnowę komórkową i produkcję kolagenu.



Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, który z kolei nasila stany zapalne i prowadzi do degradacji włókien podporowych skóry.

Na wygląd szyi i dekoltu wpływa również ergonomia codziennych nawyków. Warto zainwestować w tzw. beauty pillow, czyli specjalne poduszki anatomiczne, które zapobiegają tworzeniu się zmarszczek na dekolcie w czasie snu. Dobrym nawykiem jest także unikanie pochylania głowy podczas korzystania z telefonu czy laptopa, tzw. tech neck może prowadzić do powstawania trwałych bruzd na szyi.

Podsumowując, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, spokojny sen i redukcja stresu to nie tylko filary zdrowia ogólnego, ale także bezpośrednia inwestycja w młodszy i bardziej promienny wygląd szyi i dekoltu. Warto traktować szyję i dekolt z taką samą troską jak twarz, bo to właśnie one najczęściej zdradzają nasz wiek, ale też są pięknym wyrazem kobiecości i siły. Codzienna, świadoma pielęgnacja może sprawić, że skóra w tych miejscach pozostanie gładka, jędrna i pełna blasku niezależnie od metryki.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn



- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

* 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 33bbcac361



Poradnik początkującego zielarza

Na pierwszy rzut oka wszystko wydaje się proste, jednak warto dowiedzieć się, jak sadzić, pielęgnować, a następnie zbierać, suszyć i przechowywać zioła

A wszystkich etapach obróbki ziół duże znaczenie odgrywa czas. Najpierw musimy wiedzieć, kiedy je wysiać, potem kiedy podlewać, przycinać, zbierać, wreszcie jak długo suszyć i np. później parzyć.

Dla początkującego ogrodnika najlepszym rozwiązaniem w pierwszym sezonie uprawy będzie kupowanie już gotowych roślin oraz ich kompozycji. Na początek zrób listę ziół, które chcesz uprawiać. Potem dowiedz się jaką glebę i nasłonecznienie lubią. Jeżeli chcesz je łączyć ze sobą w donicach, sprawdź, które będą ze sobą zgodnie koegzystować. Następnie w centrum ogrodniczym szukaj roślin o solidnym wyglądzie i niewielkich odstępach między liśćmi – unikaj wysokich, tyczkowatych okazów. Upewnij się, że wybierasz rośliny wolne od szkodników.

Gdy już nieco okrzepniesz w roli ogrodnika, możesz zdecydować się na samodzielne wyhodowanie ziół z nasion. Wtedy należy posiać je w domu ok. 3 miesiące przed rozpoczęciem okresu wegetacyjnego roślin w Twojej okolicy. Pakiety nasienne znajdziesz w marketach budowlanych, centrach ogrodniczych, a nawet niektórych dużych marketach spożywczych.

Własne sadzonki

Do rozpoczęcia uprawy ziół od podstaw będą Ci potrzebne tacki podzielone na sekcje (możesz do tego użyć wytłoczek na jajka, które da się potem bezpośrednio włożyć do gleby), ziemia doniczkowa oraz butelka z rozpylaczem (by nasiona były wilgotne, ale nie zalane wodą).

Gdy zrobi się cieplej, namocz nasiona w wodzie i zostaw na całą noc, by wspomóc proces kiełkowania. Następnego dnia umieść odrobinę podłoża na tacy lub w wybranych pojemnikach, zrób w nim zagłębienia palcem i wsyp w nie po kilka nasion, przykryj ziemią i delikatnie spryskaj. Ustaw pojemniki w ciepłym, wilgotnym miejscu. Kiedy rośliny zaczną kiełkować i będzie ich po kilka w przegródce lub pojemniku, przyjrzyj się, które kiełki są najsilniejsze, zostaw z nich 2, a pozostałe usuń.

Gdy na młodych sadzonkach liści rozwinie się po kilka zalążków liści, przesadź je do oddzielnych niedużych doniczek, by korzenie miały miejsce do swobodnego rozrostu (możesz też

eprasa.pl 33bbcac361



do tego wykorzystać pojemniki po jogurtach i śmietanie). Wsyp do nich ziemię, zrób wgłębienie, przełóż sadzonkę łyżeczką i ostrożnie umieść w doniczce. Następnie delikatnie zapełnij glebą przestrzeń wokół korzeni. Potem podlej młode zioła, pamiętając, by były wilgotne, ale nie mokre. Jeśli używasz wytłoczek na jajka, nie musisz tego robić. Po kilku tygodniach Twoje sadzonki muszą przejść proces nazywany hartowaniem. Trwa on kilka dni. Po upływie kilku dni od ostatnich przymrozków przenoś rośliny stopniowo na zewnątrz, aby mogły powoli dostosować się do warunków oświetlenia i temperatury w ogrodzie. Wynieś doniczki na ganek bądź inną osłoniętą powierzchnię na dzień lub dwa, a następnie pozostaw w ogrodzie na kolejne 2 dni w miejscu, w którym pozostaną posadzone. Postaraj się wybrać na sadzenie pochmurny dzień lub zrób to późnym popołudniem, aby rośliny nie znajdowały się bezpośrednio na słońcu.

W ogrodzie

Jeżeli wysiewasz zioła bezpośrednio do ziemi w ogrodzie, postępuj zgodnie z informacjami na opakowaniu nasion. Zrób w glebie otwory o ok. 2,5 cm średnicy i wrzuć do każdego z nich po 2-3 nasiona. Potem zasyp ziemię i lekko przyklep. Spryskaj ziemię wodą. Aby nie zapomnieć, co gdzie rośnie, podpisz każdy obszar, stosując specjalne tabliczki ogrodnicze.

Gdy Twoje roślinki już zaczynają rosnąć, Twoje najważniejsze zadania polegają na ich podlewaniu i pieleniu chwastów. Przy czym podlewanie, może okazać się wyzwaniem. Przede wszystkim należy to robić rano, nim stanie się gorąco. Poza tym nie wystarczy wylać wody na podłoże. Trzeba jej dostarczyć tyle, aby wsiąkła w glebę – również do głębszych warstw, bo potrzebna jest korzeniom. Jednak nadmiar wody szkodzi, bo wtedy korzenie zaczynają gnić. Cała sztuka zatem polega na powolnym podlewaniu ziemi, tuż przy podstawie rośliny, bo tylko wtedy woda wniknie w ziemię i nie utworzy kałuż.

Zbiór

Będziesz potrzebować sekatora, nożyczek, łopatki, kielni oraz kosze. Zioła należy zebrać z ogrodu, kiedy osiągną maksymalny stopień rozwoju, czyli wtedy, gdy rośliny są w pełni dojrzałe i mają optymalne walory smakowe oraz zapachowe, a także najwyższe właściwości lecznicze. Brzmi wspaniale, ale co to tak naprawdę oznacza?

Liście zbieramy, nim pojawią się kwiaty.

Kwiaty – w dniu ich pełnego otwarcia lub niedługo przed.

Nasiona – gdy będą w pełni dojrzałe. Zwykle na początku są zielone, zmieniają kolor, kiedy dojrzeją, wtedy też same spadają z rośliny.

Korzenie roślin jednorocznych – w dowolnym momencie okresu wegetacyjnego, kiedy zakończy swój cykl życia.

Korzenie roślin dwuletnich – jesienią pierwszego roku wzrostu lub następnej wiosny.

Korzenie roślin wieloletnich – jesienią lub wiosną.

Liście i kwiaty najkorzystniej zbierać w suchy dzień tuż po wyparowaniu rosy. Omijaj rośliny, które wykazują jakiekolwiek oznaki choroby, pleśni, owadów itd.

Jeśli chcesz wykorzystać świeże zioła, zbierz je do szklanego pojemnika i schowaj do lodówki. Nie płucz ich wcześniej! Liście i kwiaty można w ten sposób przechowywać 1-2 dni.

Kwiaty możesz zbierać ręcznie lub ścinać nożyczkami. Obchodź się z nimi bardzo delikatnie, aby ich nie uszkodzić. Nie zbieraj takich, które wyglądają



na przywiędłe. Brudne lub przywiędłe kwiaty od razu wyrzucaj na kompost.

Do zbierania łodyg i liści używaj nożyczek. Nie odrywaj liści, bo możesz uszkodzić roślinę. Zabrudzenia i owady (nie szkodniki!) usuń delikatnie szczoteczką lub po prostu strzep.

Zioła uprawiane na liście zazwyczaj zbiera się przez cały okres wegetacyjny przed ich zakwitnięciem, gdyż potem liście często stają się szorstkie i tracą smak.

Zioła uprawiane na liście zazwyczaj zbiera się przez cały okres wegetacyjny, przed ich zakwitnięciem, gdyż potem liście często stają się szorstkie i tracą smak. Latem, po zebraniu liści mięty, melisy i majeranku, zioła te możesz przyciąć do poziomu pierwszych liści. Nie przejmuj się, że po tym zabiegu roślina obumrze – wręcz przeciwnie: wypuści nowe świeże liście i obdaruje Cię ponownym plonem. W trakcie okresu wegetacyjnego możesz również przycinać bazylię i pietruszkę, dzięki czemu zbierzesz więcej surowca do przygotowywania różnych preparatów.

Do zbioru nasion przygotuj kawałek tkaniny lub papierową torebkę. Kiedy ziarna wydadzą Ci się dojrzałe, delikatnie zegnij łodygę, kierując jej główkę nasienną nad rozłożoną na ziemi tkaninę lub nad papierową torebkę. Potrząśnij rośliną, tak żeby ziarna spadły na materiał albo do torebki.

Korzenie zbiera się jesienią lub wczesną wiosną, kiedy tkwi w nich znaczna część energii rośliny, co potęguje jej lecznicze działanie. Poczekaj na dzień, w którym gleba będzie wilgotna, ale nie mokra. Za pomocą łopaty, wideł lub kielni (zależnie od wielkości rośliny) spulchnij podłoże wokół ziół wytypowanych do zbiorów. Wbij narzędzie pod korzenie i delikatnie podważ całą glebę wraz z rośliną. Odetnij łodygi na wysokości mniej więcej do 2,5 centymetra od korzenia i otrząśnij je z ziemi.

Suszenie ziół

Zioła, których nie zużyjesz od razu, muszą być specjalnie przygotowane do przechowania. Najprostszym sposobem na zachowanie ich właściwości jest suszenie z dostępem tlenu. Można to zrobić, zawieszając je w przewiewnym miejscu w bukietach lub układając na specjalnych siatkach. Proces



suszenia przebiega najkorzystniej w ciemnym miejscu o małej wilgotności i dobrym przepływie powietrza oraz stałej temperaturze pokojowej. Strych często najlepiej nadaje się do suszenia ziół, szczególnie jeśli ma zapewnioną właściwą wentylację i nie jest zbyt zakurzony, W razie konieczności możesz zasłonić któreś okno, choćby tylko częściowo, aby zaciemni obszar suszenia. Pomieszczenie nie musi być całkowicie ciemne, a jedynie pozbawione bezpośredniego nasłonecznienia. Odpowiednie warunki możesz również stworzyć na werandzie, w szopie, a nawet dużej szafie. Niezależnie od wyboru miejsca pamiętaj, że kluczowym czynnikiem jest cyrkulacja powietrza.

Nie mieszaj ziół, lecz zbieraj każdy gatunek oddzielnie, ponieważ różne rośliny schną w różnym tempie. Bazylia, ogórecznik, melisa i oba rodzaje mięty zawierają dużo wody, więc będą schły wolniej niż na przykład szałwia, rozmaryn i tymianek.

Związuj ze sobą do 10 łodyg na pęczek. Zioła, które potrzebują więcej czasu do wyschnięcia, powinny być wiązane w mniejsze bukiety – po 5 łodyg lub nawet mniej. Zwiąż bukiety sznurkiem. Zawieszaj je główkami w dół, zachowując wystarczające odstępy do swobodnego przepływu powietrza. Zadbaj, by pęczki nie stykały się ze sobą i nie dotykały ściany lub innego obiektu. Aby Twoje zioła się nie zakurzyły, owiń każdą wiązkę etaminą bądź też przykryj cienkim bawełnianym materiałem cały stojak.

Jeżeli postanowisz suszyć zioła na sitach, doskonale nadadzą się do tego czyste moskitiery okienne, możesz rozłożyć je np. na suszarce do prania, chodzi o to, by nie leżały bezpośrednio na stole lub blacie (cyrkulacja powietrza).

Liście wawrzynu, mięty pieprzowej, mięty zielonej i szałwii będą lepiej schły, gdy oderwiesz je od łodyg i rozłożysz na sicie.

Codziennie zaglądaj do stanowiska suszenia i sukcesywnie zdejmuj te zioła, które już są gotowe. Kiedy całkowicie wyschną, będą się kruszyć po dotknięciu. Natychmiast odłóż je w miejsce przechowywania, by nie zaczęły się psuć. Jeśli suszysz zioła powieszone w pęczkach, oderwij liście i/lub kwiaty od łodyg i dopiero wtedy odłóż do przechowywania. Użyj do tego celu szczelnie zamykanych szklanych słoiczków. Unikaj metalowych pojemników, ponieważ zioła mogą w nich gnić. Przechowuj słoiki w chłodnym miejscu z dala od światła słonecznego. Nie zapomnij

eprasa.pl 33bbcac361

ich opisać (nazwa zioła i rok zbioru). Trzymaj zasuszone zioła przez rok lub trochę dłużej. Jeśli wewnątrz któregokolwiek słoika zauważysz mgiełkę lub wilgoć, wyjmij zioła i ponownie je podsusz.

Po zebraniu korzeni dobrze je wyszoruj, a następnie potnij na małe kawałki o długości 2,5-5 cm, aby szybciej wyschły. Rozdrobnione korzenie możesz przechowywać w lodówce do 48 godz. przed suszeniem. Ponieważ korzenie mają zbitą strukturę, schną dłużej niż inne części roślin. Proces ten można jednak skrócić za pomocą piekarnika. W tym celu należy umieścić warstwę papierowych ręczników na blasze do pieczenia i rozłożyć na niej kawałki korzeni. Potem trzeba ustawić piekarnik na najniższą temperaturę, włożyć blachę i suszyć korzenie przez 3 do 4 godz. Drzwiczki powinny pozostać lekko uchylone, aby umożliwić cyrkulację powietrza i nie dopuścić do upieczenia się korzeni. Zaglądaj do piekarnika co godzinę i odwracaj kawałki korzeni, aby schły równomiernie z każdej strony. Na zakończenie procesu suszenia przełóż korzonki na sitko i połóż je w ciepłym pomieszczeniu.

Korzystanie z piekarnika przyspiesza również suszenie liści i kwiatów, mogą one jednak utracić niektóre olejki eteryczne, a wraz z nimi część walorów smakowych i właściwości leczniczych.

Zapasy

Wieki zielarstwa zaowocowały wypracowaniem skutecznych metod konserwowania ziół. Jednym z najprostszych jest ich zamrażanie. Szczególnie dobrze przechowuje się w ten sposób bazylię, kolendrę, miętę, pietruszkę, tymianek, koper ogrodowy i włoski oraz trawę cytrynową.

Niektóre rośliny, jak np. bazylia, mogą stracić kolor i strukturę, ale zachowają smak i swoje cenne właściwości. Przygotowując zioła do zamrożenia, rozłóż je w jednej warstwie na tacce i umieścić w zamrażarce. Kiedy zamarzną, przechowuj je w woreczkach do mrożenia żywności lub plastikowych pojemnikach. Możesz je mrozić w całości lub uprzednio posiekane.

Dobra rada: wsyp nieco posiekanej mięty pieprzowej do foremek na lód i dolej trochę wody. Tak przygotowane kostki dodawaj do napojów.

Pojedyncze zioła oraz ich mieszanki można również zmiksować robotem kuchennym z niewielką ilością wody, a następnie zamrozić w formach na kostek lodu. Po zamrożeniu zapakuj kostki do woreczków lub pojemników.

Rozważ także przygotowanie ziołowego purée z oliwą z oliwek – zwłaszcza bazylia i kolendra nadają się do przechowywania w tej formie.

Kolejnym sposobem na zachowanie liści ziół jest wysuszenie ich z niejodowaną solą stołową lub morską. Umieść warstwę soli na płytkiej patelni, rozłóż na niej liście, a następnie posyp taką ilością soli, aby były całkowicie przykryte. Liście schną zazwyczaj 2-4 tygodni. Od czasu do czasu wydobywaj liść i sprawdzaj jego wilgotność, aby monitorować proces suszenia. W razie potrzeby umieść go z powrotem w soli. Kiedy zioła będą suche, otrząśnij je z nadmiaru soli i przechowuj w szklanych słojach w szafce bez dostępu światła. Przed użyciem wypłucz w zimnej wodzie, aby zmyć wszelkie pozostałości soli.

Zioła o intensywnym smaku konserwuje się niekiedy w oleju, occie lub brandy. Bazylia zmieszana z solą morską i zalana oliwą z oliwek może przetrwać nawet kilka lat! Liście co prawda ściemnieją, ale ich smak i działanie pozostaną niezmienione. Miętę często przechowuje się w occie białym, czerwonym lub winnym, jak również konserwuje się ją w oliwie z oliwek.

Jeśli chcesz zamarynować ją w brandy, wsyp suszoną miętę do słoika, dodaj alkohol, dokładnie przykryj i odstaw na miesiąc. Potem materiał ziołowy wyjmij lub zostaw w brandy. Nieznaczne ilości alkoholu z tego roztworu mogą być stosowane jako środek pomocny w problemach z sercem lub – w zależności od rodzaju zanurzonych ziół – jako preparat wspomagający trawienie.

Teraz – gdy zioła zostały zebrane i przygotowane do przechowywania – będziesz je mieć pod ręką, gdy zechcesz sporządzić ziołowe preparaty.

UWAGA!

Jeśli zbierasz zioła poza swoim ogrodem, unikaj bliskości pól rolniczych (ze względu na pestycydy) oraz często uczęszczanych dróg (spaliny i zanieczyszczenie metalami ciężkimi).



eprasa.pl 33bbcac361

Wyjść z ciemności



Jak pokazały eksperymenty, przeszczep rogówki, implanty siatkówki oraz terapia komórkami macierzystymi pozwalają całkowicie lub częściowo odzyskać zdolność widzenia osobom niewidomym z określonymi schorzeniami. Uczeni jednak nie spoczęli na laurach i opracowują kolejne coraz to skuteczniejsze rozwiązania

Zaćma, uszkodzenie rogówki, aniridia, retinopatia barwnikowa, czyli grupa dziedzicznych zwyrodnień siatkówki prowadzących do ślepoty z powodu utraty fotoreceptorów – te przyczyny ślepoty możemy leczyć operacyjnie. Zobaczmy, co może ociemniałym zaoferować współczesna medycyna.

Bioniczne oko

Na retinopatię barwnikową nie ma lekarstwa ani zatwierdzonej terapii medycznej, która mogłaby spowolnić lub odwrócić bieg choroby. Dlatego międzynarodowy zespół naukowców przeprowadził badanie kliniczne, którego celem była ocena bezpieczeństwa, niezawodności i korzyści stosowania systemu protezy siatkówki Argus II w przywracaniu części funkcji wzrokowych osobom całkowicie ociemniałym z powodu tego schorzenia. System Argus II wszczepiano tylko w jedno oko. W badaniu wzięło udział 30 pacjentów w 10 ośrodkach w Stanach Zjednoczonych i Europie. Stanowili oni dla siebie grupę kontrolną, tj. oko z implantem porównywano do drugiego oka tej samej osoby.

Uczonym udało się częściowo przywrócić wzrok niewidomym osobom, dzięki implementacji specjalnego systemu – przymocowanej do okularów małej kamery i procesorowi wideo. Kamera przekazywała obraz o rozdzielczości 16 pikseli do procesora noszonego na pasku. Stamtąd biegnie on do umieszczonego w głowie implantu, który rzutuje obraz na siatkówkę.

eprasa.pl 33bbcac361



– To zadziwiające, jak wiele osiągnęliśmy dzięki 16 pikselom – mówi prof. Mark Humayun biorący udział w eksperymencie z ramienia Doheny Eye Institute na University of Southern California. – Dzięki symulacjom wiedzieliśmy, że 16 pikseli pozwoli jedynie na rozróżnienie jasności od ciemności i, być może, niektórych odcieni szarości. Całkowicie się myliliśmy!

Naukowcy pracują nad zwiększeniem rozdzielczości kamer i takiego zmniejszenia implantu, by można go było wszczepić w powiekę. Dzięki temu czas potrzebny do założenia całego systemu uległby skróceniu z 8 godz. do 90 min, a koszt operacji spadłby.

Ten system może pomóc osobom, które niegdyś widziały, a ich nerwy wzrokowe są nienaruszone[1].

> Osoby, które ociemniały na skutek retinopatii barwnikowej, odzyskały częściowo wzrok dzięki implementacji specjalnego systemu – przymocowanej do okularów małej kamery i procesorowi wideo

Implant siatkówki

Przełomowy projekt na wydziale Electrical Engineering, Mathematics and Computer Science Uniwersytetu Technicznego w Delft (Holandia) przynosi nadzieję osobom z nieuleczalną ślepotą. Naukowcy pod kierownictwem dr. Dante Muratore'a, opracowują sztuczny implant siatkówki, który ma przywrócić wzrok poprzez bezpośrednią interakcję z żywymi neuronami siatkówki.

– Siatkówka składa się z 3 warstw tkanki nerwowej – wyjaśnia dr Dante. – Fotoreceptory, które przekształcają światło w sygnały elektryczne; interneurony, które przetwarzają te sygnały w sposób analogowy; oraz komórki zwojowe siatkówki, które przetwarzają cyfrowo i przesyłają informacje do mózgu za pośrednictwem nerwu wzrokowego. W chorobach takich jak zwyrodnienie plamki żółtej oraz retinopatia barwnikowa fotoreceptory obumierają, co prowadzi do ślepoty. Oznacza to, że oczy nie mogą już przekształcać światła w sygnały elektryczne. Jednak pozostała część struktury, interneurony i komórki zwojowe, wciąż żyją, a połączenie z mózgiem również jest nadal obecne.

Naukowcy pracują nad implantem, który może bezpośrednio oddziaływać z tymi neuronami, omijając uszkodzone fotoreceptory. Siatkówka przetwarza informacje wzrokowe z dużą precyzją i działa jak wiele kamer



Wzrok cudem odzyskany?

Mieszkaniec Gorzowa Wielkopolskiego odzyskał wzrok po... potrąceniu przez samochód. Janusz Góraj stracił wzrok z powodu ostrej alergii. Nie widział na jedno oko, a drugim widział tylko światło i kontury obiektów. Przez ponad 20 lat był praktycznie niewidomy.

Pewnego dnia na przejściu dla pieszych potrącił go samochód. Upadł na maskę samochodu, uderzył w nią głową, a później osunął się na jezdnię. Przewieziono go do szpitala. Podczas rekonwalescencji w nim zaczął odzyskiwać wzrok w lewym oku. 2 tygodnie później widział już wszystko wyraźnie.

Nikt nie potrafi wyjaśnić, co się stało. Czy cudowne odzyskanie widzenia wiąże się z urazem głowy, czy też jest skutkiem ubocznym farmakoterapii zastosowanej w trakcie leczenia ortopedycznego? Nie wiadomo. Faktem jest jednak, że mężczyzna odzyskał samodzielność.

eprasa.pl 33bbcac361



jednocześnie, z których każda rejestruje różne cechy obrazu. Celem jest odtworzenie naturalnego kodu neuronalnego siatkówki, aby zapewnić, że sygnały wysyłane do mózgu będą naśladować sygnały ze zdrowego oka.

– I tu właśnie pojawia się szalony aspekt projektu – mówi dr Dante. Wyzwanie polega na stworzeniu urządzenia, które będzie w stanie rejestrować impulsy neuronowe z wysoką rozdzielczością czasoprzestrzenną, rejestrując sygnały milisekundowe z precyzją 50 mikrosekund, aby odróżnić aktywność poszczególnych neuronów. Naszym celem jest odtworzenie naturalnego kodu neuronowego komórka po komórce i impuls po impulsie, czego nigdy wcześniej nie próbowano. Kiedy zaczynaliśmy, prawie 10 lat temu, wydawało się to prawie niemożliwe, ale zespół udowodnił, że choć trudna, technologia jest wykonalna.

Uczeni w tej chwili testują chip w laboratorium i mogą go wykorzystać do interakcji z tkanką siatkówki *ex vivo*. Kolejnym ważnym krokiem będzie opracowanie technologii dla pierwszego urządzenia *in vivo*. Badacze mają nadzieję, że w ciągu 4 lat rozpoczną badania kliniczne z udziałem ludzi[2].

Komórki macierzyste

Badania nad komórkami macierzystymi oferują obiecujące możliwości przywracania wzroku poprzez zastępowanie uszkodzonych komórek w oku lub wspomaganie regeneracji tkanek. Naukowcy badają różne podejścia, w tym przeszczepianie komórek macierzystych rąbka rogówki w przypadku uszkodzeń oraz wykorzystanie komórek macierzystych siatkówki w leczeniu chorób tej struktury[3].

Niedobór komórek macierzystych rąbka rogówki (LSCD) jest spowodowany uszkodzeniem lub wyczerpaniem komórek macierzystych w rąbku rogówki (granicy między rogówką a twardówką), może prowadzić do bliznowacenia rogówki i utraty wzroku. Badania kliniczne potwierdziły skuteczność przywracania wzroku poprzez przeszczepianie laboratoryjnie wyhodowanych komórek macierzystych rąbka rogówki w celu naprawy uszkodzonej rogówki. Wyniki eksperymentu opublikowane w czasopiśmie *The Lancet* wykazało znaczną poprawę wzroku u osób z poważnymi uszkodzeniami rogówki po przeszczepie komórek macierzystych[4].

W kontekście terapii komórkowych, do przeszczepów można wykorzystać różne źródła komórek, takie jak embrionalne komórki macierzyste, indukowane pluripotentne komórki macierzyste lub multipotencjalne komórki macierzyste. Ich zadaniem jest regeneracja uszkodzonej siatkówki u chorych na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD) oraz dziedziczne dystrofie siatkówki. W tym przypadku najistotniejsze jest zastąpienie utraconych fotoreceptorów (komórek światłoczułych) i komórek nabłonka barwnikowego siatkówki (które wspomagają fotoreceptory) oraz uwolnienie czynników troficznych, które przyczyniają się do efektu ratunkowego[5].

Przywrócenie wzroku za pomocą jednego typu komórek siatkówki wydaje się uproszczone i nazbyt optymistyczne. Struktura siatkówki jest bardzo złożona – składa się ona bowiem aż z 10 warstw histologicznych (w tym 3 warstw tkanki nerwowej). W jej chorobach zazwyczaj uczestniczy więcej niż jeden typ komórek, ze względu na wysoki stopień połączeń komórkowych. Na przykład, w przebiegu AMD, postępujące obumieranie komórek nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) prowadzi do degeneracji pręcików i czopków. Wiele badań wykazało, że komórki macierzyste mogą ewoluować w kierunku trójwymiarowej tkanki siatkówki, w której główne populacje komórek siatkówki są zorganizowane w różne warstwy[6].

Przeszczep rogówki

Ślepota rogówkowa jest jedną z głównych przyczyn odwracalnej ślepoty, którą można leczyć poprzez przeszczep zdrowej rogówki dawcy. Jest to najskuteczniejszy przeszczep narządu w organizmie człowieka, ponieważ rogówka jest pozbawiona naczyń krwionośnych, co minimalizuje ryzyko odrzucenia przeszczepu. Keratoplastyka przeszła długą drogę od pierwszych operacji, w których wymieniano całą rogówkę, do czasów współczesnych, w których można wymienić jedynie wybraną, chorą warstwę. Te nowsze procedury zachowują integralność strukturalną i pozwalają uniknąć katastrofalnych powikłań związanych z chirurgią otwartą gałki ocznej[7].

Co więcej, obecny rozwój technologii pozwolił na opracowanie bioinżynieryjnych implantów rogówki wykonanych z kolagenu. W pilotażowym badaniu przeprowadzonym w Indiach i Iranie uczeni wszczepili takie implanty 20 pacjentom z zaawansowanym stożkiem rogówki, aby zmienić kształt naturalnego zrębu rogówki bez usuwania istniejącej tkanki i bez stosowania szwów. W ciągu 24 miesięcy obserwacji nie odnotowano żadnych działań niepożądanych. Nastąpiła natomiast poprawa grubości rogówki oraz ostrości wzroku. Wszyscy pacjenci, którzy wzięli udział w tym eksperymencie, poprawiło średnią końcową ostrość wzroku. Przywrócono im również tolerancję na noszenie soczewek kontaktowych[8].

Problem Molyneux

300 lat temu irlandzki filozof, pisarz i polityk William Molyneux postawił interesujące pytanie: „czy człowiek niewidomy od urodzenia, który za pomocą dotyku potrafi rozróżnić kształty, rozpoznałby je, gdyby nagle odzyskał wzrok?”.

eprasa.pl 33bbcac361

Tzw. problem Molyneux odnosi się do tego, w jaki sposób w mózgu tworzą się reprezentacje. Czy różne zmysły tworzą tę samą reprezentację, czy też istnieją różne niezależne reprezentacje, z których każda jest niedostępna dla zmysłu, który jej nie stworzył? Mówiąc prościej, czy niewidomy, który nagle zaczął widzieć po raz pierwszy, połączy swoje wyobrażenia kształtu z jego obrazem, czyli czy gdy zapytamy go, co jest sześcianem, a co kulą bez dotykania, czy będzie to w stanie prawidłowo wskazać, bazując jedynie na nowo pozyskanym zmyśle?

Dotychczas nie potrafiono przeprowadzić odpowiedniego eksperymentu. Aby mógł się udać, powinna w nim brać udział osoba niewidoma od urodzenia, która odzyskała wzrok dopiero wówczas, gdy była na tyle dojrzała, by wziąć udział w wiarygodnych testach. Tymczasem w krajach rozwiniętych większość uleczalnych przypadków ślepoty jest diagnozowana i leczona w niemowlęctwie.

Dlatego też naukowcy z Massachusetts Institute of Technology, we współpracy z Shroff Charity Eye Hospital z New Delhi zaczęli szukać odpowiednich kandydatów do eksperymentów w Indiach. Wśród wielu leczonych osób znaleziono 4 chłopców i 1 dziewczynkę w wieku 8-17 lat, u których była szansa, że dzięki operacji niemal natychmiast odzyskają wzrok.

Po przeprowadzeniu zabiegów i usunięciu bandaży najpierw upewniono się, że badani rzeczywiście widzą.

> Badania kliniczne potwierdziły skuteczność przywracania wzroku poprzez przeszczepianie laboratoryjnie wyhodowanych komórek macierzystych rąbka rogówki

Pokazywano im różne klocki, by sprawdzić, czy są w stanie odróżniać podobne do siebie kształty. Eksperyment pokazał, że liczba dobrych odpowiedzi wynosiła niemal 100%. Uzyskany wynik był niemal tak dobry, jak wówczas, gdy badani odróżniali obiekty za pomocą samego dotyku.

Wówczas przeprowadzono test sprawdzający problem Molynoux. Badanym najpierw pozwolono dotykać przedmiot, którego nie mogli zobaczyć, a następnie kazano im odróżnić go za pomocą wzroku od podobnego obiektu. Okazało się, że prawdopodobieństwo otrzymania dobrej odpowiedzi było w takim przypadku niewiele większe od całkowicie losowego odgadnięcia[9].

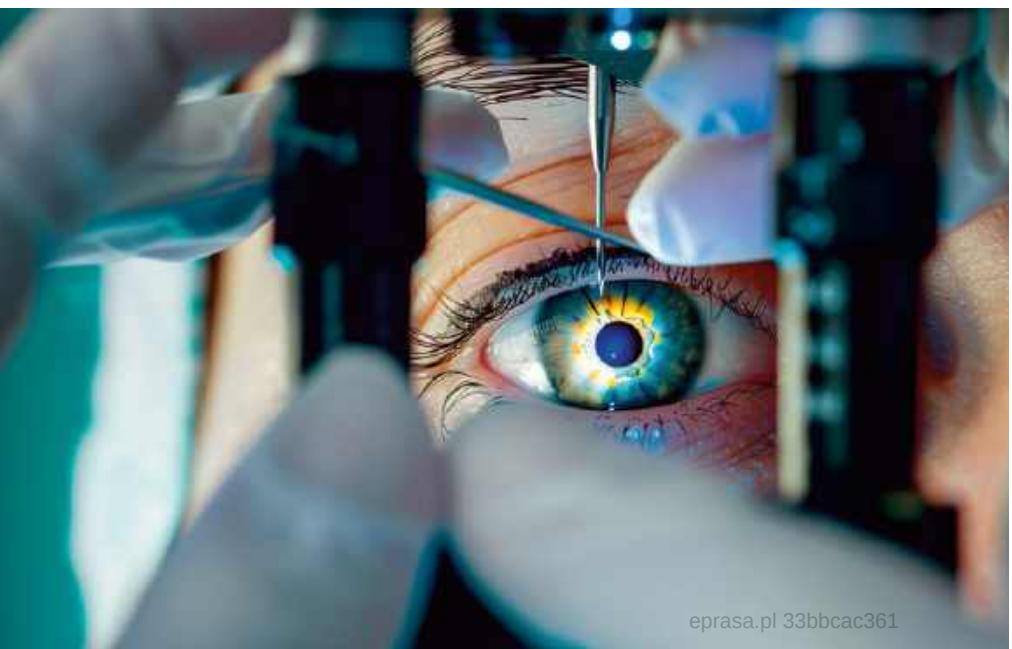
– Pacjenci nie byli w stanie utworzyć połączenia pomiędzy tym, co dotykali, a co widzieli. Wydaje się zatem, że nie istnieje uniwersalna reprezentacja – mówi Yuri Ostrovsky – jeden z autorów badania,

Okazuje się zatem, że odpowiedź na postawione przez Molyneux pytanie brzmi „nie".

Jednak przy okazji tego eksperymentu uczeni zaobserwowali coś niesamowitego. Otóż po odzyskaniu wzroku w mózgach badanych dzieci nastąpiła błyskawiczna kompensacja. – Wystarczył zaledwie tydzień, by radzili sobie z opisanym zadaniem tak, jakby od zawsze widzieli. To sugeruje, że mózg jest znacznie bardziej plastycznym niż dotychczas sądzono – mówi główny autor badań, prof. Richard Held.

– To zaś stawia pod znakiem zapytania obecnie obowiązujący dogmat o „okresach krytycznych", wedle którego, jeśli dziecko nie będzie widziało przez pierwszy 3-4 lata swojego życia, to gdy później odzyska wzrok, jego umiejętności wizualne nie będą się zwiększały – dodaje współautor badań Pawan Sinha.

Wydają się temu przeczyć badania przeprowadzone przez niemiecko-hinduski zespół, który za pomocą strukturalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego oceniał powierzchnię i grubość kory wzrokowej w grupie 21 osób, które urodziły się niewidome i odzyskały wzrok po kilku miesiącach lub latach w wyniku operacji usunięcia zaćmy[10], bądź u osób, które miały kataraktę w późniejszym wieku [11]. Grupą kontrolną było 27 osób mających prawidłową ostrość wzroku. Jak się okazało, osoby z wrodzoną zaćmą miały mniejszą powierzchnię i większą grubość kory wzrokowej niż badani z późną zaćmą. Co istotne, zmiany strukturalne mózgu u osób z wrodzoną odwróconą zaćmą wiązały się z gorszą ostrością wzroku po operacji. Nie zaobserwowano natomiast istotnych zmian w strukturze kory wzrokowej u osób z późną zaćmą, którym przywrócono wzrok. Te wyniki sugerują, że zaburzenia strukturalnego rozwoju mózgu spowodowane deprywacją wzrokową od urodzenia nie są w pełni odwracalne i ograniczają powrót do pełnej sprawności funkcjonalnej[10].



eprasa.pl 33bbcac361

BIBLIOGRAFIA

1. Ophthalmology. 2015 Aug;122(8):1547-54
2. https://reporter.nih.gov/project-details/11077632
3. The Lancet, Volume 404, Issue 10466, 1929-39
4. Nature 635, 533-534 (2024)
5. Neural Regen Res. 2022 Nov 25;18(7):1478-85
6. Nat Commun. 2014 Jun 10:5:4047; Stem Cells. 2018 Oct;36(10):1535-51
7. Indian J Med Res. 2019 Jul;150(1):7-22
8. Nature Biotechnology 2023 volume 41, pages 70-81
9. Nat Neurosci. 2011 May;14(5):551-3
10. Cereb Cortex. 2023 Feb 20;33(5):2152-61



Nakarm spojrzenie

Jak donoszą oftalmolodzy, operacje chirurgiczne jelit prowadzą często do niedoboru witaminy A (retinolu), a to z kolei do problemów ze wzrokiem, które mogą wystąpić nawet dziesiątki lat później

Witamina A to nazwa grupy rozpuszczalnych w tłuszczach retinoidów, głównie retinolu i estrów retinylu[1]. Jest ona konieczna dla utrzymania prawidłowego widzenia jako niezbędny składnik rodopsyny, światłoczułego białka siatkówki, które reaguje na światło wpadające do oka, a także, ponieważ wspiera prawidłowe różnicowanie i funkcjonowanie błon spojówkowych i rogówki[2].

Talerz pełen witaminy A

W naszej diecie znajdują się jej 2 główne formy – retinol i estry retinylu oraz prowitamina A, czyli karotenoidy. Tę pierwszą znajdziemy w żywności pochodzenia zwierzęcego, w tym w produktach mlecznych, jajach, rybach i podrobach. Natomiast karotenoidów (takich jak beta-karoten, alfa-karoten i beta-kryptoksantyna) dostarczą nam rośliny.

Organizm przekształca karotenoidy w witaminę A w jelicie za pośrednictwem enzymu BCMO1, beta-karoteno-monooksygenazy typu 1[3], chociaż szybkość konwersji może być zmienna genetycznie[4].

Inne karotenoidy w żywności, takie jak likopen, luteina i zeaksantyna, nie są przekształcane w witaminę A, jednak mogą też mieć one inne ważne dla dobrej kondycji oczu właściwości.

Najwyższe stężenia retinolu występują w wątrobie, rybach, jajach i produktach mlecznych[1]. Większość prowitaminy A pochodzi z zielonych warzyw liściastych, pomarańczowych i żółtych warzyw oraz owoców, przetworów pomidorowych, a także niektórych olejów roślinnych.

Organizm może wchłonąć 75-100% retinolu i 10-30% beta-karotenu z pożywienia[5].

Niebezpieczny deficyt

Niedobór witaminy A pozostaje istotną przyczyną chorób oczu u osób z przewlekłą chorobą wątroby oraz zaburzeniami wchłaniania lipidów,

eprasa.pl 33bbcac361

a także jest główną przyczyną ślepoty w krajach rozwijających się.

Wczesne zmiany na powierzchni oka obejmują rogowacenie spojówki i rozwój powierzchownej punktowej keratopatii. Cięższy niedobór prowadzi do rogowacenia, owrzodzenia i martwicy rogówki. Witamina A jest niezbędna do prawidłowego różnicowania nabłonka niepłaskonabłonkowego; rogowacenie jest bezpośrednią konsekwencją jej niedoboru.

Może dojść zwłaszcza do miejscowego wysuszenie spowodowanego utratą komórek kubkowych wydzielających śluz, zmniejszonego wytwarzania łez wodnistych oraz nierówności zrogowaciałej powierzchni, które mogą przyczyniać się do rozpuszczenia podścieliska, co może wystąpić przy braku nacieku zapalnego lub inwazji bakteryjnej. Jednak nieprawidłowości powierzchniowe szybko reagują na ogólnoustrojowe działanie witaminy A. Co istotne, zmiany rogówki zanikają na długo przed ponownym pojawieniem się komórek kubkowych[6].

Bomba z opóźnionym zapłonem?

Dr. T. Chae oraz R. Foroozan wyjaśniają na łamach *British Journal of Ophthalmology*, że istnieje cały szereg chorób oczu, związanych z niedoborem witaminy A. Są to, m.in.: zespół suchego oka, rozmiękczenie rogówki (keratomalacja), uszkodzenia siatkówki oraz nyktalopia (kurza lub nocna ślepota).

Badacze z Baylor College of Medicine w Houston dokonali retrospektywnego przeglądu wyników klinicznych wszystkich pacjentów zdiagnozowanych z niedoborem witaminy A, potwierdzonym badaniami serologicznymi i znaleźli 4 przypadki operacji żołądkowo-jelitowych.

U jednego z pacjentów, który przeszedł operację wykonania bypassu żołądka, objawy problemów ze wzrokiem pojawiły się w miesiąc po zabiegu. Pozostałych 3 nie przejawiało żadnych zaburzeń do przynajmniej 18 lat po operacji jelita.

- 69-letni mężczyzna, który donosił o utrzymującej się od 4 miesięcy nocnej ślepocie, zaczął narzekać na problemy ze wzrokiem 20 lat po przebytej operacji bypassów żołądka.
- 80-latek skarżył się na pogorszenie w ciągu ostatnich 4 miesięcy widzenia w prawym oku, zwłaszcza w przyćmionym świetle. 36 lat wcześniej przeszedł operację częściowej małej i obszernej resekcji jelita (w związku z chorobą Crohna). Schorzenie to jest odcinkowym zapaleniem jelita cienkiego. W Polsce nazywa się ją chorobą Crohna-Leśniowskiego, ponieważ profesor Antoni Leśniowski opisał ją wcześniej niż Crohn (w 1904 r.). Przejawia się, m.in.: bólem brzucha, wzdęciami, biegunką, krwawieniem z przewodu pokarmowego oraz spadkiem wagi.
- Trzecia pacjentka mówiła o kilkumiesięcznym pogorszeniu widzenia w obu oczach. Problemy stawały się poważniejsze nocą. 20 lat wcześniej przeszła serię operacji brzucha (wskutek komplikacji po operacji woreczka żółciowego).

Badanie oczu wykazało odchylenie od normy we wszystkich 3 opisywanych wyżej przypadkach, a testy laboratoryjne wykazały niedobory retinolu.

2 mężczyzn leczono zastrzykami z witaminy A i w obu przypadkach odnotowano poprawę wzroku w obu oczach już w pierwszym tygodniu terapii. Kobieta odmówiła podjęcia dalszego leczenia[7].

Leczenie otyłości może zabrać wzrok?

W nawiązującym do tematu artykule wstępnym obaj lekarze wskazują, że inni naukowcy donosili o poważnych komplikacjach wzrokowych (kseroftalmii, nyktalopii i ostatecznej ślepocie), które pojawiały się po bypassach żołądka. Ostrzegają oni, że tego typu zabiegi (nazywane MGB, od mini gastric bypass, a polegające na zmniejszeniu objętości żołądka wskutek jego podziału i zespoleniu pozostawianego małego „woreczka" z pętlą jelita cienkiego) są obecnie często wykonywane, by pomóc m.in. pacjentom cierpiącym z powodu zagrażającej życiu otyłości. Niestety, mogą one powodować niedobór witaminy A. W związku z tym epidemia deficytu tego składnika odżywczego staje się alarmującą rzeczywistością.

Potwierdza to przypadek 39-letniej kobiety z kseroftalmią i nyktalopią, które wystąpiły 3 lata po operacji pomostowania żołądkowego[8].



BIBLIOGRAFIA

1. Blaner WS. Vitamin A and Provitamin A Carotenoids. In: Marriott BP, Birt DF, Stallings VA, Yates AA, eds. Present Knowledge in Nutrition. 11th ed. Cambridge, Massachusetts: Wiley-Blackwell; 2020:73-91
2. Nutrients. 2021 May 18;13(5):1703
3. J Lipid Res. 2013 Jul;54(7):1744-60
4. Food Nutr Bull. 2022 Mar;43(1):25-34; Nutr. 2012 Jan;142(1):161S-5S; FASEB J. 2009 Apr;23(4):1041-53
5. Nutrients. 2013 Sep 12;5(9):3563-81; Nutrients. 2019 Apr 13;11(4):838
6. Ophthalmology. 1983 Jun;90(6):592-600
7. Br J Ophthalmol. 2006 Aug;90(8):955-6
8. Ophthalmology. 2005 Jun;112(6):1031-4

eprasa.pl 33bbcac361



Dieta dobra dla oczu

Wysokoprzetworzona żywność może powodować wiele schorzeń związanych ze wzrokiem, które do tej pory przypisywano procesom starzenia

Jeden z towarzyszących nam medycznych mitów to pogląd, według którego rozwój chorób oczu jest nieuchronną konsekwencją upływu czasu – po 50. r.ż. równie nieuniknioną, jak pojawienie się siwych włosów.

Miarę tego, jak bardzo jest on zakorzeniony w naszym sposobie myślenia, stanowi terminologia stosowana w medycynie konwencjonalnej. Do opisu takich schorzeń jak zwyrodnienie plamki żółtej (age-related macular degeneration, AMD) i zaćma używa się określeń „związane z wiekiem" oraz „starcza", a retinopatia cukrzycowa traktowana jest jak praktycznie nieuchronne powikłanie cukrzycy.

Niedobory mogą oślepić

Tymczasem Chung-Jung Chiu z Tufts University od ponad dekady prowadzi intensywne badania, które ujawniły, że osłabienie wzroku ma wiele wspólnego nie tyle z wiekiem, ile z tym, co jemy.

W dramatyczny sposób potwierdziła to historia brytyjskiego nastolatka, który stracił wzrok i słuch po tym, jak przez lata żywił się mało zróżnicowaną dietą. Lekarze, którzy opisali jego przypadek na łamach *Annals of Internal Medicine*, ostrzegają, że nieprawidłowe odżywianie się nie musi skutkować widocznym spadkiem wagi – nawet normalnie wyglądające osoby mogą być niedożywione. Takie skrajne przypadki, jak uszkodzenie nerwów i utrata wzroku oraz słuchu, miały dotychczas miejsce w krajach, w których panują poważne niedobory żywności. Tymczasem to wydarzyło się w kraju, w którym zróżnicowana żywność jest bardzo łatwo dostępna.

Pierwsze objawy pojawiły się u opisywanego chłopca w wieku 14 lat. Skarżył się on lekarzowi rodzinnemu na ciągłe zmęczenie. Poza tym, że został opisany jako wybredny, wydawał się całkiem zdrowy. Badania wykazały, że rozwinęła się u niego anemia megaloblastyczna oraz ma niski poziom witaminy B12. Lekarz przepisał zastrzyki z witaminy B12 oraz zalecił zmianę diety. Rok później nastolatek zgłosił się z powodu utraty słuchu. Niedługo później zaczął też tracić wzrok. W ciągu 2 lat w obu oczach ostrość widzenia spadła do 20/200. Badania nie wykazały żadnych uszkodzeń nerwu wzrokowego, a testy genetyczne wykluczyły dziedziczną utratę wzroku. Natomiast w testach krwi było widać powiększone czerwone krwinki oraz niedobór witaminy B12. Przy tym wszystkim BMI pacjenta było normalne, ustalono też, że nie pił alkoholu, nie palił papierosów ani nie używał narkotyków.

Przełom nadszedł, gdy chłopiec przyznał, iż od szkoły podstawowej je tylko żywność o określonej teksturze – frytki, chipsy, biały chleb, szynkę i kiełbaski. Przepisane, gdy miał 14 lat, zastrzyki z witaminy B12 skończyły się i nie zgłosił się po kolejne.

Gdy przeprowadzono u niego bardziej szczegółowe badania, okazało

eprasa.pl 33bbcac361

się, że miał niski poziom selenu, miedzi oraz witaminy D, niską gęstość kości oraz wysoki poziom cynku. W końcu lekarze postawili diagnozę: u nastolatka rozwinęła się neuropatia nerwu wzrokowego spowodowana nieprawidłowym odżywianiem się. Tego typu schorzenie jest niemal niespotykane w krajach rozwiniętych. Najczęściej występuje u alkoholików.

Chłopcu przepisano odpowiednie suplementy diety. Jednak choć jego wzrok się ustabilizował, to ostrość widzenia się nie poprawiła. Okazało się, że uszkodzenia są trwałe.

Cukier na ławie oskarżonych

Spożycie pokarmów zawierających łatwo przyswajalny cukier nie tylko negatywnie wpływa na obwód w pasie, lecz także może przyczyniać się do pogorszenia widzenia. Najważniejszy wydaje się tu indeks glikemiczny (IG), klasyfikujący węglowodany według szybkości ich trawienia i tempa, z jakim podnoszą poziom glukozy we krwi.

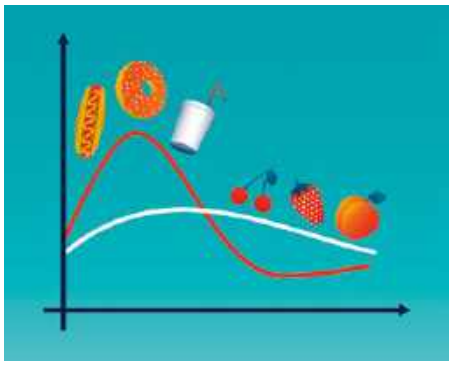
W ramach jednego ze swych najwcześniejszych badań Chiu zrekrutował ok. 400 pielęgniarek z okolic Bostonu w wieku 53-73 lat, których dietę obserwowano przez 14 lat w ramach badania Nurses' Study. Następnie wraz ze współpracownikami dokonał oceny ich oczu pod kątem zmętnienia obwodowej części soczewki.

Naukowcy odkryli, że u kobiet spożywających najwięcej węglowodanów (powyżej 200 g dziennie) prawdopodobieństwo wystąpienia zmętnienia soczewki było 2,5 razy większe niż w przypadku tych, wśród których ilość tych składników pokarmowych była najniższa.

W tym przypadku nie miała znaczenia jakość węglowodanów. Głównym czynnikiem warunkującym wczesne zmętnienia obwodowej części soczewki (zaćma korowa) była suma spożywanych cukrów (oraz mniejsza ilość innych dostarczanych do organizmu składników: białka i tłuszczu)[1].

Groźna glikemiczność

Odkrycia Chiu potwierdziło australijskie badanie, w ramach którego naukowcy dogłębnie przeanalizowali nawyki żywieniowe ok. 1 000 niechorujących na zaćmę pacjentów w wieku 49 lat lub starszych. Po 5 I 10 latach



oczy uczestników eksperymentu sfotografowano i oceniono ich stan.

Naukowcy zauważyli zdumiewające połączenie. Po uwzględnieniu takich czynników jak cukrzyca i wiek każdy znaczący wzrost w zakresie indeksu glikemicznego spożywanego pokarmu lub ilości zawartego w nim cukru zapowiadał wystąpienie zaćmy. Prawdopodobieństwo rozwoju choroby u osób będących na diecie złożonej z produktów o najwyższym IG oraz najniższej jakości węglowodanów było wyższe o 77%[2].

Chiu i jego współpracownicy przeprowadzili kolejne badanie wśród kobiet z grupy ryzyka wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej. Uczestniczki, których dieta była najzasobniejsza w produkty o wysokim IG, były prawie 3 razy bardziej narażone na wystąpienie nieprawidłowości w obrębie pigmentu plamki żółtej, co stanowi wczesny wskaźnik jej zwyrodnienia[3].

Po rozszerzeniu badania przez rekrutację ponad 4 tys. nowych uczestników (tym razem również mężczyzn) u osób, których dieta miała ponadprzeciętną glikemiczność, wykazano wzrost ryzyka rozwoju zaawansowanego zwyrodnienia plamki żółtej o 49%[4].

Inne analizy wykazują, że 20% osób, których dieta ma wysoką glikemiczność, znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju zaawansowanego zwyrodnienia plamki żółtej. Właściwie autorzy badania AREDS obliczyli, że 1/5 wszystkich przypadków tej choroby można by wyeliminować, jeśli ludzie odżywialiby się produktami o niskim IG.

Diabetycy pod ostrzałem

Hiperglikemia, czyli podwyższony poziom cukru we krwi, zawsze była brana pod uwagę jako czynnik ryzyka wystąpienia zaćmy. Stan ten prowadzi bowiem do glikacji, czyli przyłączania

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

OKO
NAWILŻENIE

Suplement diety Oko nawilżenie Singularis Superior zawiera w składzie opatentowany i przebadany ekstrakt z jagód *Aristotelia chilensis* MaquiBright®, mikrokapsułkowany olej z sardeli i sardynek bogaty w kwasy EPA i DHA. Suplement zawiera także witaminę C i Bioperine®, czyli ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych. Witamina C przyczynia się do ochrony składników komórkowych przed uszkodzeniem oksydacyjnym i pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E. Kwasy omega-3 (EPA i DHA) wpływają na zdrowie oraz prawidłowe funkcjonowanie oczu w tym również ich nawilżenie.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl 33bbcac361

Uczta dla oczu



Oto najważniejsze wskazówki żywieniowe i suplementy diety, które pozwolą Ci jak najdłużej cieszyć się dobrym wzrokiem

Dieta wysokobiałkowa Jedną z głównych przyczyn rozwoju zaćmy i innych chorób oczu może być znaczny niedobór białka. Należy dążyć do spożycia 70-80 g na dobę i uwzględnić w jadłospisie dużo ryb. Czerwone owoce morza, takie jak kraby, homary, krewetki i łosoś, są zasobne w astaksantynę – antyoksydant o znanym działaniu poprawiającym ostrość wzroku przy spożyciu w niewielkich ilościach – wystarczy już 6 mg dziennie[1].



Warzywa, takie jak jarmuż, szpinak, kapusta włoska, natka pietruszki, brokuł, kukurydza, groszek zielony, marchew i papryka, jedz co najmniej 3 razy dziennie. Są one źródłem luteiny i zeaksantyny – niedobory tych cennych substancji to jedna z przyczyn zaburzeń widzenia, łącznie ze zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD), zaćmą i jaskrą. W badaniach klinicznych okazało się, że dostarczanie luteiny ze szpinaku i kukurydzy już po 4 tygodniach znacząco podniosło jej poziom w osoczu i plamce żółtej[2].

Owoce Antocyjaniny znajdujące się w niebieskich i fioletowych owocach, takich jak czarne jagody, czerwone i fioletowe winogrona oraz jeżyny, mogą wspomagać widzenie w nocy[3]. Z kolei specjaliści z uniwersytetu w Sydney przez 15 lat przyglądali się nawykom żywieniowym 2 tys. ochotników w wieku co najmniej 50 lat i odkryli, że ci, którzy jedli 1 owoc pomarańczy dziennie, wykazywali o 60% niższe ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej[4].

Oleje rybne Staraj się codziennie spożywać co najmniej 1,4 g kwasu EPA i 1 g DHA.

Alkohol pij tylko w umiarkowanych ilościach: 1-2 porcje dziennie mogą o połowę obniżyć ryzyko rozwoju zaćmy w porównaniu do abstynencji lub wyższego spożycia[5].

Mikroelementy Cynk i selen zmniejszają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, z kolei miedź poprawia trwałość naczyń krwionośnych oka przez wzmocnienie wiązań kolagenowych. Selen znajdziesz w rybach i owocach morza oraz pestkach dyni; cynk – w jajkach i pieczywie pełnoziarnistym; a miedź w awokado, orzechach, owocach morza, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych, kaszach i ostrygach.

Kurkuma Zdaniem ekspertów z Imperial College London krople do oczu z dodatkiem kurkuminy, czyli składnika aktywnego ostryżu długiego, nie tylko łagodzą objawy jaskry, ale też mogą cofnąć ją we wczesnym stadium[6]. Ponieważ już wcześniej przeprowadzano badania potwierdzające jej skuteczność w leczeniu tej choroby, staraj się jak najczęściej dodawać tę przyprawę do swoich dań.

Witaminy o antyoksydacyjnym działaniu: A (5 tys. j.m. dziennie), C (1-3 g) i E (400 j.m.).

Zestaw karotenoidów zawierający luteinę i zeaksantynę, który może wspomóc minimalizację uszkodzeń oksydacyjnych w oku.

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Med Rec 2011; 16:355-64
2. Nutr Clin Care 2002; 5(2):56-65
3. Photochem Photobiol 2005; 81:529-36
4. Am J Clin Nutr 2018; 108: 381-7
5. Am J Ophthalmol 2010; 150:434-40.e1
6. Sci Rep 2018; 8: 11066

się cukrów do białek w soczewce oka, co powoduje zmianę ich struktury. Są one szczególnie podatne na tego rodzaju uszkodzenia[5]. W wyniku procesu glikacji soczewka staje się mętna, a widzenie niewyraźne.

To dlatego większa podatność na tę chorobę dotyczy diabetyków oraz osób spożywających produkty o wysokim IG – nawet jeśli nie chorują na cukrzycę. Hiperglikemia może bowiem powodować u nich stres oksydacyjny oraz glikację w całym organizmie.

W jednym z badań odkryto, że w przypadku uczestników powyżej 49. r.ż., u których poziom glukozy na czczo przekraczał 108 mg/dl (6 mmol/l; wynik mieszczący się w zakresie stanu przedcukrzycowego), ryzyko wystąpienia zaćmy w ciągu kolejnych 10 lat było o 79% wyższe. Z każdym kolejnym wzrostem o 18 mg/dl (1 mmol/l) prawdopodobieństwo rozwoju choroby zwiększało się nawet o 25%[6].

Nie tylko IG

Poza węglowodanami ze schorzeniami oczu łączy się również ilość oraz rodzaj obecnych w diecie tłuszczów. Naukowcy z Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego odkryli, że pacjenci ze zwyrodnieniem plamki żółtej spożywający duże ilości tłuszczów roślinnych mieli prawie 4-krotnie większe ryzyko postępu choroby. Z kolei pokarmy bogate w jakikolwiek rodzaj przetworzonych tłuszczów podnosiły je 2 razy.

Wskazuje to na fakt, że zbyt wysoki poziom kwasów omega-6, znajdujących się w dużych ilościach w przetworzonej żywności, może przyczyniać się do uszkodzenia oksydacyjnego obserwowanego w przypadku zwyrodnienia plamki żółtej[7].

Z kolei inne rodzaje tłuszczów, jak te pochodzące z ryb czy orzechów, które są bogate w kwasy omega-3, mogą chronić przed rozwojem schorzeń oczu.

W jednym z badań zaobserwowano, że spożywanie ryb co najmniej raz w tygodniu u osób powyżej 49. r.ż. powodowało redukcję ryzyka wystąpienia wczesnego stadium zwyrodnienia plamki żółtej o 40%. Uczestnicy, którzy jedli ryby 3 razy w tygodniu lub częściej, obniżali prawdopodobieństwo wystąpienia u siebie późnego stadium tej choroby aż o 75%[8].

Większość badań wykazuje, że największe działanie protekcyjne mają omega-3 znajdujące się w rybach, które zawierają najobfitsze ilości kwasów dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA).

Zielone dodatki

Poza rybami przed wystąpieniem schorzeń okulistycznych może chronić dieta bogata w owoce i warzywa.

Rozliczne badania wykazują, że duże spożycie owoców (przynajmniej 3 porcje dziennie) może zredukować prawdopodobieństwo rozwoju zwy-

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Nutr 2005; 81: 1411-6
2. Am J Clin Nutr 2007; 86: 1502-8
3. Am J Clin Nutr 2006; 83: 880-6
4. Am J Clin Nutr 2007; 86: 180-8
5. J Diabetes Complications 2009; 23: 343-8; Korean J Physiol Pharmacol 2014; 18: 1-14
6. Acta Ophthalmologica 2011; 89: e434-438
7. Arch Ophthalmol 2003; 121: 1728-37
8. Arch Ophthalmol 2006; 124: 981-62 2 Mol Aspects Med 2012; 33: 318-75
9. Epidemiology 2013; 24: 204-11
10. Arch Ophthamol 2007; 125:1225-32
11. Free Radic Biol Med 2007; 43:16-21; Mol Vis 2009; 15:855-60
12. Ocul Surf, 2009; 7:176-85
13. Br J Nutr 2004; 91:809-29
14. Am J Clin Nutr 2008; 88:1104-10

eprasa.pl 33bbcac361

rodnienia plamki żółtej i zaćmy o ok. 1/3, a retinopatii cukrzycowej – o ponad połowę[9].

Z kolei jarmuż, szpinak, kapusta czy kukurydza są bogate w luteinę – antyoksydant najskuteczniej oddziałujący na oczy[10].

Oczywiście warzywa i owoce są również cennym źródłem innych przeciwutleniaczy stanowiących główną ochronę oczu przed stresem oksydacyjnym, czyli witaminy C i E.

Kiedy kwas askorbinowy dociera do komórki, zapobiega powodowanym przez wolne rodniki uszkodzeniom jądrowego DNA oraz niezliczonych ścieżek metabolicznych w otaczających ją tkankach. Z kolei odpowiednia ilość witaminy E sprawia, że błona komórkowa może działać jak strażnik zapobiegający utlenianiu i redukujący uszkodzenia[11], a nawet zatrzymujący wszelkie zniszczenia fotoreceptorów. Właściwie już sama obecność witaminy E w lipidowej warstwie błony komórkowej może zapobiec oksydacji kwasów tłuszczowych i białek[12], a nawet obniżyć ciśnienie wewnątrz gałki ocznej, którego wzrost powoduje jaskrę.



> Nawet 1/5 wszystkich przypadków zwyrodnienia plamki żółtej można by wyeliminować, jeśli ludzie odżywialiby się produktami o niskim IG

Te dobroczynne witaminy wspomagają również łagodzenie stanów zapalnych plamki żółtej – centralnej części siatkówki – do degeneracji, której dochodzi w miarę starzenia się. Wydaje się, że w tym zakresie mają one działanie synergistyczne[13].

Inne badanie wykazało z kolei, że dieta bogata w duże ilości błonnika zbożowego i ziarna ogranicza ryzyko nieprawidłowości w obrębie oczu, które mogą zapowiadać pojawienie się zwyrodnienia plamki żółtej[14].

Wszystkie te obserwacje oznaczają, że jednym z najskuteczniejszych działań profilaktycznych, jeśli chodzi o schorzenia oczu, jest stosowanie diety śródziemnomorskiej, zasobnej w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby, fasolę oraz oliwę z oliwek. Nawet kilka zmian w trybie życia, np. spożywanie niskoglikemicznych produktów, może nas uchronić przed większością problemów z oczami, które długo uchodziły za naturalny element procesu starzenia.

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361

Zioła na infekcje intymne

Kąpiele i nasiadówki łagodzą pierwsze dolegliwości, wspomagają leczenie ginekologiczne, a przy tym są również skuteczne w profilaktyce

Już Awicenna w XI w. znał i opisał w swojej książce „Kanon medycyny" rośliny pomocne w leczeniu wstydliwych damskich dolegliwości. Dziś wiemy, że najskuteczniejsze jest ich leczenie oparte na przepisanej przez ginekologa farmakoterapii. Jednak, jak pokazują badania naukowe, warto wspierać się też fitoterapią.

Zioła np. pomocne będą w łagodzeniu upławów oraz zapalenia pochwy. Chorobę tę wywołują bakterie lub grzyby, których wzrost można zahamować za pomocą większości opisanych poniżej roślin. Głównym mechanizmem wywołującym objawy zapalenia pochwy, takie jak swędzenie czy podrażnienie, jest stan zapalny spowodowany przez mikroorganizmy. Na szczęście wiele ziół ma działanie przeciwzapalne potwierdzone zarówno w badaniach *in vitro*, jak i *in vivo*.

W rozwoju zapalenia pochwy również istotną rolę odgrywają prostaglandyny. Według badań niektóre rośliny lub ich fitochemikalia wykazały działanie hamujące jedną z nich – PGE2. Ponadto wiele ziół ma działanie przeciwbólowe, które jest niezbędne do zmniejszenia objawów klinicznych zapalenia pochwy.

W efekcie mogą zapobiegać rozwojowi infekcji intymnych u kobiet oraz wspomagać ich leczenie, jako uzupełnienie farmakoterapii. A przy tym preparaty roślinne działają w sposób delikatny i są bezpieczne dla zdrowia.

Oczywiście w przypadku infekcji intymnych bardzo istotne jest przestrzeganie zaleceń higienicznych. Najlepszym sposobem zapobiegania zakażeniom jest codzienna pielęgnacja przy pomocy kosmetyków do higieny intymnej (delikatny żel do mycia o pH zbliżonym do 5.0). Do mycia nie zaleca się stosowania gąbek ani myjek. W wilgotnych i ciepłych przestrzeniach łazienki panują idealne warunki do rozwoju bakterii i grzybów, które lubią kolonizować się na gąbkach.

Do osuszania miejsc intymnych objętych zakażeniem należy stosować jednorazowe papierowe ręczniki, ewentualnie suchy ręcznik bawełniany (na mokrych powierzchniach szybciej rozwijają się czynniki chorobotwórcze). Zioła można stosować zewnętrznie – do nasiadówek, jako dodatek do kąpieli czy płynów do podmywania, a także w gotowych preparatach w postaci globulek. Oto nasi sprzymierzeńcy.



Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

Badania fitochemiczne gatunków *Achillea* wykazały, że wiele składników tego rodzaju jest wysoce bioaktywnych. Wiedzieli o tym starożytni Persowie, którzy jako jedni z pierwszych stosowali kwiaty krwawnika w medycynie jako środki tonizujące, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, napotne, moczopędne, przy krwotokach, zapaleniu płuc, bólu reumatycznym i gojeniu się ran[5]. Sprawdzona jest skuteczność stosowania krwawnika przy infekcjach intymnych. Wynika to z aktywności tej rośliny wobec różnych bakterii i grzybów, co wiąże się z obecnością w jej składzie szerokiego wachlarza metabolitów, takich jak flawonoidy, kwasy fenolowe, kumaryny, terpenoidy i sterole[6]. Badania są dowodem, że terapia krwawnikiem, poza nielicznymi alergiami kontaktowymi, nie wykazuje skutków ubocznych. W odwarach do nasiadówek i kąpieli możesz łączyć krwawnik z naparem z rumianku, aby uzyskać bardziej kojące działanie.

eprasa.pl 33bbcac361



Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Pochodzi z Bliskiego Wschodu, ale znana jest na całym świecie. U nas naparem z szałwii często płuczemy bolące gardło, łagodząc stan zapalny. Liście tej rośliny są popularnym składnikiem specyfików stosowanych od wieków w fitoterapii. Wchodzące w jej skład związki fenolowe (np. kumaryny, flawonoidy, garbniki) o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym oraz olejki, które rozprawiają się z bakteriami, sprawiają, że sprawdza się w przypadku infekcji intymnych. W badaniach sprawdzono, że olejek eteryczny i ekstrakt etanolowy z szałwii wykazują silne działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne. Wśród patogenów, które przegrywają z tą rośliną, znajdują się: *Bacillus cereus*, *Bacillus megaterium*, *Bacillus subtilis*, *Enterococcus faecalis*, *Listeria monocytogenes* i *Staphylococcus epidermidis*[3]. Naukowcy donoszą, że poza działaniem przeciwbakteryjnym szałwia wykazuje się też właściwościami przeciwgrzybicznymi, ponieważ ulegają jej różne rodzaje *Candida*[4]. Warto więc stosować nasiadówki i przemywać się odwarem z szałwii w przypadku infekcji o podłożu grzybicznym.

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*)

To krzew liściasty pochodzący z północnych Stanów Zjednoczonych i Kanady. Przy stanach zapalnych narządów rodnych stosuje się wyciągi z jego liści i kory. Ekstrakty z oczaru mają działanie przeciwzapalne dzięki swojemu głównemu składnikowi – hamamelitaninie, ale także różnym związkom fenolowym. Za ich przeciwbakteryjne działanie natomiast odpowiadają gallokatechiny i epigallokatechiny. Stosowanie odwaru z oczaru przy różnego rodzaju upławach łagodzi uczucie swędzenia i wzmacnia naczynia krwionośne pochwy[9].





Kora dębu (*Quercus cortex*)

W europejskiej medycynie ludowej stosowana jest od średniowiecza, ponieważ skutecznie pomaga w leczeniu różnego rodzaju stanów zapalnych – jamy ustnej, gardła, skóry. Naukowcy na podstawie swoich badań podkreślają jej właściwości przeciwdrobnoustrojowe, w tym przeciwbakteryjne. Podczas eksperymentów badawczych z korą dębu okazało się, że jej ekstrakt pozostaje aktywny i skuteczny po całkowitym wysuszeniu i ponownym nawodnieniu, co ma znaczenie przy robieniu odwarów do kąpieli, okładów czy nasiadówek[1].

Kora dębu szypułkowego (*Quercus robur*) i bezszypułkowego (*Quercus sessilis*) jest bogata w garbniki, które wykazują właściwości ściągające, antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne, a także niewielkie działanie znieczulające. Nasiadówki i kąpiele sprawdzają się w leczeniu łagodnych stanów zapalnych narządów płciowych oraz okolic odbytu. Kory dębu nie należy stosować przy uszkodzeniach i nadciśnieniu o dużym nasileniu[2].

Aby przygotować odwar z kory dębu, zalej 2-3 łyżki rozdrobnionej kory dębu litr wody. Gotuj przez 5 min i następnie odcedź. Dolej do wanny z wodą, stosuj codziennie przez tydzień. Aby zintensyfikować działanie kory dębu, rób z odwaru nasiadówki (wtedy dodaj mniejszą ilość wody do miski, w której możesz swobodnie usiąść). W ten sposób postępuj ze wszystkimi ziołami o działaniu antyspetycznym, które polecane są do zewnętrznego stosowania przy infekcjach intymnych. Uwaga! Nasiadówek nie stosujemy podczas miesiączki.

Jasnota biała (*Lamium album*)

To roślina, zwana także białą pokrzywą, jest przyjazna zwłaszcza kobietom, ponieważ jej kwiat wykorzystywany jest przez zielarzy i naturoterapeutów przy nadmiernych krwawieniach miesięcznych, niewielkich krwawieniach macicznych oraz w upławach, zapaleniu pochwy i szyjki macicy. Ze względu na jej na właściwości powlekające stosuje się ją zewnętrznie przy infekcjach intymnych. Poza tym zawiera związki silnie hamujące procesy zapalne (flawonoidy, irydoidy, sekoirydoidy)[7]. Podmywanie się rozcieńczonym naparem z jasnoty białej zalecane jest, kiedy wyniki cytologii wskazują na stan zapalny, a także bakteryjne zakażenie. Naukowcy zwracają uwagę na fakt, że jasnota jest skuteczna w chorobach, u których przyczyn leży przewlekły stan zapalny[8].



eprasa.pl 33bbcac361



Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Pomarańczowe kwiaty tej rośliny tak popularne w naszych ogrodach, doceniła także ajurweda. Sława *Calendula officinalis* obejmuje cały świat, a to ze względu na to, że skutecznie łagodzi stany zapalne skóry, pomagając w gojeniu się ran, wysypek, skaleczeń czy oparzeń. Ma działanie wysoce antyseptyczne, a także przeciwgrzybiczne. Właśnie przy upławach wywołanych obecnością grzybów zaleca się napar z kwiatów nagietka jako składnik płynu do przemywania. W aptece możesz też kupić globulki dopochwowe zawierające wyciągi z nagietka[13].

Olej z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*)

Roślina ta, zwana także czarnym kminkiem, jest ulubienicą Egipcjan od czasów starożytnych. Pozyskiwany z niej olej jest przez nich tratowany jako lek uniwersalny. Jako że wykazuje silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, sprawdza się w infekcjach wywołanych przez bakterie oporne oraz grzyby. Czarnuszka działa też przeciwzapalnie i detoksykująco na cały organizm, dlatego warto spożywać ją albo w postaci oleju, albo w formie sproszkowanej w kapsułkach[12].





Bertram lekarski (*Anacyclus pyrethrum*)

W badaniu *in vitro* 50% ekstrakt metanolowy z tego zioła wykazał zdolność usuwania wolnych rodników, chroniąc w ten sposób DNA przed uszkodzeniami[13]. Ponadto olejek eteryczny z nadziemnych części bertamu działa przeciwko *Candida albicans* i *Staphylococcus aureus*[14]. Potwierdzono też, że wodne i alkoholowe ekstrakty z tej rośliny znacząco zmniejszają stan zapalny u gryzoni[15]. Z kolei wyciągi z owoców i korzeni bertramu stosowane doustnie u myszy, mają właściwości przeciwzapalne i zmniejszają odczuwanie bólu[16].



Czosnek (*Allium*)

Ten naturalny antybiotyk sprawdza się w infekcjach intymnych w użyciu doustnym (wzbogać dietę o potrawy doprawione surowym czosnkiem – dipy czy sałatki), ale także w postaci „wody czosnkowej" do podmywania (kilka ząbków czosnku zalej letnią wodą na kilka godzin i używaj jej do mycia okolic intymnych). Uwaga! Nie zaleca się wkładania ząbków czosnku do pochwy, ponieważ może to podrażnić jej błony śluzowe i wywołać reakcje alergiczne[11].

Palczatka cytrynowa (*Cymbopogon citratus*)

Roślina ta powszechnie znana jako trawa cytrynowa zawiera polisacharydy, które – jak dowiedziono w modelach eksperymentalnych – regulują układ odpornościowy i działają przeciwnowotworowo[17]. Ponadto, warto wiedzieć, że surowe ekstrakty z palczatki wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko *Propionibacterium acnes* i *Staphylococcus epidermidis* (bakteriom, które są przyczyną trądziku)[18]. Natomiast olejek eteryczny z tej rośliny wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwgrzybicze[19], a jego właściwości przeciwutleniające zostały udowodnione w badaniach *in vitro* i na modelach zwierzęcych[20].



Mirt zwyczajny (*Myrtus communis*)

Aktywne pochodne tej rośliny – w tym mirycetyna-3-o-galaktozyd mirycetyna-3-o-ramnozyd, wykazują właściwości antygenotoksyczne i biorą udział w apoptozie[21]. Ponadto, w różnych modelach laboratoryjnych i na ludziach, wykazuje on działanie hamujące, w szczególności na prostaglandynę E2, a także ogólnie przeciwzapalne i cytoprotekcyjne[22]. W modelu zwierzęcym wyciągi wodne i alkoholowe z mirtu wykazują działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne[23]. W różnych badaniach RCT przeprowadzonych z użyciem tego zioła zaobserwowano poprawę w leczeniu bakteryjnego zapalenia pochwy, a także zmniejszenie krwawienia miesiączkowego[24]. Ponadto u myszy z immunosupresją olejek eteryczny z mirtu wykazuje działanie przeciwgrzybicze przeciwko *Candida albicans*[25]. W losowych badaniach klinicznych, porównujących żel dopochwowy z metronidazolem z jego odpowiednikiem na bazie mirtu, wykazano, że ten drugi usprawnia leczenie bakteryjnego zapalenia pochwy[26].





Pieprz (*Piper*)

Najbardziej znana substancja czynna zawarta w tej popularnej przyprawie to mająca działanie przeciwzapalne piperyna. Zarówno w modelach komórkowych, jak i zwierzęcych hamuje ona piroptozę indukowaną przez ATP, co sprawia, że ma potencjał przeciwbakteryjny[27]. Ponadto piperyna wykazuje właściwości przeciwbólowe u szczurów[28]. Natomiast etanolowy ekstrakt z czarnego pieprzu hamuje aktywację mastocytów w próbkach zwierzęcych oraz zmniejsza stan zapalny o podłożu alergicznym[29]. Z kolei wyciąg etanolowy z nasion pieprzu gwinejskiego nazywanego też Ashanti (*Piper guineense*) wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze u myszy[30].

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules. 2015 Sep; 20(9):17093-108
2. Int. Food Microbiol. 2004; 92:181-7
3. Int J Food Microbiol. 2008;125:242-51
4. J Pharm Technol Drug Res. 2012; 1:7
5. Fitoterapia. 2004; 75 :733
6. Fitoterapia. 2009; 80 :313-9
7. J. Pharm. Sci. 2006; 31 :43-53
8. J. Ethnobiol. Etnomed. 2008; 4:4
9. Curr. Opin. Biotechnol. 2012; 23 :174-81
10. Biochem Syst Ecol. 2010; 38: 865–74
11. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2013; 167(2): 132-6
12. Journal of HerbMed Pharmacology, 2018; 7 (1):1-7
13. BMC Complement Altern Med. 2010 Dec 16:10:77
14. Nat Prod Res. 2013;27(23):2231-4
15. Phytother Res. 1999 Mar;13(2):128-32.
16. Front Pharmacol. 2017 Sep 5:8:598
17. Pharm Biol. 2015 Jan;53(1):117-24
18. J Ethnopharmacol. 2005 Oct 3;101(1-3):330-3
19. P N G Med J. 1996 Sep;39(3):234-8
20. Food Chem. 2017 Sep 15:231:222-30; Libyan J Med. 2014 Sep 19;9(1):25431
21. Toxicol In Vitro. 2008 Apr;22(3):567-81
22. J Ethnopharmacol. 2012 May 7;141(1):403-10; Daru. 2014 Jun 2;22(1):45
23. J Acupunct Meridian Stud. 2011 Dec;4(4):242-7
24. Clin Oral Investig. 2010 Feb;14(1):65-70
25. Food Biochem. 2017;41(1):e12297; J Med Plants. 2011;2(38):102-16
26. Avicenna J Phytomed. 2017 Mar-Apr;7(2):129-36
27. Front Pharmacol. 2016 Oct 20:7:390
28. Asian Pac J Trop Med. 2014 Sep:7S1:S461-8
29. Cell Immunol. 2017 Dec:322:64-73
30. Fitoterapia. 2003 Jul;74(5):464-8

eprasa.pl 33bbcac361



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.

Choroby zapalne jelit

Pytanie: Od kilku miesięcy dokuczają mi bóle brzucha i częste biegunki. Kiedy zauważyłam, że pojawiła się w nich krew, bardzo się wystraszyłam i wreszcie postanowiłam pójść do lekarza. Okazało się, że mam zapalną chorobę jelit. Niestety, lekarz uświadomił mi, że jest to schorzenie nieuleczalne i można najwyżej próbować łagodzić dokuczliwe objawy za pomocą leków, takich jak sterydy. Czy naprawdę nie ma innych, mniej szkodliwych dla organizmu sposobów leczenia? Chciałabym też wiedzieć, jakie są przyczyny tej choroby. Czy „zasłużyłam sobie" na nią niewłaściwym trybem życia, czy też może ona przydarzyć się każdemu, niezależnie od tego, jak się odżywia?

Odpowiedź: Nieswoiste zapalenie jelit, znane również jako choroba zapalna jelit (IBD), obejmuje grupę schorzeń autoimmunologicznych, z których najważniejsze to choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. U niektórych osób diagnozuje się też niezróżnicowane zapalenie jelit, którego nie można przypisać jednoznacznie do żadnego z 2 zasadniczych typów tej choroby.

Choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego wykazują wiele cech wspólnych, ale zasadniczą różnicą między nimi jest lokalizacja i rozmiar stanu zapalnego. Pierwsza z tych chorób charakteryzuje się głębszymi zmianami zapalnymi i może dotyczyć wszystkich odcinków przewodu pokarmowego, podczas gdy w drugiej zmiany zapalne ograniczają się do powierzchniowej warstwy śluzówki i pojawiają się tylko w jelicie grubym.

Do objawów choroby Leśniowskiego-Crohna należą skurcze i bóle brzucha (często w lewej dolnej części), biegunka, krwawienia z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, spadek wagi, stany podgorączkowe lub gorączka, a także stany zapalne oczu, wysypki skórne, artretyczne schorzenia stawów i zmęczenie. W cięższych przypadkach choroba ta może wywoływać powikłania takie jak ropnie, przewężenia jelit prowadzące do ich zablokowania, perforacje ścian jelit lub przetoki do innej części jelita albo do narządów wewnętrznych. W takich przypadkach niezbędna może się okazać ingerencja chirurgiczna.

Objawy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego są dość podobne, a najbardziej typowym z nich jest biegunka z domieszką krwi. Oprócz niej występują też bóle w podbrzuszu, utrata wagi, gorączka, osłabienie, a także bóle stawów, wysypki i podrażnienia oczu. Nie dochodzi jednak do powstawania przetok.

Obydwie choroby mają charakter przewlekły i przebiegają z okresowymi zaostrzeniami i remisjami objawów. Częstość nawrotów może być bardzo różna: od kilku lat do kilku miesięcy. Do zaostrzenia choroby mogą przyczyniać się różne czynniki, takie jak stosowanie niektórych leków, infekcje przewodu pokarmowego, stres, szczepienia oraz niewłaściwe odżywianie.

Skąd to się bierze?

Mechanizm powstawania zapalnych chorób jelit nie został jeszcze całkiem wyjaśniony, ale ustalono 3 zasadnicze komponenty odgrywające rolę w ich rozwoju, a mianowicie predyspozycje genetyczne, czynniki środowiskowe oraz nieprawidłowości funkcjonowania układu odpornościowego, przejawiające się stałą aktywacją odpowiedzi immunologicznej w śluzówce jelit. Bardzo istotną rolę w etiologii odgrywa też dysbioza, czyli zaburzenie równowagi mikrobioty jelitowej. Dotychczas nie wyjaśniono jednak, czy dysbioza jest bezpośrednią przyczyną stanów zapalnych jelit, czy też jest raczej skutkiem zaburzenia równowagi środowiska jelitowego w wyniku choroby.

Uwarunkowania genetyczne mogą sprzyjać zachorowaniu, jednakże w żadnym wypadku nie przesądzają o tym, że osoba z historią rodzinną IBD również doświadczy takiego schorzenia. Pewne mutacje genów mogą sprzyjać dysbiozie, co z kolei zwiększa przepuszczalność bariery jelitowej i prowadzi do zaburzenia odpowiedzi immunologicznej oraz powstawania stanów zapalnych.

Zdrowy układ odpornościowy wykazuje tolerancję na antygeny mikrobioty jelitowej, ale w przypadku IBD mamy do czynienia z rozregulowaniem tych reakcji. Bardzo istotną rolę w tych chorobach odgrywa osłabienie bariery jelitowej, oddzielającej zawartość jelita od reszty organizmu. Gdy jest ona szczelna, zapobiega przedostawaniu się do organizmu szkodliwych czynników, takich jak drob-

eprasa.pl 33bbcac361

noustroje i ich toksyny oraz obce antygeny. Jednocześnie musi jednak umożliwiać wchłanianie do krwiobiegu składników odżywczych, elektrolitów i wody. Zdrowy nabłonek skutecznie pełni te role dzięki ścisłym połączeniom pomiędzy komórkami, utrzymywanym przez kompleksy białkowe (takie jak okludyna i klaudyna), oraz dzięki białkom transportowym, przenoszącym składniki odżywcze. Rozszczelnienie tej bariery może jednak doprowadzić do zaburzenia tolerancji i nieprawidłowej odpowiedzi immunologicznej ma mikrobiotę, a powstające w ten sposób procesy zapalne mogą dalej pogarszać jej szczelność.

Czynniki ryzyka

Dysbioza może też być skutkiem oddziaływania czynników środowiskowych i to już w okresie niemowlęcym. Jednym z takich czynników jest stosowanie antybiotyków, szczególnie we wczesnym dzieciństwie, gdy mikrobiom jelitowy dopiero się formuje. Nawet krótka seria doustnych antybiotyków może zmniejszyć różnorodność flory jelitowej i choć po pewnym czasie zostanie ona odtworzona, to jednak często w niekompletny sposób, w wyniku czego jej skład zostanie trwale zmieniony. Musimy pamiętać, że antybiotyki mogą dostawać się do naszego organizmu także w sposób niezamierzony, w mięsie i produktach mlecznych, jako skutek ich nadmiernego stosowania w hodowli zwierząt. Powiązanie pomiędzy stosowaniem antybiotyków we wczesnym dzieciństwie a późniejszą diagnozą IBD potwierdzają badania, dowodzące, że dzieci leczone antybiotykami są trzykrotnie bardziej zagrożone tą chorobą[1]. Również u dorosłych z IBD częściej notowano antybiotykoterapię poprzedzającą diagnozę o 2-5 lat[2]. Ryzyko IBD było tym większe, im większa była ilość takich kuracji. Metaanaliza badań wykazała, że z występowaniem IBD powiązane są wszystkie antybiotyki z wyjątkiem penicyliny, a najsilniejszą zależność stwierdzono w przypadku fluorochinolonów oraz chemioterapeutyku – metronidazolu[3].

Przyczyną dysbiozy u dziecka może być też poród poprzez cesarskie cięcie oraz karmienie mlekiem modyfikowanym zamiast mlekiem matki. Także i w tym przypadku badania potwierdzają, że dzieci karmione piersią są mniej zagrożone wystąpieniem IBD, a ochrona ta jest tym silniejsza, im dłuższy jest okres tego karmienia[4].

Badania epidemiologiczne konsekwentnie potwierdzają, że IBD występuje częściej w miastach i na obszarach zurbanizowanych. W krajach uprzemysłowionych notuje się stały wzrost zachorowań, co jest szczególnie wyraźnie widoczne w tych krajach, w których industrializacja i przyjęcie zachodniego sposobu życia nastąpiło w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci. Na taki skutek może składać się wiele przyczyn, m.in. zanieczyszczenia, dieta i styl życia. Mieszkanie na wsi, jak potwierdzają badania, może mieć ochronny wpływ, zwłaszcza u dzieci. Sypianie we wspólnym łóżku oraz kontakt ze zwierzętami hodowlanymi i domowymi obniżają ryzyko IBD. Posiadanie zwierzęcia domowego w dzieciństwie zmniejsza zagrożenie chorobą w późniejszym życiu[5].

Narażenie na wpływ zanieczyszczeń środowiska, szczególnie zawartych w powietrzu, wiąże się za to z podwyższonym ryzykiem występowania IBD i zaostrzania objawów. Toksyny środowiskowe mogą zwiększać przepuszczalność jelit, a także powodować wzrost wydzielania prozapalnych cytokin oraz zmiany mikrobioty jelitowej. W badaniach na zwierzętach wykazano też szkodliwy wpływ aluminium, obecnego w wodzie i żywności, a także w pewnych lekach. I niech nie zmylą nas dane o niskiej (1%) biodostępności tego pierwiastka podawanego drogą doustną. Otóż 40% spożywanego aluminium odkłada się w śluzówce jelit, co czyni je głównym miejscem jego magazynowania. Aluminium zaostrza objawy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, nasila stan zapalny, a także osłabia proces gojenia śluzówki i zwiększa przepuszczalność ścian jelit. Pewną rolę w roz-

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

COLOSTRUM LIOFILIZOWANE

Suplement diety Colostrum liofilizowane Singularis Superior zawiera siarę bydlęcą (*colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G (30%). Są to przeciwciała chroniące przed czynnikami chorobotwórczymi.

W składzie produktu jest też laktoza, która dostarcza energii i reguluje aktywność flory bakteryjnej jelit, oraz działająca przeciwzapalnie i antywirusowo laktoferyna.

Młodziwo jest płynem wydzielanym przez gruczoły mleczne samic ssaków: krów, kóz, owiec, koni itp., dlatego też często nazywa się je mlekiem pierwszej laktacji. Stymuluje odporność i chroni przed infekcją. Pomaga przywrócić prawidłowy stan mikrobiomu po antybiotykoterapii oraz ułatwia regenerację organizmu i rekonwalescencję.

Produkt nie zawiera wypełniaczy. Jest zamknięty w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian bez dodatku barwników.

BEZ 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
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl 33bbcac361



Probiotyki mogą swą skutecznością dorównywać lekom przeciwzapalnym, ale trzeba pamiętać, że każdy rodzaj bakterii wykazuje inne mechanizmy działania i nie wszystkie probiotyki przyniosą ten sam efekt

woju IBD mogą odgrywać też związki chemiczne zaburzające gospodarkę hormonalną (np. ftalany, bisfenol A, pestycydy), które nasilają odpowiedź zapalną, a także oddziałują na receptory steroidowe.

Z rozwojem i nawrotami IBD powiązano także stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), a szczególnie tych, które działają nieselektywnie, hamując aktywność obu form cyklooksygenazy: COX-1 i COX-2. Do grupy tej należą m.in. ibuprofen, diklofenak, ketoprofen, naproksen, a także aspiryna. Leki te powodują zmniejszenie syntezy ochronnych prostaglandyn, mogą nasilać objawy IBD, a także zwiększać ryzyko poważnych powikłań. Objawy IBD mogą ulegać zaostrzeniu także pod wpływem doustnych środków antykoncepcyjnych, izotretynoiny (leku przeciwtrądzikowego Izotek) i rytuksymabu (leku przeciwnowotworowego).

Stres, depresja i zaburzenia snu to także czynniki mogące brać udział w wywoływaniu i zaostrzaniu IBD poprzez zwiększanie produkcji prozapalnych cytokin, oddziaływanie na mikrobiotę jelitową i zwiększanie przepuszczalności jelit. Stres sprzyja nawrotom choroby i pogarsza jej przebieg. Niestety, mamy tu do czynienia z błędnym kołem, gdyż sama choroba powoduje pogorszenie stanu psychicznego, zwiększenie odczuwanego stresu, a także obniżenie jakości snu i czasu jego trwania, a z kolei zaburzenia snu zwiększają ryzyko nawrotu dolegliwości.

Jednym z najwcześniej zidentyfikowanych czynników ryzyka IBD jest palenie papierosów. Wpływa ono zarówno na skład mikrobioty jelitowej, jak i na odpowiedź immunologiczną, a także może sprzyjać stanom zapalnym śluzówki jelita. Zarówno aktualni, jak i byli palacze są bardziej zagrożeni chorobą Leśniowskiego-Crohna, a w przypadku jej wystąpienia objawy są bardziej nasilone i wymagają silniejszych ingerencji medycznych. W przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego stwierdzono jednak, że palenie obniża ryzyko choroby i łagodzi jej przebieg, podczas gdy rzucenie palenia może sprzyjać nawrotowi dolegliwości[6].

Leczenie standardowe

Terapia IBD jest trudna ze względu na to, że nie do końca wiemy, jaki jest dokładnie mechanizm powstawania tej choroby. Standardowe leczenie farmakologiczne obejmuje leki przeciwzapalne z grupy aminosalicylanów (mesalazynę, sulfasalazynę), kortykosteroidy, leki immunosupresyjne (metotreksat, cyklosporynę), leki blokujące prozapalny czynnik TNF-alfa, antybiotyki i leki objawowe. Żadna z tych terapii nie jest jednak w pełni skuteczna u wszystkich pacjentów, a każda z nich wiąże się z niepożądanymi skutkami ubocznymi. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby, gdy dochodzi do powikłań, stosuje się zabiegi chirurgiczne.

Uważaj, co jesz

Negatywny wpływ na mikrobiotę jelitową może mieć również tzw. zachodnia dieta, powodująca w konsekwencji zaburzenie prawidłowej odpowiedzi immunologicznej.

Wprawdzie dotychczas nie udało się ustalić, jaka konkretna dieta byłaby najlepsza dla osób z IBD, ale badania dostarczają pewnych wskazówek co do tego, co należy włączać do jadłospisu, a czego unikać. Ogólnie zaleca się dietę śródziemnomorską lub dietę z ograniczeniem FODMAP, czyli fermentujących węglowodanów. Wskazana jest także dieta bezglutenowa, ponieważ wrażliwość na gluten – nawet jeśli nie została wykryta – może przyczyniać się do zaostrzenia objawów. Z podobnego powodu zaleca się też ograniczenie spożycia laktozy.

Unikać należy dużych ilości tłuszczów nasyconych, a za to warto wprowadzić oliwę z oliwek jako główne źródło tłuszczu. Należy też zadbać o większą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, spożywanych w postaci ryb lub oleju rybnego.

Dobrze będzie wyeliminować z diety ziemniaki, ponieważ zawarte w nich glikoalkaloidy, takie jak solanina, pogarszają stan bariery jelitowej i mogą zaostrzać objawy choroby. Proces smażenia powoduje większą koncentrację tych substancji i nie jest przypadkiem, że odsetek IBD jest najwyższy w krajach o największym spożyciu smażonych ziemniaków[7].

Należy również zrezygnować z roślin strączkowych ze względu na zawarte w nich lektyny, które mogą nasilać reakcje autoimmunologiczne, zaburzać równowagę mikrobioty jelitowej, powodować

eprasa.pl 33bbcac361

zanik ochronnej warstwy śluzu w jelitach, a także przywierać do komórek nabłonka i zaburzać metabolizm jelit oraz utrudniać naprawę uszkodzeń.

Błonnik – tak czy nie?

Zalecenia dotyczące spożywania błonnika przez osoby z IBD są wciąż przedmiotem dyskusji. Choć ogół lekarzy zaleca w takich przypadkach spożywanie dużych ilości błonnika, to jednak niektórzy specjaliści przestrzegają przed tym, twierdząc wręcz, że pacjenci z chorobą Leśniowskiego-Crohna powinni unikać dużych ilości błonnika, gdyż mogą one prowadzić do blokowania drożności jelit. Jak sugerują, powiązanie w badaniach niskiego spożycia błonnika z zaostrzeniem dolegliwości może wynikać z nieświadomego ograniczania takich produktów przez osoby, które zaczynają po ich spożyciu odczuwać objawy choroby, choć nie została ona jeszcze zdiagnozowana[8].

Należy pamiętać, że błonnik w naszym przewodzie pokarmowym nie jest trawiony, lecz ulega fermentacji bakteryjnej w jelicie. Pewne rodzaje błonnika mogą zaostrzać objawy u osób, które w wyniku dysbiozy nie posiadają odpowiedniej ilości fermentujących go bakterii. Szczególnie dotyczy to inuliny, występującej w bananach, szparagach, karczochu, czosnku, topinamburze. Unikać należy też pełnoziarnistych zbóż, a także orzechów i nasion, surowych zielonych warzyw, warzyw krzyżowych oraz surowych owoców ze skórą i nasionami, gdyż mogą one być trudne do strawienia. Spożycie nierozpuszczalnego błonnika podczas zaostrzeń choroby może nasilać jej objawy.

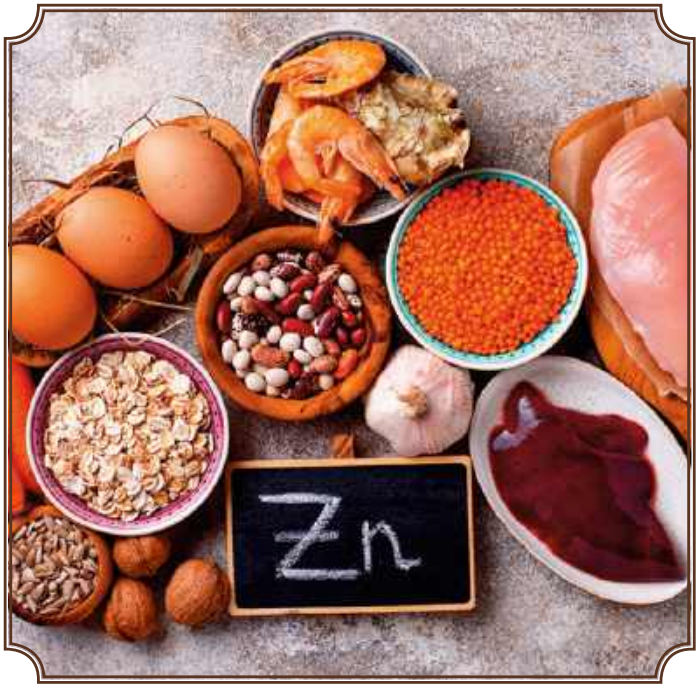
Niebezpieczne dodatki

Ryzyko IBD jest wyższe w krajach rozwiniętych, gdzie przeważa dieta zachodnia oparta na produktach wysokoprzetworzonych. Potwierdzają to dane emigrantów z krajów rozwijających się, którzy po dotarciu do krajów zachodnich stają się bardziej narażeni na choroby zapalne jelit, a jeszcze bardziej narażone są ich dzieci. Dieta o wysokiej zawartości cukru i niezdrowych, przetworzonych tłuszczów powoduje niekorzystne zmiany mikrobioty jelitowej i zaburza homeostazę jelit. Wysoce szkodliwe są dodatki spożywcze, takie jak sztuczne słodziki (aspartam, sacharyna, sukraloza, acesulfam, neotam). Ich spożycie, zwłaszcza długotrwałe, może doprowadzić do dysbiozy jelitowej. Mogą one też znacznie pogarszać szczelność bariery jelitowej, a także nasilać wydzielanie cytokin prozapalnych, powodując z czasem zapalne uszkodzenia jelit. Skład flory bakteryjnej w jelitach mogą zaburzać także emulgatory spożywcze, takie jak karboksymetyloceluloza (CMC), karagen i lecytyna słonecznikowa. Mogą one też (a szczególnie CMC) zwiększać przepuszczalność bariery jelitowej. Spożycie maltodekstryny, dodawanej do produktów spożywczych jako środek

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361



Niedobór cynku powiązany jest ze zmniejszeniem szczelności bariery jelitowej, natomiast wysoki poziom tego pierwiastka obniża ryzyko choroby Leśniowskiego-Crohna

wypełniający i zagęszczający, może zaostrzać stany zapalne jelit poprzez zmniejszanie ilości śluzu chroniącego ich ściany, przez co zwiększa się ich podatność na szkodliwe czynniki. Pożyteczne bakterie jelitowe są też często bardziej wrażliwe na działanie konserwantów spożywczych niż bakterie o właściwościach zapalnych. Bardzo popularne środki konserwujące, takie jak benzoesan sodu E211, azotyn sodu E250 i sorbinian potasu E202, mogą zmniejszać różnorodność mikrobioty jelitowej oraz powodować dysbiozę nawet w dawkach normalnie stosowanych w żywności.

Dobroczynne probiotyki

Przywrócenie prawidłowego składu i aktywności mikrobioty jelitowej ma ogromne znaczenie w leczeniu IBD. Stosowane w tym celu probiotyki mogą zawierać różne kombinacje szczepów bakterii, choć najczęściej wybierane są połączenia rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Bakterie probiotyczne mogą modyfikować środowisko jelitowe na szereg sposobów, łagodząc stany zapalne i ułatwiając osiągnięcie remisji choroby. Mogą one zmniejszać populacje bakterii patogennych, konkurując z nimi o ograniczoną liczbę receptorów w nabłonku jelita, a także hamując ich wzrost poprzez wydzielanie czynników przeciwdrobnoustrojowych, takich jak kwas mlekowy i octowy, nadtlenek wodoru i bakteriocyny, czyli białka hamujące wzrost szkodliwych szczepów. Probiotyki mają też zdolność modulowania odpowiedzi immunologicznej nabłonka jelit poprzez bezpośrednie oddziaływanie na limfocyty T i zwiększanie produkcji immunoglobuliny IgA, regulującej reakcje odpornościowe. Łagodzą stany zapalne poprzez hamowanie wydzielania cytokin prozapalnych i stymulowanie produkcji cytokin przeciwzapalnych. I wreszcie – skutecznie wzmacniają barierę jelitową, zwiększając wydzielanie śluzu, który chroni komórki nabłonka przed uszkodzeniami chemicznymi i enzymatycznymi, a także sprzyjając produkcji okludyny i innych czynników uszczelniających połączenia komórek. Probiotyki mogą swą skutecznością dorównywać lekom przeciwzapalnym, ale trzeba pamiętać, że każdy rodzaj bakterii wykazuje inne mechanizmy działania i nie wszystkie probiotyki przyniosą ten sam efekt. Probiotyków nie należy przyjmować równolegle z lekami immunosupresyjnymi.

Uzupełniaj niedobory

Liczne mikroskładniki odżywcze pełnią funkcję koenzymów pomagających zachować prawidłową barierę jelitową lub też w bezpośredni sposób wpływają na jelitowe reakcje immunologiczne oraz skład mikrobioty. Osoby cierpiące na IBD często wykazują niedobory witamin i składników mineralnych, spowodowane zaburzonym wchłanianiem jelitowym, biegunkami, a często także niechęcią do jedzenia, wiążącego się z zaostrzeniem objawów. Trzeba mieć to przez cały czas na uwadze i w razie potrzeby suplementować brakujące składniki odżywcze, m.in. żelazo (które organizm traci w wyniku krwawych biegunek).

Cynk jest ważny

Niedobór cynku powiązany jest ze zmniejszeniem szczelności bariery jelitowej, natomiast wysoki poziom tego pierwiastka obniża ryzyko choroby Leśniowskiego-Crohna. W przypadku już istniejącej choroby niedobór cynku wiąże się z większym ryzykiem hospitalizacji, operacji i powikłań, natomiast suplementacja może poprawić stan pacjenta. U osób cierpiących na IBD niedobór cynku notuje się często, gdyż sama choroba może przyczyniać się do obniżenia jego poziomu. Niski poziom cynku powiązany jest z podwyższonym poziomem białka CRP, markera stanu zapalnego w organizmie. Zalecane dzienne spożycie cynku dla osób dorosłych wynosi 8-15 mg, ale przy upośledzeniu wchłaniania, z jakim mamy do czynienia w IBD, mogą być potrzebne większe dawki, wynoszące 30-40 mg dziennie[9].

Słoneczna witamina

Ten składnik odżywczy może regulować stany zapalne jelit poprzez oddziaływanie zarówno na odpowiedź immunologiczną, jak i na barierę jelitową oraz skład mikrobioty, a u osób z IBD niedobór tej witaminy występuje częściej niż w ogólnej populacji. Niedobór ten może zwiększać ryzyko nawrotów choroby, utrudniać jej leczenie i pogarszać jakość życia związaną z dolegliwościami. Badacze stwierdzili, że kobiety mieszkające w bardziej nasłonecznionych obszarach południowych

eprasa.pl 33bbcac361

CZY WIESZ, ŻE?

SUPLEMENT DIETY
Enteromax
Saccharomyces boulardii
Lactobacillus rhamnosus GG

Wakacyjne wyjazdy zwiększają ryzyko biegunki. W większości przypadków nie powoduje to poważnych konsekwencji zdrowotnych, ale przewlekłe lub ostre biegunki mogą prowadzić do odwodnienia organizmu.

Warto profilaktycznie przyjmować w trakcie wakacyjnego wyjazdu odpowiedni probiotyk, który zmniejszy ryzyko, że biegunka nie zepsuje odpoczynku. **Przyjmowanie probiotyków warunkuje istotną redukcję ryzyka wystąpienia oraz czasu trwania biegunki,** jednakże skuteczność poszczególnych szczepów probiotycznych jest bardzo zróżnicowana.

ENTEROMAX polecany jest w celu uzupełnienia mikroflory jelitowej w:
- biegunkach podróżnych,
- biegunkach infekcyjnych, rotawirusowych oraz poantybiotykowych.

OTWIERANA **KAPSUŁKA**

ENTEROMAX to skuteczny i bezpieczny **probiotyk dostępny w otwieranych kapsułkach.** Wspiera organizm podczas zaburzeń jelitowych wywołanych nieprawidłowa florą jelitową.

SUPLEMENT DIETY



Pharmasis

eprasa.pl 33bbcac361



Owoce i sok z granatu, a także ekstrakt ze skórek jego owoców i z kwiatów są bogate w ellagitaniny, które nie tylko hamują stany zapalne jelit, ale zmniejszają też stres oksydacyjny, pomagają zachować szczelność nabłonka jelit i sprzyjają zwiększeniu różnorodności mikrobioty

są mniej zagrożone IBD niż te, które mieszkają bardziej na północy, a szczególnie istotne było ich miejsce zamieszkania we wczesnym wieku dorosłym[10].

Łagodzące colostrum

Colostrum, czyli siara bydlęca to pierwsze mleko produkowane przez gruczoły mleczne krów po porodzie. Odróżnia się od mleka właściwego m.in. wyższą zawartością immunoglobulin, witamin, składników mineralnych, hormonów, peptydów o działaniu przeciwdrobnoustrojowym oraz czynników wzrostu. Dzięki temu może ono modulować odpowiedź immunologiczną oraz zmniejszać stany zapalne poprzez hamowanie wydzielania prozapalnych cytokin. Przyjmowanie colostrum przynosi ulgę w biegunkach, zmniejszając częstość wypróżnień, łagodząc ból i poprawiając konsystencję stolca, także wtedy, gdy przyczyną dolegliwości jest infekcja bakteryjna lub wirusowa. Poprawia też szczelność bariery jelitowej, a zawarte w nim czynniki wzrostu chronią przed uszkodzeniami śluzówki jelita.

Inne pomocne suplementy

Siarczan glukozaminy, stosowany w leczeniu zmian artretycznych stawów, wykazuje też działanie przeciwzapalne w IBD, zmniejszając infiltrację neutrofilów. Hamuje uszkodzenia komórek kubkowych, wydzielających śluz, dzięki czemu sprzyja ochronie nabłonka jelit. Jak stwierdzono, suplementacja glukozaminy wiąże się z niższym ryzykiem zabiegów chirurgicznych w IBD[11].

Betaina, aminokwas występujący m.in. w burakach i szpinaku, dostępny także w postaci suplementu, zapobiega nadmiernemu wydzielaniu cytokin prozapalnych, dzięki czemu hamuje rozwój stanów zapalnych i przyspiesza gojenie nabłonka jelit. Przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu, a poprzez zwiększanie ekspresji białek uszczelniających połączenia międzykomórkowe oraz utrzymywanie prawidłowej mikrobioty poprawia szczelność bariery jelitowej[12].

Roślinne polifenole

Kurkumina, czyli aktywny składnik kurkumy, również udowodniła *in vitro*, *in vivo* i w badaniach klinicznych swą przydatność w leczeniu IBD, a szczególnie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego[13]. Ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i modulujące odpowiedź odpornościową, a także ma zdolność hamowania rozwoju guzów rakowych, co jest również niezmiernie istotne w IBD, gdyż zapalne zmiany jelit mogą sprzyjać procesom nowotworowym. Niewskazane jest stosowanie kurkuminy wraz z lekami rozrzedzającymi krew, gdyż może ona nasilać ich działanie.

Berberyna, alkaloid zawarty w owocach berberysu, ma zdolność hamowania biegunki, działa też przeciwskurczowo. Pomaga w przywróceniu prawidłowego działania bariery jelitowej, a także ochrania warstwę śluzową i moduluje ekspresję czynników immunologicznych. Zmniejsza nadwrażliwość jelit i redukuje stany zapalne poprzez zwiększanie populacji bakterii probiotycznych, wytwarzających kwas mlekowy, i zmniejszanie ilości bakterii patogennych. Działa przeciwutleniająco i zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych w nabłonku jelit, a dzięki tym mechanizmom ma też działanie przeciwbólowe. Zwiększa również skuteczność standardowej farmakoterapii[14]. Berberyna dostępna jest w postaci kapsułek, należy więc stosować się do dawkowania zalecanego na opakowaniu.

Lukrecja dla wsparcia jelit

Glycyrrhiza to roślina stosowana od stuleci m.in. w medycynie chińskiej ze względu na własności przeciwzapalne, przeciwalergiczne i przeciwrakowe. Zawarte w niej substancje czynne, takie jak glabrydyna, glicyryzyna i kwas glicyretynowy, okazują się szczególnie pomocne we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, gdzie zmniejszają stan zapalny śluzówki poprzez tłumienie aktywności cytokin prozapalnych, a także zapobiegają uszkodzeniom oksydacyjnym oraz ułatwiają gojenie nabłonka jelita. Lukrecja pomaga też przywrócić równowagę mikrobioty jelitowej. Można stosować ją w postaci odwaru z korzenia (łyżeczkę suszonego korzenia zalać szklanką wody, gotować 5-10 min) lub standaryzowanych preparatów z ekstraktem z tej rośliny. Okres jej stosowania powinien być jednak ograniczony do 4-6 tygodni, a dawek zalecanych przez producenta nie należy przekraczać, gdyż w większych ilościach lukrecja może powodować nadciśnienie i obniżenie poziomu potasu we krwi.

eprasa.pl 33bbcac361

Może też wchodzić w interakcje z kortykosteroidami oraz lekami przeciwnadciśnieniowymi i rozrzedzającymi krew. Nie należy używać jej w czasie ciąży i karmienia piersią, a także w przypadku problemów z nerkami i wątrobą.

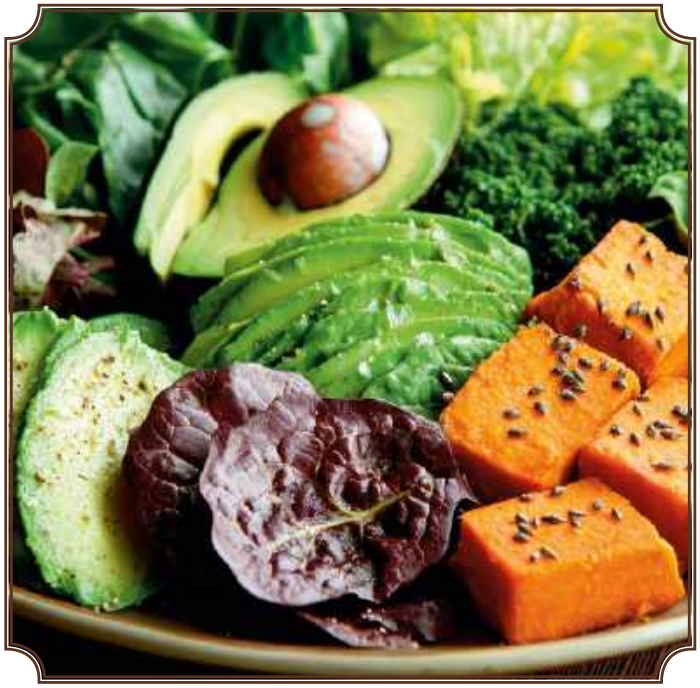
Przeciwzapalne rośliny

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) ma zdolność tłumienia aktywności mediatorów zapalnych (m.in. TNF-alfa) i modulowania odpowiedzi immunologicznej, jak również zapobiegania rozwojowi nowotworów. Podawany w dawce 350 mg 3 razy dziennie przez 6 tygodni pacjentom z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego przyniósł remisję choroby w większego odsetka osób niż sulfalazyna (82% do 75%)[15].

Owoce i sok z granatu, a także ekstrakt ze skórek jego owoców i z kwiatów są bogate w ellagitaniny, które nie tylko hamują stany zapalne jelit, ale zmniejszają też stres oksydacyjny, pomagają zachować szczelność nabłonka jelit i sprzyjają zwiększeniu różnorodności mikrobioty. Badania potwierdzają korzystne działanie preparatów z granatu w IBD, gdzie modulują one odpowiedź zapalną i pomagają wydłużyć okres remisji choroby[16].

Zakwaszenie

Pytanie: Często boli mnie głowa, łatwo się męczę, mam problemy z koncentracją, w dodatku włosy wypadają mi garściami. Koleżanka wspomniała, że mogą to być objawy zakwaszenia organizmu wywołanego złym stylem żywienia się. Faktycznie ostatnio zaniedbałam trochę kuchnię. Niedawno się przeprowadziliśmy, potem remont się przeciągnął i w efekcie zaczęłam zamawiać jedzenie z cateringów i pobliskich restauracji. Po rozmowie z koleżanką przejrzałam listę swoich zamówień i zauważyłam, że w ostatnim półroczu często zamawiałam burgery, pizze, makarony i smażone mięso. Czy takie menu rzeczywiście mogło doprowadzić do zakwaszenia? Jeśli tak, to co powinniśmy zrobić, by z tego wyjść?



Przegląd badań opublikowany w 2012 r. wykazał, że zrównoważenie pH organizmu poprzez dietę alkaliczną może być pomocne w zmniejszeniu zachorowalności i śmiertelności z powodu licznych chorób przewlekłych

Odpowiedź: Rzeczywiście wygląda na to, że kaloryczna, przetworzona i mięsna dieta nie służy Twojemu organizmowi, powodując wspomniane objawy. Zresztą nic w tym dziwnego: gotowe posiłki to bomba nie tylko pustych kalorii, ale przede wszystkim szkodliwych tłuszczów nasyconych i utwardzonych, które sprzyjają nagromadzeniu w organizmie wolnych rodników i stanów zapalnych. Jednocześnie brakuje w nich alkalizujących minerałów, które neutralizowałyby ten wpływ.

Mechanizm równowagi kwasowo-zasadowej opiera się bowiem na tym, by kwasy dostarczane z pożywieniem lub powstające w wyniku procesów metabolicznych zostały zneutralizowane przez zasady pochodzące ze składników diety, takich jak świeże warzywa, owoce i białko pochodzenia roślinnego.

Niestety badania nie pozostawiają złudzeń: w dzisiejszej diecie stosunek potasu i sodu wynosi ok. 1:36 (za czasów naszych przodków było to 10:1), a stopniowo wzrasta ilość zakwaszających chlorków w porównaniu do alkalizujących wodorowęglanów[1]. Spożywamy też w nadmiarze tłuszcze nasycone i cukry proste, a brakuje nam magnezu, potasu i błonnika. Tymczasem właśnie składniki mineralne i pierwiastki śladowe (głównie wapń, magnez i potas) to kluczowe składniki produktów alkalizujących, które są wykorzystywane w organizmie jako swego rodzaju bufory utrzymujące wartości pH w normie.

Muszę jednak zaznaczyć, o którym pH mowa, ponieważ oznacza się je w różnych płynach ustrojowych organizmu i co więcej – powinno mieć ono inną wartość! Przykładowo prawidłowe pH krwi wynosi ok. 7,4 (7,35-7,45). Kiedy w wyniku choroby dojdzie do uszkodzenia narządów uczestniczących w wydalaniu toksyn, np. płuc lub nerek, nadmiar kwasów odkłada się w tkankach, a pH krwi spada. Wówczas mówimy o potencjalnie śmiertelnej kwasicy metabolicznej, a żadna zmiana diety czy nawyków nie pomoże. Istnieje jednak również przewlekła kwasica metaboliczna niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA). To sytuacja oznaczająca niewielki spadek pH krwi (w zakresie uważanym za prawidłowy), której głównym czynnikiem jest nadmierne spożycie kwasotwórczej żywności (białka zwierzęcego, rafinowanych zbóż i cukrów prostych), a zbyt małe – alkalizujących warzyw i owoców[2].

Właśnie ten stan możemy potocznie nazwać zakwa-

eprasa.pl 33bbcac361



W badaniach wykazano, że szczególnie owoce cytrusowe, daktyle i rodzynki są bardzo zasadotwórcze i mogą pomóc w zapobieganiu zakwaszeniu

szeniem. Wśród charakterystycznych dla niego symptomów wymienia się m.in. zaburzenia rytmu pracy serca; podwyższone stężenie glukozy we krwi; osłabienie sprawności fizycznej i szybsze męczenie się oraz skurcze mięśni; dolegliwości układu pokarmowego (biegunki, nudności, wymioty, bóle brzucha, brak apetytu, zapalenie jelit), zwiększoną podatność na infekcje, migreny i zawroty głowy; obniżenie libido czy zmiany skórne (wypryski, zaczerwienienia, pękanie kącików ust, sucha skóra), wypadanie włosów oraz łamliwe paznokcie. Jeśli zakwaszenie będzie przewlekłe, może powodować nierównowagę metaboliczną, niosąc ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych, nadmiernej resorpcji kości i utraty masy mięśniowej, a także zwiększając prawdopodobieństwo chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie i niealkoholowe stłuszczenie wątroby[3].

Wszystkie te negatywne skutki wynikają z faktu, że odpowiedni stosunek kwasów do zasad warunkuje prawidłowy metabolizm, strukturę i funkcję białek, przepuszczalność błon komórkowych, efektywne działanie enzymów i hormonów, dystrybucję elektrolitów oraz funkcje tkanki łącznej[4].

Oczywiście w organizmie działa cała sieć mechanizmów regulacyjnych, które dbają o utrzymanie tej niezbędnej równowagi (zaliczamy do nich m.in. bufory krwi i tkanek, wydalanie nadmiaru CO2 przez płuca oraz usuwanie kwasów bądź zasad przez nerki). Jednak nawet połowa kwasów niewęglowych jest neutralizowana nie przez owe wewnętrzne bufory, a przez zasady, które powinniśmy dostarczyć sobie z dietą. Jeśli bowiem jemy zbyt mało warzyw i owoców, w organizmie zmniejsza się produkcja wodorowęglanów niezbędnych w tym procesie[5].

Niestety we współczesnym świecie dość łatwo dochodzi do zaburzeń tej równowagi, za co w zdecydowanie największym stopniu odpowiada typowa zachodnia dieta. Wraz z rewolucją rolniczą i masową produkcją jedzenia nastąpiły istotne zmiany zaburzające równowagę składników odżywczych w diecie. Tymczasem właśnie składniki mineralne i pierwiastki śladowe, przede wszystkim wapń, magnez i potas, są wykorzystywane w organizmie jako swego rodzaju bufory utrzymujące wartości pH w normie, a ich największe ilości znajdują się w warzywach i owocach.

Z kolei za składniki zakwaszające uznaje się białko (zwłaszcza zwierzęce, które powoduje większą produkcję kwasu solnego w żołądku niż roślinne) i węglowodany. Nie można również zapominać, że wraz ze starzeniem się organizmu następuje stopniowe osłabienie funkcji regulujących nerek i wynikający z tego wzrost zakwaszenia organizmu[6].

Istotną rolę odgrywają też stres, brak ruchu i snu oraz niewystarczające nawodnienie – wszystkie te elementy utrudniają pozbywanie się resztek kwasowych będących efektem ubocznym przemiany materii. Z drugiej strony zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie wpływa na produkcję kortyzolu: gdy spada poziom wodorowęglanu, nerki zwiększają aktywność glutaminazy i wyzwalają produkcję tego hormonu. Jego poziom w surowicy i ślinie znacznie wzrasta w ciągu kilku godzin po posiłku wysokobiałkowym, a całkowita zawartość białka w diecie wpływa na ogólne stężenie kortyzolu[7].

Ponieważ niektóre minerały pomagają utrzymać odczyn zasadowy, a białko działa odwrotnie, znając ich zawartość w danym produkcie, można obliczyć, jak będzie on wpływał na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Eksperci nazwali to potencjalną zdolnością obciążenia kwasem nerek (PRAL)[8]. Wskaźnik ten uwzględnia nie tylko zawartość poszczególnych składników, ale również ich średnią biodostępność w organizmie. Wartości powyżej 0 oznaczają właściwości zakwaszające produktu, z te poniżej 0 – odkwaszające.

Mówiąc najogólniej, warzywa, owoce i soki owocowe oraz napoje bogate w alkalizujące pierwiastki i z niskim stężeniem fosforu (np. czerwone i białe wino, wody mineralne) działają zasadotwórczo. Z kolei produkty zbożowe i mleczne, mięso, ryby, jasne piwa czy kakao charakteryzują się stosunkowo wysokim obciążeniem kwasem[9]. Za najbardziej zakwaszające produkty według wskaźnika PRAL naukowcy uznali parmezan, ser topiony, cheddar i gouda, peklowaną wołowinę, twaróg, pstrąga, konserwy mięsne w puszce, mięso indyka i cielęcinę. Z kolei na przeciwległym końcu tej listy znalazły się rodzynki, szpinak, suszone śliwki, natka pietruszki, awokado, chrzan, czarna porzeczka, banan, seler, marchew, ziemniaki, bakłażan i pomidor.

eprasa.pl 33bbcac361

Zwalcz stres

Równowaga kwasowo-zasadowa w dużej mierze zależy od kondycji psychicznej. Przewlekłe napięcia i stresy uniemożliwiają oczyszczanie organizmu, a wręcz sprzyjają sięganiu po używki czy niezdrowe przekąski. Dlatego warto poświęcić trochę czasu na medytację, jogę, trening na świeżym powietrzu czy pobyt w saunie (by przy okazji wydalić część kwasów przez skórę)[10].

Dieta alkaliczna

Zgodnie z obliczeniami do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej wystarczy, by żywność zasadowa stanowiła 80% dziennego jadłospisu. Przegląd badań opublikowany w 2012 r. wykazał, że zrównoważenie pH organizmu poprzez dietę alkaliczną może być pomocne w zmniejszeniu zachorowalności i śmiertelności z powodu licznych przewlekłych chorób, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, zapalenie stawów czy prowadzący do osteoporozy niski poziom gęstości mineralnej kości[11]. Okazuje się, że jadłospis obfitujący w żywność o dużej alkaliczności – przede wszystkim świeże warzywa, owoce i nieprzetworzone białko pochodzenia roślinnego – powoduje bardziej zasadowy poziom pH moczu, co pomaga chronić zdrowe komórki i równoważyć podstawowe poziomy minerałów.

Zielone na talerze!

Zielenina najsilniej alkalizuje organizm, a przy tym dostarcza mu potężną dawkę witamin (C, E i z grupy B), antyoksydantów oraz minerałów (siarki, manganu, molibdenu, jodu, kobaltu, selenu, chromu, wapnia, żelaza, cynku, potasu)[12]. Dodatkowo wiele warzyw z tej grupy (np. kolendra, kapusta, brokuły) absorbuje oraz usuwa ołów i inne metale ciężkie. To zasługa przede wszystkim dużej zawartości chlorofilu, który wiąże się z toksycznymi substancjami w jelitach i ułatwia ich wydalanie[13].

Kiełki

Urozmaicenie diety mogą stanowić kiełki pszenicy, rzeżuchy, lucerny, soczewicy, rzodkiewki czy słonecznika, które pomagają zachować równowagę kwasowo-zasadową, a ponadto stanowią prawdziwą bombę składników odżywczych.

Zdrowe tłuszcze

W odkwaszającej diecie nie powinno zabraknąć oliwy z oliwek, oleju kokosowego, lnianego i z awokado. Zawierają one duże ilości zdrowych kwasów omega- 3, które wpływają pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu. Przede wszystkim mają silne działanie przeciwzapalne i wpływają pozytywnie na poziom cukru we krwi[14].

Przyprawy

Każdy posiłek warto wzbogacić o zioła, takie jak szczypiorek, pietruszka, koper, bazylia, mięta czy majeranek – są nie tylko zdrowe i smacznie, ale również silnie zasadowe. Szczególnie polecana jest kapsaicyna – w kapsułkach lub pieprzu – która łagodzi stany zapalne i bóle głowy, poprawia metabolizm, przyspiesza odchudzanie i ma działanie alkalizujące.



REKLAMA

eprasa.pl 33bbcac361



By zwiększyć ilość chlorofilu w codziennej diecie, sięgaj po soki z zielonych warzyw, trawy pszenicznej i alg (np. spiruliny)

Kwaśne i suszone

Większość owoców, które są kwaśne w smaku, np. grejpfruty czy wspomniana już cytryna, nie powoduje kwasowości w organizmie. Działają wręcz przeciwnie – przyczyniają się do utrzymania środowiska alkalicznego. W badaniach wykazano, że szczególnie owoce cytrusowe, daktyle i rodzynki są bardzo zasadotwórcze i mogą pomóc w zapobieganiu zakwaszeniu[15]. Właściwości alkalizujące mają również suszone śliwki.

Woda alkaliczna

Odpowiednie nawodnienie jest szczególnie istotne, ponieważ zależą od niego tempo detoksykacji organizmu oraz aktywny transport jonów wodorowęglanowych (czyli zasadowych) w całym organizmie. Należy zatem pamiętać o wypijaniu ok. 2-2,5 l wody mineralnej, najlepiej z dużą ilością wodorowęglanów (powyżej 500 mg/l) lub alkalicznej. W badaniu z udziałem 30 młodych kobiet przez 4 tygodnie połowa uczestniczek wypijała codziennie 1,5 l alkalicznej wody o dużej zawartości wodorowęglanów i ujemnym PRAL, pozostałe taką samą ilość wody mineralnej bogatej w wapń, jednak o dodatnim potencjale kwasowym. Po miesiącu w pierwszej grupie stwierdzono wzrost pH moczu oraz zwiększone wydalanie wodorowęglanów[16].

Sok z cytryny

Nie bez przyczyny w diecie alkalicznej zaleca się rozpoczynanie każdego dnia od wypicia szklanki ciepłej wody z cytryną. Ma to wpływ na nie tylko na pH moczu – sok z cytryny jest bardzo silnym antyoksydantem, bogatym w witaminę C i zwiększającym wchłanianie niektórych minerałów, w tym żelaza. Ponadto niektóre badania donoszą, że regularne jego spożywanie może pomóc w zapobieganiu tworzeniu się kamieni nerkowych[17].

Herbata

Zgodnie z badaniem przeprowadzonym w 2010 r. większość herbat ziołowych jest alkaliczna. Przykładowo napar z kopru włoskiego ma pH od 6,7 do 7,1, w zależności od czasu zaparzania (im dłużej, tym niższe). Wartość pH herbaty miętowej wynosi od 6,6 do 7,2, natomiast rumiankowej – 6,5-7. podobnie wypadły szałwia, pokrzywa i lipa. Z kolei porównywane z nimi herbaty owocowe miały pH od 2,7 do 3,4[18]. W innym badaniu naukowcy stwierdzili, że yerba mate i parzone herbaty, w tym czarna, z trawy cytrynowej, rumiankowa i zielona, miały najwyższe wartości pH i można uznać je za alkaliczne[19].

Soki z superfoods

Zielone warzywa i trawy (np. pszeniczna) to doskonałe źródła chlorofilu – barwnika, który zwiększa poziom tlenu we krwi, alkalizuje ją, a także oczyszcza jelita, dzięki czemu odtruwa zdrowe komórki organizmu. W badaniach wykazano przykładowo, że ma on potencjał przeciwutleniający, dzięki czemu chroni przed toksycznością wywołaną przez azotan sodu, a ze względu na dużą biodostępność może mieć istotne znaczenie w zapewnianiu długowieczności[20]. By zwiększyć ilość chlorofilu w codziennej diecie, sięgaj po soki z zielonych warzyw, trawy pszenicznej i alg (np. spiruliny). Najlepiej będzie przygotowywać je na bieżąco, gdyż alkalizujące składniki odżywcze szybko ulegają utlenianiu.

Minerały i suplementy

Jedną z przyczyn kwasotwórczego charakteru typowej zachodniej diety jest niskie spożycie pod-

BIBLIOGRAFIA

CHOROBY ZAPALNE JELIT

1. Am. J. Gastroenterol. 105, 2687–2692 (2010)
2. Am. J. Gastroenterol. 106, 2133–2142 (2011)
3. Am. J. Gastroenterol. 109, 1728–1738 (2014)
4. Am. J. Clin. Nutr. 80, 1342–1352 (2004)
5. Intern Med J. 2016 Jun;46(6):669-76
6. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2019 Feb;15(2):72-82
7. Inflamm Bowel Dis. 2002 Sep;8(5):340-6
8. https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(14)00156-5/pdf
9. Nutrients 2022, 14, 4052
10. Gut. 2012;61(12):1686-1692
11. Eur J Nutr. 2025 May 28;64(5):191
12. Biology 2021, 10, 456
13. Front. Pharmacol. 13:908077
14. Pharmacol Res. 2016 Nov;113(Pt A):592-599
15. Eur J Med Res. 1997 Jan;2(1):37-43.
16. Mol Nutr Food Res. 2025 Apr 21:e70067

ZAKWASZENIE

1. Am J Clin Nutr. 2002;76(6):1308-1316
2. Am. J. Physiol. Ren. Physiol. 2007, 293, F521-F525; J. Nutr. 2008; 138:413S-414S
3. Nutrients 2017, 9, 538; doi:10.3390/nu9060538
4. Swiss J Integr Med 2006; 18:255-266
5. 4. Am J Clin Nutr 2002; 76:1308-1316
6. Experimental Gerontology. 1986;21(4-5): 379-406
7. Nutr Metab (Lond). 2012; 9:72
8. Journal of the American Dietetic Association. 1995;95(7):791-797
9. Seminars in Dialysis. 2000;13(4):221-226
10. Eva-Maria Kraske, „Równowaga kwasowo-zasadowa", Wydawnictwo Jedność, Kielce 2016
11. J Environ Public Health. 2012; 2012: 727630
12. J Agric Food Chem, 2010; 58:2980-7
13. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 1995; 41:671-85; 4. Int J Mol Sci, 2011; 12:7760-71
14. Kidney Int. 2012; 81(1):86-93
15. J Toxicol. 2016; 2016: 8515089; PeerJ. 2016; 4: e1879
16. Bone 2009; 44(1):120-4
17. Urol Res. 2008 Dec;36(6):313-7
18. OHDMBSC 2010; 9(2):75-78
19. RGO, Rev. Gaúch. Odontol. 2014; 62(1): 59-64
20. Arch Med Res, 2012; 43(5):356-62; J Clin Epidemiol, 1995; 48(11):1379-90; J Am Coll Nutr, 2007; 26:39-48
21. Nutr J. 2009; 8:23
22. J Agric Food Chem 2013 Apr 24; 61(16):3842-51
23. J Zhejiang Univ Sci B 2005; 6:171-4; J Toxicol Sci 2011; 36:121-6
24. Clin Endocrinol Metab 1983; 12(2):391-411

eprasa.pl 33bbcac361

stawowych minerałów, takich jak potas, magnez i wapń. Dlatego naukowcy postanowili sprawdzić, jak suplementacja preparatem multimineralnym wpłynie na regulację równowagi kwasowo-zasadowej, analizując pH krwi, moczu i śliny. Produkt zawierał potas (600 mg), miedź (1000 μg), wapń (500 mg), cynk (5 mg), magnez (200 mg), żelazo (5 mg), sód (200 mg), chrom (60 μg), molibden (80 μg) i selen (30 μg). Analizy pokazały, że pH moczu uczestników wzrosło bardzo wyraźnie – z 5,94 do 6,57[21]. Takie wspomaganie może być szczególnie pomocne na początkowym etapie wprowadzania zmian stylu życia lub podczas okresów wzmożonego stresu itp.

Astaksantyna

Zwłaszcza na początkowym etapie odkwaszania warto wspomóc organizm za pomocą silnych przeciwutleniaczy, takich jak astaksantyna. Zwalczają one wolne rodniki, wspomagają oczyszczanie i wzmacniają naturalne siły obronne. Dodatkowo produkowana przez algi, drożdże i bakterie astaksantyna działa przeciwzapalnie, wspomaga regenerację, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i zapewnia lepszą przemianę kwasów tłuszczowych w organizmie[22].

Spirulina

Ta alga zawiera pełnowartościowe białko oraz duże stężenia antyoksydantów, witamin i fitoskładników, m.in. beta-karoten niezbędny dla zdrowej skóry, wzroku i odporności, witaminę B12, która bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek, funkcjach neurologicznych oraz syntezie DNA, jak również zeaksantynę neutralizującą uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki. Jest jednocześnie jednym z najsilniejszych składników oczyszczających – pozwala pozbyć się z organizmu nie tylko nadmiaru kwasów, ale również takich toksyn jak kadm, ołów czy arszenik[23].

Dobry sen

Choć dieta to podstawa, bez prawidłowych nawyków nie uda się odzyskać równowagi kwasowo-zasadowej. Bardzo ważne jest chodzenie do łóżka nie później niż o godz. 23, ponieważ ok. 2-3 w nocy oczyszcza się największy narząd detoksykacyjny organizmu, czyli wątroba. Brak snu po północy uniemożliwia wątrobie regenerację oraz eliminację toksyn i kwasów, przez co gromadzą się one w organizmie oraz w wątrobie w postaci złogów żółciowych.

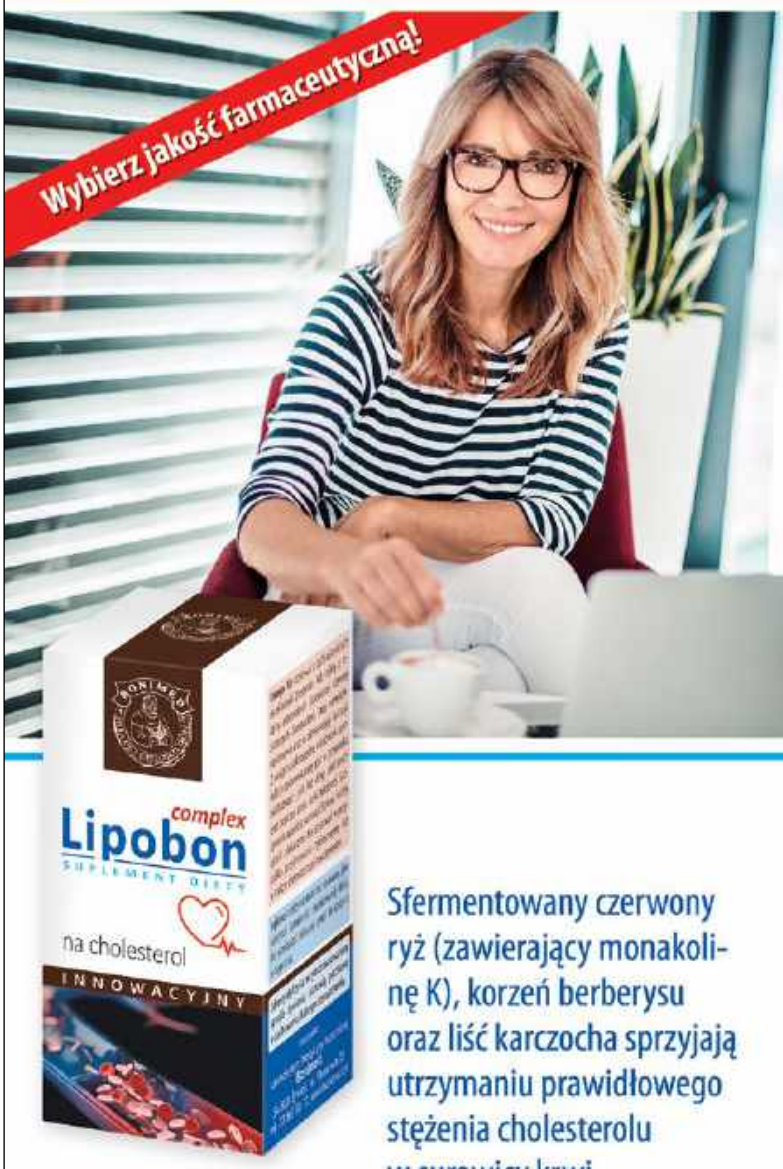
Koniec z używkami!

Wiele różnych leków, chemikaliów, zanieczyszczeń i toksyn może zaburzać równowagę pH i przyczyniać się do kwasowości – należą do nich acetazolamid, opioidy, środki uspokajające, inhibitory anhydrazy węglowej, niesteroidowe leki przeciwzapalne i aspiryna[24]. Również sięganie po używki, takie jak nikotyna, kawa czy alkohol, sprzyja zaburzeniu gospodarki kwasowo-zasadowej.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

* 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 33bbcac361



Toksyczne piękno

Wiele otaczających nas roślin może być niebezpiecznych dla zdrowia, a czasem nawet i życia. Zobacz, których z nich unikać, by chronić siebie, dzieci i zwierzęta.

Rośliny od wieków fascynowały ludzi swoim wyglądem, zapachem i właściwościami leczniczymi. Jednak natura ma również swoje ciemne oblicze. Wśród zieleni, którą podziwiamy w lasach, ogrodach i mieszkaniach, kryją się gatunki silnie toksyczne. Wystarczy przypadkowy dotyk, spożycie owocu czy kontakt z sokiem, by doszło do podrażnienia skóry, zatrucia układu pokarmowego, a nawet poważnych zaburzeń neurologicznych lub zatrzymania krążenia. Co więcej, wiele z tych roślin wygląda zupełnie niepozornie, ma piękne kwiaty lub dekoracyjne liście, które zachęcają do dotykania i wąchania.

Cis pospolity (*Taxus baccata*)

Ten wiecznie zielony krzew występuje powszechnie w parkach, ogrodach oraz naturalnie w lasach. Choć jest często sadzony jako roślina ozdobna, należy do najbardziej trujących roślin w Polsce. Wszystkie części cisu – igły, kora, drewno oraz nasiona znajdujące się wewnątrz czerwonej osnówki owoców, zawierają silnie toksyczne alkaloidy, głównie taksynę, która działa paraliżująco na mięśnie, w tym sercowy. Wyjątkiem jest tylko sama czerwona osnówka (mięsista część otaczająca nasiono), która nie zawiera toksyn, ale połknięcie owocu wraz z pestką może być śmiertelne. Zatrucie cisem następuje najczęściej po spożyciu igieł lub nasion. Objawy mogą pojawić się w ciągu kilku minut lub kilku godzin i obejmują: nudności, wymioty, biegunkę, zawroty głowy, spowolniony oddech, zaburzenia rytmu serca, drgawki, śpiączkę, a w skrajnych przypadkach nagłe zatrzymanie akcji serca[1]. Toksyny są odporne na wysuszenie, gotowanie czy trawienie, dlatego niebezpieczne jest nawet wypasanie zwierząt w pobliżu krzewów cisu, dla koni i bydła cis również jest śmiertelnie trujący. Leczenie zatrucia ma charakter wyłącznie objawowy, nie ma antidotum na taksynę.



Wilcza jagoda (*Atropa belladonna*)

To jedna z najniebezpieczniejszych roślin w Europie. Rośnie dziko w lasach, zaroślach i na polanach. Jej charakte-

rystyczne owoce to błyszczące, czarne jagody, które mogą wyglądać apetycznie, szczególnie dla dzieci. Zawiera silnie toksyczne alkaloidy tropanowe, głównie atropinę, skopolaminę i hioscyjaminę. Najwięcej toksyn znajduje się w jagodach, liściach i korzeniu. Spożycie zaledwie kilku jagód przez dziecko a kilkunastu przez dorosłego może prowadzić do zatrucia. Objawy pojawiają się po 30-60 min i obejmują rozszerzenie źrenic, suchość w ustach, trudności z przełykaniem, halucynacje, pobudzenie, przyspieszoną akcję serca, drgawki. Działa na układ nerwowy i może prowadzić do paraliżu oddechowego[2].



Zimowit jesienny (*Colchicum autumnale*)

Przypominająca krokusa roślina, kwitnie późnym latem i jesienią. Zawiera bardzo toksyczny alkaloid, kolchicynę, która działa na poziomie komórkowym, hamując podziały komórek. Już niewielka jej ilość może prowadzić do poważnego zatrucia[3]. Najwięcej toksyn znajduje się w cebulkach i nasionach, ale cała roślina jest trująca. Objawy zatrucia pojawiają się po kilku godzinach: silne bóle brzucha, wymioty, biegunka, odwodnienie, a następnie zaburzenia funkcji nerek, serca i układu nerwowego. Zatrucie może prowadzić do śmierci w ciągu 1-3 dni. Szczególnie niebezpieczne jest pomylenie młodych liści zimowita z liśćmi czosnku niedźwiedziego.

Naparstnica purpurowa (*Digitalis purpurea*)

To piękna roślina ogrodowa o wysokich pędach i dzwonkowatych kwiatach. Zawiera silnie działające glikozydy nasercowe, m.in. digoksynę i digitoksynę. W małych, kontrolowanych dawkach substancje te są wykorzystywane w medycynie w leczeniu niewydolności serca, ale spożycie rośliny w stanie surowym, zwłaszcza liści, prowadzi do zatrucia. Objawy to: nudności, zawroty głowy, zaburzenia widzenia (np. widzenie na żółto lub zielono), nieregularne tętno, omdlenia, a w ciężkich przypadkach zatrzymanie akcji serca[4]. Szczególnie groźna jest dla dzieci i zwierząt. Leczenie musi być natychmiastowe, czasem wymagane jest podanie antidotum (digibind).

Lulek czarny (*Hyoscyamus niger*)

Ma charakterystyczne żółto-fioletowe kwiaty, często rośnie na nieużytkach i przy drogach. Zawiera silnie działające alkaloidy: hioscyjaminę, atropinę i skopolaminę, które mają działanie halucynogenne, uspokajające, ale w większych dawkach są silnie toksyczne. Objawy zatrucia to: suchość w ustach, trudności z oddychaniem, dezorientacja, majaczenie, napady szału, a następnie śpiączka i zatrzymanie akcji serca[5].

Lulek był znany w historii jako roślina czarownic, używano go do tworzenia maści i eliksirów halucynogennych. Już kilka gramów suszu może być śmiertelnych, szczególnie u dzieci. Kontakt ze skórą może również wywołać reakcje.



Na co uważać?

Nie jedz owoców z krzaków lub drzew, których nie rozpoznajesz.

Szczególną ostrożność zachowaj przy dzieciach – kolorowe owoce kuszą.

Nawet jadalne owoce mogą być trujące, gdy są niedojrzałe.

Wiele roślin trujących działa nie tylko przez spożycie, ale również przez kontakt ze skórą lub wdychanie ich pyłków.

Toksyczność roślin często nie znika po ugotowaniu lub wysuszeniu – zawarte w nich związki chemiczne mogą pozostać aktywne przez długi czas.

Bieluń dziędzierzawa (*Datura stramonium*)

Trąbka anielska to potoczna nazwa tej rośliny, nadana ze względu na jej efektowne, lejkowate kwiaty i charakterystyczne, kolczaste owoce. Zawiera silne alkaloidy tropanowe: skopolaminę, atropinę i hioscyjaminę. Substancje te wpływają na ośrodkowy układ nerwowy i mają działanie halucynogenne, uspokajające, a w większych ilościach paraliżujące[6]. Spożycie nasion, liści lub naparu z tej rośliny prowadzi do poważnego zatrucia, pojawiają się omamy, dezorientacja, gorączka, suchość w jamie ustnej, przyspieszona akcja serca, a następnie drgawki, śpiączka i śmierć. Bieluń był dawniej używany w rytuałach, ale obecnie znany głównie z zatruć u eksperymentujących młodych ludzi. Leczenie jest trudne i objawowe.

Konwalia majowa (*Convallaria majalis*)

Piękna i powszechnie znana roślina ozdobna o silnym, przyjemnym zapachu i dzwonkowatych, białych kwiatach. Choć wygląda niewinnie,



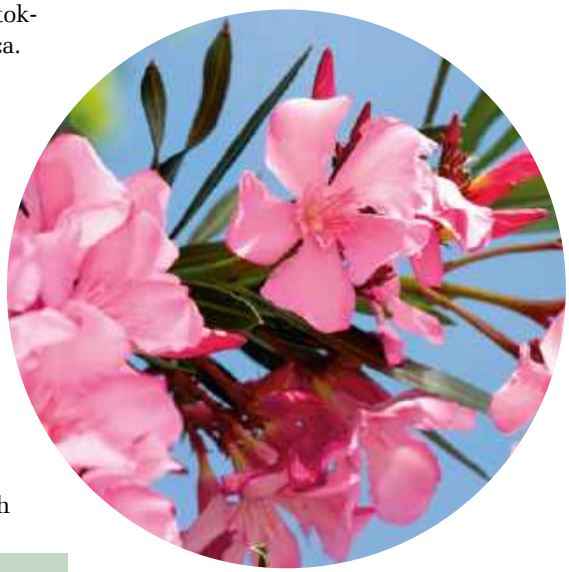
jest silnie trująca, zawiera glikozydy nasercowe, takie jak konwalatoksyna, konwalamiaryna i konwalarozyna, które wpływają na pracę serca[7].

Wszystkie części rośliny są toksyczne, liście, kwiaty, owoce (czerwone jagody), a nawet woda z wazonu, w którym stały konwalie. Objawy zatrucia pojawiają się po kilku godzinach: nudności, wymioty, biegunka, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, spowolnione tętno i zaburzenia rytmu serca[8]. U dzieci już kilka jagód może wywołać poważne objawy. Zatrucie może prowadzić do drgawek, śpiączki i śmierci. Leczenie polega na detoksykacji i monitorowaniu pracy serca.

Oleander (*Nerium oleander*)

To popularna roślina ozdobna o pięknych kwiatach w różnych kolorach (różowe, białe, czerwone). Wszystkie jego części są silnie trujące, zawierają glikozydy nasercowe[9].

Już niewielka ilość liścia lub kwiatu może spowodować zatrucie, szczególnie u dzieci lub zwierząt domowych. Objawy zatrucia to nudności, wymioty, ból brzucha, spowolnienie pracy serca, zawroty głowy, a w cięższych przypadkach arytmia, drgawki, utrata przytomności i śmierć. Toksyczny jest również dym powstający podczas spalania oleandra. Zatrucie wymaga natychmiastowej pomocy medycznej. Roślina bywa zdradliwa, bo jej kwiaty przyciągają uwagę zapachem i kolorem. Miód zrobiony z nektaru jego kwiatów może okazać się trujący. W kompoście, do którego wrzucono tę roślinę, oleandryna pozostaje przez 300 dni, na szczęście uprawiane na nim warzywa nie absorbują trucizny[10].



Mit kontra fakt:

Mit: Jeśli roślina jest ozdobna i dostępna w sklepie, to na pewno jest bezpieczna.
Fakt: Wiele popularnych roślin doniczkowych, jak filodendron czy skrzydłokwiat, może być toksycznych dla ludzi i zwierząt.

Mit: Rośliny są groźne tylko po zjedzeniu.
Fakt: Niektóre rośliny działają drażniąco już przy dotyku, kontakcie ze skórą lub wdychaniu unoszących się toksyn (np. barszcz Sosnowskiego).

Mit: Zwierzęta same wiedzą, czego nie jeść.
Fakt: Koty i psy często gryzą rośliny z ciekawości lub nudy — nawet te, które mogą im poważnie zaszkodzić.

Mit: W razie kontaktu z trującą rośliną wystarczy wypić dużo wody lub wywołać wymioty.
Fakt: Samodzielne „odtruwanie" może pogorszyć stan, zawsze należy skontaktować się z lekarzem lub ośrodkiem zatruć.

Rącznik pospolity (*Ricinus communis*)

Przyciąga wzrok swoim egzotycznym wyglądem. Ma duże, klapowane liście i kolczaste owoce skrywające nasiona przypominające fasolki. Właśnie te nasiona zawierają rycynę – jedną z najpotężniejszych fitotoksyn[11]. Już 1 lub 2 nasiona mogą zabić dziecko, a 3-5 dorosłego. Rycyna działa wolno, ale skutecznie, uszkadza komórki, zwłaszcza wątroby, nerek i jelit. Objawy zatrucia pojawiają się po 6-24 godz. Są to silne wymioty, biegunka, krwawienie z przewodu pokarmowego, odwodnienie, zaburzenia funkcji narządów i wstrząs. Wystarczy nawet niewielka ilość sproszkowanego nasiona, by doprowadzić do zgonu.

Szalej jadowity (*Cicuta virosa*)

To dziko rosnąca bylina błotna, przypominająca pietruszkę lub seler. Uważana za jedną z najniebezpieczniejszych roślin Europy, zawiera cykutoksynę – silnie neurotoksyczny związek. Najwięcej trucizny znajduje się w korzeniu, który ma słodkawy zapach i smak, co czyni go szczególnie niebezpiecznym dla dzieci i zwierząt[12]. Objawy zatrucia pojawiają się szybko, już po kilkunastu minutach: silne skurcze mięśni, drgawki, wymioty, utrata przytomności i zgon z powodu porażenia ośrodka oddechowego. Już niewielka ilość rośliny może zabić dorosłego człowieka. Leczenie jest trudne i objawowe.

Diffenbachia (*Dieffenbachia*)

Sok tej popularnej rośliny doniczkowej o dużych, zielono-białych liściach jest silnie drażniący i zawiera kryształy szczawianów wapnia w formie mikroskopijnych igiełek, które po zetknięciu z błonami śluzowymi lub skórą powodują natychmiastowe podrażnienia. Kontakt soku z oczami wywołuje silny ból, zaczerwienienie, łzawienie oraz obrzęk spojówek. Spożycie fragmentów rośliny prowadzi do pieczenia i obrzęku jamy ustnej, języka oraz gardła, co utrudnia oddychanie i przełykanie[13]. Objawy te mogą utrzymywać się nawet kilka dni. Choć nie jest zwykle śmiertelna, Diffenbachia wymaga szybkiego przemycia oraz konsultacji medycznej, szczególnie u dzieci i zwierząt.

Filodendron (*Philodendron*)

Dumnie ozdabia biura i mieszkania. Zawiera szczawiany wapnia, które działają drażniąco na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego. Po spożyciu powodują pieczenie, obrzęk języka, ślinotok, trudności w przełykaniu i mówieniu. W cięższych przypadkach może dojść do obrzęku dróg oddechowych. Zatrucie zwykle nie jest śmiertelne (choć jest możliwe) i wymaga leczenia objawowego oraz obserwacji, zwłaszcza u dzieci i zwierząt domowych. Związki alergizujące w filodendronach to rezorcyny. Kontakt soku z oczami lub skórą może powodować podrażnienia i zapalenie skóry[14].

Zamiokulkas (*Zamioculcas zamiifolia*)

Zwany też „ZZ plant", to często spotykana w naszych domach roślina doniczkowa. Niestety cała jest trująca. Zawiera szczawiany wapnia, które powodują

eprasa.pl 33bbcac361

podrażnienia błon śluzowych i skóry. Spożycie nawet niewielkiej ilości powoduje pieczenie i obrzęk jamy ustnej, gardła i języka, co utrudnia przełykanie i oddychanie. Kontakt soku rośliny ze skórą może wywołać zaczerwienienie i podrażnienie. Zatrucia są zwykle łagodne, ale u dzieci i zwierząt domowych mogą wymagać interwencji lekarskiej[15]. Pomimo toksyczności, zamiokulkas jest często wybierany do wnętrz ze względu na łatwość uprawy i estetykę.



Monstera (*Monstera deliciosa*)

Roślina często zwana „dziurawcem" ze względu na charakterystyczne dziury w liściach. Zawiera szczawiany wapnia, które niebezpiecznie podrażniają błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przełyku[16]. Spożycie fragmentów rośliny wywołuje pieczenie, obrzęk i ból, utrudniając przełykanie. Kontakt soku z oczami lub skórą może powodować podrażnienia i zaczerwienienie. Zatrucie zwykle nie jest groźne dla życia, ale powoduje silny dyskomfort. Większe niebezpieczeństwo zatrucia występuje u dzieci i zwierząt domowych.

Skrzydłokwiat (*Spathiphyllum*)

Ta popularna roślina doniczkowa o białych kwiatach i ciemnozielonych liściach zawiera kryształy szczawianów wapnia, które wywołują łagodne podrażnienia błon śluzowych. Spożycie przez ludzi zwykle powoduje uczucie pieczenia, ślinotok i obrzęk, jednak objawy są łagodne i szybko mijają. U zwierząt domowych może wywołać silniejsze podrażnienia, wymioty oraz brak apetytu. Skrzydłokwiat nie jest śmiertelny, ale należy unikać spożycia i kontaktu z sokiem rośliny, zwłaszcza u małych dzieci i zwierząt[17].

Kasztanowiec zwyczajny (*Aesculus hippocastanum*)

To drzewo jest często spotykane w parkach i przy ulicach. Jego owoce, tzw. kasztany, nie są jadalne i zawierają toksyczne związki, przede wszystkim aesculinę oraz saponiny. Spożycie owoców może wywołać silne zatrucie, objawiające się nudnościami, wymiotami, biegunką, bólami brzucha oraz zawrotami głowy[18]. U zwierząt, zwłaszcza koni, kasztany mogą powodować paraliż i śmierć. Owoce kasztanowców są też często mylone z kasztanami jadalnymi (*Castanea sativa*), które mają zupełnie inne właściwości. Ze względu na toksyczność owoców kasztanowca zwyczajnego nie należy spożywać ani podawać dzieciom czy zwierzętom.



Tulipany (*Tulipa*)

Te niewinne kwiatki też potrafią zajść za skórę. Wytwarzają wysoce drażniące soki niebezpieczne dla tych, którzy mają z nimi częsty kontakt. Dotykanie cebulek tych kwiatów może skończyć się podrażnieniem skóry, a suchy pył wytworzony przez nie, powoduje trudności z oddychaniem. Istnieje nawet zespół chorobowy zwany tulipanowym palcem. To zawodowa choroba hodowców i kwiaciarzy, którzy na co dzień mają do czynienia z tulipanami. Cierpią oni na bolesne opuchlizny, czerwoną wysypkę i pęknięcia skóry[19].

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*)

Jest bardzo inwazyjną rośliną pochodzącą z Kaukazu, która została sprowadzona do Polski w XX w. jako roślina pastewna. Szybko jednak wymknęła się spod kontroli i dziś uznawana jest za zagrożenie biologiczne i zdrowotne. Najgroźniejszy jest sok rośliny, który zawiera furanokumaryny, czyli związki fotouczulające[20]. W kontakcie ze skórą, pod wpływem światła słonecznego (szczególnie promieni UV), powodują ciężkie poparzenia II i III stopnia, silne pęcherze, owrzodzenia, a nawet trwałe blizny. Objawy mogą się pojawić nawet po kilkunastu godzinach od kontaktu i nasilać przez kilka dni. Toksyczność barszczu jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci oraz zwierząt. Wdychanie unoszących się w powietrzu olejków eterycznych także może wywołać zawroty głowy, duszności i podrażnienia dróg oddechowych. W przypadku kontaktu ze skórą należy jak najszybciej umyć miejsce zimną wodą z mydłem, unikać światła i udać się do lekarza.

Nasiona jabłek, wiśni, śliwek i moreli

Nasiona owoców takich jak jabłka, wiśnie, śliwki i morele zawierają związki zwane glikozydami cyjanogennymi, które w organizmie uwalniają cyjanowodór – silną truciznę. W niewielkich ilościach (np. jedno nasiono jabłka) nie są groźne, ponieważ zawarta w nich toksyna jest niewielka i zwykle rozkładana przez enzymy. Jednak spożycie większej ilości pestek, szczególnie rozgryzionych lub zmielonych, może prowadzić do zatrucia cyjankiem. Objawy to bóle brzucha, nudności, duszność, zawroty głowy, przyspieszone tętno, a w skrajnych przypadkach zatrzymanie oddechu i śmierć. Pestki tych owoców nie powinny być regularnie spożywane, a zwłaszcza nie przez dzieci.

BIBLIOGRAFIA

1. J Forensic Sci. 2022 Mar;67(2):820-826
2. Food Chem Toxicol. 2018 Jun;116(Pt B):346-353
3. Clin Toxicol (Phila). 2023 Sep;61(9):687-692
4. New Orleans Med Surg J. 1947 May;99(11):555-66
5. Trop Doct. 2025 Jan;55(1):69-70
6. Planta Med. 2025 May;91(6-07):353-370
7. Int J Mol Sci. 2017 Nov 7;18(11):2358
8. Vet Med Sci. 2021 Nov;7(6):2440-2444
9. Med J Aust. 1979 Sep 8;2(5):267-9
10. Amy Stewart, „Zbrodnie roślin", Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z.o.o., Warszawa
11. Toxicon. 2021 May:195:86-92
12. Dtsch Arztebl Int. 2022 May 6;119(Forthcoming):317-324
13. Harefuah. 2018 Oct;157(10):631-633
14. Cutis. 1991 Nov;48(5):375-8
15. Sri Lanka Journal of Child Health 49(2):195
16. Toxins (Basel). 2023 May 19;15(5):346
17. N Z Med J. 2012 Dec 14;125(1367):87-118
18. Przegl Lek. 2014;71(9):502-3
19. Clinical Toxicology 56(9):1-1 · February 2018
20. Chem Biol Interact. 2022 Apr 25:357:109880

eprasa.pl 33bbcac361



Tajemnice IQ

Inteligencja to jedno z najbardziej fascynujących, a zarazem najbardziej tajemniczych zjawisk związanych z ludzkim umysłem

Od wieków filozofowie, psychologowie i biolodzy usiłują przeniknąć jej istotę, choć niełatwo ją pojąć. Czy można ją zdefiniować inaczej niż poprzez pryzmat możliwości, jakie oferuje: rozumienie, rozumowanie, zdolność do dostosowywania się do nowych sytuacji, czy też wypracowywania skutecznych strategii w obliczu niebezpieczeństwa? W warunkach ekstremalnych inteligencja przejawia się na przykład jako pomysłowość, którą wykazali się rozbitkowie, natomiast w życiu codziennym objawia się w postawie przyjmowanej wobec problemów, którym nigdy wcześniej nie musieliśmy stawiać czoła.

Ludzki mózg, ważący zaledwie ok. 1,4 kg, składający się z 86 mld komórek nerwowych, z których każda jest połączona olbrzymią liczbą synaps (średnio ok. 7 tys.) z innymi, to niezwykły biologiczny superkomputer. Dokonuje on trylionów (10^{18}) operacji zmiennoprzecinkowych na sekundę, by mogły zaistnieć takie fenomenalne zjawiska, jak świadomość, myślenie i pamięć.

Jak jednak powstaje inteligencja i kiedy ma idealne warunki do wzrostu, pozostaje pytaniem, na które badacze są obecnie w stanie odpowiedzieć tylko częściowo. Jedno jest pewne: ścieżki jej rozwoju są często dziwne i kręte.

Boska iskra

Jednym z najbardziej spektakularnych odkryć archeologicznych, mających kluczowe znaczenie dla zrozumienia narodzin ludzkiej inteligencji, jest najstarsze znane palenisko, liczące ok. 750 000 lat. Dlaczego? Ponieważ to właśnie umiejętność rozniecania ognia stała się kamieniem milowym w rozwoju mózgu – bez umiejętności podgrzewania pożywienia ludzkość, jaką znamy, nigdy by nie powstała. To właśnie „grillowanie" odegrało kluczową rolę w rozwoju naszej inteligencji. Współczesny mózg na swoją aktywność wykorzystuje ok. 20% dziennego spożycia kalorii, czyli znacznie więcej niż jakikolwiek inny narząd. Jako głównego źródła energii potrzebuje on przede wszystkim glukozy, od której w największym stopniu zależy funkcjonowanie relatywnie młodych nabytków ewolucyjnych mózgowia, takich jak płat czołowy.

Gdy mózg jest głodny, ograniczone zostają zachowania społeczne człowieka. Nasi przodkowie – *Homo ergaster* czy *Homo erectus* – żywiący się surowymi bulwami, liśćmi i krwistym mięsem, nie byliby w stanie dostarczyć swoim

eprasa.pl 33bbcac361

mózgom tyle energii, ile my współcześnie zużywamy na myślenie. Gotowane lub pieczone potrawy są znacznie lepiej przyswajalne, co pozwoliło ludziom z epoki kamienia nagle zyskać do dyspozycji o wiele więcej energii. Ten przełom przełożył się na ewolucję mózgu, a już ok. 200 000 lat temu sieć neuronów stała się tak złożona, jak u współczesnych ludzi, co było historycznym momentem narodzin *Homo sapiens*, czyli człowieka myślącego[1].

Czego mózg łaknie?

Prócz najbardziej oczywistymi, wręcz fizjologicznymi potrzebami – jedzeniem, piciem czy snem – istnieją inne strategicznie ważne dla kształtowania się naszego intelektu.

• Miłość i czułość Howard Gardner z Uniwersytetu Harvarda zauważa, że inteligencja często manifestuje się w zupełnie nieoczekiwanych miejscach i sytuacjach. Okazuje się, że dłoń matki czule gładząca główkę dziecka daje mu nie tylko poczucie bezpieczeństwa, ale jest kluczowym bodźcem skłaniającym neurony do łączenia się w sieci. Badania wykazały, że często głaskane i angażowane w zabawę maluchy są bardziej uważne, ciekawsze świata i łatwiej radzą sobie ze stresem. Mózg kochanego i pieszczonego niemowlęcia rozwija się dynamiczniej, a dzieci dorastające w przyjaznej atmosferze mają znacznie bardziej rozbudowane struktury neuronalne w porównaniu do tych pozbawionych czułości. To właśnie te struktury decydują o podstawowych zdolnościach, takich jak mowa, myślenie analityczne i asocjacyjne (kreatywne). Innymi słowy, inteligencja człowieka i jego przyszłe sukcesy w nauce w dużej mierze zależą od tego, ile uwagi poświęcono mu w dzieciństwie[2].

• Muzyka Żadna inna aktywność nie zmienia struktur neuronalnych tak trwale, jak ona! Dotyczy to nie tylko nauki gry na instrumencie, ale i samego słuchania melodii. Dzięki muzykowaniu określone obszary mózgu rozwijają się na niespotykaną skalę, a inteligencja analityczna może zwiększyć się nawet o 50%. Jest to ważne odkrycie, ponieważ intensywna nauka algebry wymaga olbrzymiego wysiłku, podczas gdy ktoś, kto trenuje swój mózg muzycznie, pojmuje matematyczne zależności znacznie szybciej. Co więcej, jego mózg dojrzewa wcześniej; muzykujące dzieci wyprzedzają rówieśników pod względem rozwoju umysłowego o ok. 1,5 roku[3].

> Inteligencja człowieka i jego przyszłe sukcesy w nauce w dużej mierze zależą od tego, ile uwagi poświęcono mu w dzieciństwie

• Sen Profesor Kevin Warwick z Uniwersytetu w Reading podkreśla, że nasz mózg pracuje na najwyższych obrotach, jeśli tylko damy mu ku temu okazję, a sen odgrywa tu kluczową rolę. Badania nad snem wykazały, że gdy śpimy, stery przejmuje hipokamp, a kora przedczołowa wypoczywa, co oznacza, że „wolne" mają rozum i rozsądek. Tylko wtedy nasza dyspozytornia pamięci może pracować w spokoju, bez ciągłego wtrącania się świadomości, która blokuje ważne procesy przetwarzania danych. Dopiero po jej wyłączeniu nowa wiedza jest filtrowana i przenoszona do pamięci długotrwałej. Neurolog Robert Stickgold z Akademii Medycznej Harvarda w Bostonie dodaje, że we śnie mózg potrafi tworzyć powiązania, które przeoczył w fazie czuwania. Bez zaangażowania woli i świadomości wiele elementów układa się w całość, a mózg podaje nam wynik w formie nagłego przebłysku – dlatego np. Paula McCartney obudził się z melodią „Yesterday" brzmiącą w głowie, a Dimitrij Mendelejew po przebudzeniu wiedział, jak ułożyć tablicę pierwiastków[4].

Matthew Walker, psycholog z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, wyodrębnił różne typy wspomnień przetwarzanych w określonych fazach snu: w fazie wolnofalowej (NREM) jest to przede wszystkim wiedza przestrzenna i dotycząca faktów, natomiast podczas szybkofalowej fazy REM mózg „przerabia" silne wspomnienia emocjonalne i udoskonala umiejętności motoryczne (np. grę na pianinie czy jazdę na nartach). Wiadomo było już wcześniej, dzięki odkryciu tzw. place cells (komórek miejsca), że nasz umysł, nawet w przypadku zwykłego snu, powtarza w myślach doświadczenia i procesy, by zakotwiczyć je w pamięci. Komórki te specjalizują się w zapisywaniu stosunków przestrzennych, tworząc nasz zmysł orientacji. Badania, w których uczestnicy grali w grę komputerową, poruszając się po połączonych pomieszczeniach, wykazały, że aktywność neuronów w czasie snu była dokładnie taka sama, jak na jawie; mózg przechodził wtedy jeszcze raz przebyte drogi, by lepiej je zapamiętać. Sen świadomy, czyli moment, gdy człowiek zdaje sobie sprawę, że śpi i potrafi ingerować w swoje marzenia senne, a nawet nimi kierować, jest czymś w rodzaju gigantycznego symulatora rzeczywistości[1].



Jak powstaje inteligencja?

Nastrój odgrywa zaskakująco ważną rolę w funkcjonowaniu inteligencji. Kognitywista Thomas Goschke z Uniwersytetu w Dreźnie badał myślenie asocjacyjne u swoich studentów, dzieląc ich na 2 grupy: jedną celowo wprowadził w pozytywny nastrój, drugą skonfrontował ze smutnym bodźcem. Wyniki były zaskakujące: osoby w dobrym humorze myślały znacznie bardziej kreatywnie, co wskazuje, że pozytywny nastrój zwiększa inteligencję mózgu momentalnie, bez żmudnego uczenia się. Analogicznie, lęk czy smutek sprawiają, że mózg gorzej radzi sobie z wyzwaniami. Badania neurologiczne wykazały, iż silny i długotrwały stres, przede wszystkim u dzieci, ma negatywny wpływ na hipokamp, prowadząc do zmniejszonej gotowości do nauki, mniej elastycznego myślenia, agresji i uczucia przeciążenia.

eprasa.pl 33bbcac361

Naukowcy głowiący się nad istotą inteligencji zazwyczaj przyjmują, że pojawia się ona zawsze wtedy, gdy w sposób kreatywny posługujemy się wiedzą. Zdobywanie informacji przez mózg można podzielić na trzy kluczowe etapy:
1. Odbiór danych za pośrednictwem zmysłów. Po zakodowaniu przez neurony są one przekazywane do hipokampu w płacie skroniowym.
2. Przetwarzanie w hipokampie Ta struktura mózgu to swego rodzaju „śluza", przez którą przechodzą informacje w procesie uczenia się. Pracują tutaj młode neurony, które nie są jeszcze połączone w konwencjonalne obwody, dzięki czemu pozostają chłonne, elastyczne i „pozbawione uprzedzeń". Zapisują świeże myśli i wrażenia, ale tylko na krótko. Wspomnienia nieistotne są szybko usuwane, zaś wszystko, co zostanie uznane za ważne, jest przekazywane do kory nowej.
3. Pamięć długotrwała Kora nowa to „wielkie archiwum" myśli, uczuć i doświadczeń – w pewnym sensie twardy dysk naszego mózgu. Tu zlokalizowana jest pamięć długotrwała. Nowa wiedza zostaje więc zapisana w korze mózgowej i w razie potrzeby można ją w każdej chwili przywołać. Dane zmysłowe zmieniają się we wspomnienia i doświadczenia. Neurolog Gerald Edelman zastanawiał się, czy nasz mózg wywołuje określone wzorce informacyjne zawsze w tej samej formie, czy też podlegają one wariacjom, ponieważ to decyduje o tym, czy reagujemy stereotypowo, czy kreatywnie. Dopiero myślenie asocjacyjne, czyli przez skojarzenia, pozwala nam na rozpoznawanie nowych zależności, opracowywanie pomysłów i znajdowanie rozwiązań problemów. Są to niezbędne cechy prawdziwej inteligencji.



8 rodzajów inteligencji według Howarda Gardnera

Inteligencja werbalna jest to zdolność do wyrażania myśli i uczuć za pomocą języka. Stanowi część umiejętności mierzonych w testach inteligencji i obejmuje bogactwo słownictwa, stopień opanowania reguł gramatycznych, jakość stylu, zdolność do porozumiewania się i sprawiania, że inni nad rozumieją.

Inteligencja logiczno-matematyczna pozwala nam rozumować, liczyć, rozwiązywać problemy naukowe. Podobnie jak inteligencja werbalna, stanowi ważną część testów inteligencji.

Inteligencja przestrzenna przejawia się w zdolności do postrzegania i wyobrażania sobie świata w 3 wymiarach. Jest to forma inteligencji właściwa architektom czy inżynierom – umiejętność orientowania się w terenie, szybkiego rozumienia instrukcji montażu lub instrukcji obsługi albo mechanizmów technicznych, zdolność do układania planów ruchu ulicznego.

Inteligencja kinestetyczna jest to zdolność do panowania nad swoim ciałem, naśladowania i zapamiętywania ruchów czy gestów. Bez niej trudno o sukcesy w sporcie, bardzo przydaje się też w zawodach rzemieślniczych, artystycznych, niezbędna chirurgowi. Jest to „inteligencja ciała".

Inteligencja interpersonalna stanowi o jakości naszych relacji z innymi ludźmi, o naszej zdolności do rozumienia ich i do dostosowywania się do wszelkich środowisk. Jest ona zbliżona do inteligencji emocjonalnej.

Inteligencja intrapersonalna jest inną jeszcze składową inteligencji emocjonalnej. Odpowiada znajomości samego siebie, właściwej ocenie swoich możliwości i ich granic oraz wartości, które pozwalają nam kierować naszym życiem w sposób harmonijny i zrównoważony.

Inteligencja muzyczna to umiejętność rozróżniania i precyzyjnej analizy dźwięków, rytmów oraz melodii.

Inteligencja naturalistyczna (przyrodnicza) wyraża się w rozumieniu środowiska naturalnego – umiejętności rozróżniania gatunków roślin i zwierząt, pojmowania znaczenia zjawisk naturalnych (przypływów i odpływów, wiatrów...), w zainteresowaniu mineralogią, astronomia, ekologią. Jest to inteligencja właściwa geologom, rolnikom, pejzażystom, biologom...

Definicje i teorie

Sama koncepcja inteligencji jest przedmiotem wielu debat i nieustannych dociekań. Niektórzy badacze uważają, że tak naprawdę istnieje inteligencja globalna (ogólna), znajdująca zastosowanie we wszystkich dziedzinach, podczas gdy inni rozróżniają wiele jej rodzajów, które są bardziej lub mniej wyspecjalizowane i niezależne od siebie. Naukowcy stawiają również pytania na temat biologicznych podstaw inteligencji: czy istnieje jeden, czy wiele genów odpowiadających za inteligencję? Czy szybkość rozumienia można wiązać z większą efektywnością połączeń między neuronami? Czy proces rozumowania może być kojarzony z określonymi obszarami lub częściami mózgu? Te pytania, wciąż pozostają otwarte.

Warto zastanowić się, czy należałoby postawić na wartość inteligencji akademickiej, czy też ilorazu inteligencji, a może umieścić na tej samej płaszczyźnie kreatywność lub inteligencję emocjonalną? Kolejnym ważnym aspektem jest to, czy inteligencję należy przypisać do sfery czysto intelektualnej, czy raczej zdefiniować ją szerzej, włączając do tego pojęcia takie wartości jak zdolność do odczuwania szczęścia, osobiste powodzenie czy umiejętność skutecznego wpływania na rzeczywistość

Od początku XX w., wraz z pojawieniem się prób zmierzenia inteligencji, wielu naukowców opracowało własne teorie na temat jej podstawowej funkcji. Objaśniają one na różne sposoby ogół zdolności, które – słusznie lub nie – przypisano pojęciu inteligencji.

eprasa.pl 33bbcac361

> Osoby w dobrym humorze myślą znacznie bardziej kreatywnie, co wskazuje, że pozytywny nastrój zwiększa inteligencję mózgu momentalnie. Analogicznie, lęk czy smutek sprawiają, że mózg gorzej radzi sobie z wyzwaniami.

• Czynnik G Według angielskiego psychologa Charlesa Spearmana (1863-1945), wszystkie zdolności są ze sobą powiązane. Uważał on, że istnieje inteligencja ogólna, zwana czynnikiem G, oraz wiele czynników S, reprezentujących zdolności specjalne, charakterystyczne dla danego typu zadań. W takim ujęciu testy na inteligencję, odwołujące się do różnych umiejętności, dają dość zrównoważone wyniki: jesteśmy lepsi lub gorsi w każdej z dziedzin.

• Inteligencja płynna i skrystalizowana Psycholog Raymond Cattell (1905-1998) wprowadził rozróżnienie między inteligencją płynną a skrystalizowaną. Inteligencja płynna jest wrodzona, niezależna od kultury; to zdolność do myślenia, adaptacji i uczenia się. Ma ona tendencję do obniżania się wraz z upływem czasu. Inteligencja skrystalizowana natomiast odpowiada za wiedzę, doświadczenie, zdolność zapamiętywania oraz stosowania nabytej wiedzy. Wzrasta ona z wiekiem pod wpływem doświadczeń.

• Inteligencja skuteczna Amerykański psycholog Robert Sternberg rozróżnia 3 aspekty inteligencji: analityczny (której poziom oddaje iloraz inteligencji), kreatywny i praktyczny. Inteligencja skuteczna jest kombinacją tych 3 aspektów. Według uczonego dobry przywódca powinien odznaczać się: „kreatywnością, by znajdować pomysły, inteligencją analityczną, by przekonać się, czy są one dobre, wreszcie inteligencją praktyczną, by móc znaleźć dla nich poparcie i wprowadzić je w czyn". Dodaje on jeszcze jedną, czwartą cechę, niezbędną dobremu przywódcy: mądrość[5].

Mierzenie sprawności umysłu

Pierwsze próby oceny inteligencji na skalę masową pojawiły się na początku XX w. W 1905 r. francuscy psychologowie Alfred Binet i Théodore Simon otrzymali zadanie opracowania narzędzia, które posłużyłoby do mierzenia poziomu inteligencji na potrzeby szkolnictwa. Celem opracowania takiej metody była możliwość oceny inteligencji dzieci, których rozwój przebiegał wolniej, by ustalić, które z nich mogą jednak chodzić do normalnych szkół.

Skala metryczna inteligencji opracowana przez Bineta została przyjęta przez innych psychologów i z czasem przybrała formę znanych dziś testów IQ.

Najczęściej stosowaną skalą metryczną jest ta opracowana przez Amerykanina Davida Wechslera w 1939 r., istniejąca w wielu wersjach, zależnie od wieku badanych osób. Testy te, dostosowane do każdej kultury, aktualizowane i poddawane normalizacji mniej więcej co 10 lat, mierzą nie samą inteligencję, lecz rezultat jej działania w niektórych dziedzinach, takich jak: rozumienie werbalne, rozumowanie i logika, percepcja wzrokowo-przestrzenna, pamięć robocza oraz prędkość przetwarzania. Pozwalają one usytuować daną osobę w odniesieniu do średniej, ustalonej na 100. Inteligencja określana jako przeciętna wyraża się w IQ w zakresie 85-115 i dotyczy ponad 68,2% populacji. Należy podkreślić, że ocena ta jest tylko częściowa; dopiero w połączeniu z innymi elementami badania psychologicznego pozwala ocenić funkcjonowanie poznawcze danej osoby, by pomóc jej w przezwyciężeniu niektórych trudności oraz ukierunkować edukację bądź karierę zawodową. Testów tych używa się także do określania wpływu chorób lub urazów mózgu na intelektualne funkcjonowanie osoby.

BIBLIOGRAFIA

1. Sekrety Medycyny 4/2016 s. 80-85
2. H. Gardner, "The theory of multiple intelligences," in Early professional development for teachers, David Fulton Publishers, 2012, pp. 133–14
3. Front Neurosci. 2014 Jan 20;7:279; Journal of Music Education 2010, 28(3), 269-89; NeuroRehabilitation. 2021 Jan 1;48(2):155-66
4. PLOS ONE 4(1): e4117, doi: 10.1371/journal.pone.0004117
5. Sprawny umysł Reder's Digest, Warszawa 2011, s. 108-11

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

BACOPA MONNIERI FORTE – Bacopin®

Ten suplement diety przeznaczony jest dla osób pracujących w zawodach wymagających wysokiej sprawności intelektualnej, studentów w celu polepszenia pamięci i koncentracji, pacjentów z chorobami neurodegeneracyjnymi, cierpiących na bezsenność i stany lękowe oraz zmagających się ze stresem. Zawiera standaryzowany i przebadany ekstrakt z bakopy drobnolistnej, który wspomaga centralny system nerwowy i jest środkiem wzmacniającym mózg.

Bakopa drobnolistna wpływa na poprawę pamięci i funkcji poznawczych oraz wspiera zdrowie psychiczne. Wspomaga też usuwanie z organizmu toksyn i metali ciężkich.

Ekstrakt z *Bacopa monnieri* w preparacie BACOPA MONNIERI FORTE – BACOPIN® jest standaryzowany na zawartość 57% bakozydów.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP8-15
Kod ważny do: 31.08.2025 r.

eprasa.pl 33bbcac361



Dlaczego nie jesteś urodzonym biegaczem

Dowody pokazują, że bieganie jest zbyt forsowne dla niemal każdego z nas. Eksperci powinni przestać je rekomendować – twierdzi były maratończyk i promotor zdrowia inspirowanego stylem życia naszych przodków Mark Sisson.

eprasa.pl 33bbcac361



Romantyczna idea, według której ludzie to „urodzeni biegacze", spowodowała wzrost popularności biegania w ciągu ostatnich 50 lat. Pełni dobrych chęci entuzjaści sprawności fizycznej sznurują swoje amortyzowane buty i brną drogami i szlakami w pogoni za euforią biegacza, szczupłą sylwetką i źródłem młodości.

Niestety pomysł, według którego człowiek jest biologicznie predestynowany do biegania, jest wielkim, grubym podstępem – nie tylko chwytem marketingowym, lecz także rażącym sprzeniewierzeniem biologii ewolucyjnej. Chociaż każde odejście od siedzącego trybu życia zasługuje na pochwałę, prawda jest taka, że ludzie to urodzeni chodziarze, a nie biegacze.

Miłośnicy sprawności fizycznej mogą pamiętać bestsellerową książkę „Born to Run" („Urodzony biegacz") autorstwa Christophera McDougalla (Profile Books, 2009). Romantyzowała ona wytrzymałościowe wyczyny pierwotnego ludu Tarahumara z Meksyku – elitarnych zachodnich ultramaratończyków, którzy przybyli tam, aby rywalizować – oraz udowodnione spostrzeżenia na temat wielu genetycznych cech odpornościowych *Homo sapiens*. Książce tej przypisuje się kolejny impuls do trwającego od dziesięcioleci rozkwitu biegania jako dyscypliny i popularność minimalistycznych butów do biegania boso.

To prawda, że ludzie mają liczne wysoce rozwinięte cechy genetyczne, które umożliwiają im wyczyny wytrzymałościowe przewyższające wszystkie inne ssaki na Ziemi. Wyprostowana postawa, długie kończyny, wąska miednica i smukła sylwetka, w przeciwieństwie do fizjonomii naszych kuzynów małp, umożliwiają niezwykle wdzięczną dwunożną lokomocję. Wydajne mechanizmy termoregulacyjne dostosowują nas do długotrwałego wysiłku w upale. Nasze sprężyste więzadła i ścięgna w palcach i łukach stóp, ścięgna Achillesa i łydki są zbudowane tak, aby optymalnie pochłaniać uderzenia i wykorzystywać energię kinetyczną do napędu do przodu.

W przeciwieństwie do naszych kuzynów małp mamy duży i silny mięsień pośladkowy wielki, który jest specjalnie zaprojektowany do biegania. Krótkie palce u stóp znacznie poprawiają mechaniczną wydajność stopy w porównaniu z dłuższymi palcami innych zwierząt. Mamy nawet więzadło karkowe, które łączy podstawę czaszki z kręgosłupem i zapobiega nadmiernemu kiwaniu głową podczas biegu.

W rzeczywistości najbardziej wysportowani ludzie mogą być wytrzymalsi niż gepardy i antylopy, a nawet dobrze sobie radzić w rywalizacji z końmi, szczególnie gdy jest ciepło lub gorąco. Dokument pt. „The Great Dance: A Hunter's Story" („Wielki taniec – historia łowcy") (Earthrise Productions, 2000) po raz pierwszy ukazuje na filmie polowanie uporczywe – najstarszą i najbardziej podstawową formę polowania wśród ludów pierwotnych.

We wspomnianym filmie buszmeńscy myśliwi na pustyni Kalahari w temperaturze ponad 43°C przez cztery godziny tropią antylopę kudu, co doprowadza ją ostatecznie do śmierci z powodu wyczerpania. Według wysuniętej przez wielu antropologów ewolucyjnych hipotezy dotyczącej biegania wytrzymałościowego polowanie uporczywe jest kluczowym powodem, dla którego ludzie wspięli się na szczyt łańcucha pokarmowego. Porównaj nasz pełen gracji sposób poruszania się z powolnym, drepczącym, łatwo przegrzewającym się hominidem, a uzyskasz kolejne dowody na ludzką ewolucyjną wyższość odpornościową.

Zabiegani

Te naukowe spostrzeżenia, w połączeniu z solidną dawką nowoczesnego marketingu branży fitness, doprowadziły nas do celebracji idei, zgodnie z którą ludzie są naturalnymi biegaczami, a trening do maratonów to jedno z naszych wrodzonych praw. W rezultacie przez ostatnie pół wieku sznurowaliśmy amortyzowane buty i wyruszaliśmy na drogi i szlaki w poszukiwaniu spełnienia obietnic dotyczących euforii biegacza, szczupłej sylwetki, a także ochrony przed chorobami wywołanymi siedzącym trybem życia. Wspierały nas kulturotwórcze kampanie reklamowe firmy Nike [zanim w 1988 r. ruszyła epicka kampania „Just do it" („Po prostu to zrób"), w1977 r. przedsiębiorstwo podsyciło wzrost popularności biegania hasłem: „There is no finish line" („Nie ma linii mety")] oraz marzycielskie cytaty ekspertów ze świata nauki, wyczynowych sportowców i dziennikarzy.

Prawda jest jednak prosta: biegi wytrzymałościowe – na dystansach powyżej 1600 lub 3200 m – są dla większości entuzjastów zbyt stresujące fizycznie. Próba pokonania 5 lub 10 km (nie wspominając o maratonie), nawet przy umiarkowanym

eprasa.pl 33bbcac361



truchcie, spowoduje u większości ludzi szybkie przejście ze spalania jako źródła energii głównie tłuszczu na wykorzystywanie przeważnie glukozy[1].

To powoduje stresujący, męczący, wyczerpujący trening, który nie jest skuteczną drogą do sprawności czy zdrowia. Potwierdza to żenująca częstość kontuzji wśród rekreacyjnych biegaczy. Liczne badania z całego świata sugerują, że około połowy wszystkich regularnych biegaczy co roku doznaje urazu[2]. Nawet magazyn „Runner's World" – główne środowiskowe źródło informacji na temat treningu i poradnictwa w zakresie stylu życia – przyznaje, że 46% jego czytelników co roku odnosi kontuzje[3]. Jedno z badań wykazało, że w dowolnym momencie 25% wszystkich biegaczy jest nieaktywnych z powodu urazu[4].

W rzeczywistości większość biegaczy (oprócz bardzo wytrenowanych i genetycznie uzdolnionych sportowców z czołówki stawki) nie ma podstawowej kondycji metabolicznej, mięśniowo-szkieletowej i sercowo-naczyniowej, aby podjąć się tak wyczerpującej aktywności jak bieganie. Pamiętaj, że nie chodzi o trening do maratonów czy ultramaratonów, ale po prostu próbę nieprzerwanego biegu przez zaledwie 10-15 min.

Po zaledwie kilku minutach biegu tętno może łatwo wykroczyć poza komfortową strefę tlenową, co powoduje wzrost produkcji hormonów stresu i spalania glukozy, utrzymujące się ból i zmęczenie mięśni oraz wydłużenie czasu regeneracji. Schemat zbyt wyczerpujących treningów może prowadzić do zmęczenia, wyczerpania, zamglenia umysłu, trudności z pozbyciem się nadmiaru tkanki tłuszczowej i uruchomienia szeregu genetycznie zaprogramowanych na przetrwanie mechanizmów kompensacyjnych, co skutkuje ogólną *redukcją* aktywności w codziennym życiu. A jednak te treningi są standardowym zaleceniem w przypadku większości popularnych książek, artykułów w czasopismach, trenerów, w tym personalnych, programów grupowych biegów prowadzonych przez ekspertów i zwracających uwagę na kondycję rówieśników.

Magazyn „Runner's World" – główne środowiskowe źródło informacji na temat treningu i poradnictwa w zakresie stylu życia – przyznaje, że 46% jego czytelników co roku doznaje kontuzji

Możliwy schyłek biegowej propagandy

Dzięki studiom z zakresu biologii ewolucyjnej rozumiemy, że ludzie są genetycznie zaprogramowani do niemal ciągłego ruchu o niskiej intensywności przez cały dzień, ponieważ sprzyja to optymalnym funkcjom poznawczym, hormonalnym, metabolicznym i odpornościowym. Tak żyli nasi przodkowie przez 2,5 mln lat – polowali, zbierali, poszukiwali pożywienia, wędrowali, rozpoznawali teren i przesiedlali się całymi dniami – każdego dnia.

Ze względu na katastrofalne niezamierzone konsekwencje biegania i ogromne korzyści płynące ze stylu życia skoncentrowanego na chodzeniu niniejszym ogłaszam koniec wzrostu popularności biegania. Ludzie rodzą się, aby chodzić, a nie biegać. Nie ustąpię pola żadnemu biologowi ewolucyjnemu, który obali to twierdzenie. Oczywiste jest, że *Homo sapiens* ma genetyczną zdolność do niesamowitych biegów wytrzymałościowych, napędzanych instynktem walki lub ucieczki, ale nie oznacza to, że powinny one być normą.

Co więcej, przy zachwycie nad naszą genetyczną zdolnością wytrzymałościową należy również przyznać, że prawie wszyscy współcześni ludzie całkowicie zmarnowali ten dar w nieustannym dążeniu do wygody i luksusu. Podnieś rękę, jeśli ostatnio przez wiele godzin w temperaturze ponad 43°C śledziłaś/-eś jakieś antylopy, a możesz zostać zwolniona/-y z zajęć, aby trenować do następnego półmaratonu. W przeciwnym razie zastanówmy się nad faktem, że nasze niesamowite talenty motoryczne pogrzebaliśmy zbiorowo pod ogromnym nadmiarem tkanki tłuszczowej, słabością i atrofią muskulatury i tkanki łącznej, obniżoną wydolnością tlenową (używaj lub strać!), dysfunkcjami stóp wynikającymi z noszenia przez całe życie podwyższonych ograniczających butów oraz rozproszonymi, uzależnionymi od urządzeń elektronicznych mózgami przygotowanymi na natychmiastową gratyfikację na siedząco.

Zostaliśmy również skuszeni do biegania przez nastawione na zysk siły marketingowe, które gloryfikują absurdalnie niezdrowe wydarzenia, takie jak maraton, jako najważniejsze osiągnięcia w biegach wytrzymałościowych (uwaga: przez wiele lat byłem elitarnym maratończykiem, więc mam prawo publicznie to krytykować). Pouczająca może być świadomość, że ponad 42-kilometrowy dystans oparto na wymyśle, a nie chwalebnym starożytnym osiągnięciu biegowym.

Większość biegaczy zna historię Filippidesa – greckiego pieszego posłańca (hemerodromosa), którego wyczyn jest inspiracją dla dzisiejszego dystansu maratońskiego. Jak głosi legenda, przebiegł

eprasa.pl 33bbcac361

on blisko 42 km z miasta Maraton w Grecji, miejsca historycznej bitwy pod Maratonem, z wiadomością do zgromadzonych w stolicy kraju – Atenach – przywódców. Przybył, aby ogłosić zwycięstwo w walce (*Nike! Nike! Nenekiam!* – „Radujcie się, zwyciężyliśmy!"), a następnie padł martwy. Wyścig maratoński, który po raz pierwszy zaprezentowano na nowożytnych igrzyskach olimpijskich w 1896 r., miał być hołdem współczesnych sportowców, aby uczcić jego bohaterski wyczyn.

Problem polega na tym, że ta historia jest kompletnie zmyślona i pochodzi z napisanego w 1879 r. wiersza Roberta Browninga, który wykorzystał poetycką licencję do dziejów Grecji. Filippides rzeczywiście był postacią historyczną i bohaterem wojskowym. Hemerodromeni byli w stanie przemieszczać się po nierównym terenie szybciej niż konie i przekazywać kluczowe strategie militarne.

Jednak prawdą historyczną jest to, że Filippides przebiegł ponad 246 km w 36 godzin – z Aten do Sparty, aby poprosić Spartan o pomoc w ważnej bitwie pod Maratonem. Dowiedziawszy się, że są na wakacjach i nie mogą pomóc od razu, szybko wrócił do Aten, aby przekazać ważne wieści. Przebiegł nadludzką siłą ponad 492 km w ciągu czterech dni[5]. Jeśli naprawdę chcemy uczcić Filippidesa, maratony powinny mieć 246, a nie 42 km. Jeśli dystans maratonu jest tak naprawdę losowy i zmienny, czy społeczność biegaczy nie byłaby w lepszej sytuacji – sprawniejsza, zdrowsza i szczęśliwsza – gdyby wynosił on 21 km?

Maksimum tłuszczu dla maksimum zdrowia

Jeśli chcesz mieć długą, przyjemną i zrównoważoną podróż do sprawności fizycznej, odejdźmy od medialnego szumu i sformułujmy plan poprawnego działania. Ćwiczenia wytrzymałościowe nie są z natury niezdrowe – są niezdrowe tylko wtedy, gdy wykonujesz je w sposób nadmiernie stresujący. Prostym sposobem na uniknięcie tego jest utrzymanie większości aktywności sercowo-naczyniowej w strefie komfortowego tętna „aerobowego", które najbardziej sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej, minimalizuje wykorzystanie glukozy, jest minimalnie stresujące i pozostawia uczucie odświeżenia i pobudzenia zamiast lekkiego lub znacznego zmeczenia, wyczerpania i chęci szybkiego spożycia 500 ml lodów marki Ben & Jerry's.

Są to treningi wykonywane przy maksymalnym tętnie, przy którym spalasz maksymalną liczbę kalorii z tłuszczu na minutę, lub poniżej tego punktu. Kiedy wykraczasz poza ten pułap, spalasz oczywiście łącznie więcej kalorii na minutę, ale zaczynasz spalać mniej tłuszczu na rzecz wzrostu wykorzystania glukozy. To sprawia, że ćwiczenia są bardziej stresujące i trudniej się po nich zregenerować. Schemat treningów, które są nieco lub znacznie zbyt forsowne, aby najefektywniej spalać tłuszcz, prowadzi do załamania, wypalenia, choroby i kontuzji. Z drugiej strony kiedy poruszasz się w zakresie swojego maksymalnego tętna tłuszczowego podczas sesji wytrzymałościowych, wydajniej wykorzystujesz tłuszcz jako źródło energii, co jest istotą kompetencji odpornościowych.

Nazywa się to rozwojem aerobowej bazy kondycyjnej i jest najważniejszym elementem sukcesu. Baza aerobowa umożliwia amortyzację i korzystanie z okazjonalnych szybszych treningów, które przygotowują Cię do zawodów. Aby ustalić swoje maksymalne tętno do spalania tłuszczu, możesz użyć zaawansowanych testów laboratoryjnych lub powszechnie zalecanego wzoru



Mit biegu po odchudzanie

Najbardziej rażąca niespełniona obietnica odpowiedzialna za wzrost popularności biegania jest również najbardziej oczywista: biegi wytrzymałościowe nie wspomagają utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej. Odchudzanie to prawdopodobnie najczęstszy cel rekreacyjnych biegaczy, ale ich treningi są zbyt forsowne i wyczerpujące, aby były w tym zakresie skuteczne. Tak, wraz przebiegniętymi kilometrami spalasz kalorie, ale schemat treningowy, który jest lekko lub znacząco zbyt stresujący, powoduje wzrost apetytu, szczególnie na szybko energetyzujące węglowodany, które wyczerpujesz podczas spalających cukier aktywności.

Bieganie wytrzymałościowe prowadzi również do redukcji ogólnego codziennego ruchu i podstawowej przemiany materii. Być może najważniejsze jest to, że pobudza ono hormony do sygnalizowania organizmowi, że musi pozbyć się beztłuszczowej masy mięśniowej i gromadzić tkankę tłuszczową. Obserwacje te skłoniły naukowców do opracowania teorii kompensacji aktywności fizycznej. W istocie gdy zbyt mocno obciążasz ciało męczacymi, wyczerpującymi treningami, uruchamia ono szereg wbudowanych mechanizmów kompensacyjnych w celu oszczędzania energii – zachowania zgromadzonej tkanki tłuszczowej oraz wezwania do świadomego i podświadomego lenistwa w codziennym życiu.

Dr Herman Pontzer, autor książek „Burn" („Spalaj się!") (Allen Lane, 2021) i „Adaptable" („Adaptacja") (Avery, 2025) oraz jeden z wiodących na świecie ekspertów w zakresie wydatkowania energii przez ludzi i inne ssaki naczelne, wyjaśnia, że „rozmnażanie, naprawa, wzrost i lokomocja to gra o sumie zerowej". Mamy górny limit dziennego wydatku kalorycznego, więc jeśli nadmiar energii zostanie przeznaczony na trening wytrzymałościowy, w celu jej oszczędzania organizm przykręci inne ważne pokrętła w genetycznie zaprogramowanej odpowiedzi.

eprasa.pl 33bbcac361

Ćwiczenia zamiast biegania

Jogging 2.0

Zamiast monotonnej sesji w stałym tempie możesz uczynić jogging podstawową formą lokomocji podczas treningu. Wplataj w to jednak krótkie serie ćwiczeń techniki biegu o średniej do wysokiej intensywności, dynamiczne rozciąganie, skoki, ruchy poprawiające równowagę i sprawność czy wzmacniające mięśnie głębokie tułowia lub nogi. Odwiedź kanał Peluva w serwisie YouTube (youtube.com/@wearpeluva), aby obejrzeć filmy instruktażowe podstawowych, średniozaawansowanych i zaawansowanych ćwiczeń techniki biegu, takich jak popularne podskoki i wiele odmian wykonywanych przez lekkoatletów.

Ćwiczenia podskoków kładą nacisk na pewne segmenty kroku biegowego, aby wspomóc umacnianie prawidłowej techniki lub zwiększyć zakres ruchu, co poprawia mobilność i generowanie siły. Większość z nich jest mało obciążająca i jest łatwa do nauczenia, nawet dla osób bez doświadczenia w wyścigach.

Piesze wycieczki

Zamiast trzymać się utartych szlaków lub ścieżek zbocz nieco z trasy, aby celowo pokonać trudny, zróżnicowany i/lub nierówny teren. Nawet najbardziej zatłoczone miejskie drogi dla pieszych stwarzają możliwości krótkich obejść po różnych okolicach. Pomysł polega na celowym rzuceniu wyzwania propriocepcji (świadomości położenia ciała w przestrzeni) i funkcjonalności stóp przez chodzenie po skalistym podłożu lub naturalnych gruzowiskach, w górę lub w dół stromych zboczy, na skos pochyłego urwiska lub w dowolny inny sposób, jaki możesz zrealizować w swoim otoczeniu.

Nawet w przypadku ograniczenia do miejskiego otoczenia, które nie jest przeznaczone do ćwiczeń czy przygód, możesz znaleźć sposoby na urozmaicenie. Spróbuj np. przejść kilka kroków z jedną nogą na chodniku, a drugą na poziomie ulicy, zanim wrócisz na równą powierzchnię. Wskocz na ławkę autobusową, zeskocz z powrotem i kontynuuj spacer. Złap słupek znaku drogowego i wykonaj serię rumuńskich martwych ciągów na jednej nodze każdą nogą, a następnie wznów marsz.

Marszobieg w przedziale tętna, w którym najefektywniej spalasz tłuszcz

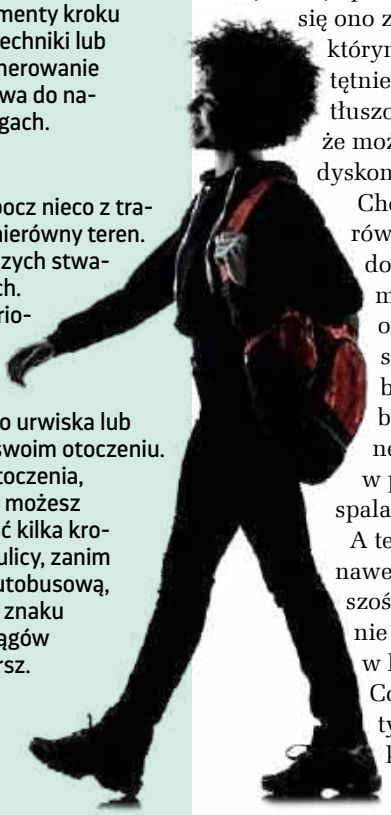


Nie musisz utrzymywać tętna na poziomie, w którym najefektywniej spalasz tłuszcz, przez cały czas trwania ćwiczeń aerobowych. Rozważ rozpoczęcie od typowego tempa truchtu. Następnie zwolnij do marszu, gdy tętno osiągnie niezbędne do spalania tłuszczu maksimum. Po kilku minutach powinno znacznie spaść i możesz ponownie przejść do truchtu. Następnie powtórz cykl – zawsze zwalniaj, gdy tętno osiąga poziom, przy którym najefektywniej spalasz tłuszcz.

Wchodzenie pod górę tyłem

Wchodzenie pod górę tyłem z obciążeniem (lub chodzenie tyłem na bieżni pochyłej) doskonale wzmacnia łuki stóp, łydki, mięśnie czworogłowe i pośladkowe w sposób niemożliwy przy poruszaniu się do przodu. Szczególnie mięśnie czworogłowe są obciążane znacznie bardziej niż podczas spaceru przed siebie. To ćwiczenie świetnie poprawia również równowagę i propriocepcję.

Ważne jest noszenie minimalistycznych butów (lub po prostu skarpetek na bieżni), aby uzyskać pełną aktywację mięśni bez przeszkód spowodowanych lądowaniem na butach z podwyższoną piętą. Ja zazwyczaj chodzę przez trzy do pięciu minut, robię krótką przerwę na spacer do przodu, a następnie powtarzam tę sekwencję kilkukrotnie.



„180 minus wiek" opracowanego przez pioniera treningu wytrzymałościowego dr. Phila Maffetone'a. Po prostu odejmij swój wiek od liczby 180 – wynik to maksymalne tętno do spalania tłuszczu wyrażone w uderzeniach na minutę.

W przypadku osoby w wieku 40 lat najlepsze tętno do spalania tłuszczu wynosi np. 140 uderzeń na minutę. Ważny jest uważny monitoring tętna podczas wszystkich treningów, aby zapewnić utrzymanie go poniżej tego poziomu i pożądane korzyści z aktywności aerobowych. Wielu ćwiczących szokuje to, jak komfortowe jest najlepsze tempo do spalania tłuszczu. Znajduje się ono znacznie poniżej poziomu wysiłku, przy którym ludzie czują, że „ćwiczą". Trening przy tętnie, przy którym najefektywniej spala się tłuszcz, jest niezwykle komfortowy – wydaje się, że można go kontynuować w nieskończoność bez dyskomfortu oddechowego czy mięśniowego.

Chociaż najlepszy jest pulsometr, możesz również z grubsza oszacować tempo ćwiczeń do najefektywniejszego spalania tłuszczu za pomocą tzw. testu rozmowy lub monitorowania oddechu nosem. Podczas treningu powinno się móc swobodnie rozmawiać bez zadyszki bądź zamknąć usta i oddychać tylko przez nos bez konieczności otwierania ich i gwałtownego łapania powietrza. To sugeruje, że jesteś w przedziale tętna, w którym najefektywniej spalasz tłuszcz, lub poniżej tego poziomu.

A teraz niespodzianka: większość biegaczy, nawet tych doświadczonych, wykonuje większość swojego treningu w tempie od łagodnie do znacznie powyżej przedziału tętna, w którym najefektywniej spala się tłuszcz. Co więcej, nie odczuwają z tego powodu natychmiastowego napięcia i bólu, ale z czasem kształtują niewłaściwe dla wytrzymałości systemy energetyczne i zwiększają ryzyko przetrenowania. Pulsometr nie kłamie, więc wynika z tego, że zwolnienie do marszu pomoże wielu biegaczom prawidłowo rozwinąć układ tlenowy.

Zgodnie z fizjologią wysiłku ludzki wzorzec chodu zazwyczaj zmienia się z truchtu na marsz przy tempie 14 minut na 1600 m. Dlatego jeśli nie możesz poruszać się szybciej bez przekraczania przedziału tętna, w którym najefektywniej spalasz tłuszcz, Twoje tempo treningowe staje się spacerowe lub być może stanowi połączenie marszu i truchtu przez pożądany czas trwania treningu.

Ostrożna regulacja tempa treningu zgodnie z tętnem i konieczność odpowiedniego zwolnienia z truchtu do spaceru nie są tak natychmiastowo satysfakcjonujące jak wyjście na ulicę lub szlak na intensywny bieg po stresującym dniu w biurze. Jednak naukowo potwierdzono, że jest to właściwy sposób na wytrenowanie ciała do precyzyjnie dostrojonej maszyny wytrzymałościowej – zamiast maszyny zmęczonej, otyłej, często kontuzjowanej, spalającej i żującej cukier. To surowa charakterystyka, ale stanowi dokładny opis fizjologicznego stanu większości rekreacyjnych biegaczy.

eprasa.pl 33bbcac361



Negatywny wpływ biegania na serce

Podobnie jak nadmierne obciążenie podczas ćwiczeń może spowodować naderwanie bicepsa lub złamanie przeciążeniowe kości piszczelowej, przetrenowane serce może doznać poważnych i nieodwracalnych uszkodzeń. Badania naukowe ujawniają, że niebezpieczne schorzenia kardiologiczne z szokującą regularnością występują u długoletnich wyczynowych maratończyków, ultramaratończyków, triatlonistów, kolarzy wyścigowych i długodystansowych oraz narciarzy biegowych. Eksperci medyczni nazywają obecnie te problemy z sercem kardiomiopatią biegacza i kardiomiopatią Filippidesa.

Chroniczny trening wytrzymałościowy przez lata i dekady może prowadzić do szeregu patologicznych zmian strukturalnych i elektrycznych w zdrowym sercu. Należą do nich:

- usztywnienie przedsionków, prawej komory i głównych tętnic,
- bliznowacenie i pogrubienie (włóknienie) mięśnia sercowego,
- gromadzenie się zwapniałych i niezwapniałych blaszek w tętnicach,
- nadciśnienie tętnicze,
- stan zapalny i nadżerki śródbłonka tętniczego z powodu powtarzającego się przeciążenia z niewystarczającym czasem na regenerację.

Tak jest, to te same nadciśnienie tętnicze i stwardnienie tętnic, od których – jak myślisz – uciekasz, gdy poświęcasz się treningowi wytrzymałościowemu. Niestety bieganie wystarczająco długo i przyspieszanie może spowodować, że wylądujesz na kanapie obok swojego leniwego i jedzącego śmieciowe produkty sąsiada.

Badanie z udziałem długoletnich maratończyków – którzy ukończyli co najmniej 25 maratonów w ciągu ostatnich 25 lat – wykazało średnią objętość zwapniałej blaszki (wskaźnik zwapnienia tętnic wieńcowych lub wskaźnik Agatstona) na poziomie 274. W grupie kontrolnej prowadzącej siedzący tryb życia średni wynik wyniósł 169[1]. Dla porównania: wskaźnik powyżej 300 wskazuje na bardzo wysokie ryzyko wystąpienia choroby serca. Wartość na poziomie 100 sugeruje podwyższone prawdopodobieństwo jej rozwoju, poniżej 50 uważa się za bezpieczną, a zero za świetną – czyste tętnice dzięki zdrowemu stylowi życia i rozsądnym zajęciom sprawnościowym.

Prawa komora jest szczególnie podatna na uszkodzenia spowodowane przewlekłymi treningami wytrzymałościowymi, ponieważ zazwyczaj pompuje krew do płuc, które stawiają niski opór, i jest znacznie mniej umięśniona niż lewa komora. Kiedy delikatna prawa komora jest wielokrotnie rozciągana i bliznowacieje z powodu nadmiernego użytkowania, nie może już wydajnie się kurczyć – jest niczym zużyta gumka recepturka.

Blizny na ścięgnach udowych są przeszkodą w realizacji celów sprawnościowych, a blizny na tkance serca mogą zakłócać przepływające przez nie impulsy elektryczne i powodować arytmie. Sportowcy wytrzymałościowi są szczególnie podatni na migotanie przedsionków, a także przedwczesne skurcze komorowe, trzepotanie przedsionków, migotanie komór, częstoskurcz komorowy, częstoskurcz przedsionkowy i kardiomiopatię przerostową.

W najgorszych przypadkach sportowcy doświadczają nagłej śmierci sercowej podczas ćwiczeń, nawet gdy wyniki ich testów krwi i rutynowych badań przesiewowych, takich jak EKG, nie wykazują żadnych dowodów na miażdżycę ani inne czynniki ryzyka. Wiele wysportowanych osób, pomimo imponujących osiągnięć w zakresie sprawności fizycznej, podczas kontrolnych testów dowiaduje się o znacznych blokadach głównych tętnic.

BIBLIOGRAFIA

1 JACC, 2010; 55(10 suppl A): A173. E1624

Dla porównania możemy odwołać się do nawyków treningowych najlepszych sportowców wytrzymałościowych na świecie w każdej dyscyplinie przez ostatnich 60 lat. Wszyscy oni spędzają ogromną większość czasu treningowego w strefach wygodnego tempa tętna aerobowego i dodają imponujące sesje o wysokiej intensywności tylko jako wisienkę na torcie[6]. Nawet te sesje, które wielu rekreacyjnych biegaczy próbuje zintegrować w imię bycia „szybszymi", są korzystne tylko dlatego, że elity wykonały ciężką pracę, aby je zamortyzować i wykorzystać.

Jeśli dbasz o swoje zdrowie fizyczne, w tym o funkcje odpornościowe, metaboliczne i hormonalne, i o to, aby Twoje wysiłki treningowe wspierały długowieczność zamiast ją ograniczać, dobrze będzie, jeśli zwolnisz i cierpliwie zbudujesz bazę aerobową. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy Twoim ostatecznym celem jest wyłącznie zwiększenie szybkości, a nawet jeśli wiąże się z zamianą Twojego nieco zbyt stresującego typowego tempa truchtu na szybki marsz lub naprzemienne truchtanie i spacer.

BIBLIOGRAFIA

1 Biomolecules, 2020; 10(12): 1699; Lawrence L. Spriet and Rebecca K. Randell, "Regulation of Fat Metabolism During Exercise," July 2020, gssiweb.org
2 Yale Medicine, "Running Injuries," accessed Apr 23, 2025, yalemedicine.org
3 Elizabeth Millard, "Almost Half of Recreational Runners Get Injured, According to New Research," Apr 23, 2021, runnersworld.com
4 Curr Sports Med Rep, 2010; 9(3): 176-82
5 Dean Karnazes, "The Real Pheidippides Story," Dec 6, 2016, runnersworld.com
6 Front Sports Act Living, 2023; 5: 1258585



Adaptacja książki „Born to Walk" („Urodzony chodziarz") autorstwa Marka Sissona i Brada Kearnsa, wydanej przez Primal Blueprint Publishing, 2025. Były sportowiec wytrzymałościowy Mark Sisson to pionier pierwotnego/paleolitycznego stylu życia znany ze swoich bestsellerowych książek i cenionego bloga o zdrowiu.

eprasa.pl 33bbcac361

Homeopatyczne leczenie zakażeń dróg moczowych

Zakażenia układu moczowego nasilają się w miesiącach letnich i mogą szybko pokrzyżować Twoje plany, niezależnie od tego, czy jesteś w domu, czy poza nim. Miej pod ręką te leki homeopatyczne, aby szybko złagodzić objawy – radzi homeopata David Needleman.

Wraz ze wzrostem temperatur wzrasta również ryzyko rozwoju zakażeń układu moczowego (ZUM), czyli irytujących infekcji, które mogą sprawić, że każda wizyta w toalecie będzie wydawać się udręką. Zwykle są one powodowane przedostawaniem się bakterii do dróg moczowych przez cewkę moczową (przewód umożliwiający wydalanie moczu z organizmu). Do objawów ZUM należą uporczywa potrzeba oddawania moczu oraz pieczenie podczas tej czynności.

Kobiety są szczególnie podatne na tego rodzaju infekcje ze względu na swoją anatomię – bliskie sąsiedztwo cewki moczowej, odbytu i pochwy oraz niewielką odległość między ujściem cewki moczowej a pęcherzem. Jednak mężczyźni również mogą zmagać się z ZUM.

W miesiącach letnich czynniki, takie jak pocenie się, odwodnienie oraz zmiany trybu życia i nawyków higienicznych, mogą zwiększać ryzyko wystąpienia ZUM. Wyższe temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii.

Można jednak powstrzymać ZUM za pomocą odpowiednich leków homeopatycznych. Oto 9 preparatów, które polecam. Sprawdź, które z wymienionych przy nich objawów pasują do Twoich, aby znaleźć najbardziej odpowiedni dla siebie lek. Pamiętaj tylko, że jeśli po kilku dniach stosowania dolegliwości nie ustąpią lub się nasilą, należy udać się do lekarza.

Cantharis

Jest to najczęściej przepisywany w przypadku ZUM lek. Można go znaleźć w większości dostępnych w aptekach homeopatycznych zestawów homeopatycznych.

Głównymi objawami wskazującymi na zasadność zastosowania tego leku są częste parcie na mocz oraz uczucie pieczenia, parzenia lub kłucia. Objawy na ogół nasilają się pod koniec mikcji.

Berberis Vulgaris

Nie należy mylić tego leku z Berberis Aquifolia – preparatem często stosowanym w leczeniu trądziku związanego z dojrzewaniem oraz w celu wsparcia pęcherzyka żółciowego. Berberis Vulgaris jest idealnym środkiem w przypadku ZUM z piekącym bólem i gęstą wydzieliną.

Napój wspomagający leczenie ZUM

Nawodnienie jest kluczowe w leczeniu (i profilaktyce) ZUM. Sprzyja częstszemu oddawaniu moczu, co wspomaga wypłukiwanie z dróg moczowych wywołujących infekcje bakterii. Rozrzedza również mocz, co wspiera zapobieganie namnażaniu drobnoustrojów.

Możesz pić zwykłą wodę – dobry wybór to woda alkaliczna – lub spróbuj tego napoju, który często polecam moim pacjentom. Zawiera on sok żurawinowy – sprawdzony środek zapobiegający ZUM[1]. Połącz:

- 1 część soku żurawinowego,
- 1 część soku jabłkowego,
- 2 części wody.

Pij dowolne ilości tego napoju w ciągu dnia. Możesz również dodać do niego kilka kropli nalewki macierzystej z Berberis Vulgaris lub Uva Ursi (sugerowaną dawkę znajdziesz na stronie obok).

BIBLIOGRAFIA
1 Cochrane Database Syst Rev, 2023; 4(4): CD001321

Pacjent często czuje się gorzej podczas poruszania się i w pozycji stojącej oraz może odczuwać piekący ból, nawet gdy nie oddaje moczu. Podczas mikcji mogą występować bóle ud, bioder i pachwin. Ten środek jest również odpowiedni, jeśli odczuwasz częste parcie na mocz, ale nie ból.

Staphysagria

Wybierz ten lek, jeśli występują: nieskuteczne parcie na mocz, częste oddawanie moczu i piekący ból nie tylko w jego trakcie. Możesz również odczuwać ból pod koniec mikcji.

To najlepszy lek w przypadku tzw. zespołu miodowego miesiąca, czyli ZUM wywołanego stosunkiem płciowym. Objawy mogą ustępować pod wpływem ciepła i po śniadaniu.

Nitric Acid

Jeśli potrzebujesz tego środka, z pewnością go znasz, ponieważ istnieje wiele unikalnych wskazań do jego zastosowania. Mocz może być gorący lub bardzo zimny, a nawet gdy jest zimny, może powodować uczucie pieczenia lub kłucia.

Charakterystycznym objawem jest ciemny, skąpy i cuchnący mocz (często zapach nasila się wieczorem lub w nocy). Może pojawić się w nim również krew. W takim przypadku zawsze warto udać się do lekarza w celu zbadania próbki moczu.

Lycopodium

To odpowiedni lek w przypadku występowania bólu pleców przed mikcją oraz nadmiernego oddawania moczu w nocy. Objawy te nasilają się pod wpływem ciepła i ruchu.

Możesz również odczuwać większe dolegliwości po prawej stronie ciała i/lub między godziną 16:00 a 20:00. W moczu może być też widoczny ciężki czerwony osad.

Apis Mel

Sięgnij po ten preparat, jeśli występują pieczenie i ból podczas oddawania moczu, a także częste i mimowolne mikcje. Objawem może być również kłucie – zazwyczaj pieczenie i szczypanie pojawiają się przy ostatnich kroplach moczu. W urynie mogą występować wałeczki (widoczne pod mikroskopem cząsteczki w kształcie rurek).

eprasa.pl 33bbcac361



Woda alkaliczna dobrze wspomaga wypłukiwanie bakterii z dróg moczowych, ale żurawina to zapobiegający ZUM środek o udowodnionym działaniu

Mocz może być skąpy i silnie zabarwiony. Objawy mogą się nasilać pod wpływem ciepła, dotyku lub nacisku i na świeżym powietrzu.

Uva Ursi

Zastosuj ten środek, jeśli występują częste parcie na mocz, mimowolne mikcje, silne skurcze pęcherza i piekący ból. W moczu mogą znajdować się krew, skrzepy lub śluz, może on mieć również zielonkawy kolor.

Kreosotum

Lek ten jest wskazany w przypadku moczu o nieprzyjemnym zapachu oraz intensywnego świądu sromu i pochwy. Występuje również nagła potrzeba oddania moczu.

Objawy nasilają się podczas mikcji oraz pod wpływem ciepła i w ruchu. Nietypowym symptomem wymagającym zastosowania tego środka jest uczucie, że pacjent może oddawać mocz tylko na leżąco.

Pareira Brava

Zastosuj ten środek, jeśli w urynie pojawia się czarny, krwawy i gęsty śluz oraz odczuwasz częste parcie na mocz i ból wzdłuż ud. Mogą również wystąpić kapanie moczu po mikcji oraz świąd wzdłuż cewki moczowej i ud.

Sugerowane dawki

W przypadku wszystkich wymienionych tu leków zalecam potencję 30C i 1 dawkę co godzinę przez 4 godz., a następnie 1 dawkę 3 razy dziennie aż do ustąpienia objawów. Berberis Vulgaris i Uva Ursi można również stosować jako homeopatyczne nalewki macierzyste. W takim przypadku dawka powinna wynosić 5 kropli na wodzie 3 lub 4 razy dziennie – również aż do ustąpienia objawów.



David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 33bbcac361



Jak wzmocnić odporność latem?

Zacznij działać już dziś, by uniknąć infekcji w sezonie jesienno-zimowym

Wzmocnienie odporności to inwestycja w zdrowie przez cały rok, a wakacje są doskonałym czasem na wprowadzenie pozytywnych zmian. Zacznij od chodzenia boso po trawie lub po plaży, nie bój się zanurzać w chłodnych jeziorach i strumieniach. Wystawiaj twarz do słońca przynajmniej przez 20 min każdego dnia. A ponadto…

Ruszaj się na świeżym powietrzu

Regularna aktywność fizyczna – nawet codzienny spacer, jazda na rowerze czy pływanie – pobudza krążenie krwi, poprawia przemianę materii i wspiera funkcje układu odpornościowego. Lato ułatwia utrzymanie ruchowej rutyny, co warto wykorzystać. Badania wykazały, że wykonywanie ćwiczeń nie tylko zmniejsza stany zapalne będące wynikiem stresu oksydacyjnego, lecz również zapobiega infekcjom i łagodzi ich przebieg. Aktywność fizyczna pobudza wytwarzanie leukocytów i zwiększa ilość cytokin krążących we krwi[1]. Zaledwie 30 min aktywności fizycznej dziennie pomaga zapanować nad stresem, dotlenia organizm i zwiększa poziom endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, co poprawia samopoczucie psychiczne. Z kolei systematyczne wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń przez 1-2 godz. dziennie może zmniejszyć ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Ageing Res Rev, 2012; 11:404-20
2. Sports Med. 2007;37(4-5):412-5
3. Malays J Med Sci. 2008 Oct;15(4):9-18; Aust J Psychol. 2021 Apr 30;73(1):87-102
4. Med Monatsschr Pharm 2009; 32 (2): 49-54; Int. J. Sports Med 1997; 18: 69; J. Appl. Physiol 1999; 87: 2032; Free Radic. Res. 2003; 37: 931; Br. J. Nutr. 2006; 95: 976
5. Br J Nutr 2011; 106: 1433-1440; Pediatrics 2011; 127: e1513-20; Pediatr Int 2011; 53: 199-201
6. Exp. Med., 2000; 13:1
7. Nor. J. Agric. Sci., 1993; 11:S105-S119
8. Nutrition, 2001; 17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci. 2005; 14/55(4):335-340
9. Biochem Biophys Res Commun 1988; 153 (2): 888-96
10. Gut Microbes. 2012 Jan 1;3(1):4-14
11. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 669-677
12. J. Guderska, Hodowla pszczół, PWRiL, Warszawa 1983, s. 207-209; Pszczelarstwo 2002; 6: 8-9
13. Antiviral Res., 2001; 52: 22539; Postepy Hig Med Dosw. (online), 2005; 59:309-323

Zdrowy sen

Nocny odpoczynek to czas, w którym organizm intensywnie się regeneruje. Osoby, które śpią zbyt krótko lub nieregularnie, znacząco częściej chorują. Dla prawidłowej odporności dorosły człowiek powinien spać średnio 7-9 godz. na dobę. Niewystarczająca ilość snu niekorzystnie wpływa na komunikację między układem nerwowym a immunologicznym, a brak regularnego odpoczynku zaburza termoregulację organizmu. Krótszy niż 6-godzinny sen tłumi funkcjonowanie układu odpornościowego i aktywuje geny zapalne, zwiększając ryzyko wielu chorób.

Ogranicz stres i pielęgnuj pozytywne emocje

Jest lato, masz urlop, więc wypoczywaj, ile się da. Długotrwałe, chroniczne napięcie powoduje drastyczny spadek odporności w ciągu zaledwie kilku godzin, prowadząc do zmniejszenia wydzielania cytokin przez leukocyty, osłabienia pamięci immunologicznej i spowolnienia aktywacji białych krwinek.

W walce ze stresem kluczowe jest odzyskanie równowagi psychicznej, co dla każdego może oznaczać coś innego. Warto znaleźć czas na odpoczynek, kontakt z naturą, rozmowę z bliskimi, medytację, muzykoterapia, jogę, qigong czy tai-chi.

Optymistyczne nastawienie do życia i regularne spotkania z przyjaciółmi zwiększają sprawność układu odpornościowego nawet o 20%. Śmiech korzystnie wpływa na odporność, zwiększając poziom przeciwzapalnych endorfin i obniżając stężenie kortyzolu. W zwalczaniu skutków stresu pomocne mogą być adaptogeny, substancje pochodzenia roślinnego, które zgodnie ze swoją nazwą, pomagają organizmowi zaadaptować się do czynników stresogennych. Chronią komórki przed stresem oksydacyjnym, obniżają poziom kortyzolu, przyspieszają regenerację organizmu, poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego i nastrój[3].

Nakarm wojsko

Aby układ odpornościowy zachował swoją aktywność, musi być dobrze odżywiony. Na Twoim stole powinny znaleźć się warzywa i owoce, które ułatwią Ci uzupełnienie niedoborów witamin oraz mikro- i makroelementów.

eprasa.pl 33bbcac361

Witamina C jest silnym antyoksydantem, który uczestniczy w tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej organizmu. Działa pleotropowo, chroniąc komórki przed wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym, który nasila się podczas infekcji. Zmniejsza też ryzyko pojawienia się przeziębienia oraz skraca czas trwania infekcji i łagodzi jej objawy[4].

Znajdziesz ją w papryce, naci pietruszki, owocach cytrusowych, kalafiorze, brukselce, truskawkach, dzikiej róży, malinach, pigwowcu japońskim, czarnej porzeczce, rokitniku, aceroli i jagodach goji.

Witamina D jest kluczowa dla systemu odporności, a jej niedobór jest powiązany ze wzrostem ryzyka infekcji u dzieci i dorosłych oraz częstszymi atakami infekcji płuc u maluchów. Jej aktywna forma wpływa na działanie komórek odpornościowych, m.in. ograniczając reakcje zapalne i zwiększając produkcję naturalnych antybiotyków, takich jak katelicydyny i defensyny[5].

Witamina A (obecna w mleku i jego przetworach, podrobach, jajach) stymuluje produkcję białych krwinek oraz aktywuje receptory komórek wrodzonego układu odpornościowego w przewodzie pokarmowym.

Witamina B6 (znajdująca się w drobiu, orzechach, nasionach słonecznika, bananach, awokado) wspomaga proces tworzenia przeciwciał.

Cynk odgrywa istotną rolę już na najwcześniejszych etapach odpowiedzi immunologicznej. Jego niedobór powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia wirusom przedostanie się do organizmu, oraz zakłóca równowagę limfocytów. Potwierdzono jego skuteczność w zwalczaniu wirusów przeziębienia, grypy i opryszczki[6]. Znajdziesz go w pełnoziarnistym pieczywie, wątróbce, ostrygach, jajkach, pestkach dyni, kiełkach pszenicy oraz czosnku.

Selen gromadzi się w limfocytach, makrofagach i neutrofilach, zwiększając ich zdolność rozpoznawania patogenów i pobudzając reakcje układu odpornościowego[7].

Kwasy omega-3 Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – kwas dokozaheksaenowy (DHA), kwas alfa-linolenowy (ALA) i kwas eikozapentaenowy (EPA) – występujące w rybach świeżych i wędzonych, tranie, oleju lnianym i orzechach włoskich, wspomagają funkcjonowanie szpiku kostnego, wbudowywane są w błony komórkowe krwinek czerwonych i białych, oraz wzmacniają mechanizmy obronne organizmu, ograniczając ostre procesy zapalne[8].

Koenzym Q10 to potężny antyutleniacz, niezbędny do tworzenia energii komórkowej, a jego niedobory wiążą się z osłabieniem odporności[9].

Sięgnij po pożyteczne bakterie

Mikrobiota jelitowa to jeden z najskuteczniejszych strażników odporności, pełni też funkcję instruktora, który uczy układ immunologiczny rozpoznawania zagrożeń.

Skład mikrobioty jest odzwierciedleniem diety; żywność wysokoprzetworzona, bogata w cukier i sztuczne dodatki, niszczy dobroczynne bakterie. Błonnik pokarmowy, zawarty w warzywach, owocach i ziołach, pobudza wzrost prawidłowej mikrobioty.

Probiotyki, czyli pokarmy zawierające kultury bakteryjne (jak kiszonki, kefir, jogurt, kombucha), mogą zasilić armię dobroczynnych bakterii. Badania wykazały, że podawanie dzieciom probiotyków zmniejszyło ryzyko chorób infekcyjnych[10].

Kiszonki są naturalnym źródłem probiotyków, a proces fermentacji zwiększa przyswajalność niektórych witamin i minerałów. Warzywa kapustne (krzyżowe), takie jak brokuły, jarmuż czy kalafior, pomagają układowi odpornościowemu zwalczać infekcje, aktywując receptor wodowęglanu arylu (AHR) i kontrolując aktywność enzymu Cyp1a1, co zmniejsza podatność na bakterie chorobotwórcze[11].

Pomoc od zwierząt

Pierzga pszczela to idealny sposób na wzmocnienie odporności dzieci i dorosłych. Jest bogatym źródłem witamin oraz składników odżywczych, wzmacniającym organizm i zapobiegającym infekcjom. Wykazuje też silniejsze niż pyłek działanie antybiotyczne[12].

Siara bydlęca (colostrum) jest zalecana w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób infekcyjnych ze względu na dużą zawartość immunoglobulin i laktoferyny, a także właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Pomaga również w nieszczelności jelit i biegunkach. Laktoferyna hamuje wzrost patogennych szczepów bakterii i wirusów oraz reguluje skład mikroflory jelitowej[13].

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361

Związek raka z cukrzycą

Rak i cukrzyca są ze sobą misternie powiązane – twierdzi dr Leigh Erin Connealy. Oto jak zmiany diety i stylu życia mogą pomóc uniknąć obu tych zaburzeń.

Jeśli w ciągu ostatnich kilku lat zauważyłaś/-eś stopniowy wzrost poziomu cukru we krwi, możesz pomyśleć, że to nic wielkiego. Jednak w rzeczywistości regularne skoki glikemii mogą być przyczyną czegoś więcej niż nadwrażliwości na insulinę, zaburzeń metabolicznych i cukrzycy. Inna wyniszczająca przewlekła choroba, która często ma powiązania z rosnącym poziomem cukru we krwi, to rak. Podczas gdy świat medycyny usiłuje odkryć ostateczny związek między tymi 2 podstępnymi zaburzeniami, przyjrzyjmy się podejściu medycyny integracyjnej do ich leczenia i – co ważniejsze – profilaktyki.

Słodka choroba

Cukrzyca typu 2 charakteryzuje się niezdolnością organizmu do prawidłowego wytwarzania i/lub wykorzystywania insuliny, co powoduje przewlekły wzrost poziomu glukozy we krwi, który z czasem niszczy organizm. Krótkoterminowo choroba może powodować intensywne pragnienie, częste oddawanie moczu, niewyraźne widzenie, spowolnienie gojenia ran, neuropatię (mrowienie lub drętwienie kończyn), świąd skóry i zakażenia drożdżakowe, a to tylko kilka najczęstszych objawów.

W dłuższej perspektywie niekontrolowany wzrost poziomu cukru we krwi może mieć znacznie większy wpływ na zdrowie. Niezdiagnozowana lub nieleczona cukrzyca typu 2 może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego, utraty kończyn, problemów z nerkami, ślepoty i powikłań sercowo-naczyniowych, w tym zawału serca i udaru mózgu. Ten zaburzony stan organizmu stanowi również podatny grunt do rozwoju wszelkiego rodzaju nowotworów. Czas zacząć poważnie traktować kontrolę poziomu glukozy we krwi i profilaktykę cukrzycy.

Współczesna plaga

Cukrzyca typu 2 szerzy się na całym świecie – w ciągu ostatnich 3 dekad częstość jej występowania gwałtownie wzrosła. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 1990 r. chorowało na nią 220 mln osób na świecie, a w 2022 r. już aż 830 mln[1]. Ten 4-krotny wzrost jest co najmniej alarmujący, a liczba przypadków nadal rośnie.

Cukrzyca typu 2, kiedyś nazywana cukrzycą wieku dorosłego, jest obecnie diagnozowana u coraz młodszych osób. Przyczyniają się do tego głównie dieta pełna przetworzonej żywności, siedzący lub w dużej mierze nieaktywny tryb życia oraz nadwaga i otyłość. Wszystkich tych czynników ryzyka można jednak uniknąć.

Nowotwory związane z cukrzycą

Według Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego powiązane z cukrzycą typu 2 nowotwory to m.in.:

- rak wątroby,
- rak trzustki,
- rak macicy,
- rak jelita grubego,
- rak piersi,
- rak pęcherza moczowego.

BIBLIOGRAFIA
"Know the Diabetes-Cancer Link," accessed Mar 25, 2025, diabetes.org

Wspólny mianownik

Choć cukrzyca to zaburzenie metaboliczne, a rak rozwija się w wyniku niekontrolowanego namnażania złośliwych komórek, związek między cukrzycą typu 2 i kilkoma typami nowotworów jest skomplikowany, ale bardzo realny (patrz ramka pt. „Nowotwory związane z cukrzycą"). Wciąż staramy się zrozumieć jego istotę, ale wiadomo, że obu chorób dotyczą ogólnoustrojowy stan zapalny, zaburzenia równowagi hormonalnej, stres oksydacyjny i wybory z zakresu stylu życia. Oto niektóre z głównych możliwych do opanowania czynników ryzyka, które są wspólne dla cukrzycy i raka.

Spożywanie alkoholu Wykazano, że jeden napój alkoholowy dziennie w przypadku kobiet, a dwa w przypadku mężczyzn to wzrost ryzyka wystąpienia zarówno cukrzycy, jak i raka. W styczniu tego roku naczelny lekarz USA zasugerował dodanie do napojów alkoholowych etykiet ostrzegawczych, wyraźnie wskazujących na fakt, że ich picie zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, piersi, wątroby, jelita grubego i odbytnicy.

Brak aktywności Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wszystkie obszary zdrowia. Osoby regularnie aktywne są mniej narażone na diagnozę raka i cukrzycy.

Otyłość Znaczna nadwaga lub otyłość zaburza poziom hormonów, zwiększa stan zapalny w całym organizmie i może powodować insulinooporność – wszystkie te czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia obu schorzeń.

eprasa.pl 33bbcac361

Palenie tytoniu jest główną przyczyną możliwych do uniknięcia zgonów oraz istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia słodkiej choroby i nowotworu.

Pełzający płomień

Chroniczny ogólnoustrojowy stan zapalny również jest wspólnym objawem cukrzycy i raka. Stan zapalny leży właściwie u podstaw niemal każdej choroby przewlekłej. Organizm posługuje się naturalną reakcją zapalną w odpowiedzi na uraz lub uszkodzenie. Jest ona konieczna do przebiegu procesu leczenia. Wyobraźmy sobie zaczerwienienie, obrzęk, ucieplenie i inne objawy towarzyszące otarciu kolana lub skręceniu kostki. Ostra reakcja zapalna, która wspomaga naprawę uszkodzeń i powrót do zdrowia, ustępuje po wyleczeniu problemu.

Jednak kłopoty pojawiają się, gdy ta reakcja zapalna trwa miesiącami lub nawet latami. W tym stanie nierównowagi uporczywe zapalenie powoduje dysfunkcję komórkową i może z czasem osłabiać narządy oraz układy całego organizmu. Na szczęście proste badanie laboratoryjne pozwala zmierzyć poziom białka C-reaktywnego (C-reactive protein, CRP) we krwi i określić, czy występuje stan zapalny, a jeśli tak, to w jakim stopniu.

Niski poziom CRP (poniżej 0,3 mg/dl) uważa się za zdrowy. Wartości 0,3-1 mg/dl mieszczą się w kategorii od normalnego do drobnego wzrostu. Mogą być spowodowane otyłością, ciążą, chorobą dziąseł, przeziębieniem lub siedzącym trybem życia. Poziom w zakresie 1-10 mg/dl oznacza umiarkowany wzrost i świadczy o ogólnoustrojowym stanie zapalnym, który może być wywołany przez zaburzenia autoimmunologiczne, poważną infekcję, problemy z sercem lub raka.

Jeśli poziom CRP przekracza 10 mg/dl, prawdopodobną przyczyną jest ostra infekcja bakteryjna lub wirusowa, zapalenie naczyń lub poważny uraz. Ekstremalnie podwyższone stężenie – 50 mg/dl lub wyższe – może wskazywać na posocznicę lub inne śmiertelne zakażenia bakteryjne[2]. Na szczęście szereg zmian w stylu życia (o których wkrótce opowiem) może zwalczać ogólnoustrojowy stan zapalny i obniżać ryzyko wystąpienia zarówno raka, jak i cukrzycy.

Powrót do równowagi

Aby odzyskać lub utrzymać optymalny stan zdrowia i zapobiegać chorobom, takim jak rak i cukrzyca, organizm musi być w stanie równowagi, zwanym homeostazą. Kwestię tę szczegółowo omawiam w zaktualizowanym i gruntownie poprawionym (dostępnym tego lata) drugim wydaniu mojej książki pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja").

W przypadku cukrzycy niekontrolowany poziom cukru we krwi powoduje dysfunkcję komórek i narządów. Podobnie w przypadku raka złośliwe komórki mutują i mnożą się, co powoduje wiele problemów. Chaos, jaki wywołuje w organizmie nowotwór, porównuję do trzęsienia ziemi. Naprawa szkód i przywrócenie równowagi może zająć zespołom lekarzy lata, dlatego tak ważne jest podjęcie kroków



eprasa.pl 33bbcac361

do odzyskania homeostazy już teraz. Tu właśnie wchodzą w grę zmiany z zakresu stylu życia i profilaktyka.

Zapobieganie – najlepsze lekarstwo

Zajęcie się możliwymi do opanowania czynnikami, które zwiększają ryzyko rozwoju cukrzycy i raka, może wspomóc profilaktykę tych chorób. Nawet w przypadku rozpoznania jednej z nich nie powinno się tracić nadziei. Już dziś można zacząć wprowadzać prawdziwe trwałe zmiany, które mogą poprawić stan zdrowia, a nawet cofnąć rozwój choroby. Oto 5 modyfikacji w zakresie diety i stylu życia, które mogą znacząco wpłynąć na kondycję zdrowotną.

1. Redukcja masy ciała dzięki odpowiedniemu odżywianiu

Nadmierna masa ciała jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do rozwoju cukrzycy i może również stanowić korzystne środowisko do wystąpienia raka. Oprócz fizycznego obciążenia organizmu nadmiar zawartych w tkance tłuszczowej hormonów jest szkodliwy dla wszystkich układów.

Wiele osób uważa, że największą rolę w utracie masy ciała odgrywa aktywność fizyczna, ale długoterminowa skuteczna redukcja zaczyna się w kuchni. Niezależnie od tego, czy celem jest kontrola poziomu cukru we krwi, czy zapobieganie nowotworom, moje zalecenia żywieniowe są podobne.

Postaw na dobrej jakości białko Jedz dużo organicznego, czystego chudego białka pochodzącego od zwierząt z wolnego wybiegu karmionych trawą. Doskonałe opcje to m.in. drób, wołowina, jagnięcina, ryby o niskiej zawartości rtęci, jajka i białka jaj.

Jedz rośliny Włącz do jadłospisu dużo organicznych warzyw oraz owoców o niskiej zawartości skrobi i niskim indeksie glikemicznym. Świetnym wyborem są: warzywa liściaste, karczochy, szparagi, fasolka szparagowa, brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, pieczarki, cukinia, owoce jagodowe i cytrusowe.

Wybieraj zdrowe tłuszcze Unikaj mocno przetworzonych i poddanych obróbce cieplnej olejów roślinnych, takich jak: rzepakowy, kukurydziany, bawełniany, sojowy, słonecznikowy, krokoszowy, z pestek winogron i otrębów ryżowych. Zamiast tego spożywaj dużo zdrowych tłuszczów z awokado i oleju z awokado, kokosa oraz oleju kokosowego, oleju MCT, migdałów, orzechów makadamia, włoskich, oliwek i pestek dyni.

Spożywaj dużo błonnika to doskonały środek na zapobieganie i kontrolę cukrzycy. Nie jest wchłaniany ani rozkładany w organizmie w taki sam sposób jak inne węglowodany, więc nie podwyższa poziomu cukru we krwi tak jak one. Ponadto wspomaga wydłużenie poczucia pełności, co wspiera kontrolę sytości i masy ciała[3].

Odpowiednia podaż błonnika pokarmowego może również sprzyjać profilaktyce nowotworów. Amerykański Instytut Badań nad Rakiem zaleca jego konsumpcję w ilości co najmniej 30 g dziennie w ramach zdrowej diety w celu obniżenia ryzyka nowotworowego. Według tej instytucji każdy wzrost spożycia błonnika o 10 g wiąże się z 7-procentową redukcją prawdopodobieństwa rozwoju raka jelita grubego[4].

Zrezygnuj ze skrobi i cukru Unikaj przetworzonych i słodkich węglowodanów zawartych w takich produktach jak chleb, makaron, krakersy, wypieki, desery i słodycze. Powodują one skoki poziomu glukozy we krwi, przyczyniają się do przybierania na wadze i za-



Niezbędna słoneczna kuracja

Witamina D3 (najbardziej biodostępna forma tej rozpuszczalnej w tłuszczach witaminy) jest jednym z najsilniejszych naturalnych przeciwnowotworowych suplementów diety. Jej niedobór wiąże się z podwyższonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2. Mimo to wiele osób cierpi z powodu żałośnie niskiego jej poziomu.

Ten składnik odżywczy, który zachowuje się bardziej, jak hormon niż witamina, powstaje w organizmie naturalnie podczas wchłaniania przez skórę promieniowania ultrafioletowego B (UVB). Zaledwie 15-20 min codziennej ekspozycji na słońce w południe pozwala na wytworzenie ok. 8 000-10 000 j.m. witaminy D.

Nie zawsze jest to jednak możliwe ze względu na ograniczenia czasowe, niekorzystną pogodę lub przeciwwskazania zdrowotne, więc inną bezpieczną opcję stanowi suplementacja. Większość osób może odnieść korzyści z przyjmowania 5 000-15 000 j.m. witaminy D3 dziennie.

Jedynym sposobem na dokładne sprawdzenie poziomu witaminy D w organizmie jest poproszenie lekarza o wykonanie badania krwi. Należy dążyć do górnej połowy zakresu testowego, najlepiej 50-70 ng/ml. Pamiętaj o współpracy z lekarzem w celu ustalenia właściwej dawki dobowej na podstawie wyników badań laboratoryjnych.

eprasa.pl 33bbcac361

sadniczo najlepiej wyeliminować ich spożycie w ramach zdrowych planów dietetycznych. To samo dotyczy słodkich napojów gazowanych i izotonicznych.

2. Wzrost aktywności fizycznej

Nie trzeba zapisywać się na siłownię ani biegać maratonów – każdy ruch się liczy. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne i większość innych organizacji zdrowotnych zgadza się co do tego, że 150 min umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo to dobry cel[5].

Jak to dokładnie wygląda? Oto kilka przykładów aktywności o umiarkowanej intensywności, które można wykonywać w dowolnych odstępach czasu, aby osiągnąć wspomniane 150 min tygodniowo:

- energiczny spacer,
- gra w tenisa deblowego,
- jazda na rowerze w spokojnym tempie,
- taniec,
- aerobik w wodzie,
- koszenie trawnika.

Innym prostym sposobem na uniknięcie siedzącego trybu życia jest ustawianie minutnika, tak by wstawać, spacerować i trochę się poruszać co godzinę, jeśli regularnie siedzi się przy biurku lub komputerze. Można również parkować w najdalszych rogach parkingu podczas zakupów, aby zwiększyć liczbę kroków, czy – zamiast na kanapie lub przy biurku – odbierać połączenia telefoniczne podczas spaceru. Cokolwiek robisz – po prostu cały czas się ruszaj.

3. Pożegnanie z nałogiem

Jeśli palisz, zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby porzucić nałóg. Omów spożywanie alkoholu ze swoim lekarzem i/lub dietetykiem, ponieważ nawet niewielkie jego ilości mogą zaburzać poziom cukru we krwi, być źródłem dodatkowych kalorii i stwarzać podatny grunt dla rozwoju choroby.

4. Dbałość o zdrowie psychiczne

Większość lekarzy spoza dziedziny medycyny integracyjnej/funkcjonalnej nigdy nie pyta pacjentów o stan ich psychiki czy emocji. To parodia, ponieważ dobra kondycja emocjonalna w połączeniu z pozytywnym nastawieniem psychicznym są kluczowe dla ogólnego zdrowia oraz profilaktyki i leczenia chorób.



„Dobra kondycja emocjonalna w połączeniu z pozytywnym nastawieniem psychicznym są kluczowe dla ogólnego stanu zdrowia oraz profilaktyki i leczenia chorób”

Niezależnie od stanu zdrowia otaczaj się przyjaciółmi, rodziną lub bliskimi, którzy odżywiają duszę i przynoszą radość. Codzienne podejmuj działania z zakresu samoopieki, które „ładują baterie” – powtarzaj rano przed lustrem pozytywne afirmacje, ćwicz jogę lub medytuj bądź weź relaksującą kąpiel wieczorem.

Zrób, co możesz, aby wyeliminować niepotrzebne czynniki stresujące, rozwiązać nierozwiązane konflikty i usunąć sceptycyzm ze swojego życia. Niezależnie od tego, czy masz problem zdrowotny, czy nie, skupienie się na samoopiece poprawi Twój stan.

5. Odpowiedni specjalista

Automatyczna odpowiedź medycyny konwencjonalnej na odchudzanie i kontrolę poziomu cukru we krwi to prawie zawsze leki na receptę, które tylko maskują problemy i mają mnóstwo działań niepożądanych, przynoszących więcej szkody niż pożytku. Z kolei program przemyślanych zmian stylu życia, który obejmuje wszystkie potrzeby dietetyczne, ćwiczeniowe i suplementacyjne, jest bezpieczny i skuteczny. Może zostać opracowany przez doświadczonego lekarza integracyjnego według indywidualnych potrzeb.

Plan, który można łatwo wdrożyć i stosować przez długi czas, jest najlepszym sposobem na uniknięcie lub leczenie cukrzycy i raka.

BIBLIOGRAFIA

1. WHO, “Diabetes,” Nov 14, 2024, who.int
2. Sara M. Nehring et al., *C Reactive Protein* (StatPearls, 2023), ncbi.nlm.nih.gov
3. CDC, “Fiber: The Carb That Helps You Manage Diabetes,” May 15, 2024, cdc.gov
4. Karen Collins, “Facts on Fiber and Whole Grains,” Sep 21, 2018, aicr.org
5. American Diabetes Assoc, “Weekly Exercise Targets,” accessed Mar 27, 2025, diabetes.org

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 33bbcac361

11 SPOSOBÓW NA

Dobre trawienie



Uczucie pełności, odbijanie, wzdęcia, zgaga, mdłości, pieczenie i ból brzucha to najczęstsze objawy niestrawności. Od czasu do czasu mogą przytrafić się każdemu, jeżeli zje zbyt dużo, zbyt szybko lub zbyt tłusto. Niektórym osobom takie dolegliwości zdarzają się jednak często, a może to świadczyć o nieprawidłowym funkcjonowaniu układu trawiennego, o niewłaściwych nawykach żywieniowych, a nawet o nadmiernym obciążeniu stresem.

Zbyt obfity lub ciężkostrawny posiłek zmusza żołądek, trzustkę i pęcherzyk żółciowy do wytężonej pracy, co może objawiać się przejściowym dyskomfortem. Objawy niestrawności mogą jednak być skutkiem nietolerancji pokarmowych, chorób układu pokarmowego (takich jak choroba wrzodowa, zapalenie żołądka, zapalenie pęcherzyka żółciowego, kamienie żółciowe, zapalenie trzustki) czy też przerostu flory bakteryjnej w żołądku lub jelicie cienkim. Podobne objawy wywołuje też gastropareza, czyli zaburzenie motoryki żołądka, wydłużające czas jego opróżniania. Schorzenie to może pojawiać się u osób z cukrzycą oraz z chorobami układu nerwowego, a także po przebyciu zabiegów chirurgicznych w obrębie jamy brzusznej. Przyczyną niestrawności mogą być również liczne leki, np. niektóre antybiotyki (tetracyklina, klindamycyna), suplementy żelaza i potasu, leki przeciw osteoporozie, niesteroidowe leki przeciwzapalne (ibuprofen, naproksen, aspiryna), leki przeciwnadciśnieniowe, uspokajające i inne.

Kluczowe znaczenie dla dobrego trawienia ma prawidłowa produkcja soku żołądkowego. Jego niedostateczna ilość może być przyczyną poważnych problemów, takich jak zespół bakteryjnego rozrostu jelita cienkiego (SIBO) i infekcje grzybicze oraz upośledzenie wchłaniania składników odżywczych. Ryzyko niedokwasoty żołądka jest wyższe u osób ze schorzeniami autoimmunologicznymi, z anemią, w podeszłym wieku, a także używających często leków przeciwbólowych lub leków na nadkwasotę.

Zgaga, często towarzysząca niestrawności, na ogół błędnie wiązana jest z nadkwasotą, czyli nadmiernym wydzielaniem soku żołądkowego. W rzeczywistości przyczyną może być właśnie niedobór kwasów, uniemożliwiający prawidłowe strawienie pożywienia i powodujący wyrzucanie treści żołądkowej do przełyku (refluks kwasowy). W takiej sytuacji przyjmowanie leków przeciwko zgadze takich jak inhibitory pompy protonowej (np. omeprazol) lub blokery H2 (famotydyna), może jedynie pogarszać problem. Przy regularnym stosowaniu leki te mogą doprowadzić do trwałego zmniejszenia wydzielania kwasu solnego w żołądku (hypochlorhydrii), co utrudni trawienie i prawidłowe wchłanianie składników odżywczych.

W niektórych przypadkach nie da się ustalić konkretnej przyczyny organicznej i wtedy mówi się o tzw. niestrawności czynnościowej. Lekarze podejrzewają, że może ona wynikać z nadwrażliwości układu nerwowego, zaburzeń motoryki przewodu pokarmowego, dysbiozy jelitowej lub reakcji alergicznych. Często wiąże się ją z czynnikami psychicznymi, takimi jak stres, lęk lub obniżony nastrój.



1. SIĘGNIJ PO KWAŚNE

Surowy, niefiltrowany ocet jabłkowy jest prebiotykiem, wspomagającym wzrost dobroczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym. W badaniu na zwierzętach stwierdzono, że poza poprawianiem składu mikrobioty jelitowej reguluje też metabolizm aminokwasów, węglowodanów i kwasów żółciowych, a także działa przeciwzapalnie[1]. Spożyty przed posiłkiem, zwiększa zakwaszenie żołądka, stymuluje wydzielanie soku żołądkowego i enzymów trawiennych, poprawia też perystaltykę jelit. Zawarte w nim pektyny mogą chronić śluzówkę przewodu pokarmowego przed uszkodzeniami. Najczęściej ocet przyjmuje się przed posiłkiem (1-2 łyżeczki rozcieńczone ciepłą wodą), ale można też wykorzystać go do przyprawienia sałatek, zup lub innych dań. Jeżeli jednak zauważysz, że po spożyciu octu nasilą się objawy refluksu kwasowego, nie używaj go, gdyż być może Twój organizm produkuje zbyt dużo kwasu żołądkowego. Ocet może też pogłębiać niedobór potasu (hypokaliemię).

eprasa.pl 33bbcac361



2. ZAPARZ RUMIANEK

Napar z kwiatów rumianku pospolitego (*Matricaria chamomilla*) lub spokrewnionego z nim rumianu rzymskiego (*Chamaemelum nobile*) łagodzi dolegliwości układu pokarmowego, zmniejszając skurcze żołądka i jelit dzięki zawartości bisabololu i apigeniny, które rozluźniają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego poprzez hamowanie wydzielania prostaglandyn. Rumianek zmniejsza wzdęcia i bóle brzucha, a także wspomaga wydzielanie soku żołądkowego, soku jelitowego i żółci. Łagodzi biegunki i skraca czas ich trwania. Działa też przeciwbakteryjnie[2]. Leczy stany zapalne przewodu pokarmowego, a dzięki własnościom uspokajającym pomaga w przypadkach, gdy dolegliwości żołądkowe wywołane są reakcją na stres. Skutecznie łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego. Rumianek może być bezpiecznie stosowany nawet u niemowląt w przypadku zaparć, bólów brzucha i kolki. Korzystne działanie w dolegliwościach trawiennych ma także wcieranie w skórę brzucha oleju rumiankowego.



3. ZASTOSUJ NALEWKĘ Z ORZECHA WŁOSKIEGO

Orzech włoski, a przede wszystkim jego zielone łupiny (naowocnie) i liście, obfitują w garbniki, związki fenolowe i flawonoidy, które nadają im silne własności ściągające, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwpasożytnicze. Pobudzają wydzielanie soku żołądkowego i poprawiają trawienie, działają też rozkurczowo oraz hamują krwawienia z przewodu pokarmowego. Bardzo skutecznie pomagają we wszelkiego rodzaju zaburzeniach trawienia, bólach brzucha, biegunkach, a także w zatruciach pokarmowych. Chronią śluzówkę jelit przed uszkodzeniami, a także regulują skład mikrobioty jelitowej[3]. Można spożywać je w postaci naparu lub odwaru, ale można też zawczasu przygotować nalewkę orzechową. Surowiec, czyli niedojrzałe owoce orzecha włoskiego, należy zbierać pod koniec czerwca, gdy są jeszcze na tyle miękkie, że można je w całości kroić nożem. Umyte i pokrojone w kawałki orzechy należy zalać alkoholem i pozostawić na ok. 6 tygodni. Przyjmować kilka razy dziennie po łyżeczce, rozcieńczonej w wodzie.

4. UŻYJ SODY OCZYSZCZONEJ

Jeżeli po posiłku dokucza Ci zgaga, z pomocą może przyjść soda oczyszczona, która dzięki alkalicznym własnościom szybko zneutralizuje kwaśny odczyn. Rozpuść jedną łyżeczkę sody w szklance wody i powoli wypij. Tę metodę można jednak stosować tylko okazjonalnie, w wyjątkowo dokuczliwych przypadkach, natomiast gdy zgaga dokucza Ci regularnie, trzeba zastanowić się nad przyczynami dolegliwości. Soda działa tylko doraźnie, nie zapobiegając kolejnym epizodom zgagi w przyszłości. Ponieważ soda neutralizuje kwasy trawienne, nie wolno jej pić, gdy żołądek jest przepełniony[4].



eprasa.pl 33bbcac361

5. WESPRZYJ SIĘ CYTRYNĄ



rana,

Ciepła woda z sokiem z połowy cytryny, wypijana z samego jest zalecanym w medycynie ajurwedyjskiej sposobem na poprawę trawienia i wsparcie naturalnej detoksykacji. Sok z cytryny zwiększa wydzielanie śliny i soku żołądkowego, a także przyspiesza opróżnianie żołądka[5]. Zawarty w nim kwas cytrynowy wpływa korzystnie na funkcjonowanie wątroby i produkcję żółci, niezbędnej do trawienia tłuszczów. Woda z cytryną zwiększa też skuteczność usuwania toksyn przez nerki.

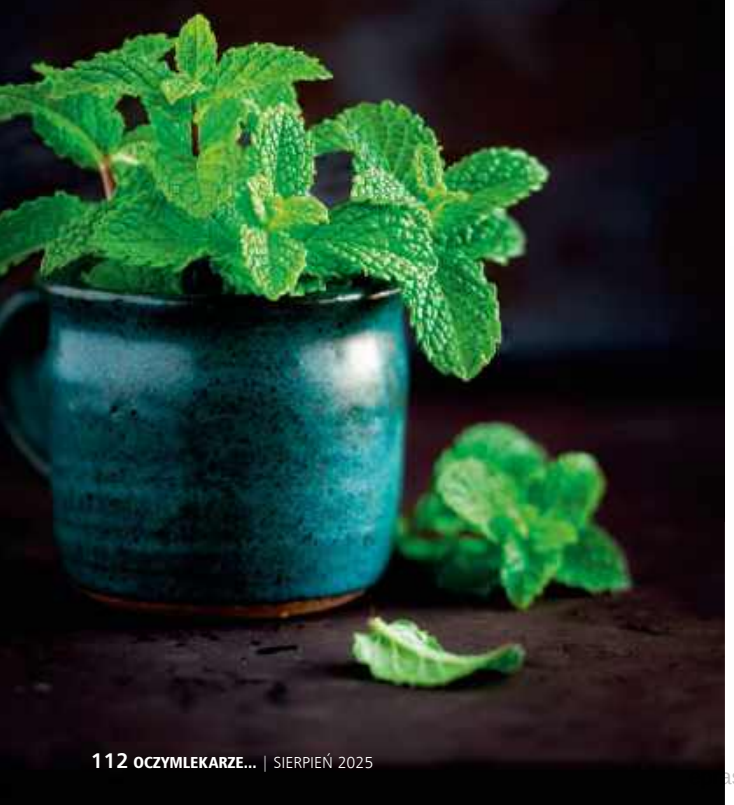
6. POLUB FENKUŁ



Koper włoski (*Foeniculum vulgare*) jest popularną rośliną przyprawową, znaną też z dobroczynnego wpływu na układ trawienny. W Indiach prażone nasiona kopru podaje się po posiłku dla poprawy trawienia i odświeżenia oddechu. Z nasion kopru można przygotować napar lub spożywać je w postaci mielonej. Można też stosować koperkowy olejek eteryczny w dawce 4-5 kropli w mleku lub na cukrze 3 razy dziennie. Koper przynosi ulgę we wszelkiego rodzaju zaburzeniach pokarmowych, takich jak wzdęcia, zgaga, brak apetytu, bóle brzucha, zaparcia i kolka u dzieci. W badaniu z grupą kontrolną emulsja z olejkiem koperkowym przyniosła znaczące złagodzenie kolki u 65% badanych niemowląt[7]. Koper działa przeciwzapalnie, reguluje napięcie mięśni gładkich jelita, zwiększa też produkcję soku żołądkowego, co potwierdzono w badaniach na zwierzętach[8]. Stymuluje śluzówkę przewodu pokarmowego i poprawia perystaltykę. Działa również przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Nie należy jednak stosować go w czasie ciąży.

7. PIJ MIĘTĘ PIEPRZOWĄ

Zioło to znane są od dawna z korzystnego wpływu na układ trawienia. Mięta działa rozkurczowo, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i żółci, działa przeciwzapalnie i przeciwwymiotnie. Napar z liści mięty (łyżka suszu na szklankę wody) wskazany jest przy niestrawności, bólach i skurczach brzucha, biegunce, nudnościach, braku apetytu, zaburzeniach pracy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Przyniesie też ulgę po zbyt obfitym lub zbyt tłustym posiłku. Olejek miętowy (1 kropla z cukrem, miodem lub olejem albo gotowy preparat w kapsułkach) rozluźnia mięśnie gładkie, dzięki czemu skutecznie łagodzi m.in. objawy zespołu drażliwego jelita[6].



8. WYKORZYSTAJ IMBIR

Kłącze *Zingiber officinale* jest szeroko stosowane w medycynie azjatyckiej w dolegliwościach trawiennych, takich jak wzdęcia, kolki, dyspepsja, biegunka, mdłości, wymioty, skurcze i bóle brzucha. Można używać go w postaci herbatki lub gotowych suplementów z ekstraktem. Swe własności zawdzięcza przede wszystkim zawartym w nim gingerolom – związkom polifenolowym o działaniu przeciwzapalnym, rozkurczowym, zwiększającym wydzielanie śliny, żółci i soku żołądkowego, przeciwutleniającym oraz przeciwbólowym. Imbir zwiększa wydzielanie enzymów trawiennych, takich jak lipaza trzustkowa, sukraza i maltaza, a także stymuluje aktywność trypsyny i chymotrypsyny. Skutecznie łagodzi mdłości wywołane ciążą, chemioterapią i chorobą lokomocyjną. Przyspiesza trawienie u osób z niestrawnością czynnościową[9], zmniejsza stany zapalne jelit i chroni śluzówkę żołądka przed podrażnieniami i rozwojem owrzodzeń[10]. Szczególnie dobre efekty przynosi połączenie imbiru z ekstraktem z karczocha, zwiększającym wydzielanie żółci[11]. Kombinacja tych 2 roślin skutecznie łagodzi objawy niestrawności, takie jak ból brzucha, wzdęcia, mdłości, uczucie pełności i nietolerancja tłuszczu.



asa.pl 33bbcac361





9. ZRÓB CIEPŁY OKŁAD

Terapia ciepłem pomaga zmniejszyć napięcie mięśni i złagodzić skurcze. Poprawia też pracę jelit i przeciwdziała zaparciom. Można wykorzystać w tym celu termofor albo poduszkę elektryczną, ale można też użyć podgrzanych w piekarniku lub kuchence mikrofalowej nasion kopru włoskiego, lub gorczycy (ok. 0,5 kg), zawiniętych w ściereczkę. W jednym z badań takie okłady z podgrzanego kopru stosowane 6-8 razy dziennie po 15 min ułatwiały przywrócenie perystaltyki jelit po operacjach[12]. Ta metoda często stosowana jest w Chinach dla poprawy motoryki i funkcjonowania przewodu pokarmowego.

10. WYPRÓBUJ LUKRECJĘ

Jeżeli niestrawność przydarza ci się regularnie, zacznij pić herbatkę z korzeniem lukrecji (*Glycyrrhiza*). Ta roślina o charakterystycznym słodkim smaku skutecznie zmniejsza objawy niestrawności czynnościowej, takie jak uczucie pełności, bóle i pieczenie w górnej części brzucha[13]. Poza tym lukrecja działa też ochronnie na śluzówkę przewodu pokarmowego, zwiększając wydzielanie śluzu. Może łagodzić podrażnienia błon śluzowych, chronić przed rozwojem wrzodów trawiennych i przyspieszać ich gojenie. Kuracja lukrecją nie powinna jednak trwać dłużej niż 4-6 tygodni. Jest ona też niewskazana w okresie ciąży i karmienia piersią, a także u osób z nadciśnieniem (ponieważ może podnosić ciśnienie krwi) oraz ze schorzeniami nerek i wątroby.



11. POGIMNASTYKUJ SIĘ

Zacznij na czworakach i poczuj naturalne ruchy kręgosłupa, gdy nabierasz powietrza do płuc i je wypuszczasz. Wczuj się w ciało i otaczającą je przestrzeń, poczuj zakorzenienie dłoni i nóg w podłożu. Gdy będziesz potrzebować odpoczynku, przejdź do pozycji dziecka na łokciach. Wróć do pozycji wyjściowej. Ograniczając ruch ramion, kością ogonową zataczaj kółka, by w całej miednicy i trzewiach poczuć okrężne ruchy. Tego typu ruch ma kluczowe znaczenie dla zachowania poślizgu powięzi, rozluźnia też tkanki dolnych pleców i przygotowuje ciało do wejścia w pozycję psa z głową w dół. Gdy tkanki się rozluźnią, pozwól, by ruch objął również kręgosłup i unieruchomione wcześniej ramiona, szyję głowę. Daj ciału swobodnie wyrazić, czego mu potrzeba. Zmień stronę zataczanych kością ogonową kółek i zauważ, że jako strona niewybrana jako pierwsza, może wydawać się to trochę nienaturalne. Jednocześnie możesz odczuć ciekawe doznania w odwodnionych tkankach. Taki ruch może być nienaturalny zwłaszcza dla okrężnicy, a pobudzenie w niej oporu w taki sposób sprzyja jej czynności. Następnie poeksperymentuj z dowolnym ruchem, na jaki masz ochotę, bez żadnego konkretnego celu i bez oceniania – po prostu wsłuchaj się w ciało i spełniaj jego potrzeby, oddychając swobodnie i w pełni.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Res Food Sci. 2023 Aug 24;8:100566
2. Molecules 2023, 28, 133
3. Nutrients 2024, 16, 2643
4. Eat Disord 10, 157 (2022)
5. Eur J Nutr. 2022 Apr;61(3):1621-1636.
6. Journal of Education Health and Sport 10(6):28
7. Altern Ther Health Med. 2003 Jul-Aug;9(4):58-61
8. PMMB 2023, 6, 1; a0000346
9. World J Gastroenterol. 2011 Jan 7;17(1):105-10
10. Clinical Nutrition Open Science 61 (2025) 1e13
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:915087
12. Surgery. 2020 Nov;168(5):793-799
13. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:216970

eprasa.pl 33bbcac361

Dobry wybór dla zdrowia



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 38bb0ac361



Pomoc dla skóry, włosów i paznokci

Singularis
LubriSyn HA+ Pure Beauty
Cena: 180 zł (340 ml)
www.singularis.com.pl

Kwas hialuronowy w LubriSyn HA+ Pure Beauty jest bioidentyczny, czyli jest tego samego rozmiaru oraz o takiej samej kompozycji chemicznej co cząsteczka, którą naturalnie wytwarza i potrzebuje nasz organizm. Sięgnij po ten preparat, gdy chcesz zachować młodzieńczy wygląd skóry oraz wzmocnić włosy i paznokcie.

Przez pierwsze 2 tygodnie pij po 1,5 kieliszka (15 ml) dziennie. W następnych tygodniach pij po 1 kieliszku (10 ml) dziennie.

Dla lepszego wchłaniania najlepiej przyjmuj LubriSyn HA+ co najmniej 20 min przed jedzeniem. LubriSyn HA+ wchłania się głównie przez błonę śluzową jamy ustnej i jest dostarczany do tkanek przede wszystkim poprzez sieć naczyń limfatycznych. Pierwsze efekty są widoczne na skórze po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 2-3 miesiące.



Wsparcie dla stawów

Singularis
LubriSyn HA+ Na stawy
Cena: 180 zł (340 ml)
www.singularis.com.pl

Ten preparat w płynie jest wskazany dla osób z chorobami zwyrodnieniowymi stawów, po operacjach i w trakcie rehabilitacji, sportowców rekreacyjnych i wyczynowych oraz ludzi wykonujących ciężkie prace fizyczne.

Opatentowany w USA LubriSyn HA+ zawiera wysokocząsteczkowy i bioidentyczny kwas hialuronowy (ok. 2,5 mln daltonów).

Kwas hialuronowy w naszym organizmie ulega ciągłemu rozkładowi i jest wydalany po 72 godz. od zażycia. Dlatego tak ważna jest codzienna suplementacja tego składnika, bowiem tylko ona pozwoli utrzymać odpowiedni jego poziom w naszym organizmie. Pierwsze efekty są widoczne po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 7-10 dni.



Wzmocnij jelita

Singularis
Maślan sodu Forte
Cena: 54,99 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera standaryzowany maślan sodu (600 mg) w kapsułkach wegańskich. Związek ten ma korzystny wpływ na zdrowie jelit. Stosuje się go w przypadku problemów z trawieniem, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia, czy zespół jelita nadwrażliwego. Może również wspomagać regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz poprawiać jego ogólną kondycję.

Maślan sodu zawarty w produkcie posiada standaryzację na 71% kwasu masłowego oraz został poddany procesowi mikrootoczkowania wstępnie żelowaną skrobią, która chroni maślan przed rozkładem w żołądku oraz zapewnia uwalnianie dopiero w jelicie. Ponadto redukuje zapach produktu.

Produkt Maślan Sodu Forte Singularis Superior nie zawiera oleju palowego. Preparat ma formę kapsułek wegańskich.



Odporność na zawołanie

Singularis
Colostrum odtłuszczone bez laktozy
Powder 100% Pure
Cena: 105,46 zł (60 g)
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 suszenia w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Produkt został odtłuszczony i nie zawiera laktozy. Sproszkowane Colostrum odtłuszczone bez laktozy nie zawiera wypełniaczy ani barwników. A dzięki swojej formule jest łatwe do przyjęcia dla osób, które nie lubią kapsułek.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

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 38bbcac361



Wsparcie dla kobiet w ciąży

BlueIron
BlueIron Pregnanc
Cena: 79 zł (250 ml)
www.blueiron.fi

BlueIron Pregnancy to innowacyjny suplement, stworzony z myślą o kobietach w ciąży i karmiących piersią. Zawiera żelazo, witaminę C, witaminę B12, kwas foliowy oraz dzikie fińskie borówki, które nadają mu wyjątkowy smak i wspierają organizm dzięki naturalnym antyoksydantom. Redukuje zmęczenie i wspiera podział komórek. Dzięki zwiększonej dawce żelaza preparat skutecznie wspiera walkę z uczuciem zmęczenia i znużenia, tak częstym w czasie ciąży.



Żelazo dla dzieci

BlueIron
BlueIron Kids
Cena: 79 zł (250 ml)
www.blueiron.fi

BlueIron Kids to innowacyjny suplement żelaza w płynie, stworzony specjalnie dla dzieci. Dzięki unikalnej formule zawierającej mikroenkapsulowane żelazo, witaminy C i D oraz naturalne ekstrakty z fińskich borówek i gruszek, wspiera rozwój poznawczy, odporność i metabolizm energetyczny, jednocześnie będąc łagodnym dla delikatnych żołądków dzieci. Wspiera rozwój poznawczy – żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci i wzmacnia odporność – witaminy C i D wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jest smaczny!



Pokonaj znużenie

BlueIron
BlueIron Drops
Cena: 79 zł (250 ml)
www.blueiron.fi

BlueIron Drops to specjalistyczny suplement żelaza w płynie, stworzony z myślą o osobach poszukujących skutecznego i łagodnego dla żołądka wsparcia. Każda porcja dostarcza nie tylko żelaza, ale również witamin i minerałów, wspierających codzienne funkcjonowanie organizmu. Dlaczego warto wybrać BlueIron Drops? Redukuje zmęczenie i znużenie: dzięki zawartości żelaza i witamin z grupy B.



Wzmocnij organizm

BlueIron
BlueIron Capsules
Cena: 79 zł (60 kapsułek)
www.blueiron.fi

BlueIron Capsules to innowacyjny suplement diety w formie kapsułek, łączący mikroenkapsulowane żelazo z witaminą C, witaminą B12 i kwasem foliowym. Dzięki zaawansowanej technologii mikroenkapsulacji, żelazo jest łatwo przyswajalne i łagodne dla żołądka, minimalizując ryzyko typowych skutków ubocznych, takich jak zaparcia czy nudności. Redukuje zmęczenie i znużenie – żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Wspomaga układ odpornościowy – witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie odporności. Wspiera układ nerwowy – witamina B12 i kwas foliowy wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Łagodny dla żołądka – mikroenkapsulowane żelazo minimalizuje ryzyko podrażnień, które występuje przy stosowaniu normalnego żelaza.

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 38bbcac361



Najpierw opalanie, a potem OLIWA OZONOWANA

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, Allegro, Empik, Erli, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.



Zdrowe i gęste włosy

Manes – Ziołowe Miejsce
Ziołowa wcierka do włosów
Cena: 65 zł
lesna-apteka.pl

Zdrowe, mocne włosy – to podstawa atrakcyjnego wyglądu. Zadbaj o siebie w naturalny sposób. Ziołowa wcierka do włosów Manes za sprawą mocy ośmiu ziół (kozieradki, korzenia łopianu, ruty, skrzypu, kłącza perzu, pokrzywy, soku z brzozy i szałwii), odżywia, nawilża i poprawia kondycje skóry głowy. Wypadanie włosów? To już nie Twój problem. Wcierka wspiera prawidłowy metabolizm cebulek włosowych i komórek rogowych naskórka na skalpie. Dzięki temu możemy zauważyć szybszy porost i zagęszczenie włosów. Hamuje też przerzedzanie i wypadanie włosów oraz stymuluje wzrost baby hair. Przepis na gęste włosy składa się z ośmiu ziół. Na szczęście nie musisz ich samodzielnie zbierać. Wszystkie znajdziesz w Ziołowej wcierce Manes.



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.



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 38bbcac361



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

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

Piaseczno
Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań
Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock
Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

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

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.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 33bbcac361

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **20%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

152,60 zł

/roczna prenumerata drukowana

- 12 wydań **z rabatem 20%**
- **darmowa** dostawa
- dostęp do e-wydań **GRATIS**
- **zniżka 30%** na UlubionyKiosk.pl na pojedyncze czasopisma
- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Healt (w cenie 53,70 zł)

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 33bbcac361

Zamów wrześniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Menopauza nie taka straszna, jak ją malują
- Temat numeru: Pozbądź się chronicznego zmęczenia
- Nietolerancje pokarmowe mogą namieszać w hormonach
- To nigdy nie jest „tylko” rak
- Jak skutecznie i szybko ukoić zgagę?
- Jak sobie radzić z… mięśniakami macicy bólami głowy

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 8/2025
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 33bbcac361



TATARAK ZWYCZAJNY (*ACORUS CALAMUS*)

Roślina ta znana jest ze swojego charakterystycznego, korzennego zapachu oraz bogactwa substancji czynnych, dzięki którym wspomaga trawienie, odporność i łagodzi bóle.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

BIBLIOGRAFIA

1. Flavour and Fragrance Journal 18(1):18-20
2. Phytother Res. 2006 Dec;20(12):1080-4
3. Journal of Institute of Science and Technology, 23(1), 57-60
4. Phytomedicine. 2014 Feb 15;21(3):268-76
5. Nat Prod Res. 2014;28(18): 1454-66
6. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2018 Mar 28;29(2):107-22
7. Molecules 2024, 29(10), 2288
8. Chem Biol Interact. 2018 Feb 1:281:32-36
9. Avicenna J Phytomed. 2017 Mar-Apr;7(2):145-56

Tatarak pochodzi z południowej Azji, ale jego obecność w Europie odnotowano już w starożytności. Do Polski dotarł prawdopodobnie w średniowieczu za pośrednictwem Tatarów, stąd jego nazwa. W wielu kulturach przypisywano jej magiczne właściwości – od ochrony przed złymi duchami po zapewnienie płodności.

Kluczowym składnikiem tataraku jest olejek eteryczny, w którego skład wchodzą m.in. azaron, eugenol, kamfen, cyneol i borneol, wykazujące działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i rozkurczowe[1].



Wspomaganie trawienia

Obecne w kłączu rośliny gorycze pobudzają wydzielanie soków trawiennych, żółci oraz enzymów, ułatwiając wchłanianie cennych składników odżywczych i trawienie. Tatarak jest pomocny w przypadku wzdęć,

REKLAMA



eprasa.pl 33bbcac361

niestrawności, braku apetytu i uczucia ciężkości po posiłku. Napar z jego kłącza można stosować przed jedzeniem, by pobudzić apetyt i metabolizm. Roślina działa również rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, łagodząc bóle brzucha i kolki[2].

Działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze

Związki zawarte w olejku eterycznym tataraku, takie jak azaron i eugenol, wykazują silne działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Badania wykazały skuteczność ekstraktu z tataraku w walce z takim droboustrojami jak gronkowiec złocisty, *Escherichia coli* i *Candida albicans*[3]. Roślina stosowana zewnętrznie może pomóc w leczeniu grzybic skóry, łupieżu, a także infekcji jamy ustnej i gardła.

Działanie uspokajające i przeciwlękowe

Obecne w ziele olejki eteryczne działają kojąco na układ nerwowy, relaksująco, zmniejszają napięcie, łagodzą stres oraz poprawiają jakość snu. Kłącze tataraku wchodzi też w skład mieszanek ziołowych dla osób zmagających się z nerwicą i stanami lękowymi[4].

Wspieranie odporności

Obecne w roślinie fitosterole, fenole i flawonoidy wykazują działanie immunomodulujące. Napary i nalewki stosowane jako kuracje wzmacniające mogą wspomóc pracę układu odpornościowego, szczególnie u osób osłabionych, rekonwalescentów oraz w stanach przewlekłego zmęczenia[5].

Dzięki działaniu wykrztuśnemu tatarak może wspierać leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Łagodzi kaszel, ułatwia odkrztuszanie i zmniejsza stany zapalne błon śluzowych. Olejek eteryczny działa również przeciwbakteryjnie i antyseptycznie, co przyspiesza walkę z chorobą. Pomaga w łagodzeniu objawów zapalenia gardła, zatok i jamy ustnej. Można go stosować w formie inhalacji, naparów oraz płukanek.

Wsparcie dla skóry i włosów

Zewnętrzne zastosowanie naparów i odwarów z tataraku może przyspieszać gojenie się ran, zmniejszać świąd, stan zapalny i zaczerwienienie skóry. Dzięki działaniu przeciwgrzybiczemu i przeciwbakteryjnemu roślina ta znajduje zastosowanie w leczeniu łupieżu, trądziku, egzemy oraz łuszczycy. Znajduje także zastosowanie w kosmetykach do skóry problematycznej i nadwrażliwej, tłustej, trądzikowej i łojotokowej[7]. Ponadto wzmacnia cebulki, eliminuje łupież i przeciwdziała wypadaniu włosów[8].

Ochrona komórek

Obecność kwasów fenolowych i flawonoidów sprawia, że tatarak ma właściwości przeciwutleniające – neutralizuje wolne rodniki, chroniąc tkanki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki temu może spowalniać procesy starzenia, wspierać regenerację organizmu i działać ochronnie na układ nerwowy oraz sercowo-naczyniowy[9]. Zawarte w nim antyoksydanty mogą również chronić przed nowotworami[10], wspomagać detoksykację organizmu i poprawiać ogólną kondycję zdrowotną.

Zastosowanie tataraku:

Odwar na niestrawność
Do garnka wsyp 1 łyżkę kłącza tataraku i zalej szklanką zimnej wody. Gotuj na małym ogniu przez 5 min. Pij po 100 ml 2 razy dziennie. Odwar pobudza wydzielanie soków trawiennych i łagodzi bóle żołądka.

Płukanka na wypadanie włosów
Zalej 2 łyżki kłącza tataraku 2 szklankami wody, gotuj 10 min, ostudź i przecedź. Po umyciu włosów spłucz je tą mieszanką. Stosuj 2-3 razy w tygodniu. Wzmacnia cebulki i zapobiega nadmiernemu wypadaniu włosów.

Kompres na zmęczone stopy
Przygotuj mocny odwar z 3 łyżek kłącza tataraku na 1 litrze wody. Mocno podgrzej, odcedź i nasącz gazę. Przyłóż do stóp na kwadrans. Kompres działa odświeżająco i łagodzi obrzęki.

Kąpiel dla swędzącej i łuszczącej się skóry
Przygotuj odwar z 5 łyżek tataraku i 2 l wody. Gotuj 10 min, przecedź i dodaj do kąpieli. Zażywaj kąpieli przez 15-20 min. Pomaga przy łuszczycy i egzemie.

Napój wzmacniający odporność
Zaparz łyżeczkę tataraku z łyżeczką lipy w szklance wrzątku. Parz 10 min pod przykryciem. Pij raz dziennie przez tydzień. Wspomaga naturalne siły obronne organizmu.

Wcierka przeciwłupieżowa
Zrób odwar z 2 łyżek kłącza tataraku i 1 szklanki wody. Gotuj 5 min., ostudź, przecedź. Wcieraj w skórę głowy codziennie przez tydzień. Redukuje łupież i odświeża skórę.



Metryczka:

Występowanie: ta wieloletnia bylina osiągająca wysokość do 120 cm, występuje naturalnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej. W Polsce rośnie dziko nad brzegami rzek, jezior i stawów.

Surowiec zielarski: kłącze tataraku (*Rhizoma calami*) o silnym, balsamicznym zapachu.

Uprawa: możliwa jest na stanowiskach wilgotnych, podmokłych, najlepiej słonecznych. Rozmnaża się przez podział kłączy.

Ważne: Olejek eteryczny tataraku zawiera β-azaron, który w dużych dawkach wykazuje działanie toksyczne, dlatego nie zaleca się długotrwałego stosowania w dużych ilościach. Niewskazany dla kobiet w ciąży i karmiących oraz dzieci. Warto zachować ostrożność u osób z chorobami wątroby.

eprasa.pl 33bbcac361

NATURA WITA

www.sklepnaturawita.pl



Na wiaterek i trawienie

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

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

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa



Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl 33bbcac361