O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Naturalne antybiotyki? Tak, mamy wybór

Mamy do dyspozycji całą gamę naturalnych substancji bakteriobójczych, które wspomagają nas w infekcji. Warto po nie sięgnąć.

„Brzuch piwny" a rak prostaty

Czy istnieje związek między męskim brzuszkiem, a ryzykiem zachorowania?

Oczyszczanie olejowe skóry

To nie chwilowy trend, to powrót do znanej od setek lat metody, którą dziś odkrywamy na nowo.



Czy jesteśmy przemęczeni... dbaniem o zdrowie?

Monitorujemy prawie każdy parametr naszego organizmu, ale w tym pościgu za doskonałym zdrowiem tracimy coś równie ważnego – spokój i radość życia. Jak je odzyskać?

14 Sposobów na **odporność**

Jak sobie radzić z...
- Zespołem POTS
- Trądzikiem odwróconym

Numer 11 | listopad 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ODS: 01-12-26
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 3469d6984a

SWANSON
VITAMINS

Codzienne wsparcie Twojej diety

Szeroka oferta suplementów diety Swanson pozwala dopasować codzienne wsparcie do różnych potrzeb i stylu życia. Wybierz jakość, doświadczenie i składniki, po które warto sięgać świadomie.

www.swanson.com.pl

SINCE 1969



Minerały · Grzyby · Produkty pszczele · Probiotyki · Produkty ziołowe · Aminokwasy · Zdrowe kwasy tłuszczowe · Witaminy

Suplementy diety. Nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

eprasa.pl 3469d6984a

Zmęczenie, żelazo i miedź.

Co przeoczyliśmy w rozmowie o energii?

Morley Robbins, amerykański autor i edukator zdrowotny, proponuje spojrzeć na przewlekłe zmęczenie z innej strony niż zwykle: nie tylko przez pryzmat ilości żelaza, ale też tego, jak organizm nim gospodaruje. W centrum jego koncepcji znajduje się mało znane białko – ceruloplazmina.

Żelazo jest niezbędne do życia. Pomaga transportować tlen, uczestniczy w pracy mitochondriów i umożliwia przebieg reakcji, dzięki którym komórki wytwarzają energię. Jednak sama jego obecność w organizmie nie wystarcza. Ważne jest również to, czy może być bezpiecznie transportowane i wykorzystywane. Żelazo, które nie jest odpowiednio związane i kontrolowane, może bowiem uczestniczyć w reakcjach, prowadzących do powstawania szkodliwych wolnych rodników.

W tym miejscu pojawia się ceruloplazmina. To białko wytwarzane głównie w wątrobie, zawierające znaczną część miedzi obecnej we krwi. Jego rola wykracza daleko poza transport tego pierwiastka. Ceruloplazmina pomaga przekształcać żelazo w formę, którą może związać transferryna – białko odpowiedzialne za przenoszenie go do tkanek. Dzięki temu żelazo może trafiać tam, gdzie jest potrzebne, bez niekontrolowanego gromadzenia się jego reaktywnych form.

To właśnie zależność między miedzią a żelazem stanowi jeden z najciekawszych wątków w podejściu Morleya Robbinsa. Zwraca on uwagę, że oceniając gospodarkę żelazem, nie powinniśmy zapominać o mechanizmach, które umożliwiają jego prawidłowe wykorzystanie. Sama ilość pierwiastka nie zawsze mówi, jak sprawnie przebiegają procesy, w których uczestniczy.

Podobną ostrożność warto zachować przy interpretacji poziomu ferrytyny – białka magazynującego żelazo, którego stężenie we krwi pomaga ocenić jego zapasy. Ferrytyna może jednak wzrastać również w stanach zapalnych. Dlatego jej ilość, podobnie jak stężenie żelaza, wymaga interpretacji w kontekście innych badań i stanu zdrowia.

Robbins zwraca także uwagę na magnez, uczestniczący w setkach reakcji biochemicznych, w tym w procesach związanych z wytwarzaniem i wykorzystywaniem ATP – podstawowego nośnika energii w komórkach. Miedź jest natomiast potrzebna enzymom, uczestniczącym w pracy mitochondriów. Te trzy pierwiastki pełnią różne funkcje, ale wszystkie są ważne dla prawidłowego przebiegu procesów życiowych.

Czy zaburzenia ich gospodarki mogą wyjaśniać przewlekłe zmęczenie? Biologia dostarcza mocnych podstaw, aby uznać znaczenie tych mechanizmów, ale szerszy model Robbinsa nie został potwierdzony jako uniwersalne wyjaśnienie braku energii. Nie można też na podstawie samego zmęczenia stwierdzić, że problem dotyczy miedzi, ceruloplazminy czy nadmiaru żelaza.

Warto jednak przyjrzeć się pytaniu, które stoi za koncepcją autora: czy szukając przyczyn braku energii, nie skupiamy się czasem na pojedynczych wynikach, zamiast spojrzeć na zależności między procesami, zachodzącymi w organizmie? Bo może warto pytać nie tylko o to, ile mamy danego pierwiastka, lecz także o to, jak organizm go wykorzystuje?

O Morleyu Robbinsie



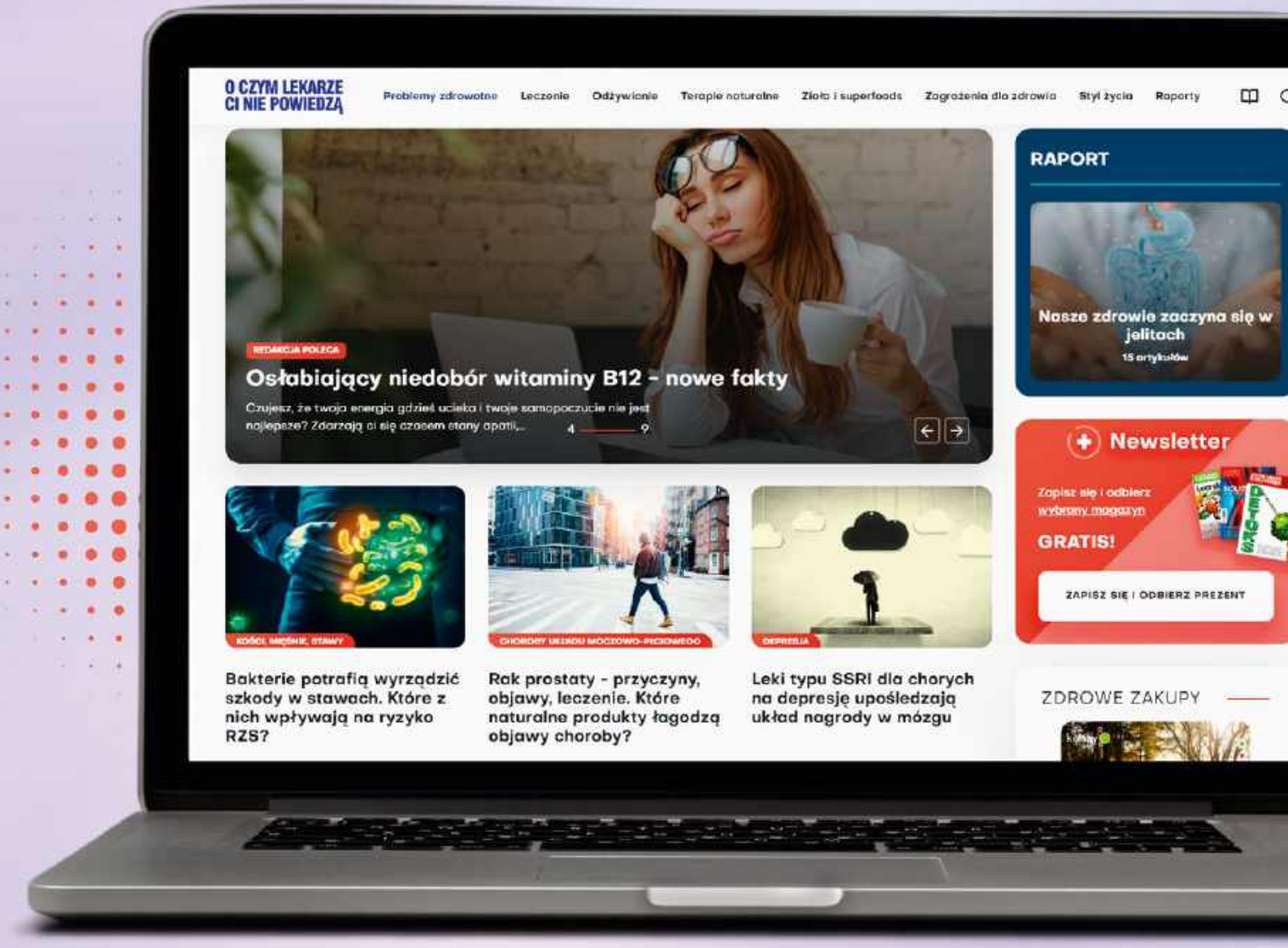
Morley Robbins jest amerykańskim autorem, absolwentem biologii i studiów MBA w zakresie zarządzania ochroną zdrowia. Po 32 latach pracy w zarządzaniu placówkami medycznymi i doradztwie stworzył Root Cause Protocol – koncepcję, w której szczególną uwagę poświęca zależnościom między miedzią, żelazem i magnezem. Swoje podejście przedstawia w książce „[CU]racja na zmęczenie".



Autor: Morley Robbins
Tytuł oryginału: Cu-RE Your Fatigue: The Root Cause and How To Fix It On Your Own
Data wydania: 02.10.2026
Przekład: Iwona Szopa
Gatunek: literatura popularno-naukowa
Liczba stron: 370
Oprawa: Miękka
Format: 160 x 230 mm
ISBN: 978-83-67768-47-4
Imprint: Wydawnictwo Biały Wiatr

eprasa.pl/3469d6984a

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 3469d6984a

Jak robaczek pod lupą



Jeszcze kilkanaście lat temu marzyliśmy o tym, by mieć swobodny wgląd do wnętrza organizmu. Sama, oglądając legendarny serial „Star Trek" i wysiłki pokładowego lekarza na statku kosmicznym Enterprise, zastanawiałam się, czy dożyję czasów, w których do wglądu w stan organizmu, faktycznie wystarczy urządzenie nie większe niż nasza dłoń, przykładane do ciała. I dożyłam.

Dziś prawie każdy z nas nosi na nadgarstku zegarek monitorujący podstawowe funkcje życiowe, a w kieszeni telefon, który przekształca wyniki w zgrabne wykresy i interpretuje je, a potem zarzuca nas wyskakującymi na ekranie komunikatami o sprawności kardio, ilości spalonych kalorii, liczbie kroków i wszelkich odchyleniach od normy. Tylko czym jest ta norma? To zazwyczaj średnia wyników zdrowych osób w danym wieku i danej płci. A gdzie cała reszta tego, kim jesteśmy, co robimy i jak się czujemy? Gdzie emocje, problemy, choroby, stres i, tak po prostu, nasze życie, ze wszystkimi wzlotami i upadkami? W pogoni za zdrowiem chyba je zgubiliśmy…

Tymczasem ludzki organizm zaskakuje i wymyka się normom, tabelkom i wykresom. I nie ma tu chyba lepszego przykładu, niż Stamatis Moraitis, człowiek, który zapomniał, że miał umrzeć. Wyobraź sobie greckiego weterana wojennego, który w 1943 roku, z postrzeloną ręką, uciekł do Turcji, a potem, dzięki odrobinie bezczelności i tupetowi, wcisnął się na pokład luksusowego liniowca „Queen Elizabeth" i dopłynął do Ameryki. W Port Jefferson na wyspie Long Island zaczął nowe życie od ciężkiej pracy fizycznej. Później przeniósł się na Florydę i ożenił ze śliczną Greczynką, Elpiniki. Urodziło im się troje dzieci, mieli mały dom i starego Chevroleta – spełnili swój amerykański sen. I tak nadszedł rok 1976. Stamatis, już wtedy po sześćdziesiątce, zaczął mieć problemy ze złapaniem tchu. Schody stały się górą nie do zdobycia, a każdy wysiłek palił w płucach. Wyniki badań niemal zwaliły Greka z nóg: rak płuc w zaawansowanym stadium. Lekarze dali mu maksymalnie od 6 do 9 miesięcy życia. Mógł zostać i umrzeć w otoczeniu najbliższych. Ale pomyślał praktycznie i typowo po grecku: pogrzeb w USA to tysiące dolarów, a na rodzinnej Ikarii, wyspie na Morzu Egejskim, to jedynie kilka stówek, zatem wracając do domu, nie pozbawiłby żony oszczędności życia. Do tego spałby snem wiecznym blisko przodków i z widokiem na morze. Stamatis spakował się zatem, zostawił w Ameryce dorosłe córki i wrócił wraz z żoną „umierać" do małego, białego domku rodziców. Na początku, spodziewając się rychłej śmierci, leżał w łóżku, doglądany przez matkę i żonę. Potem powoli zaczął wychodzić… z nudów. W niedziele chodził do małej cerkwi, spotykał się z przyjaciółmi z młodości, pił wino, zajął się ogródkiem, oddychał morskim powietrzem, podziwiał widoki, spał, kiedy chciał, jadł świeże warzywa i owoce. I tak żyjąc spokojnie myślał, że umrze szczęśliwy… a potem chyba zapomniał, że miał umrzeć, bo minął pierwszy rok, potem drugi, życie płynęło powoli, a on nie umarł. Wykonał po jakimś czasie badania i okazało się, że po raku nie ma śladu. Kiedy mając prawie 90 lat wrócił do USA odwiedzić dzieci, poszedł zapytać swoich lekarzy, dlaczego nadal żyje i wszystkich zastał, ale na… cmentarzu. Zmarł spokojnie w 2013 roku na Ikarii w wieku 98 lat, po prostu ze starości. Jego historia stała się symbolem wyspy, gdzie ludzie żyją dłużej, mniej chorują i gdzie sztuka nicnierobienia oraz wspólnota, dobre jedzenie, ruch na świeżym powietrzu i odrobina wina, robią dla zdrowia więcej niż niejeden lek.

A my? Jesteśmy niczym robaczek pod lupą ciekawskiego dziecka – monitorujemy niemal wszystko i nadal zasadniczo niewiele wiemy o ludzkim ciele. Dlatego coraz częściej mówi się o tym, by w tym biometrycznym chaosie nie zagubić tego, co w życiu ważne – spokoju, radości, zadowolenia i samego siebie. I o tym właśnie przeczytasz w niniejszym wydaniu – o granicy, za którą dbałość o ciało przestaje służyć człowiekowi, a zamienia się w wycieńczający rygor, odbierający radość z każdego dnia. Stamatis po prostu wrócił do domu… i życie postanowiło dać mu jeszcze jedną, bardzo długą szansę. Może warto odnaleźć w tej historii cząstkę siebie?

REDAKTOR PROWADZĄCA

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 3469d6984a





SPIS TREŚCI

Listopad 2026

Z OKŁADKI

Naturalne antybiotyki? Tak, mamy wybór 26

Mamy do dyspozycji całą gamę naturalnych substancji bakteriobójczych, które wspomagają nas w infekcji. Warto po nie sięgnąć.

Oczyszczanie olejowe skóry 94

To nie chwilowy trend, to powrót do znanej od setek lat metody, którą dziś odkrywamy na nowo.

Czy jesteśmy przemęczeni… dbaniem o zdrowie? 70

Monitorujemy prawie każdy parametr naszego organizmu, ale w tym pościgu za doskonałym zdrowiem tracimy coś równie ważnego – spokój i radość życia. Jak je odzyskać?

„Brzuch piwny" a rak prostaty 44

Czy istnieje związek między męskim brzuszkiem a ryzykiem zachorowania?

14 sposobów na odporność 110





TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 3469d6984a





MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Niewidzialny wróg 20
Mikroplastik w naczyniach krwionośnych

NEWS FOCUS

Najpierw stopy 22

RAPORT SPECJALNY

Naturalne antybiotyki? Tak, mamy wybór 26
Mamy do dyspozycji całą gamę naturalnych substancji bakteriobójczych, które wspomagają nas w infekcji. Warto po nie sięgnąć.

ZDROWY STYL ŻYCIA

Suplementacyjne tango 51
Jak stosować suplementy i zioła, żeby naprawdę działały?

Zanieczyszczenie światłem – ryzyko, którego nie dostrzegamy 58
W jaki sposób ostre światło i nocne światła miasta wpływają na nasze zdrowie?

Zmień jedną rzecz 80
Poznaj 10 powodów, by zacząć przyjmować chlorellę i spirulinę

Sposoby na urodę 94
Oczyszczanie olejowe skóry

TEMAT NUMERU

Czy jesteśmy przemęczeni… dbaniem o zdrowie? 70
Monitorujemy prawie każdy parametr naszego organizmu, ale w tym pościgu za doskonałym zdrowiem tracimy coś równie ważnego – spokój i radość życia. Jak je odzyskać?

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Zespołem POTS 100

Trądzikiem odwróconym 103

DETEKTYW MEDYCZNY

Dary ula w trosce o nasze zdrowie 89
W jaki sposób produkty pszczele wpływają na nasz organizm?

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Pokochaj swoją wątrobę 38
Dlaczego w perimenopauzie wątroba wymaga szczególnego traktowania?

„Brzuch piwny" a rak prostaty. Ukryte powiązanie, o którym milczą lekarze 44
Czy istnieje związek między męskim brzuszkiem a ryzykiem zachorowania?

Czy można pokonać choroby zapalne jelit? 62
Poznaj naturalne sposoby na nieswoiste choroby zapalne jelit

Białka kolca – szkodzą, czy nie? 85
Czy utrzymujące się w organizmie białka kolca po przebyciu Covid lub po szczepionkach mogą szkodzić twojemu zdrowiu?

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy czytelników 8
Homeopatia 108
Dobry wybór dla zdrowia 115
Prenumerata 119
Nasz zielnik 121



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

LICZBY i FAKTY

Wszystkie **naczynia krwionośne** dorosłego człowieka, ułożone w jednej linii, **2-krotnie okrążyłyby Ziemię**

Błona śluzowa wyścielająca żołądek całkowicie **regeneruje się co 3–5 dni**, żeby nie ulec strawieniu

Szkielet odnawia się mniej więcej co 10 lat, zatem kości, które masz teraz, to **nie te same, z którymi urodziłeś**

W ciągu życia Twoje serce uderzy około **2,5–3 miliardów razy**

W naszym ciele, **na wszystkich błonach śluzowych**, żyje około **38 bilionów mikroorganizmów**

eprasa.pl 3469d6984a

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



Czy kawa może podnosić poziom cholesterolu?

Droga Redakcjo, jestem kawoszem całym sercem. Dzień bez 3 filiżanek kawy to dla mnie dzień stracony. Ostatnio dowiedziałam się jednak, że ta drobna, jak mi się wydawało bezpieczna przyjemność, może podnosić poziom cholesterolu. A zaczynam mieć z nim problemy, dramatu jeszcze nie ma, ale mam nieco podwyższony poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów. Czy muszę zrezygnować z kawy? Jak znaczący jest jej wpływ na moje wyniki?

Zofia

Prawdą jest, że kawa może podnosić poziom cholesterolu we krwi. Ważna jest tu jednak nie tylko dawka, ale i sposób przyrządzania tego napoju. Otóż ziarna kawy zawierają diterpeny, substancje, które hamują specyficzne procesy w wątrobie, których celem jest usunięcie nadmiaru złego cholesterolu LDL z krwi. Zatem jeśli po kawę sięgasz kilka razy dziennie, wzrasta ilość diterpenów, które dostarczasz do organizmu i to może mieć wpływ na Twoje wyniki. Jednak aby doszło do znaczącego podwyższenia poziomu lipidów w osoczu, musiałabyś wypijać 5–6 kaw dziennie. Ważne jest tu także to, jaką kawę pijesz. Okazuje się bowiem, że kawa po turecku, z kawiarki, espresso i zalewana wrzątkiem faktycznie zwiększa stężenie cholesterolu, ale kawa filtrowana przez filtr papierowy, rozpuszczalna bądź bezkofeinowa już nie. Dzieje się tak dlatego, że proces przetwarzania ziaren kawy zmniejsza ilość diterpenów w gotowym produkcie. Tym, co nam kawoszom szkodzi, są także dodatki do napoju, takie jak duże ilości cukru i słodkie syropy, które przyczyniają się do zaburzeń metabolicznych, sprzyjających rozwojowi hipercholesterolemii. Poziom cholesterolu LDL podwyższa także mleko i śmietanka. Zatem jeśli nie chcesz rezygnować z tej drobnej przyjemności, wybieraj rodzaje kawy, które Ci mniej zaszkodzą.

Gdy fibermaxxing szkodzi

Szanowna Redakcjo, przyznaję, że poddałam się internetowemu trendowi i zwiększyłam spożycie błonnika. Myślałam, że robię dobrze, a moje jelita i cały organizm mi za to podziękują, a ja poczuję się lepiej. Ale już po kilku dniach poczułam się wzdęta i zaczęły się krępujące gazy tak silne, że aż boli mnie od tego brzuch. Dlaczego fibermaxxing mi zaszkodził, skoro błonnik jest tak zdrowy?

Elżbieta

Internetowy trend, polegający na maksymalnym zwiększeniu spożycia błonnika w codziennej diecie w celu poprawy zdrowia jelit, ogólnego

eprasa.pl 3469d6984a

samopoczucia i sylwetki podbija świat. Jest to odpowiedź osób dbających o zdrowie na wszechobecną przetworzoną dietę, ubogą w ten składnik. Jednak mało mówi się o tym, że gwałtowny wzrost spożycia błonnika nawet do 60 g dziennie nie jest rozsądny i może powodować silne wzdęcia. Dlaczego tak się dzieje? Otóż gdy zwiększasz spożycie błonnika, nasila się aktywność bakterii jelitowych, które go fermentują. Jednym z produktów tego procesu, obok krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, odżywiających nabłonek jelit, są gazy. Ich ilość jest znacznikiem tempa fermentacji i zależy od ilości błonnika oraz jego rodzaju. Szybko fermentujący błonnik powoduje powstawanie dużych ilości gazów w krótkim czasie, nad dłużej fermentującym bakterie muszą trochę popracować, zatem wytwarzanie gazów rozkłada się w dłuższym czasie i jest mniej uciążliwe. Jak sobie poradzić z gazami? Ilość błonnika zwiększaj stopniowo, najgorsze są bowiem nagłe zmiany, nawet jak są dobre. Nie wprowadzaj od razu silnych suplementów z błonnikiem, zacznij łagodnie, od włączenia do diety płatków owsianych, produktów pełnoziarnistych, beta-glukanów, hydrolizowanej gumy guar i wolno fermentującego arabinoksylanu, który występuje naturalnie w otrębach. Postaw także na różnorodność, wystaw swój mikrobiom na działanie rozmaitych źródeł błonnika z nasion, warzyw i owoców, a unikaj przyjmowania jednego wyselekcjonowanego produktu. Każdy z pokarmów ma bowiem inne właściwości i odżywia inne szczepy bakterii. Takie delikatne i powolne zwiększanie spożycia błonnika da Twoim jelitom i mikrobiocie czas na adaptację, a to zmniejszy wytwarzanie gazów.



Złodziej żelaza

Droga Redakcjo, odkąd matcha pojawiła się na naszym rynku, zakochałam się w niej. Nie wyobrażam sobie poranka bez dużego kubka matchy. Ale koleżanka ostrzegła mnie, że tak częste spożywanie tego napoju może doprowadzić mnie do anemii. Czy to prawda? Przecież zielona herbata to jeden z najzdrowszych napojów.

Monika

Tak, matcha to źródło niezwykle ważnych i zdrowych polifenoli, które korzystnie wpływają na niemalże każdy aspekt naszego zdrowia. Ale… jest mały szczegół, o którym się nie mówi. Otóż właśnie te zdrowe polifenole mogą łączyć się z żelazem niehemowym, czyli tym, które spożywamy wraz z pokarmem roślinnym. Taka interakcja między tymi składnikami zmniejsza wchłanianie żelaza i może, w sprzyjających warunkach, jeśli matcha zagościła na stałe w Twoim menu, doprowadzić do niedoborów żelaza i anemii. Ale dzieje się tak tylko w przypadku, jeśli jesteś na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej, w której całe żelazo pochodzi tylko z pożywienia roślinnego. Jeśli jesz mięso, ryby i podroby, anemia raczej Ci nie grozi, bowiem łatwo przyswajalne żelazo hemowe z tych produktów, zaspokoi potrzeby Twojego organizmu. A jeśli chcesz mieć pewność, że matcha Ci nie zaszkodzi, zachowaj odstęp przynajmniej 2 godzin między roślinnymi posiłkami a matchą. Warto też żebyś regularnie badała poziom nie tylko żelaza, ale i białka transportującego ten pierwiastek we krwi, bo w ten sposób będziesz miała wiarygodny obraz stanu swojego organizmu.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw produktów marki **VIRENTIA Pharmaceutica®** zawierający: Collaferis® – bioaktywny kolagen 15 000 mg z kompleksem Anti-Age, laktoferyną oraz liposomalnymi i aktywnymi witaminami w płynnej formule, o smaku dojrzałego mango, bez konserwantów, FLORIXAN® Femme – Liposomalne żelazo z laktoferyną i kompleksem witamin B w płynie, FIBROXAN® IBS – odżywka dla jelit i mikrobioty, Arabinogalaktan z laktoferyną, witaminami i minerałami oraz Naturoceuticals® Inozytol forte Myo&D-Chiro – Inozytol 40:1 z Wit B12 w maksymalnej dawce 841 mg w kapsułce. Więcej na **www.virentia.pl**
Gratulujemy!

eprasa.pl 3469d6984a

Dieta śródziemnomorska i ćwiczenia wzmacniają zdrowie

Dieta śródziemnomorska jest bardzo dobra – ale dodanie do niej ćwiczeń daje jeszcze lepsze efekty. Połączenie obu tych elementów chroni bowiem przed rozwojem cukrzycy typu 2 skuteczniej niż sama dieta. Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Nawarry w Hiszpanii taka kombinacja może obniżyć ryzyko zachorowania nawet o 31%. Przetestowali oni obie metody na grupie 4746 osób w wieku od 55 do 75 lat, które nie chorowały na cukrzycę, lecz miały nadwagę i zespół metaboliczny – stan zwiastujący cukrzycę, w którym zaczyna narastać insulinooporność. Połowa badanych stosowała dietę śródziemnomorską, zmniejszyła dzienne spożycie kalorii o około 600 i energicznie spacerowała lub wykonywała trening siłowy, a pozostali stosowali wyłącznie dietę. Po sześciu latach naukowcy oszacowali, że osoby stosujące połączenie obu metod zmniejszyły ryzyko cukrzycy o 31%. Straciły również więcej na wadze i skuteczniej zredukowały tkankę tłuszczową na brzuchu.

Średnio w grupie interwencyjnej ubytek masy ciała wyniósł 3,3 kg, a obwód talii zmniejszył się o 3,6 cm. W grupie kontrolnej spadek wagi wyniósł zaledwie 0,6 kg, a obwód talii zmniejszył się o 0,3 cm.

Ponad 530 milionów ludzi na całym świecie cierpi na cukrzycę typu 2, która może prowadzić do chorób serca. Hiszpańscy badacze szacują, że połączenie diety śródziemnomorskiej z ćwiczeniami mogłoby zapobiec 3 na 100 przypadków zachorowań – co w skali globalnej oznaczałoby niemal 16 milionów przypadków mniej.

Ann Intern Med, 2025; 178(10): 1378–1389

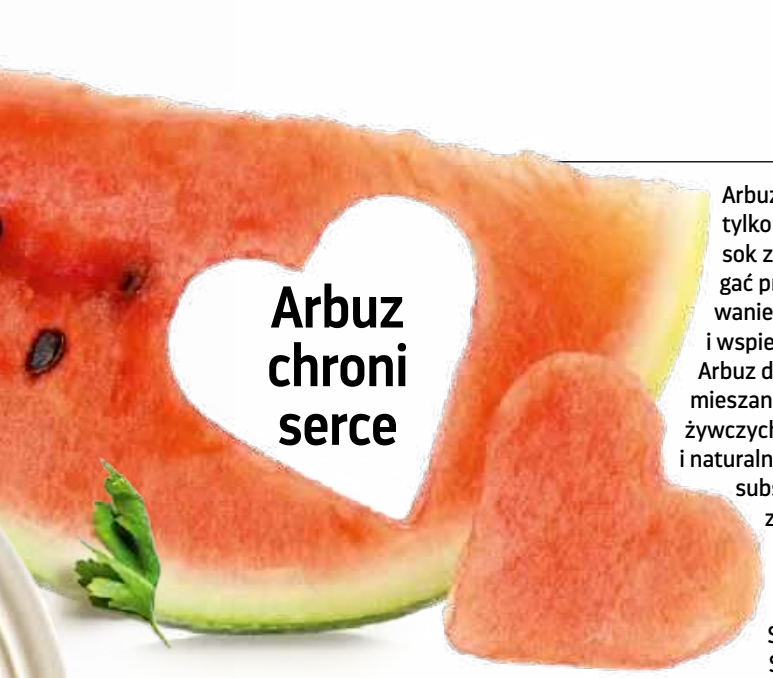


Winogrona chronią skórę przed promieniowaniem UV

Jedzenie winogron może wzmocnić naturalną ochronę skóry przed słońcem. Już po 2 tygodniach codziennego spożywania tych owoców, ekspresja genów w skórze zmienia się, sprzyjając zdrowiu i wzmocnieniu skóry. Wcześniejsze badania wykazały, że winogrona poprawiają odporność skóry na promieniowanie UV u nawet połowy osób, w zależności od ich profilu genetycznego, jednak naukowcy z Western New England University (USA) uważają, że owoce te mogą pomóc każdemu. Odkryli oni, że spożywanie trzech porcji dziennie przez 2 tygodnie zaczyna uruchamiać mechanizmy ochronne skóry.

ACS Nutr Sci, 2026; 1(4): 310–334

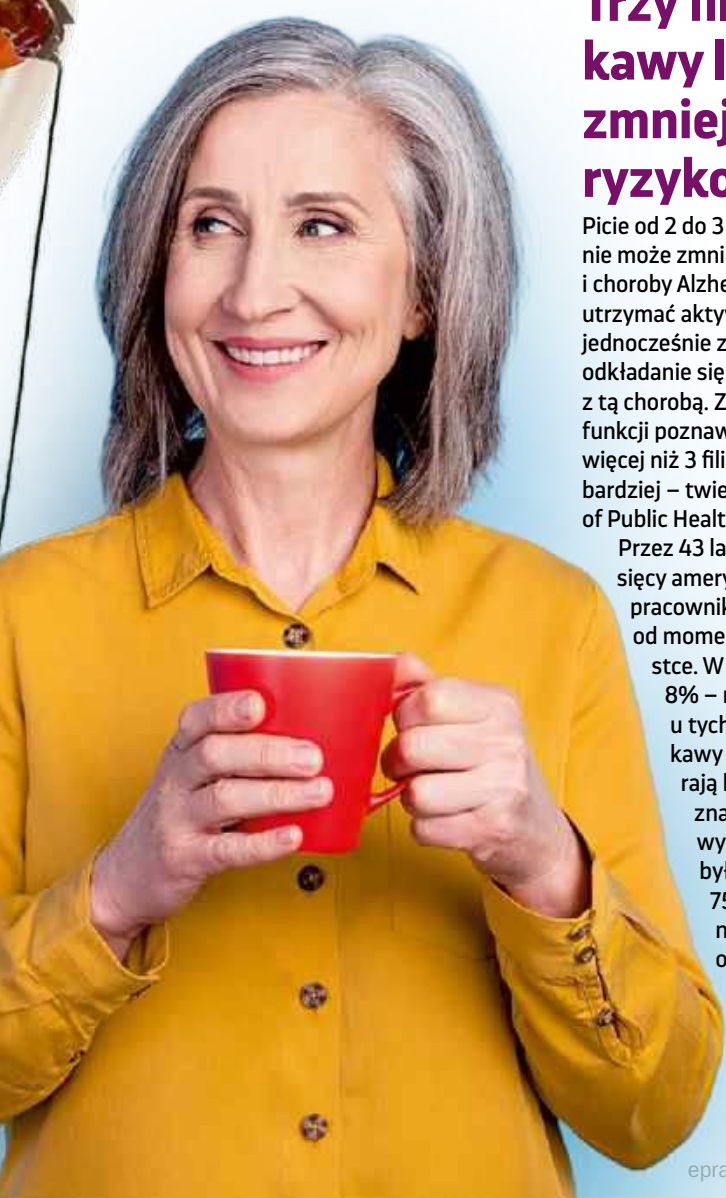
eprasa.pl 3469d6984a



Arbuz chroni serce

Arbuz to coś więcej niż tylko owoc bogaty w wodę: sok z niego może wspomagać prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i wspierać zdrowie serca. Arbuz dostarcza bowiem mieszanki składników odżywczych, przeciwutleniaczy i naturalnie występujących substancji, powiązanych ze zdrowiem układu krążenia i metabolizmu – twierdzą naukowcy z Louisiana State University (USA). Skupili się oni na dwóch związkach, naturalnie występujących w arbuzie: L-cytrulinie i L-argininie, które pomagają w produkcji tlenku azotu. Tlenek azotu pomaga zaś naczyniom krwionośnym rozluźniać się i rozszerzać, co stanowi istotny element prawidłowego krążenia i funkcji sercowo-naczyniowych.

Nutrients, 2025; 17(20): 3221

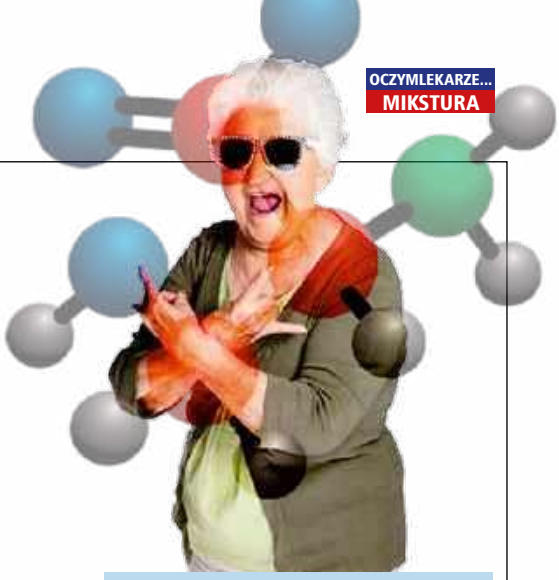


Trzy filiżanki kawy lub herbaty zmniejszają ryzyko alzheimera

Picie od 2 do 3 filiżanek kawy lub herbaty dziennie może zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji i choroby Alzheimera. Kofeina pomaga bowiem utrzymać aktywności komórek mózgowych, jednocześnie zmniejszając stany zapalne oraz odkładanie się szkodliwych białek, powiązanych z tą chorobą. Zmniejsza to ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych nawet o 35%, ale picie więcej niż 3 filiżanek nie obniżało tego ryzyka bardziej – twierdzą naukowcy z T.H. Chan School of Public Health na Uniwersytecie Harvarda (USA).

Przez 43 lata obserwowali oni ponad 131 tysięcy amerykańskich pielęgniarek i innych pracowników ochrony zdrowia, począwszy od momentu, gdy badani byli po czterdziestce. W tym czasie u 11 033 osób – około 8% – rozwinęła się demencja. Jednak u tych, którzy pili umiarkowane ilości kawy lub herbaty (oba napoje zawierają kofeinę), prawdopodobieństwo znalezienia się w tej grupie było wyraźnie niższe. Działanie ochronne było najsilniejsze u osób w wieku 75 lat lub młodszych. Zaobserwowano u nich obniżenie ryzyka demencji o 35%, jeśli spożywały dziennie 250–300 mg kofeiny, co odpowiada 2 do 3 filiżanek kawy lub 4 do 6 filiżankom herbaty.

JAMA, 2026; 335(11): 961–974



Aminokwas, który przywraca funkcje poznawcze

Prosty suplement aminokwasowy może, zdaniem naukowców, przywracać utracone funkcje poznawcze, takie jak pamięć. D-seryna przeciwdziała bowiem ubytkowi meniny – białka, znajdującego się w podwzgórzu, które kontroluje stany zapalne, pamięć oraz inne zmiany, związane ze starzeniem się. Podwzgórze to niewielki obszar mózgu, regulujący m.in. metabolizm, hormony, temperaturę ciała, sen i reakcje na stres, którego funkcje mogą być kluczowym czynnikiem, regulującym procesy starzenia – a tym często towarzyszy pogorszenie sprawności umysłowej. Gdy poziom meniny w mózgu ulega obniżeniu, procesy poznawcze zaczynają ulegać zaburzeniu – twierdzą naukowcy z Xiamen University w Chinach. Spadek ten można jednak zatrzymać poprzez suplementację D-seryną, która w mózgu pełni również funkcję neuroprzekaźnika. Aminokwas ten pomaga regulować komunikację między neuronami i jest istotny dla procesów uczenia się oraz pamięci.

Jej naturalny poziom zaczyna ulegać obniżeniu wraz ze spadkiem poziomu meniny, ale proces ten można odwrócić, przyjmując suplementy lub stosując dietę, bogatą w D-serynę – jej najlepszymi źródłami są jaja, soja, ryby i orzechy. Pozytywne działanie suplementów D-seryny wykazano jak dotąd jedynie u myszy, dlatego badacze nie mogą mieć pewności, czy taką samą poprawę zaobserwuje się u ludzi.

PLoS Biol, 2023; 21(3): e3002033

eprasa.pl 3469d6984a

Kolagen i ja, czyli opowieść o nas samych

Naukowcy na całym świecie od dawna usiłowali pozyskać aktywną postać kolagenu, głównego białka budulcowego naszego organizmu. Udało się to polskim uczonym.

Książka przedstawia historię tego przełomowego odkrycia i potencjalne możliwości, jakie drzemią w kolagenie aktywnym biologicznie. Znajdziemy w niej też recenzje zarówno uznanych uczonych jak i znanych postaci ze świata kultury.



„Opowieść o pasji, determinacji i wierze w to, że nauka i natura mogą wspólnie działać na rzecz człowieka"

Kolagen i ja to fascynująca opowieść o niezwykłym białku, które od lat rozpala wyobraźnię lekarzy, naukowców i ludzi szukających sposobu na zdrowie i urodę. […] Autorki prowadzą czytelnika od pierwszych badań prowadzonych w Trójmieście, przez trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, aż po narodziny idei aktywnego kolagenu, tzw. intaktu. To właśnie ta forma białka okazała się przełomem na skalę światową. Książka to też galeria ludzkich losów: pacjentów, którzy dzięki kolagenowi odzyskali zdrowie i urodę, biznesowych wojen, które rozgorzały wokół cennego wynalazku, oraz osobistych wyborów Anny Pikury, która postanowiła poświęcić życie szerzeniu idei naturalnego piękna. *Kolagen i ja* to opowieść o pasji, determinacji i wierze w to, że nauka i natura mogą wspólnie działać na rzecz człowieka. Narracja jest niezwykle lekka, momentami pełna humoru, a jednocześnie zanurzona w realiach współczesnej Polski. Czytelnik nie musi mieć wiedzy biochemicznej, by zrozumieć wagę odkrycia – autorki tłumaczą trudne pojęcia prostym językiem […] ta książka będzie zrozumiała dla każdego, kto szuka inspiracji i wierzy, że odkrycia naukowe mogą zmieniać świat. I jest to też fantastyczny dowód, dla wszystkich, że nawet w domowym laboratorium może narodzić się coś, co zmieni życie tysięcy ludzi*.

Prof. dr hab. Antoni Szumny
Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, Katedra Chemii Żywności i Biokatalizy

„Jego dobroczynne działanie ma niekwestionowany naukowo wpływ na funkcje i sprawność naszego organizmu"

Ta książka ma 2 odsłony. Pierwsza to kolagen aktywny i wyjątkowe kompendium wiedzy na jego temat. Wklepując co dzień w siebie kremy, maseczki i preparaty, które tak naprawdę tylko udają, że są kolagenem, nie wiemy, że w zasięgu ręki mamy tropokolagen, którego dobroczynne działanie ma niekwestionowany naukowo wpływ na funkcje i sprawność naszego organizmu.

Druga odsłona to poruszająca historia Anny Pikury, którą znam osobiście, a która całe swoje zawodowe życie poświęciła, by z wielkim zaangażowaniem rozpowszechnić przełomowe odkrycie prof. Józefa Przybylskiego i jego żony. Od ponad 20 lat odpiera ataki, szykany, próby zdeklasowania produktu, który jest antidotum na wiele chorób cywilizacyjnych […]

Polecam tę książkę wszystkim tym, którzy śladami natury poszukują zdrowej alternatywy w radzeniu sobie z codziennymi dolegliwościami.

Olga Bończyk
Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka

„Zakochałam się w kolagenie biologicznie aktywnym"

Jeśli interesujesz się zdrowiem i wyglądem skóry, ta książka może okazać się prawdziwym odkryciem. Ja po jej przeczytaniu zakochałam się w kolagenie biologicznie aktywnym, substancji, która odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie, a o której większość z nas wie zaskakująco niewiele. To opowieść o tym, jak wiedza i zapał dwojga naukowców stworzyły coś ważnego dla zdrowia. I niezwykła historia Anny Pikury, pełnej pasji w budowaniu luksusowej marki kosmetyków z kolagenem aktywnym. Polecam każdemu, kto w naturalny sposób chce zadbać o zdrowie!

Katarzyna Żak
Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka

„Kiedy przeczytasz, wszystko stanie się jasne!"

Kolagen, brać czy nie brać? Bo różnie mówią. Często, że to tylko pic na wodę. A kremy z kolagenem? Chyba działają, skoro tyle firm kosmetycznych ma w składzie swoich produktów pielęgnacyjnych właśnie ten składnik? Kiedy przeczytasz *Kolagen i ja*, wszystko stanie się jasne! A czyta się dobrze, bo nawet elementy sensacyjne znajdziesz w tej książce. I prawdopodobnie zaczniesz żałować, że dopiero teraz na nią trafiłaś...

Grażyna Wolszczak
Aktorka teatralna i filmowa

* A. Pikura, A. Czwojdrak, *Kolagen i ja*, Wrocław 2025, s. 8. Pozostałe przytoczone recenzje znajdują się na stronach 10-11 książki.

Książkę ***Kolagen i ja*** oraz **preparaty marki ANNA PIKURA** można kupić wysyłkowo:
tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03**,
w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA**.

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków, ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl 3469d6984a

Kolagen, oliwa i len

Kolagen aktywny biologicznie, jedyny w swoim rodzaju preparat regenerujący skórę i sąsiadujące z nią tkanki, to ratunek w wielu problemach. Efekty jego działania możemy wzmocnić stosowaniem innych naturalnych substancji pielęgnujących.

Kolagen aktywny biologicznie, tzw. intakt, to kolagen zachowujący misterną strukturę, w jakiej białko to występuje w naszym organizmie. To dzięki utrzymaniu tej struktury pozostaje on aktywny i może odbudowywać uszkodzone tkanki.

Metodę jego pozyskiwania wypracowali biochemik prof. dr hab. Józef Przybylski wraz z żoną dr n. med. Krystyną Siemaszko-Przybylską. „Jako ginekolog-endokrynolog profesjonalnie zajmowałam się hormonalną terapią zastępczą u obojga płci, a jej najbardziej efektywnym i efektownym wynikiem było uzyskanie regeneracji matrycy kostnej, zbudowanej z kolagenu typu I, regeneracji skóry właściwej, cofanie procesów starzenia nie tylko sfery seksualnej, ale również innych układów i narządów naszego organizmu, czyli popularnie mówiąc – cofanie osteoporozy, zmarszczek, starzenia”[1] – mówi dr Siemaszko-Przybylska.

Taka właśnie jest rola kolagenu w naszym organizmie. Niestety z biegiem lat nam go ubywa, dlatego poszczególne narządy funkcjonują coraz gorzej i pogarsza się nasz wygląd. Dzięki kolagenowi aktywnemu możemy choć przeciwdziałać tym zmianom.

Agnieszka (80+): Kolagenu używam nieprzerwanie od października 2007 roku. Najpierw zaczęłam go stosować do celów kosmetycznych. Charakteryzuje się on doskonałą wchłanialnością i nakładany na lekko wilgotną skórę, pod kremy, powoduje wzmocnienie działania tych kosmetyków. Pozwala mi utrzymać jędrność skóry twarzy, szyi.

Biologicznie aktywny kolagen stosowany na powieki pozwala nie tylko zachować ich jędrność, ale sprawia, że mam dobry wzrok – żadnych chorób oczu, żadnej zaćmy, tak częstej u ludzi w moim wieku (82 lata). Okulistka, która badała kilka lat temu mój wzrok, stwierdziła, że moje oczy są o 30 lat młodsze niż ja sama. Mogę czytać bez okularów.

Odkryłam też rewelacyjne działanie prozdrowotne kolagenu. Miałam problem z kręgosłupem. Okazało się, w efekcie badania rezonansem magnetycznym, że jego kręgi uległy dehydratacji. Wpadłam na pomysł, by wcierać w niego kolagen grafitowy. Po 3 tygodniach powtórzyłam badanie rezonansem. Okazało się, że kręgi uległy rehydratacji.

Kiedy zrozumiałam, na czym polega cudowne działanie aktywnego biologicznie kolagenu, od dawna stosuję profilaktycznie na stawy kolagen grafitowy. Powoduje to utrzymanie w nich mazi stawowej, co skutkuje trwałością chrząstki, dzięki czemu moje stawy nie starzeją się.

Tadeusz (52): Przez 2 miesiące stosowałem kolagen w kapsułkach Sensation na dolegliwości związane ze stawami (niedostateczne smarowanie). Stwierdzam, że następuje poprawa. Bóle stawów ustępują, ustępuje także chrupanie.

Jadwiga (75): Kolagen AP Bioaktiv+ stosuję około 3 lat. Poprawił mi się owal twarzy, skóra jest rozjaśniona, bardzo spłyciły się zmarszczki. Polecam z całego serca. AP Bioaktiv+ wspaniale działa.

N.: W okresie menopauzy spotkała mnie przykra dolegliwość obniżenia narządów rodnych, czyli wypadania macicy. Zaczęłam codziennie stosować kolagen intymny AP Bioaktiv na okolice intymne i przyjmować kolagen w kapsułkach Sensation. Po 3 miesiącach tej kuracji wszystko wróciło do normy!

Krystyna: Od dłuższego czasu skórze mojej twarzy dokucza nadmierna suchość, zaczęłam więc szukać pomocy u dermatologów i w gabinetach kosmetycznych. W poradniku aptecznym przeczytałam o kolagenie aktywnym biologicznie. Zamówiłam telefonicznie we Wrocławiu najpierw jedno, potem dwa opakowania. Teraz kupiłam kolagen biały do twarzy w salonie w Krakowie przy ul. Starowiślnej. W trakcie zużywania tego trzeciego słoiczka zauważyłam nie tylko znaczną poprawę stanu skóry twarzy, ale też korzystne działanie na stan oczu. Od kilku lat borykam się z problemem tzw. suchego oka. Ta bardzo uciążliwa dolegliwość powodowała u mnie wielokrotne zapalenie spojówek, leczone antybiotykami. Kilka razy dziennie zakrapiam oczy tzw. sztucznymi łzami. Przy ostatniej mojej wizycie u okulisty stwierdzono, że zagoiły się blizny na rogówce oka. Przestałam też łzawić po wyjściu na powietrze. Według mojej oceny poprawiła się także ostrość widzenia.

Kolagen w dobrym towarzystwie

Prócz właściwości regenerujących i naprawczych, kolagen aktywny biologicznie posiada zaletę potencjalizacji działania innych naturalnych kosmetyków.



Przykładem takiego preparatu jest AP Ozonique, złożony z ozonowanej oliwy z oliwek i ozonowanego oleju lnianego. Jako kosmetyk bogaty w roślinne polifenole, kwasy omega i witaminę E pobudza on odnowę, silnie rewitalizuje, koi i działa antyoksydacyjnie, a ozon chroni przed bakteriami, wirusami i grzybami. AP Ozonique zaleca się stosować na skórę (twarzy i ciała), błony śluzowe jamy ustnej oraz zewnętrzne narządy płciowe, czyli obszary, na które zaleca się też kolagen aktywny.

Kiedy warto sięgnąć po AP Ozonique?

Przy stanach chorobowych skóry (AZS, łuszczyca itd.) i uszkodzeniach naskórka (także poparzenia i odleżyny), przy trądziku i skórze problematycznej, podrażnieniach skóry (po goleniu, depilacji, niektórych zabiegach kosmetycznych i medycyny estetycznej), cellulicie (masaż usprawniający metabolizm) i cukrzycy (działa przeciwgrzybiczo i antybakteryjnie). AP Ozonique to też doskonały kosmetyk dla zszarzałej, nieatrakcyjnej cery!



W syntezie kolagenu przez organizm uczestniczy witamina C, nie można więc zaniedbać jej codziennej obecności w naszej diecie. Jeśli decydujemy się na suplementację, wybierzmy formę liposomalną (np. AP Witamina C 1000 liposomalna z rokitnikiem, dodatkowo wzbogacona bogatym w naturalną witaminę C ekstraktem z rokitnika), o kilkakrotnie wyższej przyswajalności niż popularna witamina C w tabletkach.

Jak stosować kolagen aktywny biologicznie?



Kolagen AP Bioaktiv przechowujemy w lodówce szczelnie zamknięty w szklanym słoiczku, a nabieramy w bardzo niewielkiej ilości sterylnie czystą łyżeczką.

Aplikacja kolagenu aktywnego biologicznie wymaga uprzedniego zwilżenia skóry, najlepiej hydrolatem różanym AP Mist Rosarium, bogatym w naturalne substancje odżywcze. Na wilgotnej skórze rozprowadzamy kolagen cieniutką warstwą i delikatnie wklepujemy go w naskórek.

Zaraz po wchłonięciu się kolagenu aplikujemy preparat AP Ozonique, rozprowadzając go na skórze delikatnymi muśnięciami, unikając jedynie bliskiej okolicy oczu.

Anna Marzec

Przypisy:
[1] A. Pikura, A. Czwojdrak, *Kolagen i ja*, Wrocław 2025, s. 24.

* powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów. Produkty kosmetyczne i suplementy diety nie mają właściwości leczniczych.

Preparaty, w tym także AP Ozonique i AP witaminę C 1000 liposomalną z rokitnikiem, oraz książkę *Kolagen i ja* autorstwa Anny Pikura można kupić wysyłkowo: tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03,** w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA.**

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków, ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl 3469d6984a



Witamina B3 kontra zabójczy nowotwór

Czy powszechnie dostępna witamina mogłaby wyleczyć najbardziej śmiercionośny rodzaj raka mózgu? Tak – twierdzą naukowcy z University of Calgary (Kanada), którzy wykorzystują wysokie dawki witaminy B3 (niacyny) do walki z glejakiem wielopostaciowym (glioblastoma). Okazuje się, że witamina ta ożywia komórki odpornościowe uśpione przez guzy, a wstępne wyniki badań wskazują, że pacjenci wykazują „znacznie dłuższy czas przeżycia wolny od progresji choroby". Innymi słowy, witamina powstrzymuje nowotwór przed wzrostem i rozprzestrzenianiem się. Glejak jest jednym z najbardziej zabójczych i zasadniczo nieuleczalnych nowotworów.

We wczesnych próbach klinicznych z udziałem 24 pacjentów z glejakiem, zastosowanie witaminy B3 sprawiło, że aż u 20 uczestników badania choroba nie postąpiła po 6 miesiącach, co stanowiło 28% poprawę w porównaniu z wcześniejszymi badaniami. Badacze testują obecnie tę witaminę u kolejnych 48 pacjentów, a wyniki mają zostać przedstawione na początku 2027 roku.

J Neurooncol, 2025; 176(1): 101

Lekarze z zakazem wykonywania zawodu znajdują zatrudnienie w innych krajach europejskich

Jak wykazało śledztwo dziennikarskie BMJ (jedno z najbardziej prestiżowych na świecie, recenzowanych, ogólnomedycznych czasopism naukowych), lekarze pozbawieni prawa wykonywania zawodu w jednym kraju europejskim znajdują pracę w innym. Czterech francuskich lekarzy z zakazem wykonywania praktyki we Francji uzyskało uprawnienia w Belgii – w tym 65-letni kardiolog, który w 2024 roku został skazany za napaść na tle seksualnym na co najmniej 12 swoich pacjentek. Mieszczący się w Brukseli szpital Iris Hospitals South, który go zatrudnił, oświadczył, że nie wiedział o jego kryminalnej przeszłości, dopóki z dyrekcją nie skontaktowali się dziennikarze. Grupa szpitalna utrzymywała, że dopełniła właściwych procedur, weryfikując uprawnienia lekarza w belgijskiej Federalnej Służbie Zdrowia Publicznego oraz w Izbie Lekarskiej.



BMJ, 2026; 393: s906



PACJENCI PO ZAWALE OTRZYMUJĄ ZABÓJCZY LEK?

Jeśli przeszedłeś zawał serca, prawdopodobnie zostanie ci przepisany beta-bloker – leki te mogą jednak okazać się zabójcze, zwłaszcza w przypadku kobiet. Okazuje się bowiem, że pacjentki, którym przepisano beta-blokery, częściej umierają, doznają drugiego zawału lub wymagają hospitalizacji niż te, które leku nie przyjmowały. Leki te nie są aż tak niebezpieczne dla mężczyzn, ale ich także nie chronią – podają badacze ze szpitala Mount Sinai w Nowym Jorku (USA), biorący udział w badaniu Reboot Trial, które analizuje stosowanie beta-blokerów. Badanie to nie otrzymuje żadnego finansowania od koncernów farmaceutycznych. Leki te niemalże rutynowo przepisuje się po zawale serca od około 40 lat, jednak nadszedł czas na zrewidowanie tej praktyki, zwłaszcza że obecnie dostępne są lepsze opcje terapeutyczne, przekonują naukowcy.

Do badania zakwalifikowano 8505 pacjentów po zawale serca ze 109 szpitali w Hiszpanii i Włoszech. Część z nich została losowo przydzielona do grupy przyjmującej beta-blokery, a ich stan zdrowia monitorowano przez 4 lata. Wyniki były zadziwiające: beta-blokery nie zmniejszyły w istotny sposób śmiertelności, nie obniżyły też ryzyka kolejnego zawału serca ani nie zapobiegły hospitalizacji z powodu niewydolności serca u pacjentów, których mięsień sercowy nie został uszkodzony przez pierwotny zawał. W przypadku kobiet leki te mogły być wręcz niebezpieczne. Ryzyko zgonu wzrastało u nich o 2,7% pod warunkiem, że po zawale serce funkcjonowało prawidłowo. Ryzyko to zanikało u kobiet, u których praca serca została w niewielkim stopniu upośledzona.

Ponad 80% pacjentów po zawale rutynowo otrzymuje beta-bloker, taki jak metoprolol, który blokuje działanie hormonów stresu (np. adrenaliny), zwalnia akcję serca i obniża ciśnienie krwi. Ponieważ jednak istnieją obecnie lepsze metody leczenia po zawale serca, ich dni świetności mogą wkrótce dobiec końca – podsumowują naukowcy.

N Engl J Med, 2025; 393(19): 1889–1900

eprasa.pl 3469d6984a

KolagenCito – bestseller!

Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.



Kolagen + witamina C w jednej pastylce.

Reutter – ponad 100 lat zaufania.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 3469d6984a

Doustny olejek lawendowy w walce z lękiem i bezsennością

Przewlekły stres, a także epidemia zaburzeń lękowych i bezsenności, skłaniają wielu pacjentów do sięgania po leki uspokajające. I czasami jest to konieczne, ale warto również spojrzeć w kierunku wielowiekowej mądrości, która ma wiele do zaoferowania i fitoterapii wymienionych chorób – a tu niepodzielnie od stuleci króluje lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*).

Badania dowodzą, że nie tylko aromaterapia olejkiem lawendowym koi nerwy i ułatwia zasypianie. O wiele skuteczniejsze jest doustne przyjmowanie ekstraktu z olejku z lawendy. Okazuje się bowiem, że zawarte w nim składniki aktywne regulują działanie kanałów jonowych w błonach komórek nerwowych w taki sposób, że dochodzi do zahamowania wydzielania pobudzających neuroprzekaźników. A dzięki temu nasz układ nerwowy przestaje być bombardowany informacjami o zagrożeniu i wreszcie może odetchnąć, a napięcie emocjonalne opada. Ponadto lawenda reguluje aktywność receptorów dla serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia, co pomaga nam zapanować nad emocjami i wyciszyć się, łagodzi także lęki oraz poprawia nastrój. Co równie ważne, regularne przyjmowanie ekstraktów z lawendy aktywuje mechanizmy, odpowiedzialne za regenerację komórek nerwowych i tworzenie połączeń pomiędzy nimi, co nie tylko poprawia nasze zdolności poznawcze, ale pomaga również zachować dobre samopoczucie psychiczne i zrelaksować się oraz wycisza gonitwę myśli. Dzięki temu lawenda pomaga nie tylko uporać się z lękami i objawami obniżenia nastroju oraz depresji, ale ułatwia także zasypianie i sprawia, że sen daje tak potrzebne wytchnienie, a na poziomie komórkowym umożliwia regenerację układu nerwowego. A to wszystko w zgodzie z naturą.

Dlaczego naukowcy poszukują wsparcia dla pacjentów w naturalnych substancjach? Stosowane w leczeniu m.in. lęków i depresji leki, choć niewątpliwie skuteczne i często potrzebne, nie są wolne od skutków ubocznych. Faktycznie, szybko tłumią objawy, ale jednocześnie mogą być przyczyną innych poważnych problemów zdrowotnych i, o czym mało się mówi, nasz organizm rozwija tolerancję na leki, a to wymusza zwiększanie dawek i zwiększa tym samym ryzyko uzależnienia fizycznego oraz psychicznego.

Także sami pacjenci szukają sposobów na wsparcie terapii, ponieważ przyjmując leki często doświadczają nadmiernego uspokojenia, problemów w intymnej sferze życia,

eprasa.pl 3469d6984a

zaburzeń koordynacji ruchowej i mgły mózgowej – a to dodatkowo obciąża ich psychicznie, bo pomimo terapii nie mogą w pełni cieszyć się życiem rodzinnym, zawodowym i osobistym. Stosowanie naturalnych substancji, po uzgodnieniu z lekarzem, może za to pozwolić na zmniejszenie dawek leków i w perspektywie pomóc całkowicie się od nich uwolnić.

Lawenda wąskolistna jest surowcem o długiej tradycji zielarskiej, stosowanym zwłaszcza w aromaterapii. Wdychanie olejków eterycznych lawendy oddziałuje bowiem na receptory węchowe w jamie nosowej, wysyłając łagodne impulsy sensoryczne przez opuszkę węchową. A te mózg odczytuje jako sygnał podobny do tego, jaki dają hamujące neuroprzekaźniki, które ułatwiają uspokojenie, wyciszenie emocji i poprawiają sen. Dzięki najnowszym badaniom wiemy, że działanie to można wzmocnić, stosując ekstrakt z olejku lawendowego, standaryzowany na zawartość najważniejszych substancji aktywnych lawendy – monoterpenów, w tym linalolu i octanu linalilu. To właśnie ta konkretna frakcja biochemiczna wykazuje zdolność do modulacji przekaźnictwa nerwowego po przeniknięciu do układu krążenia. Co ważne, suplementy zawierające ekstrakt z olejku lawendowego, poza długofalowym wpływem na układ nerwowy, wspomagają także doraźnie, w chwilach zwiększonego stresu, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

Olejek lawendowy nie wywiera działania narkotycznego i nie otępia ośrodkowego układu nerwowego. Uspokaja i ułatwia zasypianie poprzez wyciszenie lęków i obniżenie stresu oraz zahamowanie nadmiernego wyrzutu hormonów stresu przez nadnercza – ich wysoki poziom prowadzi do zaburzeń rytmu dobowego, utrudnia zasypianie i sprawia, że sen nie daje oczekiwanego wytchnienia. Co ważne, lawenda wspiera naturalne procesy regulacji i przywraca prawidłową strukturę snu. Nasz organizm ma dzięki temu możliwość przejścia przez wszystkie naturalne stadia odpoczynku, dzięki czemu rano nie pojawia się efekt otępienia, typowy dla środków nasennych.

BIBLIOGRAFIA

1. International Journal of Neuropsychopharmacology, 17(6), 859–869.
2. Phytomedicine, 17(2), 94–99.

REKLAMA



eprasa.pl 3469d6984a

Czego nie może zabraknąć w „pięciu porcjach dziennie”?

Jesz zalecane pięć porcji warzyw i owoców dziennie – ale czy wybierasz je właściwe? Jeśli chodzi o wspieranie zdrowia, a w szczególności serca, owoce i warzywa nie są sobie równe. W tym celu należy sięgać po te bogate we flawanole – substancje stymulujące układ sercowo-naczyniowy. Do produktów bogatych w flawanole należą borówki, śliwki, jeżyny, bób i wiśnie – a dodatkowy zastrzyk tych składników można uzyskać, pijąc zieloną herbatę, podają naukowcy z University of Reading w Wielkiej Brytanii.

Większość osób stosujących zdrową dietę nadal nie dostarcza swojemu organizmowi wystarczającej ilości flawanoli – odkryli badacze. Zgodnie z ich badaniem, w którym wzięło udział ponad 30 tysięcy osób w Wielkiej Brytanii i USA, mniej niż 20% spożywa ilość, wystarczającą do wsparcia zdrowego serca.

Nawet jeśli jesz swoje „pięć porcji dziennie”, dodaj do diety więcej flawanoli, radzi Javier Ottaviani, główny autor badania: „Włączenie do posiłku garści jeżyn, całego jabłka lub wypicie filiżanki zielonej herbaty mogłoby zrobić realną różnicę pod względem ilości tych dobroczynnych związków, które faktycznie spożywasz i przyswajasz z pożywienia”.

Wcześniejsze badania wykazały, że aby obniżyć ryzyko chorób serca, powinniśmy spożywać co najmniej 500 mg flawanoli dziennie. Poziom ten można łatwo osiągnąć, zjadając mieszankę: kobiałkę śliwek (450 mg flawanoli), żurawinę (300 mg), jeżyny (250 mg), truskawki (90 mg) lub wiśnie (130 mg), filiżankę zielonej herbaty (200 mg), garść bobu (140 mg), 2 łyżki fasoli pinto (70 mg) lub jedno jabłko (110 mg).

Food, 2026; 17(12): 5715–5725

„Włączenie do posiłku garści jeżyn, całego jabłka lub wypicie filiżanki zielonej herbaty mogłoby zrobić realną różnicę pod względem ilości tych dobroczynnych związków, które faktycznie spożywasz i przyswajasz z diety”
Javier Ottaviani



Czy herbata to najlepszy napój na świecie?

Herbata, a w szczególności herbata zielona, aspiruje do miana supernapoju. Zmniejsza bowiem ryzyko rozwoju chorób serca, cukrzycy, nowotworów, pogorszenia funkcji poznawczych oraz związanej z wiekiem utraty masy mięśniowej. Herbatę wytwarza się z liści *Camellia sinensis,* jest ona bogata w przeciwutleniacze polifenolowe, a zwłaszcza katechiny, które pomagają utrzymać masę mięśniową. Naukowcy z Tea Research Institute przy Chińskiej Akademii Nauk Rolniczych przeanalizowali publikacje, poświęcone korzyściom, płynącym z picia herbaty. Odkryli, że napój ten wykazuje działanie neuroprotekcyjne, pomaga ograniczyć ubytek mięśni u osób starszych, a także działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Zielona herbata chroni również układ krążenia, obniża ciśnienie tętnicze i poprawia profil cholesterolu, podczas gdy liczne analizy dowodzą, że regularne sięganie po ten napar obniża ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny, chorób sercowo-naczyniowych oraz wybranych nowotworów. Herbata może także poprawiać parametry metaboliczne u osób z otyłością. Może mieć także właściwości neuroprotekcyjne i wspierać zachowanie tkanki mięśniowej. U osób regularnie pijących herbatę występuje mniej biomarkerów pogorszenia funkcji poznawczych i choroby Alzheimera.

Badacze formułują jednak jedno ostrzeżenie: pij prawdziwy napar. Słodzone bubble tea i herbaty butelkowane nie wykazują takich samych właściwości prozdrowotnych i mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

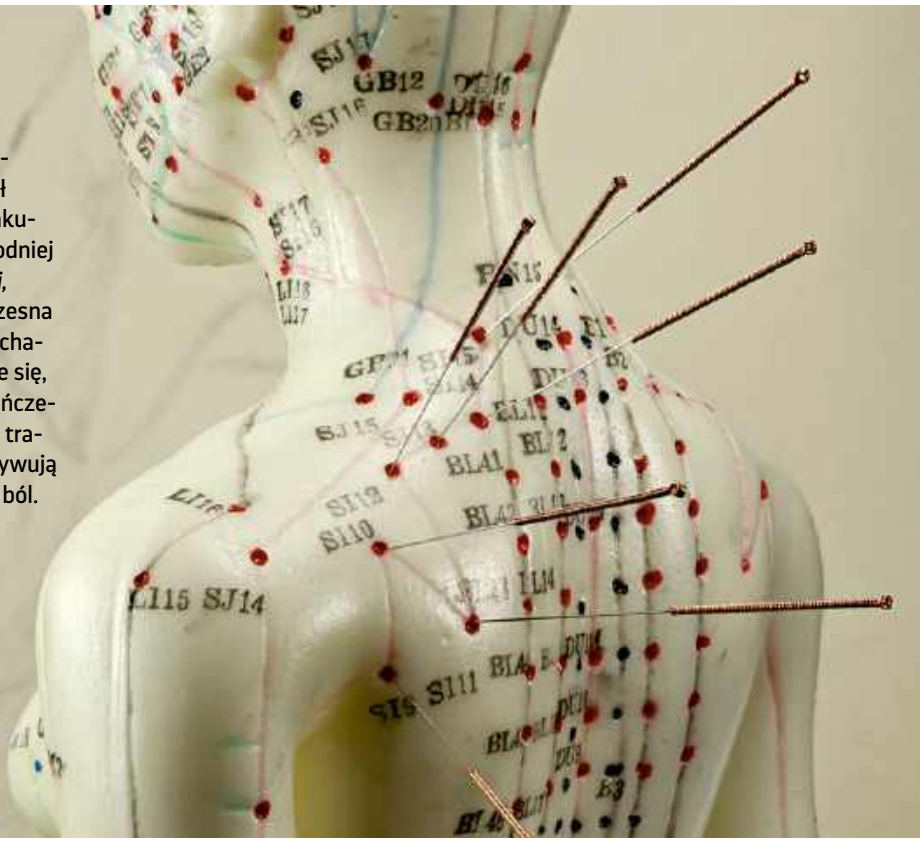
Beverage Plant Res, 2025; 5(1): e035

eprasa.pl 3469d6984a

Starożytna sztuka leczenia

Akupunktura to tradycyjna chińska metoda leczenia, polegająca na wkłuwaniu cienkich igieł w ściśle określone punkty ciała (tzw. punkty akupunkturowe). Według medycyny dalekowschodniej przywraca ona równowagę energii życiowej *qi*, płynącej w naszym ciele merdianami. Współczesna wzięła akupunkturę pod lupę, by wyjaśnić mechanizm działania tej tradycyjnej metody. Okazuje się, że bodziec mechaniczny z igły stymuluje zakończenia nerwowe w skórze i mięśniach. Sygnały te trafiają do rdzenia kręgowego i mózgu, gdzie aktywują poszczególne obszary, m.in. układy hamujące ból. Dochodzi do uwalniania endogennych opioidów (β-endorfin, enkefalin) i adenozyny oraz modulacji aktywności neuroprzekaźników. Efekt obejmuje także działanie przeciwzapalne i poprawę miejscowego przepływu krwi. Najlepiej udokumentowane jest jednak działanie przeciwbólowe akupunktury, zwłaszcza w bólu przewlekłym, migrenach czy dolegliwościach kostno-stawowych.

Progress in Neurobiology, 85(4), 355–375.



REKLAMA



GABINET AKUPUNKTURY
JING LUO
FILIP BIELICKI

- ból pleców
- ból stawów i mięśni
- ból głowy i migrena
- rwa kulszowa
- stres i zaburzenia snu
- zaburzenia miesiączkowania
- dolegliwości menopauzalne
- fibromialgia
- zaburzenia psychosomatyczne

Kraków, ul. Przybyszewskiego 13

665 020 506 jingluo.booksy.com

eprasa.pl 3469d6984a

Niewidzialny wróg

Mikroplastik w naczyniach krwionośnych

Badania dowodzą, że pochodzące ze środowiska cząstki syntetycznych polimerów, odkładają się bezpośrednio w blaszkach miażdżycowych. A ich obecność w ścianach tętnic ponad czterokrotnie zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu i przedwczesnego zgonu.

Cząstki mikro- i nanoplastików przenikają przez bariery tkankowe organizmu i trafiają do układu krążenia. Badania histopatologiczne wycinków, pobranych od pacjentów poddawanych zabiegom naczyniowym, wykazały, że tworzywa sztuczne akumulują się w blaszkach miażdżycowych m.in. tętnic szyjnych. A akumulacji tej towarzyszy nasilona reakcja zapalna, destabilizująca układ krążenia. Ja kto się dzieje?

Cząstki plastiku przedostają się do naszego organizmu głównie wraz z pożywieniem i napojami. Przechodząc przez układ pokarmowy, przekraczają barierę nabłonka i przedostają się do krążenia ogólnego. Wraz z nim przemieszczają się następnie po całym organizmie. Jeśli na swojej drodze spotkają blaszki miażdżycowe, odkładają się w nich, a to wyzwala reakcję organizmu, który próbując zwalczyć zagrożenie, wzbudza miejscowy stan zapalny. Z kolei stan zapalny zwiększa częstość występowania zawału serca, udaru mózgu i zgonu, a to dlatego, że sprzyja odrywaniu fragmentów blaszki miażdżycowej i tworzeniu skrzeplin, które odpowiadają za te nagle zdarzenia sercowo-naczyniowe. Jak się zatem chronić przed mikroplastikiem? **Zrezygnuj z napojów w butelkach PET:** zastąpienie fabrycznie butelkowanej wody wodą filtrowaną lub gotowaną, pozwala na usunięcie z niej nawet 90% cząstek tworzyw sztucznych. **Nie podgrzewaj posiłków w pojemnikach plastikowych:** podgrzewanie w kuchence mikrofalowej sprawia, że do żywności uwolnione zostają miliardy cząstek nanoplastiku. A jeśli nie masz innego wyjścia, używaj opakowań dopuszczonych do użytku w takich kuchenkach. **Zrezygnuj z plastikowych sztućców i desek do krojenia:** narzędzia kuchenne wykonane z polietylenu (PE) ścierają się podczas gotowania i w kontakcie z pokarmem, emitując rocznie miliony cząstek mikroplastiku, bezpośrednio do przygotowywanych potraw. Podobnie jest z plastikowymi deskami do krojenia, które lepiej jest wymienić na drewniane, szklane lub metalowe. **Ogranicz ilość polichlorku winylu (PVC):** zmniejszenie liczby produktów AGD i wyposażenia wnętrz, zawierających PVC, zmniejsza emisję pyłu polimerowego, identyfikowanego w naczyniach krwionośnych.



240 tysięcy
cząstek plastiku w 1 litrze wody

Woda w butelkach PET zawiera średnio 240 tysięcy cząstek polimerów na litr. Aż 90% tej liczby stanowią nanoplastiki, których mikroskopijne rozmiary ułatwiają pokonywanie biologicznych barier tkankowych.

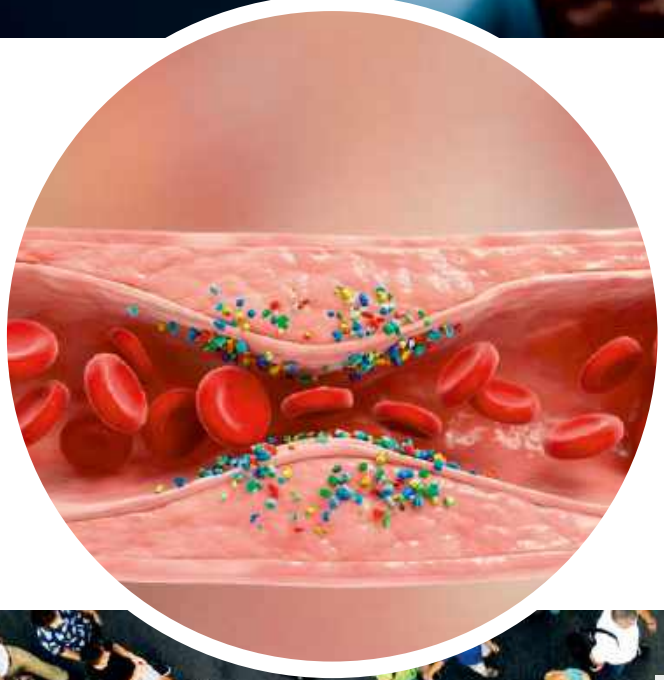
eprasa.pl 3469d6984a



80%

badanych z plastikiem we krwi

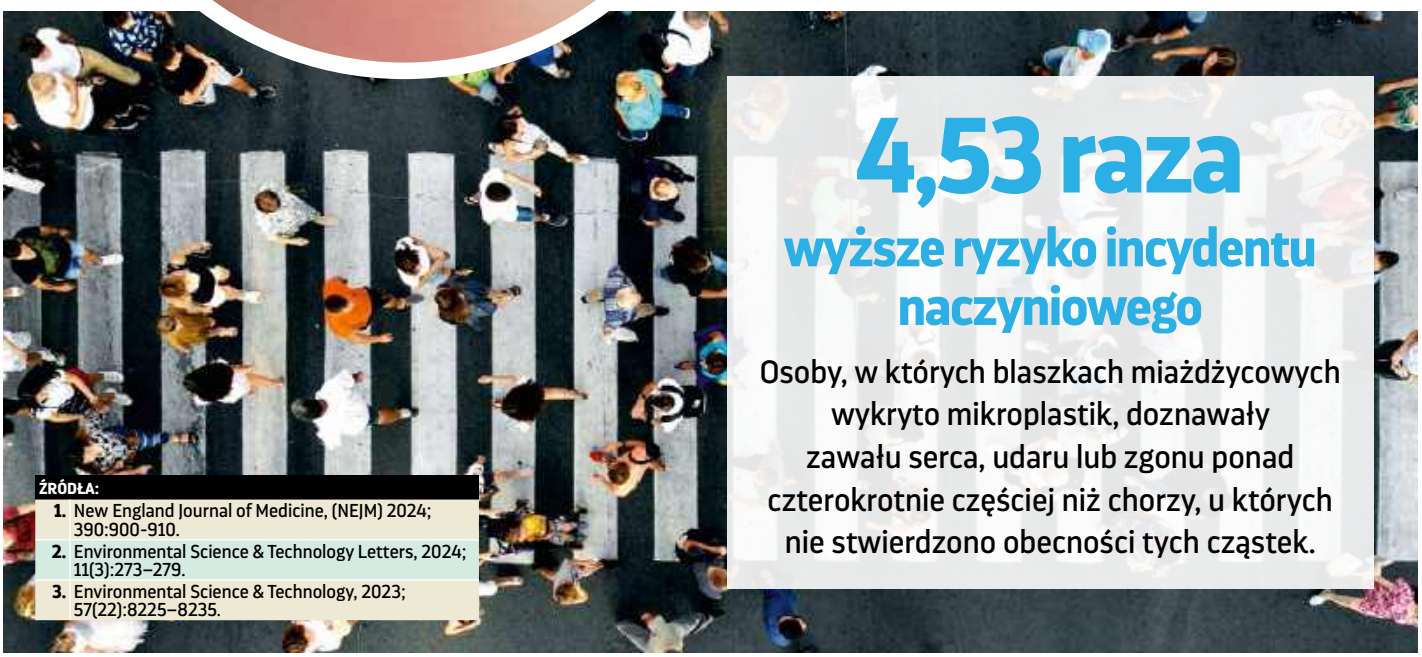
Badania potwierdziły obecność mikroplastików w próbkach krwi u niemal 80% testowanych ochotników, udowadniając tym samym powszechność polimerów w ludzkim krwiobiegu.



58,4%

próbek z polietylenem

W badanych tkankach najczęściej wykrywanym polimerem był polietylen (PE), obecny u blisko 6 na 10 pacjentów, na drugim miejscu znalazł się polichlorek winylu (PVC), który znaleziono w 12,1% analizowanych blaszek miażdżycowych.



4,53 raza

wyższe ryzyko incydentu naczyniowego

Osoby, w których blaszkach miażdżycowych wykryto mikroplastik, doznawały zawału serca, udaru lub zgonu ponad czterokrotnie częściej niż chorzy, u których nie stwierdzono obecności tych cząstek.

ŹRÓDŁA:

1. New England Journal of Medicine, (NEJM) 2024; 390:900-910.
2. Environmental Science & Technology Letters, 2024; 11(3):273–279.
3. Environmental Science & Technology, 2023; 57(22):8225–8235.

eprasa.pl 3469d6984a

Najpierw stopy

Stopy mogą odzwierciedlać stan zdrowia całego organizmu – mówi terapeutka medycyny naturalnej i twórczyni metody Integrative Foot Zoning™ Amber Bodily. Oto jej historia oraz wyjaśnienie, dlaczego warto zwracać uwagę na to, co stopy próbują nam przekazać.

Od ponad 20 lat pracuję z ludźmi, których ciała wysyłały sygnały na długo przed tym, zanim ktokolwiek potrafił nazwać to, co się działo: zmiana na skórze, wahania temperatury, opuchlizna, wędrujący ból, nagłe zaburzenia trawienia, układ nerwowy, który nie potrafi się wyciszyć, czy zmęczenie niemające żadnego uzasadnienia w wynikach badań. Uczy się nas postrzegania tych zjawisk jako odrębnych problemów. Skóra to domena jednego specjalisty. Trawienie należy do innego. Hormonami zajmuje się jeszcze ktoś inny. A na ból wyznacza się osobną wizytę. Ciało jednak nie dzieli się na oddziały. To jedna z pierwszych lekcji, jakich nauczyła mnie metoda Integrative Foot Zoning™, nie wyniosłam jej z uniwersyteckiej sali. Nauczyłam się tego jako matka, zdesperowana matka, starająca się pomóc swojemu synowi.

Gdy Calvin miał dwa tygodnie, jego ciało pokryło atopowe zapalenie skóry. Do jego pierwszych urodzin mierzyliśmy się z nawracającymi zapaleniami uszu, zapaleniem oskrzeli, astmą, obrzękami, flegmą, krzywicą nóg i inhalacjami, wspomagającymi oddychanie. Mieliśmy antybiotyki. Mieliśmy leki, rozszerzające oskrzela. Mieliśmy rosnącą listę diagnoz. Brakowało nam jednak obrazu tego, jak to wszystko łączy się w jedną całość. Wtedy padła diagnoza: autyzm i zdanie, którego nigdy nie zapomnę: nie ma nic, co mogłaby pani zrobić, by wyleczyć jego dolegliwości. Coś we mnie nie chciało jednak uznać tego za koniec rozmowy.

Inny sposób słuchania

W końcu trafiłam na kobietę w Utah (USA), która praktykowała tzw. foot zoning (strefową terapię stóp). Nie poszłam do niej dlatego, że głęboko rozumiałam jej metodę pracy. Poszłam, bo skończyły mi się miejsca, w których mogłam szukać pomocy. Zaczęła pracować na podeszwach stóp Calvina. Nie zaglądając wcześniej do jego karteteki ani nie słuchając pełnej historii choroby, powiedziała mi, że według niej jego organizm silnie reaguje na nabiał, a układ limfatyczny jest mocno przeciążony. Zwróciła także uwagę na metale ciężkie.

Po raz pierwszy ktoś nie traktował jego objawów jako niepowiązanych ze sobą zdarzeń. Odczytywał je jako sygnały, płynące z jednego ciała. To zmieniło mój sposób postrzegania wszystkiego. Zmieniliśmy dietę syna. Wyeliminowaliśmy nabiał, następnie gluten, przetworzoną żywność, barwniki, cukry, wypełniacze i konserwanty. Zmieniliśmy produkty używane w domu. Zaczęliśmy filtrować wodę. Calvin co tydzień miał wykonywany zabieg foot zoningu, podczas gdy my stale dostosowywaliśmy podejmowane działania do reakcji jego organizmu. W ciągu kolejnego roku jego problemy z układem oddechowym ustąpiły i odstawiliśmy leki. Później pediatrzy wycofali diagnozę autyzmu.

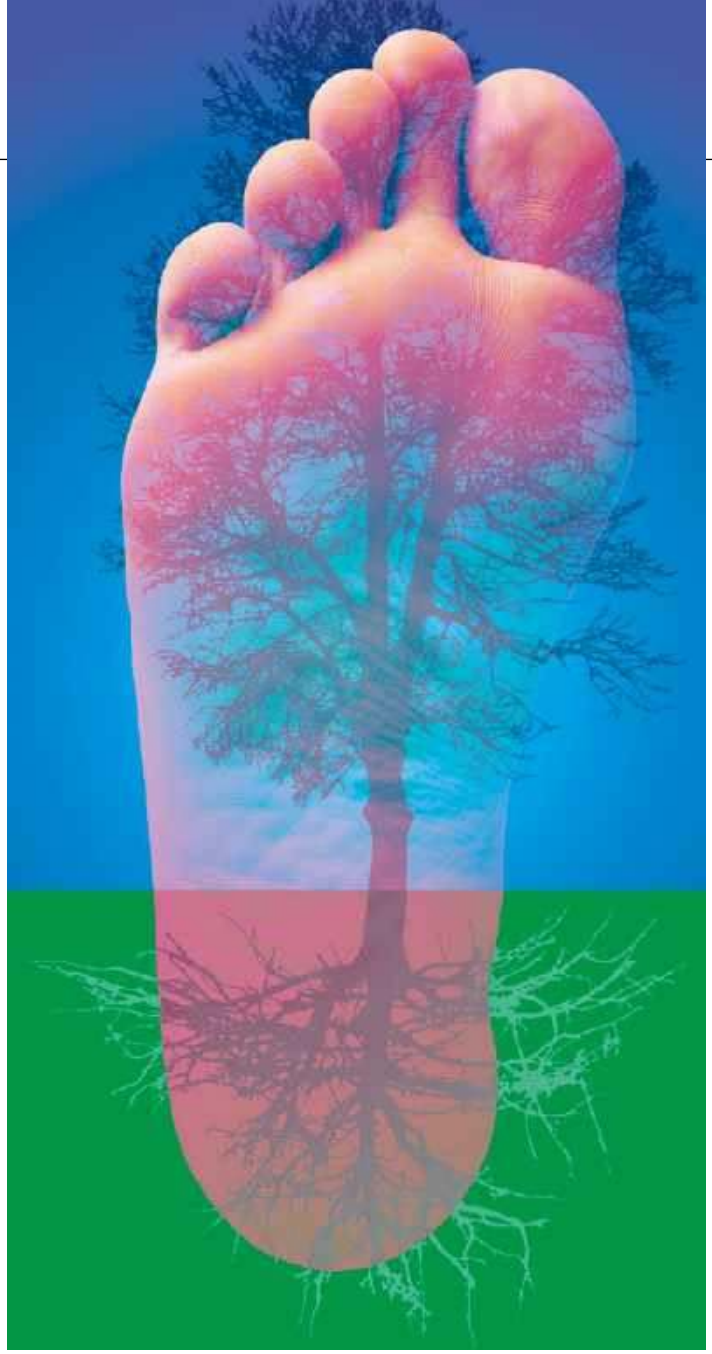
Przestałam pytać: „Jak pozbyć się tego objawu?”, a zaczęłam: „Co ciało próbuje mi powiedzieć?”

To historia mojego syna. Nie jest to uniwersalny protokół ani obietnica dotycząca cudzego dziecka. To, co pomogło Calvinowi, było dostosowane do niego, a my uczyliśmy się powoli, obserwując jego ciało i system sygnałów na jego stopach.

Wkrótce dowiedziałam się, że jestem w ciąży z drugim synem. W 19. tygodniu badanie USG wykazało guzy i torbiele. Jeden ze specjalistów przedstawił nam druzgocące rokowania dotyczące tego, jak długo dziecko może przeżyć, i zalecił przerwanie ciąży. Miałam już kwaterę na cmentarzu i kocyk, by owinąć moje dziecko. Ale miałam też w sobie na nowo rozpalony ogień, by pomóc mu wyzdrowieć. Udało mi się raz – mogłam zrobić to znowu. Wróciłam zatem do tego, czego nauczyłam się o wspieraniu całego organizmu: odżywiania, uziemiania, strefowej terapii stóp – wsłuchiwania się w ciało, zamiast zakładania, że każdy sygnał oznacza jego porażkę.

Elijah urodził się w 40. tygodniu. W ciągu ośmiu miesięcy guzy zniknęły. Wtedy ta praca przestała być dla mnie jedynie interesującą terapią alternatywną. Terapia stóp zmieniła sposób, w jaki rozumiałam funkcjonowanie ciała. Prowadzenie zabiegów dla innych stało się wypełnieniem obietnicy, którą złożyłam sobie i Bogu: że udostępnię tę metodę większej liczbie osób i dam im narzędzia, by stali się uzdrowicielami we własnych domach.

eprasa.pl 3469d6984a



Objawy to informacje

Największy przełom był w moim przypadku prosty. Przestałam pytać: „Jak pozbyć się tego objawu?", a zaczęłam: „Co ciało próbuje mi powiedzieć?". To pytanie wyznacza kierunek ponad 20 lat mojej praktyki i dziesiątek tysięcy sesji Integrative Foot Zoning. Nie widzę w ciele zbioru uszkodzonych części. Widzę system komunikacji. Ciało fizyczne nieustannie raportuje to, co się dzieje, poprzez zmiany w tkankach, krążeniu, temperaturze, barwie, wrażliwości, stanach zapalnych, poziomie energii, wydalaniu, bólu i funkcjonowaniu.

Stopy kryją w sobie język zdrowia i porozumiewają się poprzez system sygnałów, który pozwala dotrzeć do pierwotnej przyczyny zaburzeń w organizmie – pod warunkiem, że nauczymy się słuchać. Integrative Foot Zoning to holistyczna metoda pracy z całym ciałem poprzez system sygnałów na stopach, mająca na celu wspieranie równowagi, krążenia, detoksykacji, regulacji układu nerwowego oraz własnych procesów regeneracyjnych organizmu.

Przebieg sesji strefowej terapii stóp

Terapia ta składa się z dwóch kluczowych etapów. Pierwszym jest analiza integracyjna, czyli część poświęcona słuchaniu. Kiedy analizuję stopy pacjenta, zwracam uwagę na barwę, temperaturę, strukturę, napięcie, wrażliwość na dotyk, wilgotność, zmiany w tkankach, asymetrię i miejsca występowania tych zmian. Porównuję jedną stopę z drugą. Zauważam to, co różni się od otaczających tkanek i co uległo zmianie na przestrzeni czasu. Nie patrzę na pojedynczą, wyizolowaną zmianę, by przypisać jej diagnozę. Zbieram informacje i szukam wzorców, dotyczących całego człowieka.

Drugim elementem jest właściwa praca ze strefami integracyjnymi. Rozróżnienie to jest istotne, ponieważ foot zoning bywa mylnie utożsamiany z oddziaływaniem wyłącznie na obszar związany z daną dolegliwością, jak ma to miejsce w klasycznej refleksologii stóp. Ja pracuję inaczej. Nie wykonuję zabiegu „na wątrobę" czy „na tarczycę". Obejmuję terapią całego człowieka – cały połączony ze sobą układ.

Każda sesja obejmuje pełen system sygnałów, ponieważ każdy układ zależy od pozostałych. Układ nerwowy wpływa na trawienie, trawienie rzutuje na wydalanie, a przepływ limfy decyduje o tym, jak ciało radzi sobie z usuwaniem toksyn. Jednocześnie hormony wpływają na sen, temperaturę, nastrój i metabolizm, podczas gdy stres emocjonalny wywołuje zmiany w ciele fizycznym. Kiedy zmienia się jeden układ, pozostałe natychmiast na to reagują.

Matryca twojego ciała

U podstaw tej pracy leży zasada, której bezgranicznie zaufałam: ciało nosi w sobie doskonałą matrycę. Pamięta, jak wygląda stan równowagi, nawet po latach stresu, choroby czy dysfunkcji. Ucho wie, jak być uchem, żołądek wie, jak trawić, a ręce i nogi wiedzą, jak się poruszać i nosić ciało każdego dnia. Moim zadaniem nie jest zmuszanie ciała do uległości. Moim zadaniem jest słuchanie, wspieranie tego, co organizm próbuje zrobić, dostarczanie narzędzi i zasobów, których potrzebuje, oraz pomoc w ponownym połączeniu człowieka z tą pierwotną matrycą.

Dlatego nie uważam, że proces powrotu do zdrowia powinien stawać się rywalizacją pomiędzy różnymi metodami. Przez lata zgłębiałam i stosowałam w praktyce wiedzę z zakresu żywienia, ziołolecznictwa, detoksykacji, wsparcia układu limfatycznego, uziemiania, suplementacji, pracy z emocjami, regulacji układu nerwowego, fototerapii, biomagnetyzmu i intuicyjnej analizy ciała.

eprasa.pl 3469d6984a

Uczyłam się latami u ekspertów, pracowałam ramię w ramię z rdzennymi uzdrowicielami, poznając ich pradawne praktyki. Wykładałam na University of California w San Francisco i na Stanford University (USA), zasiadałam w komitecie na Uniwersytecie Yale (USA) zajmującym się trudnymi do zdiagnozowania chorobami, współpracowałam z lekarzami z Johns Hopkins i Cornell (dwa najbardziej znane szpitale uniwersyteckie w USA) oraz współtworzyłam programy wsparcia dla żołnierzy z zespołem stresu pourazowego (PTSD).

W każdej z tych metod dostrzegłam wartość. Problem pojawia się wtedy, gdy traktujemy daną terapię tak, jakby reszta ciała przestawała istnieć w trakcie jej stosowania. Medycyna naturalna wykształciła własną formę wąskiej specjalizacji. Jeden terapeuta zajmuje się jelitami, inny skupia się na hormonach, a ktoś inny bada minerały, traumę, limfę, energię lub układ nerwowy. Ludzie spędzają całe lata, krążąc od jednego gabinetu do drugiego. Mimo to wciąż czują, jakby nikt nie spojrzał na pełny obraz ich sytuacji.

Dlatego przestałam pytać, która metoda jest jedyną słuszną. Zaczęłam pytać, o co prosi ciało konkretnego człowieka i jak różne formy wsparcia mogą ze sobą współpracować. To stało się fundamentem Integrative Foot Zoning.

Stopy dostarczają mi informacji. Praca ze strefami obejmuje cały system sygnałów. Pozostałe metody pomagają mi wesprzeć to, co widzę. Powrót do zdrowia przestaje być kwestią opowiadania się po jednej ze stron, a staje się zrozumieniem człowieka, który przede mną siedzi. Nie wierzę też, że powinniśmy zajmować się ciałem fizycznym z pominięciem całej reszty człowieka. Doświadczenia psychiczne, emocjonalne i duchowe wpływają również na sferę fizyczną. W proces zdrowienia wchodzi się całym sobą.



Sprawdź swoje stopy

Nie musisz umieć przeprowadzać profesjonalnego zabiegu strefowego na stopach, aby zacząć zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez twoje ciało. Usiądź dziś w dobrze oświetlonym miejscu i przyjrzyj się podeszwom obu stóp. Porównaj je. Czy jedna strona wygląda inaczej niż druga? Czy jedna ze stóp jest cieplejsza? Czy jedna jest bledsza?

Czy zauważasz którekolwiek z poniższych zjawisk?

- Zaczerwienienie
- Zażółcenie
- Obrzęk
- Suchość
- Wilgotność
- Zmiany w strukturze skóry

Zapisz wszelkie spostrzeżenia, a po dwóch tygodniach przyjrzyj się stopom ponownie. Nie chodzi o stawianie sobie diagnozy. Chodzi o wyznaczenie punktu odniesienia i poznanie tego, co jest normą dla twojego organizmu. Właśnie od tego zaczyna się ta praca. Dzięki obserwacji, ciekawości i gotowości do zaprzestania traktowania każdego objawu jako odizolowanej uciążliwości, możesz zacząć wsłuchiwać się w to, co komunikuje twoje ciało.

Stopy to żywa tkanka

Ludzie często pytają mnie, czy istnieje jakiekolwiek fizjologiczne uzasadnienie dla tak wnikliwego obserwowania stóp. Podeszwy są gęsto usiane receptorami czuciowymi i włóknami nerwowymi. Skóra jest zorganizowana w dermatomy, połączone z nerwami rdzeniowymi[1].

Badania naukowe analizowały zmiany w aktywności autonomicznego układu nerwowego podczas stymulacji stóp[2], a jedno niewielkie badanie z wykorzystaniem ultrasonografii wykazało zmiany w przepływie nerkowym krwi podczas pracy z punktami refleksologicznymi odpowiadającymi poszczególnym narządom[3].

Żadne z tych badań nie stanowi bezwzględnego dowodu na każdą obserwację, jakiej dokonuję w swojej praktyce, i nie twierdzę, że nauka opisała już każdy aspekt tego, co widzę. Badania dowodzą jednak, że stopy są strukturą aktywną neurologicznie, silnie unerwioną tkanką czuciową o bezpośrednim powiązaniu z układem nerwowym. Są czymś znacznie więcej niż tylko rusztowaniem, przenoszącym nas z miejsca na miejsce. Po ponad 20 latach pracy ze stopami nauczyłam się traktować zachodzące w nich zmiany z pełną powagą. Twoje ciało wysyła sygnały przez całe twoje życie. Integrative Foot Zoning nauczyło mnie kolejnego miejsca, w którym warto go posłuchać.

BIBLIOGRAFIA

1 Brain, 1933; 56(1): 1–39; Anat Rec, 1948; 102(4): 409–37; J Physiol, 2002; 538(pt 3): 995–1002
2 Altern Ther Health Med, 2011; 17(3): 32–7
3 Forsch Komplementarmed, 1999; 6(3): 129–34



Amber Bodily jest dyplomowaną mistrzynią metody Integrative Foot Zoning oraz założycielką Bodily Wellness Institute. Uzyskała certyfikaty z zakresu terapii biomagnetycznej, ziołolecznictwa, aromaterapii, naturalnej detoksykacji oraz diety odnowy biologicznej (Body Rejuvenation Diet). Wykorzystuje swoje predyspozycje oraz wiedzę, aby rozumieć funkcjonowanie ciała i pomagać innym w odzyskiwaniu zdrowia oraz witalności. Aby dowiedzieć się więcej o jej pracy i poznać język zdrowia płynący ze stóp, odwiedź stronę amberbodilyhealth.com.

eprasa.pl 3469d6984a



CENTRUM ALOHA

CENTRUM HOLISTYCZNE
SZCZECIN

GDY SPECJALIŚCI ŁĄCZĄ WIEDZĘ, PACJENT ZYSKUJE DUŻO WIĘCEJ

A może przyszłość medycyny zaczyna się od współpracy?

Coraz częściej zamiast skupiać się wyłącznie na tym, co nam dolega, zaczynamy szukać odpowiedzi na pytanie: dlaczego nasz organizm przestał funkcjonować tak, jak powinien?

Przewlekły stres, napięcie, ból, problemy trawienne czy bezsenność mogą być sygnałem, że organizm potrzebuje większej troski i wsparcia. Dlatego coraz większe znaczenie ma nie tylko leczenie objawów, ale również profilaktyka, regeneracja i poszukiwanie przyczyn problemów.

Z takiego podejścia powstało Centrum Holistyczne ALOHA w Szczecinie – miejsce, w którym zdrowie traktowane jest kompleksowo. Lekarze, fizjoterapeuci, psychoterapeuci, dietetycy i terapeuci różnych specjalizacji współpracują ze sobą, aby indywidualnie odpowiadać na potrzeby pacjentów.

ALOHA to również przestrzeń dla kobiet, w tym kobiet w ciąży, które potrzebują szczególnej troski o ciało, dobre samopoczucie i regenerację. Z myślą o nich powstało również nasze patio – spokojna przestrzeń, w której w każdy piątek odbywają się darmowe zajęcia jogi.

Obecnie Centrum oferuje m.in. konsultacje lekarskie, fizjoterapię, terapie manualne, psychoterapię, dietetykę, osteopatię, refleksologię, terapię czaszkowo-krzyżową oraz zajęcia grupowe – jogę, medytacje i sesje oddechowe.

To dopiero początek rozwoju ALOHA. W przyszłości powstaną kolejne gabinety, strefa rehabilitacji, sauny, restauracja promująca zdrowy styl życia oraz ALOHA Residence, umożliwiająca organizację kilkudniowych programów zdrowotnych i regeneracyjnych.

ALOHA to przestrzeń, w której można zadbać o zdrowie, ciało i dobre samopoczucie – kompleksowo i w jednym miejscu.

W ALOHA WIERZYMY, ŻE...

- zdrowie to równowaga ciała, umysłu i emocji
- każdy pacjent jest wyjątkowy i zasługuje na uważność
- przyczyna jest równie ważna jak objaw
- najlepsze efekty daje współpraca specjalistów

JUŻ DZIŚ W ALOHA

- konsultacje lekarskie
- fizjoterapia
- psychoterapia
- dietetyka
- medycyna wschodu (refleksologia i inne)
- terapie manualne
- joga i medytacja
- sesje oddechowe

i wiele innych

POWSTAJE

- ALOHA Residence turnusy zdrowotne
- strefa saun i relaksu
- restauracja, zdrowa kuchnia
- nowoczesna diagnostyka
- programy profilaktyczne i regeneracyjne



LEKARZU - DOŁĄCZ DO ZESPOŁU ALOHA

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI PRZYSZŁOŚĆ MEDYCYNY.

W związku z dynamicznym rozwojem Centrum poszukujemy lekarzy różnych specjalizacji, którzy chcą współtworzyć miejsce oparte na współpracy, nowoczesnym spojrzeniu na zdrowie i kompleksowej opiece nad pacjentem.

Jeżeli bliskie jest Ci leczenie oparte nie tylko na diagnozie, ale również na zrozumieniu człowieka i współpracy z innymi specjalistami – porozmawiajmy.

Razem możemy więcej.

+48 660 520 412

zarnowski@locus-security.pl

www.centrumaloha.pl

ZESKANUJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

PLAC JANA KILIŃSKIEGO 3, 71-414 SZCZECIN

eprasa.pl 3469d6984a



Naturalne antybiotyki? Tak, mamy wybór

Antybiotyki to jedno z największych osiągnięć w historii medycyny, które ocaliło miliony istnień. Jednak ich masowe stosowanie i często nadużywanie doprowadziło nas na skraj globalnego kryzysu lekooporności. Co równie ważne w skali mikro, to wpływ, jaki te leki wywierają na nasz organizm, a w szczególności mikrobiotę jelitową. Zaburzenia flory bakteryjnej wykraczają daleko poza chwilowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe, otwierając drogę do przewlekłych stanów zapalnych, zaburzeń nastroju, alergii czy chorób metabolicznych.

Globalna cena lekomanii jest wysoka. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) bezpośrednio z powodu zakażeń bakteriami opornymi na dostępne leki umiera obecnie 700 tysięcy osób rocznie. Jeśli obecne tendencje nie ulegną zmianie, do 2050 roku liczba ta sięgnie 10 milionów zgonów w skali roku. Zjawisko to w dużej mierze napędzane jest przez rutynowe, często nieuzasadnione, sięganie po leki przeciwbakteryjne w codziennej praktyce medycznej w sytuacjach, w których wystarczyłoby zastosowanie jednej z naturalnych metod. Najczęściej są to niepowikłane infekcje wirusowe, w których nie powinno się podawać antybiotyku, a jedynie skupić na łagodzeniu objawów i zapobieganiu powikłaniom.

Szacunki wskazują, że od 20 do 30% recept, wystawianych w podstawowej opiece zdrowotnej, to ordynacje całkowicie niepotrzebne, wypisywane na infekcje, które nie mają podłoża bakteryjnego. W społeczeństwie utrwaliło się bowiem przekonanie o bezwzględnym bezpieczeństwie farmakoterapii przeciwbakteryjnej, jednak statystyki szpitalne temu przeczą. Badania przeprowadzone przez Johns Hopkins University (USA) wykazały, że 1 na 5 hospitalizowanych pacjentów przyjmujących antybiotyki doświadcza powikłań polekowych, a niemal co piąta terapia w tej gru-

eprasa.pl 3469d6984a

pie była wdrożona bez wskazań medycznych. Ponadto warto wiedzieć, że przyjęcie antybiotyku nie szkodzi nam tylko przez te kilka dni, kiedy go łykamy, ale jeszcze wiele tygodni później – na odzyskanie równowagi mikrobiologicznej organizm potrzebuje czasu[1].

Dlaczego antybiotyki szkodzą?

Leki przeciwbakteryjne zrewolucjonizowały medycynę i uratowały miliony istnień – to niezaprzeczalny fakt. Przywykliśmy do ich stosowania, ale zapomnieliśmy, że to jednak leki i do tego silnie działające, które nie są obojętne dla naszego organizmu. Ich wpływ sięga daleko poza zwalczanie doraźnej infekcji i wiąże się z ryzykiem powikłań narządowych i układowych. I zaburzenie mikrobioty jelitowej, manifestujące się biegunką czy bólem brzucha, jest tu jedynie czubkiem góry lodowej – antybiotyki mogą niszczyć struktury ucha wewnętrznego, powodując upośledzenie słuchu, uszkadzać wzrok, wątrobę i nerki, a także powodować problemy z układem mięśniowo-stawowym. Wiele z nich wywołuje reakcje alergiczne lub uczula na światło. Ponadto niszcząc mikrobiotę całego organizmu, nie tylko patogeny, mogą sprzyjać infekcjom grzybiczym i otwierać drogę do ciężkich zaburzeń immunologicznych[2].

Wróg numer 1 mikrobioty

Wróćmy teraz do mikrobiomu, czyli populacji bakterii, zamieszkujących nasze ciało i jego błony śluzowe. W ciele człowieka funkcjonuje około 38 bilionów bakterii, które dysponują łącznie ponad 10 milionami genów, kierujących kluczowymi procesami homeostazy (stan równowagi). Wytwarzane przez nie składniki, sama ich obecność na błonach śluzowych i reakcje, jakie wyzwalają w naszym ciele, wpływają na metabolizm gospodarza. Przy czym warto wiedzieć, że nie chodzi tu jedynie o zdrowie fizyczne, ale także psychiczne.

Jedną z dróg działania mikrobioty jelitowej jest oś jelito–mózg, dlatego zaburzenie tej symbiozy uderza bezpośrednio w stan psychiczny i funkcje poznawcze. Bakterie jelitowe odpowiadają bowiem za wydzielanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA) – obniżenie ich stężenia wywołane antybiotykoterapią zaburza szlak metaboliczny tryptofanu, aminokwasu będącego prekursorem serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Zamiast syntezy tego neuroprzekaźnika w jelitach, metabolizm zostaje przekierowany na szlak kinureninowy, sprzyjający neurozapaleniu i zaburzeniom wydzielania oksytocyny, hormonu, odpowiedzialnego m.in. za budowanie więzi, empatię, zachowania społeczne, regulację stresu i zachowania romantyczne. Konsekwencją tych zmian biochemicznych bywają epizody depresyjne, zaostrzenie stanów lękowych, bezsenność, labilność emocjonalna, a także obniżenie zdolności zapamiętywania i koncentracji.

Wyrugowanie pożytecznych bakterii usuwa barierę, chroniącą jelita przed kolonizacją przez formy przetrwalnikowe *Clostridioides difficile (*bakterie odpowiedzialne za ciężkie zakażenia jelit) i nadmiernym wzrostem drożdżaka *Candida albicans* (najczęstsza przyczyna zakażeń grzybiczych). Skutkiem są zapalenie jelit, biegunki i poważne zaburzenia wchłaniania składników odżywczych. **Zmiany w profilu mikroflory rzutują także na metabolizm** – nawracające terapie zaburzają gospodarkę węglowodanową i zwiększają podatność na rozwój cukrzycy typu 2.

Do tego dochodzi tzw. **przeciekanie jelit, stan, w którym błona śluzowa jelit traci integralność, wskutek czego do krwi przedostają**

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ECHINACEA FORTE

Suplement diety ECHINACEA FORTE Singularis® Superior to źródło wysokiej jakości ekstraktu z jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*). Ta tradycyjna roślina pochodząca z Ameryki Północnej cieszy się globalnym uznaniem dzięki swojemu pozytywnemu wpływowi na funkcjonowanie układu immunologicznego. Preparat wyróżnia się prostym, bezpiecznym składem i może być bezpiecznie włączony do diety wegan oraz wegetarian.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 3469d6984a

się toksyny i kompleksy białkowe. Na ich obecność w ustroju reaguje układ odpornościowy, a ciągle pobudzany może z czasem zaatakować własne tkanki – to jeden z mechanizmów rozwoju autoagresji.

To tylko przykłady skutków zaburzenia składu mikrobioty organizmu – nadal zgłębiamy tajemnice tego niezwykłego mikroświata. Już wiemy o istnieniu wspomnianej osi jelita-mózg, ale to nie jedynie połączenie – naukowcy odkryli podobne osie, łączące mikrobiotę z płucami, skórą i układem krążenia. Dlatego antybiotykoterapia nigdy nie jest obojętna dla organizmu i powinna być ostatecznością, a nie standardem w przypadku leczenia sezonowych infekcji wirusowych[3].

Jak przetrwać infekcję?

Większość sezonowych infekcji, takich jak przeziębienie, grypa, ból gardła czy kaszel, ma podłoże wirusowe. To, w jaki sposób je przetrwamy, zależy od podjętych przez nas kroków. Antybiotyki na wirusy nie działają, nie skracają choroby, nie chronią przed powikłaniami, a mogą zaszkodzić. Ich wdrożenie od samego początku choroby nie jest zazwyczaj potrzebne, gdy mamy do czynienia z osobą zasadniczo zdrową, bez ciężkich chorób przewlekłych i zaburzeń odporności. W każdym innym przypadku konieczna jest konsultacja z lekarzem i stosowanie się do jego zaleceń, ponieważ naturalne metody mogą w takim przypadku nie sprawdzić się lub nawet zaszkodzić.

Jak mądrze postępować krok po kroku? Zacznij od leczenia objawowego i wsparcia organizmu.

– **Zostań w domu i odpoczywaj**, ponieważ organizm potrzebuje energii na walkę z chorobą. Unikając wychodzenia z domu ochronisz także innych przed zakażeniem, a siebie przed powikłaniami.
– **Nawadniaj się**, ponieważ w czasie infekcji ciało potrzebuje więcej płynów. Pij zatem herbatę, ziołowe napary, pożywny rosół.
– **Nawilżaj powietrze**, to usprawni oczyszczanie błon śluzowych dróg oddechowych.
– **Stosuj leczenie objawowe**: leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (paracetamol, ibuprofen – zgodnie z dawką i wiekiem), tabletki do ssania lub aerozole na gardło, krople na katar, syropy na kaszel, dostępne bez recepty.

Organizm zwykle sam poradzi sobie z wirusem w ciągu kilku–kilkunastu dni. Katar i kaszel mogą jednak utrzymywać się dłużej niż gorączka – to normalne. Ale bądź czujny.

– **Obserwuj przebieg choroby** – jeśli z dnia na dzień jest choć trochę lepiej i objawy powoli słabną, wszystko idzie ku dobremu. Jeżeli jednak po 3–4 dniach nie ma poprawy, objawy się nasilają, dochodzi do pogorszenia po początkowej poprawie, rośnie i nie ustępuje gorączka, pojawia się duszność lub ropna wydzielina, idź do lekarza.
– **Idź do lekarza od razu, na początku infekcji, jeśli infekcja dotyczy** dzieci, seniorów, osób z chorobami przewlekłymi (serce, płuca, cukrzyca, obniżona odporność), a także gdy towarzyszy jej od początku duszność, ból w klatce piersiowej, zaburzenia świadomości lub odwodnienie.
– **Obserwuj wydzielinę z dróg oddechowych** – przy podejrzeniu nadkażenia bakteryjnego (ropna wydzielina z nosa, gardła lub uszu, silny ból migdałków i obecność białych czopów, nieprzyjemny zapach oddechu) udaj się natychmiast na kontrolę do lekarza. Przy podejrzeniu powikłań bakteryjnych (np. ropne zapalenie ucha, zatok, angina paciorkowcowa, bakteryjne zapalenie płuc), lekarz może wykonać badanie, szybkie testy (np. strep-test, CRP, testy combo) i zdecydować o antybiotyku.

Antybiotyk powinniśmy przyjmować tylko wtedy, gdy jest naprawdę potrzebny, zawsze po decyzji lekarza. Nie przyjmuj samodzielnie leków pozostałych po poprzedniej kuracji, nie naciskaj na lekarza, by dał ci receptę, nie bierz leków, które otrzymałeś od znajomych. A jeśli dostaniesz antybiotyk – przyjmuj go dokładnie według zaleceń (dawka, czas terapii), nawet jeśli poczujesz się lepiej[4].

„Naturalne antybiotyki”

Natura oferuje nam wiele substancji, o udowodnionym działaniu przeciwbakteryjnym. Warto po nie sięgać na samym początku łagodnych objawów, przy pierwszych oznakach przeziębienia, lekkim bólu gardła czy katarze w celu zapobiegania nadkażeniom bakteryjnym i wspomagania organizmu, ponieważ każdy z pokarmów zawiera dodatkowo wiele innych substancji czynnych o działaniu prozdrowotnym. Wiele z nich warto przyjmować profilaktycznie w sezonie infekcji i w czasie rekonwalescencji po chorobie i antybiotykoterapii oraz miejscowo, przy stanach zapalnych skóry czy jamy ustnej. Niektóre „naturalne antybiotyki” mogą stanowić cenne wsparcie terapii, ale ich stosowanie zawsze warto omówić z lekarzem, zwłaszcza, że mogą wchodzić w interakcje z lekami. Warto jednak pamiętać, że podejrzenie lub potwierdzeniu poważnej infekcji bakteryjnej (angina paciorkowcowa, bakteryjne zapalenie zatok/ucha/płuc, ropień, zakażenie układu moczowego z wysoką gorączką) wymaga pilnej konsultacji z lekarzem i zastosowania antybiotyku. Naturalne substancje nie zastąpią także diagnostyki. Jeśli po 2–3 dniach choroby nie widzisz poprawy lub objawy się nasilają – idź do lekarza.

eprasa.pl 3469d6984a

Rosnąca oporność drobnoustrojów na antybiotyki została uznana przez WHO za jedno z największych zagrożeń dla ludzkości. Nic zatem dziwnego, że współczesna medycyna, szukając innych sposobów na zwalczanie bakterii, zwróciła się ku medycynie tradycyjnej i zaczęła badać, ile z babcinych i tradycyjnych receptur naprawdę działa. Zwłaszcza, że związki fitochemiczne mają wielotorowe mechanizmy bójcze, uniemożliwiające bakteriom szybkie wytworzenie mechanizmów obronnych. Przyjrzyjmy się zatem substancjom i roślinom, które mogą pomóc nam w walce z zakażeniami bakteryjnymi[5].

Czosnek pospolity (*Allium sativum*)

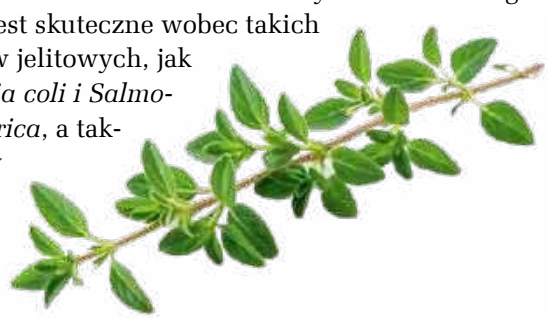
Czosnek wykazuje szerokie spektrum działania bakteriobójczego dzięki allicynie. Związek ten powstaje w wyniku zmiażdżenia ząbka, gdy enzym allinaza przekształca prekursora, alliinę, w cząsteczkę biologicznie czynną. Allicyna przenika przez lipidowe błony patogenów i prowadzi to do natychmiastowej blokady metabolizmu komórkowego oraz zatrzymania namnażania wirusów.



Przy czym wykazano, że niszczy nawet oporne szczepy *Staphylococcus aureus* (w tym MRSA), beztlenowce i *Streptococcus pyogenes*, odpowiedzialne za ciężkie zakażenia. W terapii infekcji jelitowych i dróg oddechowych stosuje się świeżo miażdżony czosnek (1–2 ząbki na dobę). Warto jednak po jego zmiażdżeniu odczekać około 10 minut – w tym czasie zachodzi reakcja enzymatyczna, prowadząca do powstania allicyny. Ze względu na działanie przecikrzepliwe wymaga ostrożności przy lekach przeciwkrzepliwych[6].

Lebiodka pospolita, oregano (*Origanum vulgare*)

Olejek z lebiodki pospolitej zawdzięcza swoje właściwości przeciwdrobnoustrojowe karwakrolowi oraz tymolowi. Substancje te wnikają w strukturę lipidowej błony komórkowej bakterii i prowadzą do utraty przez nią integralności strukturalnej, gwałtownego wypływu jonów wewnątrzkomórkowych oraz zaburzenia gradientu protonowego, co uniemożliwia bakterii wytwarzanie energii. Oregano jest skuteczne wobec takich patogenów jelitowych, jak *Escherichia coli i Salmonella enterica*, a także niszczy komórki droż-



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety



Naturalne wsparcie
układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

* Pełne informacje dotyczące produktów 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 3469d6984a

dżaka *Candida albicans* i hamuje formowanie biofilmu bakteryjnego, który chroni je przed działanie leków bakteriobójczych. Ze względu na ryzyko podrażnienia śluzówek, olejek z oregano wymaga znacznego rozcieńczenia w oleju bazowym (maksymalnie stężenie 1–2%) i nie powinien być aplikowany na uszkodzony naskórek ani stosowany wewnętrznie bez osłony jelitowej[7].



Miód manuka (otrzymywany z *Leptospermum scoparium*)

W przeciwieństwie do tradycyjnych miodów, których aktywność opiera się na antybakteryjnych właściwościach nadtlenku wodoru, miód manuka działa głównie za sprawą metyloglioksalu (MGO). Związek ten powstaje podczas dojrzewania miodu w wyniku nieenzymatycznej przemiany dihydroksyacetonu, obecnego w nektarze krzewu manuka. MGO przenika do wnętrza komórki bakteryjnej, gdzie uszkadza struktury białkowe i zaburza podział komórkowy. Wykazuje kliniczną skuteczność miodu manuka w zwalczaniu zakażeń ran, powikłanych przez *Pseudomonas aeruginosa*, oporne na metycylinę gronkowce MRSA i kolonie *Helicobacter pylori*. W leczeniu chorób skóry i ran oraz owrzodzeń stosuje się preparaty medyczne o standaryzacji minimum MGO 400+, bezpośrednio pod opatrunek. Miód manuka sprawdza się także przy przeziębieniu, bólu gardła i powiększeniu migdałków. Miód nie jest zalecany u niemowląt i małych dzieci z powodu ryzyka obecności przetrwalników *Clostridium botulinum*, bakterii odpowiedzialnej za ciężkie i zagrażające życiu zakażenia[8].



Ekstrakt z liści oliwnych (*Olea europaea*)

Głównym bioaktywnym składnikiem ekstraktu z liści drzewa oliwnego jest oleuropeina – gorzki glukozyd, i jej metabolit, hydroksytyrozol. Oleuropeina niszczy błony bakterii, hamuje wydzielanie bakteryjnych i neutralizuje toksyny proteolityczne. W badaniach mikrobiologicznych wykazano, że jest skuteczna wobec szczepów *Staphylococcus aureus i Enterococcus faecalis* (odpowiada za zakażenia jelit, pochwy i jamy ustnej) oraz bakterii atypowych, takich jak *Mycoplasma pneumoniae*, wywołującej infekcje dróg oddechowych. Ekstrakt z liści oliwnych hamuje również namnażanie wirusów grypy i opryszczki poprzez blokowanie wnikania cząstek wirusowych do komórek gospodarza. Ekstrakt może także obniżać ciśnienie tętnicze krwi i poziom glukozy, co wymaga kontroli objawów u diabetyków[9].

Berberyna (otrzymywana z berberysu zwyczajnego, *Berberis vulgaris*)

Berberynę pozyskuje się m.in. z korzenia berberysu zwyczajnego. Jej unikalny mechanizm działania polega na przyłączeniu do bakteryjnego DNA, co uniemożliwia powielanie materiału genetycznego drobnoustrojów i ich namnażanie. Dodatkowo berberyna blokuje mechanizmy wypompowywania antybiotyków z komórki bakterii, przywracając wrażliwość patogenów na konwencjonalne leki. Działa silnie na patogeny przewodu pokarmowego: *Shigella dysenteriae, Vibrio cholerae*, a także jelitowe szczepy *Escherichia coli*. Ogranicza ponadto syntezę enterotoksyn i wzmacnia połączenia ścisłe w nabłonku jelitowym, co sprzyja utrzymaniu integralności bariery jelitowej[10].



Cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum verum*)

Kora cynamonowca cejlońskiego zawiera olejek eteryczny, bogaty w aldehyd cynamonowy. Związek ten wnika w struktury bakteryjne i wiąże białka, a w rezultacie komórka bakteryjna traci zdolność do podziału. Aldehyd cynamonowy penetruje ponadto macierz zewnątrzkomórkową dojrzałych biofilmów, tworzonych przez *Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa* i *Salmonella enterica*, co ułatwia działanie środków bakteriobójczych. Napary lub standaryzowane wyciągi stosuje się wspomagająco w infekcjach układu pokarmowego i układu moczowego, pamiętając, że nierozcieńczony olejek wykazuje silne właściwości drażniące dla błon śluzowych[11].



eprasa.pl 3469d6984a



Kurkumina (otrzymywana z kłącza ostryżu długiego, *Curcuma longa*)

Kurkumina, żółty barwnik, otrzymywany z kłącza ostryża długiego, zwalcza patogeny poprzez zakłócanie chemicznej komunikacji między bakteriami, odpowiedzialnej za produkcję czynników zjadliwości. Cząsteczka kurkuminy wiąże się bowiem z enzymami i destabilizuje strukturę błony komórkowej, co prowadzi do poważnych uszkodzeń komórki patogenu. Jest skuteczna wobec szczepów *Staphylococcus epidermidis*, *Klebsiella pneumoniae* i *Helicobacter pylori*. Z powodu bardzo niskiej biodostępności, kurkuminę podaje się w kompleksach z fosfolipidami lub łączy z piperyną (pochodzącą z pieprzu czarnego), która wielokrotnie zwiększa wchłanianie kurkuminy. Ostrożność zaleca się w przypadku niedrożności dróg żółciowych[12].

Kit pszczeli, propolis

Propolis to złożona żywica, wytwarzana przez pszczoły, zawierająca ponad 300 związków aktywnych. Składniki te uszkadzają błony komórkowe bakterii i inicjują zniszczenie komórki. Ponadto rozbijają zewnątrzkomórkową macierz polisacharydową biofilmu patogenów jamy ustnej i gardła, takich jak *Streptococcus mutans*, *Streptococcus pyogenes* czy *Enterococcus faecalis*. Ekstrakty etanolowe propolisu (o stężeniu 10–20%) stosuje się miejscowo w postaci aerozoli na stany zapalne krtani, gardła i afty lub w maściach na trudno gojące się rany. Jednak propolis charakteryzuje się wysokim potencjałem alergennym, dlatego przed użyciem konieczne jest wykonanie próby uczuleniowej na skórze przedramienia[13].



Tymianek właściwy (*Thymus vulgaris*)

Ziele tymianku zawdzięcza swoje właściwości zawartości tymolu. Związek ten wbudowuje się w bakteryjną błonę komórkową, powodując zaburzenie jej przepuszczalności oraz ucieczkę nukleotydów i enzymów cytoplazmatycznych, co prowadzi do zniszczenia

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego



- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* 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 3469d6984a

komórki. Tymol ma ponadto właściwości mukolityczne (upłynnia wydzielinę dróg oddechowych) i rozkurczowe, co w połączeniu z działaniem bakteriobójczym wobec *Bordetella pertussis (pałeczka krztuśca), Streptococcus pneumoniae* (odpowiedzialny za zapalenie ucha, zatok, gardła i oskrzeli) i *Haemophilus influenzae* (wywołuje infekcje dróg oddechowych) czyni go doskonałym wyborem w infekcjach dolnych dróg oddechowych i oskrzeli. Napary stosuje się do inhalacji lub płukania gardła. Czysty olejek tymiankowy jest toksyczny w dawkach niekontrolowanych i może wywołać skurcz oskrzeli, dlatego jego inhalacje u małych dzieci są przeciwwskazane[14].



Imbir lekarski (*Zingiber officinale*)

Kłącze imbiru zawiera gingerole i szogaole, powstające w procesie suszenia. Związki te odcinają komórki bakteryjne od źródeł energii metabolicznej i wykazują bezpośrednią aktywność bójczą wobec bakterii, wywołujących stany zapalne jamy ustnej i przyzębia. W obrębie przewodu pokarmowego szogaole hamują kolonizację żołądka przez *Helicobacter pylori*. Świeży sok i standaryzowane wyciągi wspomagają ponadto perystaltykę jelit i zahamowanie stanów zapalnych. Ze względu na działanie żółciopędne ostrożność powinny zachować osoby z objawową kamicą pęcherzyka żółciowego[15].





Goździkowiec korzenny (*Syzygium aromaticum*)

Pąki kwiatowe goździkowca zawierają olejek eteryczny, którego głównym składnikiem jest eugenol. Substancja ta działa na poziomie mitochondrialnym u bakterii i blokuje wytwarzanie energii. Jest skuteczna wobec wywołujących próchnicę bakterii *Streptococcus mutans*, a także *Campylobacter jejuni* i *Listeria monocytogenes*, odpowiedzialnych za zatrucia pokarmowe oraz beztlenowców *Clostridioides*, wywołujących ciężkie zakażenia przewodu pokarmowego. Goździkowiec od wieków stosowany jest w stomatologii jako środek odkażający kanały zębowe i znieczulający miejscowo miazgę. W fitoterapii infekcji jelitowych olejek goździkowy wymaga kapsułkowania dojelitowego, aby zapobiec podrażnieniu błony śluzowej żołądka. Stosowany na skórę bez rozcieńczenia może jednak wywołać kontaktowe zapalenie skóry[16].

Zielona herbata (*Camellia sinensis*)

Za przeciwzakaźny profil zielonej herbaty odpowiadają katechiny, w szczególności galusan epigallokatechiny (EGCG). Cząsteczka EGCG wiąże się ze ścianą komór-



kową bakterii, co skutkuje zniszczeniem komórki. Ponadto EGCG bezpośrednio hamuje enzymy bakterii, hamując w ten sposób cykl komórkowy patogenów. Wykazuje ponadto zdolność do odwracania oporności szczepów MRSA na antybiotyki i niszczy komórki grzybów *Candida albicans*. Napary stosuje się ogólnoustrojowo i miejscowo do płukania jamy ustnej[17].

Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*)

Olejek z drzewa herbacianego zawiera terpinen-4-ol (w stężeniu nie mniejszym niż 30%). Mechanizm działania tego związku polega na bezpośredniej dezorganizacji struktury błon komórkowych, a efektem jest utrata barierowej funkcji ściany komórkowej patogenów i zniszczenie patogenów. Olejek zwalcza *Cutibacterium acnes*, biorące udział w powstawaniu trądziku, gronkowce złociste



eprasa.pl 3469d6984a

i dermatofity z rodzajów *Trichophyton* i *Microsporum*, wywołujące grzybice skóry. Olejek z drzewa herbacianego przeznaczony jest wyłącznie do użytku zewnętrznego (miejscowego) – spożycie doustne grozi ciężkim zatruciem. Na skórę stosuje się roztwory o stężeniu od 5% (w terapii trądziku) do 100% (punktowo, ściśle na płytkę paznokciową w grzybicach)[18].



Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*)

Ziele i korzeń jeżówki purpurowej zawierają substancje, które nie tylko działają bakteriostatycznie (nie zabijają bakterii, ale hamują ich namnażanie), ale przede wszystkim pobudzają odpowiedź immunologiczną gospodarza. Ponadto jeżówka zapobiega przyleganiu patogenów do nabłonka dróg oddechowych. Preparaty standaryzowane zaleca się przyjmować od pierwszych objawów infekcji dróg oddechowych przez okres nie dłuższy niż 10–14 dni. Przeciwwskazaniem do stosowania są postępujące choroby autoimmunologiczne (np. stwardnienie rozsiane, toczeń)[19].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*)

Nasiona czarnuszki siewnej zawierają tymochinon, substancję, która wnika w struktury błonowe bakterii i uszkadza genom patogenu. Dodatkowo tymochinon



wykazuje właściwości przeciwhistaminowe i stabilizujące komórki tuczne, co redukuje niszczenie tkanek, wywołane przez procesy zapalne. Badania kliniczne dowodzą jego skuteczności m.in. w zwalczaniu zakażeń żołądkowych, wywołanych przez *Helicobacter pylori* i w zakażeniach szczepami *Staphylococcus epidermidis*. Olej tłoczony na zimno stosuje się doustnie w ilości 1–2 łyżeczek dziennie podczas posiłku. Przyjmowanie oleju może jednak nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych i hipotensyjnych, dlatego wskazana jest stała kontrola parametrów[20].

Olej kokosowy (*Cocos nucifera*)

Olej kokosowy zawiera wysokie stężenie nasyconego kwasu laurynowego, który w organizmie ulega enzymatycznej konwersji do monolauryny. Cząsteczka monolauryny wbudowuje się w otoczki lipidowe bakterii gram-dodatnich i wirusów osłonkowych. Powoduje to rozpuszczenie osłonek lipidowych patogenu, uniemożliwiając mu fuzję z błonami komórek gospodarza i prowadzi do śmierci patogenów.



Monolauryna skutecznie eliminuje szczepy *Staphylococcus aureus*, w tym szczepy kolonizujące zmienioną chorobowo skórę w przebiegu atopowego zapalenia skóry, a także *Streptococcus agalactiae*, wywołującą zakażenia przewodu pokarmowego i dróg moczowo-płciowych. Nierafinowany olej kokosowy stosuje się zewnętrznie jako barierowy emolient antyseptyczny lub do płukania jamy ustnej w celu redukcji płytki nazębnej i zredukowania flory próchnicotwórczej[21].

Srebro koloidalne



Srebro w formie nanocząstek i zawiesiny koloidalnej wykazuje silne właściwości bakteriobójcze. Mechanizm opiera się na zahamowaniu metabolizmy komórek bakterii i finalnie ich zniszczeniu. Nanosrebro penetruje także i niszczy strukturę chroniącego kolonie biofilmu, tworzonego przez *Pseudomonas aeruginosa, Escherichia coli i Klebsiella pneumoniae*, odpowiedzialnych m.in. za ciężkie zakażenia, zatrucia i choroby płuc. Srebro koloidalne przeznaczone jest wyłącznie do użytku zewnętrznego na skórę, w leczeniu oparzeń, ran i zmian zapalnych. Przyjmowanie srebra drogą doustną jest niebezpieczne ze względu na kumulację cząstek w narządach miąższowych i ryzyko toksycznego uszkodzenia nerek i wątroby[22].

Mastyks (*Pistacia lentiscus var. chia*)

Mastyks to naturalna żywica, pozyskiwana z pni drzewa pistacji kleistej, rosnącej na greckiej wyspie Chios. Zawarte w niej składniki aktywne wykazują wybiórcze działanie cytotoksyczne wobec bakterii

eprasa.pl 3469d6984a



Helicobacter pylori. Badania dowodzą, że składniki mastyksu powodują pękanie powłok komórkowych i wyciek materiału cytoplazmatycznego, a także blokują metabolizm patogenów. Żywica regeneruje ponadto śluzówkę żołądka. W terapii choroby wrzodowej i zapalenia błony śluzowej żołądka stosuje się sproszkowaną żywicę w dawce 1000–2000 mg na dobę przez 3–4 tygodnie, najlepiej na czczo. Mastyks jest surowcem bezpiecznym, rzadko wywołującym łagodne dolegliwości żołądkowe u osób nadwrażliwych[23].

Mumio (shilajit)

Mumio, znane również jako shilajit lub mumijo, to naturalna, żywiczna substancja organiczno-mineralna, wydzielająca się ze skał m.in. w wysokogórskich rejonach Himalajów, Ałtaju i Kaukazu. Powstaje wskutek przemian szczątków roślin i materii organicznej, trwającym setki lub tysiące lat. Tradycyjnie wykorzystywane jest w medycynie ajurwedyjskiej, tybetańskiej i ludowej Azji



Środkowej jako adaptogen (wspomaga walkę ze stresem i dodaje sił), środek regenerujący i antyseptyczny. Współczesne badania naukowe coraz częściej potwierdzają jego aktywność biologiczną, w tym właściwości antybakteryjne, które wynikają z bogatego składu: kwasów fulwowych i humusowych, minerałów, dibenzo-α-pyronów, polifenoli oraz innych substancji bioaktywnych. Badania *in vitro* wykazują, że ekstrakty wodne i inne preparaty z mumio, hamują wzrost wielu szczepów bakterii chorobotwórczych. Szczególnie wrażliwe okazują się gronkowce (*Staphylococcus aureus*), paciorkowce, pałeczki z rodzaju *Bacillus* oraz niektóre enterokoki – odpowiedzialne m.in. za ciężkie zakażenia, choroby układu oddechowego, zatrucia pokarmowe i zakażenia układu moczowego. Wyniki badań laboratoryjnych wskazują na selektywność działania i potencjalną przydatność mumio w erze narastającej oporności na antybiotyki. Mumio niszczy także biofilmy bakteryjne, utrudniające leczenie zakażenia[24].

Olejek eukaliptusowy (otrzymywany z liści eukaliptusa, *Eucalyptus globulus*)

Głównym metabolitem olejku pozyskiwanego z liści eukaliptusa gałkowego jest eukaliptol, stanowiący do 85% objętości destylatu. Związek ten przenika przez otoczki śluzowe bakterii i bezpośrednio zaburza funkcję metaboliczne, uniemożliwiając bakteriom inwazję. Równocześnie upłynnia wydzielinę dróg oddechowych i ułatwia odkrztuszanie, a tym samym mechaniczne usuwanie patogenów oraz działa rozkurczowo na oskrzela. Działa bójczo wobec wielu bakterii, odpowiedzialnych za zakażenia durnych i dolnych dróg oddechowych. Stosuje się go w inhalacjach parowych (3–5 kropli na naczynie z gorącą



wodą) przy zapaleniu zatok i oskrzeli. Olejku eukaliptusowego nie wolno aplikować na twarz i w okolice nosa u niemowląt oraz małych dzieci, gdyż może sprowokować natychmiastowy odruchowy skurcz głośni i zatrzymanie oddechu[25].

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Liście szałwii lekarskiej zawierają unikalny kompleks garbników i kwasu rozmarynowego oraz karnozol i kwas karnozowy. Garbniki szałwiowe denaturują struktury białkowe obecne na powierzchni bakterii i w powłokach śluzowych jamy ustnej, tworząc nieprzepuszczalną warstwę, uniemożliwiającą



wnikanie patogenów. Uszkadzają także błony komórkowe paciorkowców z grupy A i szczepów z rodzaju *Enterococcus* oraz innych patogenów, wywołujących anginę i stany zapalne krtani. Napary z szałwii są przeznaczone przede wszystkim do płukania gardła, dziąseł oraz pędzlowania aft. Długotrwałe przyjmowanie doustne dużych dawek naparu jest przeciwwskazane z powodu zawartości tujonu, substancji o potencjale neurotoksycznym[26].

Czarny czosnek (fermentowany czosnek zwyczajny, *Allium sativum*)

Czarny czosnek powstaje w wielotygodniowym procesie termicznej fermentacji świeżych główek zwykłego czosnku, w warunkach kontrolowa-

eprasa.pl 3469d6984a

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**

ŻELKI Z ŻYWYM SHILAJIT-MUMIO NA ZDROWIE

Chcesz wzmocnić odporność? Poprawić stan skóry? Odzyskać witalność? A może przyspieszyć procesy regeneracyjne lub gojenie po złamaniu kości? W tym wszystkim może pomóc Żywe Mumio!

Ta niesamowita substancja pozyskiwana w górach Ałtaju wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i adaptogenne. Teraz możesz przyjmować je w nowej, wygodnej formie żelków. **To jedyny taki preparat w kraju!**

Żelki z Shilajit-Mumio są łatwe w stosowaniu:

- Nie musisz nic odmierzać ani mieszać
- Nie musisz popijać
- Nie musisz zastanawiać się nad dawkowaniem – wystarczą 2 żelki dziennie

Żelki z Shilajit-Mumio o pomarańczowym smaku są zdrową i dobrą przekąską – może je przyjmować każdy – zarówno dzieci od 4. roku życia, jak i seniorzy. **Kup 3, czwarty słoiczek gratis!**



Gabinety Mumio Sp. z.o.o. • Al. Solidarności 117/315 Warszawa

www.mumiozywe.gsm.pl • biuro@mumiozywe.gsm.pl • **tel. 690 135 952**



nej temperatury (60–80°C) i wilgotności. Podczas zachodzącej wtedy reakcji Maillarda niestabilna allicyna ulega przekształceniu w stabilną, rozpuszczalną w wodzie S-allilocysteinę (SAC) i inne liczne związki aktywne. SAC przenika przez ściany bakterii i blokuje w nich kluczowe szlaki metaboliczne, co prowadzi do śmierci patogenów. Wykazując działanie przeciwbakteryjne wobec *Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa i Enterococcus faecalis*, bez drażnienia śluzówki żołądka charakterystycznego dla allicyny. Dzięki wysokiemu potencjałowi antyoksydacyjnemu, czarny czosnek chroni jednocześnie komórki gospodarza przed stresem oksydacyjnym, do którego dochodzi podczas zakażeń układowych i który odpowiada m.in. za rozwój stanu zapalnego i uszkodzenia tkanek. Czarny czosnek ma łagodny, słodkawy smak, zatem osoby, które nie tolerują zwykłego czosnku, mogą cieszyć się ciekawym smakiem i właściwościami prozdrowotnymi czarnych ząbków[27].

Miodla indyjska (*Azadirachta indica*, neem)

Kora i liście miodli indyjskiej zawierają liczne substancje aktywne, które uniemożliwiają przyczepianie się patogenów do komórek nabłonkowych gospodarza.



Dodatkowo uniemożliwiają bakteriom tworzenie biofilmu. Neem wykazuje wysoką skuteczność w eradykacji bakterii trądzikowych, *Cutibacterium acnes*, gronkowców oraz beztlenowców jamy ustnej, odpowiedzialnych za choroby przyzębia i bakterii próchniczych *Streptococcus mutans*. Wyciągi z kory stosuje się zatem w pastach do zębów, a olej z nasion w maściach dermatologicznych. Oleju z neem nie należy przyjmować wewnętrznie ze względu na jego potencjalną toksyczność[28].



Róża damasceńska (*Rosa damascena*)

Olejek eteryczny, pozyskiwany z płatków róży damasceńskiej, składa się w przeważającej mierze z geraniolu, cytronelolu oraz alkoholu fenyloetylowego. Substancje te wbudowują się w błony komórkowe patogenów, co wywołuje ich pęcznienie i w efekcie pęknięcie osłonki. Olejek różany eliminuje szczepy *Staphylococcus aureus i Streptococcus pyogenes* oraz oporne szczepy grzybów drożdżopodobnych. W medycynie naturalnej hydrolaty różane i rozcieńczony olejek (stężenie poniżej 1% w oleju jojoba lub migdałowym) stosuje się w terapii zakażeń dermatologicznych, oparzeń i stanów zapalnych spojówek. Czysty olejek jest surowcem bardzo silnie skoncentrowanym i wymaga bezwzględnego rozcieńczenia przed kontaktem ze skórą[29].



Lakownica żółtawa (*Ganoderma lucidum*, grzyby reishi)

Lakownica żółtawa prezentuje ciekawą strategię przeciwbakteryjną – zawarte w niej beta-glukany wiążą się z receptorami na powierzchni białych krwinek, co pobudza wydzielanie cytokin, niszczących patogeny. Aktywne składniki grzybów reishi hamują także namnażanie bakterii wewnątrzkomórkowych. Reishi stanowi zatem cenne uzupełnienie terapii przewlekłych infekcjach opornych na klasyczną terapię. Z uwagi na modulację układu odpornościowego ostrożność powinny zachować osoby po przeszczepach narządów i z zaburzeniami pracy układu odporościowego[30].

BIBLIOGRAFIA

1. Med Sci (Paris). 2025 Nov;41(11):888-899.
2. Antibiotics (Basel). 2021 Apr 7;10(4):401.
3. Antibiotics (Basel). 2025 Apr 3;14(4):371.
4. Ann Transl Med. 2020 Mar;8(6):415.
5. J Microbiol Biotechnol. 2025 Mar 19;35:e2409018.
6. Microbes Infect. 1999;1(2):125-129.
7. J Med Microbiol. 2007;56(4):519-523.
8. Front Microbiol. 2016;7:569.
9. Mycoses. 2003;46(3-4):132-136.
10. Front Pharmacol. 2016;7:483.
11. J Appl Microbiol. 2018;125(5):1260-1272.
12. Phytother Res. 2020;34(9):2217-2236.
13. Chem Cent J. 2014;8:28.
14. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:724903.
15. Phytother Res. 2008;22(11):1446-1449.
16. J Food Sci. 2016;81(5):M1196-M1200.
17. Br J Pharmacol. 2013;168(5):1059-1073.
18. Clin Microbiol Rev. 2006;19(1):50-62.
19. Pharmaceuticals. 2012;5(1):32-53.
20. J Pharmacopuncture. 2014;17(4):7-18.
21. J Med Food. 2013;16(12):1079-1085.
22. Molecules. 2015;20(5):8856-8874.
23. Antimicrob Agents Chemother. 2007;51(2):551-559.
24. Journal of Food Measurement and Characterization, 2024; 18: 4137–4146.
25. Respir Med. 2003;97(3):250-256.
26. Chem Biodivers. 2011;8(10):1823-1834.
27. Molecules. 2014;19(10):16819-16834.
28. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:7382506.
29. Iran J Basic Med Sci. 2011;14(4):295-307.
30. Foods . 2022 Apr 1;11(7):1030.

eprasa.pl 3469d6984a

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów na:

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 3469d6984a

Pokochaj swoją wątrobę

Wątroba każdego dnia wykonuje ogromną pracę, dbając o oczyszczanie organizmu, przemiany metaboliczne i prawidłowe wykorzystanie składników odżywczych. Choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna – niewłaściwa dieta, używki i nadmiar toksycznych obciążeń mogą stopniowo osłabiać jej funkcjonowanie. Jak wspierać ją na co dzień, by zachowała sprawność na długie lata? Dlaczego w perimenopauzie w sposób szczególny warto zadbać o wątrobę? Na te i inne pytania odpowiada lekarz medycyny integracyjnej, dr Jennifer Pfleghaar.



Emily trafiła do mnie zmęczona, bezskutecznie walcząc z nadwagą i zmagając się z zaburzeniami hormonalnymi. Wdrożyłam u niej oczyszczanie wątroby. Schudła 5 kilogramów i odzyskała energię życiową. To nie był odosobniony przypadek.

Z biegiem lat wielokrotnie obserwowałam, że gdy wątroba staje się przeciążona lub ospała – pod wpływem toksyn, złej diety czy zaburzeń hormonalnych – organizm może mieć trudności z kontrolą masy ciała, hamowaniem stanu zapalnego oraz kumulować tkankę tłuszczową. Wspierając prawidłowe szlaki detoksykacji wątrobowej poprzez dietę, przyjmowanie suplementów i modyfikację stylu życia, można usprawnić metabolizm hormonów, zmniejszyć obciążenie stanem zapalnym, a także ułatwić organizmowi redukcję masy ciała i odzyskanie witalności.

Wątroba a estrogeny

Wspieranie wątroby ma fundamentalne znaczenie dla detoksykacji estrogenów i redukcji dominacji estrogenowej – czyli stanu, w którym dochodzi do zachwiania równowagi pomiędzy estrogenami i progesteronem, na korzyść tych pierwszych. Jest to zjawisko powszechne w perimenopauzie, czyli okresie przejściowym, poprzedzającym menopauzę. Objawy dominacji estrogenowej obejmują m.in. obfite miesiączki, przewlekłe zmęczenie, przyrost masy ciała i wahania nastroju.

Pomyśl o swoim ciele jak o tętniącym życiem mieście. W tym porównaniu estrogen jest niezbędnym produktem wytwarzanym w fabrykach (jajnikach, nadnerczach i tkance tłuszczowej). Jak przy każdym procesie produkcyjnym, tak i tu powstają odpady oraz opakowania, którymi należy się zająć po wykonaniu zadania przez fabrykę. Jeśli odpady te nie zostaną prawidłowo zebrane, posegregowane, przetworzone i usunięte, mogą się kumulować i wywołać chaos w całym mieście, czyli twoim organizmie.

Oto jak przebiega proces detoksykacji estrogenów w ciele i dlaczego tak ważne jest utrzymanie jego sprawnego działania.

Faza 1 detoksykacji: stacja segregacji

Pierwszy etap detoksykacji estrogenów zachodzi w wątrobie z udziałem enzymów z rodziny cytochromu P450. Przypomina to fabrykę, w której zużyte produkty są „etykietowane" lub „rozbijane" na mniejsze, łatwiejsze w obsłudze formy. Te produkty pośrednie bywają jednak niestabilne – niczym wypełniony do połowy worek na śmieci, który może się rozerwać, jeśli szybko się nim nie zajmiemy. Oto trzy rodzaje „koszy na śmieci" dla estrogenów:

- **2-OH (2-hydroksyestron):** Zielony kosz (recykling). To najbezpieczniejsza postać, sprzyjająca równowadze hormonalnej i minimalizująca ryzyko uszkodzeń komórkowych.
- **4-OH (4-hydroksyestron):** Kosz na odpady niebezpieczne. Może przedostawać się do ustroju i wywoływać uszkodzenia, w tym uszkodzenia DNA, jeśli nie zostanie sprawnie przetworzony i usunięty.

eprasa.pl 3469d6984a

- **16-alfa-OH (16-alfa-hydroksyestron):** Kosz na odpady wielkogabarytowe. Jest mniej szkodliwy, lecz nadal może prowadzić do nadmiernego rozrostu tkanek (np. mięśniaków) lub zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów.

Jeśli Faza 1 przebiega zbyt opieszale lub przeciwnie – zbyt intensywnie, może dojść do nagromadzenia szkodliwych metabolitów pośrednich. Dlatego przeciwutleniacze są kluczowe: działają niczym inspektorzy BHP, zapobiegając uszkodzeniom oksydacyjnym, wywoływanym przez te związki pośrednie.

Zapamiętaj je w ten sposób: 2-OH (dobry), 16-alfa-OH (zły) i 4-OH (brzydki). Zależy nam, aby organizm wybierał przede wszystkim bezpieczną ścieżkę. Badanie metabolitów estrogenowych w moczu może dać wgląd, w jaki sposób działają szlaki detoksykacji estrogenów w twoim organizmie.

Faza 2 detoksykacji: pakowanie odpadów

Po posortowaniu śmieci, nadchodzi czas na ich zapakowanie do transportu. Wątroba wykorzystuje enzymy, które otaczają metabolity estrogenowe określonymi grupami chemicznymi:

- **Metylacja:** Dodaje grupę metylową niczym „etykietę bezpiecznej wysyłki".
- **Glukuronidacja:** Działa jak folia bąbelkowa – wiąże metabolity w postać rozpuszczalną w wodzie.
- **Sulfatacja:** Dodaje grupę siarkową, działającą jak naklejka „zagrożenie biologiczne".

Wyobraź sobie wątrobę jako zakład pakowania z taśmociągami:

1. Związki pośrednie estrogenów napływają z Fazy 1.
2. Enzymy (pracownicy) pakują każdy element w zależności od jego rodzaju.
3. Gotowe paczki trafiają na ciężarówki (żółć lub krwiobieg) w celu wywiezienia z organizmu.

Jeśli Faza 2 szwankuje, niebezpieczne metabolity pośrednie estrogenów pozostają niezapakowane, krążą w ustroju i sieją spustoszenie. Te „niedokończone" produkty uboczne estrogenów mogą uszkadzać komórki, nasilać stan zapalny i przyczyniać się do dolegliwości zależnych od hormonów, takich jak zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), przyrost masy ciała, a w dłuższej perspektywie – nawet do wzrostu ryzyka zachorowania na nowotwory.

Składniki odżywcze, takie jak witaminy z grupy B – zwłaszcza B6, B9 i B12 (odpowiednio pirydoksyna, foliany i kobalamina) – a także magnez oraz SAMe (S-adenozylo-L-metionina), są niezbędne, ponieważ zasilają enzymy finalizujące obróbkę i bezpiecznie pakujące estrogeny do wydalenia.

Jelita: końcowa stacja przeładunkowa

Zapakowane metabolity estrogenowe docierają do jelit wraz z żółcią – wydzieliną trawienną, produkowaną przez wątrobę. W tym miejscu mikrobiom jelitowy działa niczym celnicy, dbając o to, by odpady zostały bezpowrotnie usunięte z organizmu wraz z kałem. Czasami jednak niesforne bakterie wytwarzają enzym o nazwie betaglukuronidaza, który przypomina skorumpowanego celnika: rozpakowuje przygotowane odpady i zawraca wolny estrogen z powrotem do krwiobiegu. Taka reabsorpcja estrogenu prowadzi do dominacji estrogenowej.

Dieta bogata w błonnik działa tu jak sprawna sygnalizacja uliczna, zapewniając płynny ruch wszystkiego w kierunku wyjścia (wydalenia stolca). Probiotyki pomagają zaś utrzymać zrównoważony mikrobiom, redukując aktywność betaglukuronidazy.

D-glukaran wapnia (CDG) również pomaga wyprowadzić metabolity estrogenów z jelit. Jest to naturalny związek, wspomagający usuwanie estrogenów, co czyni go szczególnie korzystnym dla kobiet w perimenopauzie, borykających się z ich dominacją. CDG wspomaga wątrobowe szlaki oczyszczania poprzez stymulację procesu glukuronidacji.

Zrozumieć dominację estrogenową

Dominacja estrogenowa występuje wtedy, gdy poziom estrogenów jest zbyt wysoki w stosunku do poziomu progesteronu. Taka nierównowaga może się pojawić nawet wówczas, gdy stężenie estrogenów mieści się w normie, lecz poziom progesteronu jest niski – co stanowi powszechne zjawisko w perimenopauzie.

Dlaczego dochodzi do niej w perimenopauzie?

- Wytwarzanie progesteronu ulega obniżeniu w miarę jak owulacja staje się nieregularna, podczas gdy poziom estrogenów wciąż może podlegać gwałtownym wahaniom.
- Ksenoestrogeny środowiskowe (związki naśladujące estrogeny, obecne w tworzywach sztucznych, pestycydach i produktach do higieny osobistej) mogą potęgować działanie estrogenne.
- Słaba detoksykacja wątrobowa lub zły stan jelit mogą uniemożliwiać prawidłowy rozkład i eliminację estrogenów.

Objawy:

- Obfite lub nieregularne miesiączki
- Tkliwość piersi
- Wzdęcia i przyrost masy ciała, zwłaszcza w okolicach brzucha
- Wahania nastroju, drażliwość lub stany lękowe
- Zmęczenie
- Spadek libido

eprasa.pl 3469d6984a

Dlaczego alkohol szkodzi wątrobie i hormonom?



Wyobraź sobie wątrobę jako zapracowane biuro, odpowiedzialne za porządkowanie całej dokumentacji (zadań metabolicznych), która zapewnia sprawne funkcjonowanie organizmu. Każdego dnia przetwarza składniki odżywcze, neutralizuje szkodliwe substancje i równoważy hormony, w tym estrogeny. Jednak kiedy pojawia się alkohol, wkracza do biura niczym pilny projekt z czerwoną pieczątką „Priorytet!". Wszystko inne – łącznie z zarządzaniem poziomem hormonów – zostaje zepchnięte na boczny tor, podczas gdy wątroba rzuca wszystkie siły, by uporać się z nowym, naglącym zadaniem.

Oto co dzieje się po spożyciu alkoholu:

1. Alkohol ma pierwszeństwo

- Wątroba traktuje alkohol jak toksyczny stan wyjątkowy. Gdy pijesz, twój organizm priorytetowo metabolizuje alkohol (przekształcając go w mniej szkodliwe substancje, np. octan), aby zapobiec zatruciu ustroju.
- Wyobraź sobie, że kierownik biura porzuca wszystkie bieżące obowiązki (takie jak regulacja hormonów i rutynowa detoksykacja), skupiając się wyłącznie na nagłym kryzysie. Reszta pracy biurowej piętrzy się w stosach.

2. Hormony idą w odstawkę

- Kiedy wątroba zajmuje się metabolizowaniem alkoholu, nie jest w stanie wydajnie rozkładać nadmiaru estrogenu. Oznacza to, że jego stężenie we krwi może wzrastać, zaburzając całą gospodarkę hormonalną.
- Estrogeny i inne hormony przypominają ważne listy, czekające na posegregowanie i wysyłkę. Lecz biuro jest zbyt pochłonięte „alkoholowym stanem wyjątkowym", więc korespondencja zalega na biurku, tworząc bałagan i paraliżując wydajność pracy.

Pomyśl o glukuronidacji jak o systemie etykietowania bagażu na lotnisku: CDG to czujny inspektor recyklingu, który dba o to, by każda paczka estrogenu miała swoją naklejkę i trafiła do utylizacji. Zapobiega ponownemu wchłanianiu estrogenu w jelitach poprzez hamowanie beta-glukuronidazy – enzymu potrafiącego „zrywać etykiety" i odsyłać zużyty estrogen z powrotem do obiegu.

Kluczowe strategie wsparcia

Prawidłowe szlaki detoksykacji są ważne z trzech głównych powodów:

- **Aby zachować równowagę hormonalną:** Sprawna detoksykacja zapobiega dominacji estrogenowej, utrzymując pod kontrolą hormony, takie jak progesteron, testosteron i kortyzol.
- **Aby obniżyć ryzyko raka:** Niedostateczne oczyszczanie prowadzi do kumulacji szkodliwych metabolitów estrogenowych (takich jak 4-OH), zwiększając uszkodzenia DNA i ryzyko nowotworów.
- **Aby promować ogólny dobrostan:** Skuteczna detoksykacja wspiera zdrowe jelita, wygasza stany zapalne i dodaje witalności.

Oto kilka prostych sposobów, by szlaki te działały bez zarzutu:

Wsparcie Fazy 1:

- Jedz warzywa krzyżowe, takie jak brokuły i kalafior, będące źródłem indolo-3-karbinolu (I3C), który promuje bezpieczny szlak 2-OH.
- Sięgaj po żywność i napoje bogate w przeciwutleniacze: owoce jagodowe, czerwone winogrona, pomarańcze, zielone warzywa liściaste i zieloną herbatę. Rozważ przyjmowanie suplementów, takich jak I3C, diindolilometan (DIM) oraz ziołowych preparatów, wspomagających wątrobę.

Wsparcie Fazy 2:

- Zadbaj o odpowiednią podaż witamin z grupy B, magnezu i pokarmów bogatych w siarkę, takich jak czosnek i cebula.
- Stosuj suplementy, takie jak N-acetylocysteina (NAC) lub glutation.

Wsparcie jelit

- Stosuj dietę bogatą w błonnik z owocami i warzywami o niskim indeksie glikemicznym.
- Używaj probiotyków do zrównoważenia mikrobiomu jelitowego i CDG w razie potrzeby.
- Włącz pokarmy i suplementy prebiotyczne, takie jak karczochy, buraki, korzeń cykorii, granaty oraz błonnik z akacji.
- Unikaj przetworzonej żywności i nadmiaru alkoholu, które niszczą zdrowie jelit.

Suplementy na wsparcie wątroby

Określone suplementy mogą wesprzeć wątrobę i usprawnić eliminację estrogenów. Najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym terapeutą, który zleci badania (np. profil metabolitów estrogenowych) i dobierze właściwe preparaty oraz dawki. Oto najważniejsze z nich:

Ostropest plamisty (Sylimaryna)

- Wspomaga szlaki detoksykacji wątrobowej Fazy 1 i 2, ułatwiając rozkład i eliminację hormonów takich jak estrogeny.



eprasa.pl 3469d6984a



• Działa przeciwutleniająco, chroniąc komórki wątroby przed uszkodzeniami.

Pomyśl o ostropeście jak o miejskiej oczyszczalni ścieków, dbającej o sprawne unieszkodliwianie estrogenów.

N-acetylocysteina (NAC)

• Zwiększa stężenie glutationu – głównego przeciwutleniacza wątroby – wspomagając oczyszczanie ustroju.

• Zmniejsza stres oksydacyjny i wspiera zdolność wątroby do przetwarzania nadmiaru hormonów.

Sulforafan

• Aktywuje enzymy wątrobowe, przekształcające estrogeny w ich bezpieczniejsze, mniej aktywne formy.

• Promuje zdrowy metabolizm estrogenów na bezpiecznym szlaku 2-OH, zmniejszając ryzyko dominacji estrogenowej.

Najlepszym źródłem sulforafanu są kiełki brokuła, lecz znajduje się on także w innych warzywach siarkowych, takich jak brokuły, brukselka, kapusta i rukiew wodna.

Indolo-3-karbinol (I3C) i diindolilometan (DIM)

• I3C i DIM wspierają prawidłowy metabolizm estrogenów, promując ich konwersję do ochronnej formy 2-OH i zmniejszając ryzyko dominacji estrogenowej.

• Usprawniają detoksykację wątrobową, ułatwiając rozkład i usuwanie nadmiaru estrogenów oraz toksyn.

Korzeń mniszka lekarskiego

• Pobudza produkcję i przepływ żółci. Żółć jest niezbędna do trawienia tłuszczów i usuwania toksyn, w tym nadmiaru hormonów, takich jak estrogeny, z organizmu.

• Korzeń mniszka działa niczym hydraulik udrażniający rury (przewody żółciowe), dzięki czemu odpady odpływają bez przeszkód, a w domu (twoim ciele) panuje czystość.

Kurkuma

• Bogate w kurkuminę kłącze ostryżu długiego to silny środek przeciwzapalny i przeciwutleniacz chroniący komórki wątroby przed uszkodzeniem.

15 sposobów na oczyszczenie środowiska wokół Ciebie

Zanieczyszczenia środowiskowe, z którymi stykamy się na co dzień, mogą obciążać wątrobę. Oto 15 kroków, prowadzących do czystszego, zdrowszego otoczenia i ograniczenia ekspozycji na wszechobecne toksyny[1]:

1 **Plastikowe pojemniki.** Zastąp je szkłem lub stalą nierdzewną, aby uniknąć BPA i innych plastyfikatorów.

2 **Naczynia z powłoką zapobiegającą przywieraniu (non-stick).** Wybieraj stal nierdzewną lub żeliwo, co zapobiega przedostawaniu się chemikaliów do pożywienia.

3 **Odświeżacze powietrza.** Stosuj naturalne alternatywy, takie jak olejki eteryczne, lub po prostu otwieraj okna, by wietrzyć pomieszczenia.

4 **Przetworzona żywność.** Unikaj pokarmów ze sztucznymi konserwantami, barwnikami i aromatami[2].

5 **Żywność z upraw konwencjonalnych.** Wybieraj produkty ekologiczne, kiedy tylko jest to możliwe[3].

6 **Kosmetyki do pielęgnacji.** Sięgaj po balsamy, szampony i kosmetyki pozbawione ftalanów i parabenów[4].

7 **Zapachy syntetyczne.** Wybieraj produkty bezzapachowe lub perfumowane naturalnymi olejkami eterycznymi[5].

8 **Woda z kranu.** Filtruj wodę kranową, by usuwać związki chemiczne i metale ciężkie. Odwrócona osmoza to znakomita metoda, pamiętaj jednak o ponownej mineralizacji wody w elektrolity.

9 **Detergenty.** Zamień je na naturalne, bezzapachowe środki piorące, by ograniczyć kontakt z agresywną chemią.

10 **Domowe środki czyszczące.** Zastąp je ekologicznymi preparatami pozbawionymi chloru, amoniaku czy wybielaczy. Ocet i soda oczyszczona zdają egzamin znakomicie.

11 **Opakowania dań typu fast food.** Unikaj żywności fast food i dań pakowanych w powlekany papier, ogranicza to kontakt z PFAS (tzw. wiecznymi chemikaliami, zapobiegającymi przesiąkaniu tłuszczu). W restauracjach proś o zapakowanie jedzenia na wynos do własnych pojemników.

12 **Materace i pościel.** Wybieraj warianty organiczne lub wolne od chemii, minimalizując kontakt ze środkami ogniochronnymi i lotnymi związkami organicznymi.

13 **Elektronika.** Zmniejsz ekspozycję na światło niebieskie i pole elektromagnetyczne (EMF), odłączając urządzenia z gniazdek, gdy z nich nie korzystasz – szczególnie w sypialni.

14 **Noszenie butów w domu.** Nie chodź po domu w butach zewnętrznych, na których wnosisz toksyny ze środowiska. Zmień je od razu na kapcie.

15 **Leki i suplementy.** Zwracaj uwagę na składniki nieaktywne na etykietach lub dopytaj farmaceutę. Tabletki mogą zawierać barwniki spożywcze, gluten i toksyczne substancje wypełniające[6].

eprasa.pl 3469d6984a

- Wspiera szlaki detoksykacji, szczególnie Fazę 2, która jest kluczowa dla metabolizowania estrogenów i innych hormonów.
- Działa niczym gaśnica dla wątroby: wygasza stany zapalne i pozwala machinie detoksykacyjnej pracować bezpiecznie i wydajnie.

Liść karczocha

- Stymuluje wydzielanie żółci i chroni komórki wątroby.
- Zawiera cynarynę wspierającą trawienie tłuszczów oraz eliminację toksyn.
- Poprawia przepływ żółci, ułatwiając usuwanie nadmiaru estrogenów i zmniejszając ryzyko zaburzeń hormonalnych prowadzących do PMS, mięśniaków czy nowotworów estrogenozależnych.

Inne metody troski o wątrobę

W połączeniu ze zdrową dietą, odpowiednimi suplementami i ograniczeniem codziennej ekspozycji na toksyny, poniższe praktyki wspomagają wątrobę w jej naturalnych zadaniach:

Szczotkowanie ciała na sucho

Jak to działa: Stymuluje układ limfatyczny poprzez pobudzanie przepływu chłonki i złuszczanie naskórka.
Korzyści: Pomaga usuwać toksyny za pośrednictwem układu limfatycznego, wspiera krążenie i poprawia stan skóry.
Sposób użycia: Używaj szczotki z naturalnego włosia, wykonując przed prysznicem delikatne, długie pociągnięcia w kierunku serca.

Skakanie na trampolinie

Jak to działa: Ćwiczenia na trampolinie pobudzają krążenie limfy poprzez rytmiczny ruch ciała.
Korzyści: Wspomaga drenaż limfatyczny, usprawnia krążenie i wspiera układ sercowo-naczyniowy.
Sposób użycia: Skacz na minitrampolinie przez 10–15 minut dziennie.

> Pomyśl o swoim ciele jak o tętniącym życiem mieście. W tym porównaniu estrogen jest niezbędnym produktem wytwarzanym w fabrykach (jajnikach, nadnerczach i tkance tłuszczowej). Jak przy każdym procesie produkcyjnym, tak i tu powstają odpady oraz opakowania, którymi należy się zająć po wykonaniu zadania przez fabrykę. Jeśli odpady te nie zostaną prawidłowo zebrane, posegregowane, przetworzone i usunięte, mogą się kumulować i wywołać chaos w całym mieście, czyli twoim organizmie

Okłady z oleju rycynowego

Jak to działa: Olej rycynowy przenika przez skórę, poprawiając mikrokrążenie i usprawniając przepływ limfy oraz wspomagając detoksykację wątroby.
Korzyści: Łagodzi stan zapalny, wspomaga drenaż limfatyczny i pobudza oczyszczanie wątroby.
Sposób użycia: Nasącz kawałek flaneli olejem rycynowym, przyłóż go w okolicy wątroby (pod prawym łukiem żebrowym), owiń folią i przyłóż termofor na 20–60 minut lub zastosuj gotowy kompres i pozostaw na noc.

Kąpiele w soli Epsom

Jak to działa: Sól Epsom obfituje w magnez, który sprzyja relaksacji, oczyszczaniu ustroju i prawidłowemu funkcjonowaniu wątroby.
Korzyści: Pomaga rozluźnić mięśnie, usuwa toksyny przez skórę i wygasza stany zapalne.
Sposób użycia: Rozpuść 1–2 szklanki soli Epsom w ciepłej kąpieli i zanurz się w niej na 20 minut.

Ku lepszej równowadze

Wspieranie wątroby za pomocą diety, suplementacji, zmian stylu życia i łagodnych praktyk oczyszczających nie polega na ślepym dążeniu do perfekcji ani na uleganiu kolejnej modzie. Chodzi o to, by pomóc twojemu ciału funkcjonować tak, jak zostało zaprojektowane – szczególnie w obliczu wyjątkowych wyzwań perimenopauzy. Kroki te tworzą fundament pod jasność myślenia, stabilniejszą energię i zrównoważone hormony w okresie, w którym twoje ciało i tak podlega już głębokim przemianom.



Tekst zaadaptowany z książki The Perimenopause Reset autorstwa lek. Jennifer Pfleghaar (Best Seller Publishing, 2025).

BIBLIOGRAFIA

1 Endocr Rev, 2009; 30(4): 293–342
2 Nutrients, 2020; 12(1): 45
3 J Natl Cancer Inst, 2023; 115(4): 394–404; Food Chem Toxicol, 2013; 59: 129–136; Am J Epidemiol, 2010; 171(4): 455–464
4 Mol Cell Endocrinol, 2009; 304(1–2): 43–48; Environ Res, 2008; 108(2): 177–184; J Appl Toxicol, 2008; 28(5): 561–78; Environ Sci Technol, 2005; 39(8): 2978–2985
5 Air Qual Atmos Health, 2017; 10(1): 1–8
6 Environmental Protection Agency, "Basic Information about Lead in Drinking Water," 2018, epa.gov.
7 JAMA Netw Open, 2018; 1(6): e183337

eprasa.pl 3469d6984a

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą, w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ **IANA**

Więcej o marce na **www.iana-polska.pl**

[1]Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2]Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3]Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4]Passiflora incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5]Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6]Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 3469d6984a

„Brzuch piwny” a rak prostaty

Ukryte powiązanie, o którym milczą lekarze

Niedawno straciłem dwóch przyjaciół z powodu raka prostaty. Obaj byli po siedemdziesiątce i z pozoru prowadzili zdrowy tryb życia, lecz zostali pokonani przez najczęstszy nowotwór, atakujący mężczyzn. Choć w młodości moi koledzy byli szczupli i wysportowani, po pięćdziesiątce zaczęli nieco przybierać na wadze – w szczególności ich brzuchy sprawiały wrażenie, jakby byli w zaawansowanej ciąży, z charakterystycznym, mocnym napięciem skóry. Niezbyt ładny widok i – jak się okazuje – zły prognostyk dla zdrowia.

Niedawno brytyjski prezenter telewizyjny, Jeremy Clarkson, ogłosił, że u niego również zdiagnozowano raka. Widzowie programu Clarkson’s Farm (Farma Clarksona) na całym świecie z pewnością zauważyli, że jemu również zaczął wyraźnie odstawać brzuch.

„Biedak wygląda, jakby był w szóstym miesiącu ciąży” – zażartowały moje znajome. Lecz przypadek Clarksona i moich dwóch zmarłych kolegów rodzi poważne pytanie: czy istnieje związek między brzuchami tych trzech mężczyzn a diagnozą raka prostaty?

Krótko mówiąc, zdecydowana odpowiedź brzmi: tak. Problem polega jednak na tym, że porady medyczne kierowane do mężczyzn w dużej mierze milczą na ten temat.

Do czego właściwie służy prostata?

Prostata (gruczoł krokowy, gruczoł sterczowy) to narząd występujący wyłącznie u mężczyzn, który otacza cewkę moczową tuż poniżej pęcherza moczowego. Zazwyczaj porównuje się jego wielkość i kształt do orzecha włoskiego.

Gruczoł ten odgrywa z pozoru podrzędną rolę w organizmie: wytwarza wydzielinę, tworzącą nasienie i przepompowuje ją przez prącie w stanie erekcji podczas kilkusekundowego orgazmu. Można by pomyśleć, że przez 99,9% życia mężczyzny prostata nie robi zbyt wiele. Nic bardziej mylnego. Choć z pozoru spoczywa bezczynnie wokół cewki moczowej, prostata po cichu ciężko pracuje – każdego dnia wykonuje dwa zadania: gromadzi rezerwuar płynu nośnikowego dla nasienia i sączy do cewki moczowej naturalne substancje chemiczne, zapobiegające infekcjom. Oba te zadania reguluje aktywna forma testosteronu, która pozwala odblokować kluczowe zasoby prostaty, takie jak cynk, białka, enzymy i substancje przeciwdrobnoustrojowe.

I tu właśnie tkwi problem: aktywną formą testosteronu jest dihydrotestosteron (DHT) – substancja potencjalnie groźna, mimo swojego naturalnego pochodzenia. Jego najbardziej oczy-

eprasa.pl 3469d6984a



Dla wielu mężczyzn zaokrąglony, twardy brzuch po pięćdziesiątce to jedynie uciążliwy defekt estetyczny i powód do żartów z piwnego brzuszka. W rzeczywistości tzw. tłuszcz trzewny (wisceralny) to nie tylko bierna tkanka zapasowa, lecz aktywny narząd dokrewny, który napędza stany zapalne, zaburza równowagę hormonalną i może aż sześciokrotnie zwiększać ryzyko zachorowania na raka prostaty – najczęstszy nowotwór złośliwy u mężczyzn. Przyjrzyjmy się zatem mechanizmom, łączącym metabolizm z męskim zdrowiem, sprawdźmy pułapki standardowej diagnostyki i inwazyjnych terapii oraz odpowiedzmy sobie na pytanie oraz najważniejszemu – dlaczego powszechna suplementacja syntetycznym kwasem foliowym może być dla prostaty groźna – jak donosi Tony Edwards, brytyjski pisarz i dziennikarz, zajmujący się tematyką zdrowotną oraz żywieniem.

wistym toksycznym działaniem jest niszczenie mieszków włosowych, co wywołuje łysienie u ponad 80% mężczyzn. DHT powoduje również dolegliwości skórne, takie jak trądzik. Lecz najbardziej toksyczny wpływ wywiera na samą prostatę. Co zdumiewające, związek, który prostata sama wytwarza, jest dla niej potencjalnie zgubny. W jaki sposób? Okazuje się, że wytwarzanie DHT w końcu wyczerpuje ten narząd – gruczoł nieustannie tworzy nowe komórki, lecz zapomina o usuwaniu tych obumarłych. To nieuchronnie prowadzi do jego powiększenia – stanu, który lekarze nazywają łagodnym rozrostem stercza (BPH).

Wada fabryczna bez dobrych rozwiązań

Trudna do przyjęcia prawda jest następująca: bez względu na to, czy wierzysz w kreacjonizm, inteligentny projekt czy przypadkową ewolucję, siła, która stworzyła prostatę, wykonała raczej marną robotę. U połowy mężczyzn po 50. roku życia i u niemal wszystkich po dziewięćdziesiątce rozwija się bowiem BPH o różnym stopniu nasilenia. Wachlarz objawów obejmuje osłabienie strumienia moczu, częstomocz i zaleganie moczu – niekiedy przechodzące w całkowite jego zatrzymanie. Te nieprzyjemne, a niekiedy nawet zagrażające życiu powikłania i łysienie męskie to dwie główne wady DHT. Gdyby Matka Natura była koncernem farmaceutycznym i chciała wprowadzić DHT na rynek jako silny środek wspomagający męską płodność (czym z całą pewnością jest), organy regulacyjne prawdopodobnie odrzuciłyby go ze względu na same skutki uboczne.

A co z rakiem prostaty? Czy DHT może odpowiadać także za niego? Koncerny farmaceutyczne są o tym przekonane i opracowały szereg leków mających go neutralizować – antyandrogeny są stosowane zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu raka stercza. Czy jednak działają? I tak, i nie. Przykładowo, antyandrogeny takie jak finasteryd ogólnie obniżają ryzyko raka prostaty o około 30%, lecz u wielu mężczyzn mogą prowadzić do rozwoju bardziej agresywnych postaci tego nowotworu. Ponadto mają niewielki wpływ na wskaźniki umieralności lub nie mają go wcale[1].

Jeśli chodzi zaś o leczenie samego raka prostaty, mężczyźni po raz kolejny zostali zawiedzeni przez

eprasa.pl 3469d6984a

firmy farmaceutyczne, co przyznano w niedawnym badaniu. W odniesieniu do terapii deprywacji androgenowej (ADT) – leczenia pierwszego rzutu w zaawansowanym raku prostaty z przerzutami – odnotowano w nim, że „chociaż ADT początkowo wywołuje regresję kliniczną, większość guzów ostatecznie wykształca oporność i przekształca się w śmiertelnego raka prostaty, opornego na leczenie kastracyjne (postać nowotworu, która nadal rośnie i rozwija się pomimo zastosowania terapii zmniejszających poziom testosteronu)”[2].

Na początku roku u Jeremy'ego Clarksona zdiagnozowano agresywnego raka prostaty we wczesnym stadium. Na szczęście dla niego rezonans magnetyczny wykazał, że zajęte było zaledwie około 10% gruczołu. Dziennikarz zdecydował się na jedną z najnowocześniejszych technik usunięcia zmiany – zamiast operacji inwazyjnej wybrał celowane fale dźwiękowe. Zabieg polega na zastosowaniu skupionej ultradźwiękowej fali o wysokiej intensywności (HIFU) – fale dźwiękowe koncentrują się na zmienionych chorobowo obszarach stercza, podnoszą temperaturę chorej tkanki i niszczą ją. Lecz takie „gotowanie” prostaty ma swoją cenę – około 15 tysięcy funtów (w Polsce terapia jest dostępna, ale nierefundowana, a jej koszt to około 25 tysięcy złotych).

Tyle właśnie mężczyźni muszą niekiedy zapłacić, aby uniknąć powikłań pooperacyjnych, głównie nietrzymania moczu i zaburzeń erekcji.

Wyhodować raka w brzuchu

Główne pytanie brzmi jednak: czy wystający, przypominający zaawansowaną ciążę brzuch Clarksona, przyczynił się do powstania raka prostaty? Odpowiedź może zależeć w całości od rodzaju dodatkowego tłuszczu, jaki zgromadził się w jego jamie brzusznej.

Wyróżniamy bowiem dwa rodzaje tłuszczu brzusznego. Pierwszy to tłuszcz powierzchowny, zwany podskórną tkanką tłuszczową (SAT) – to ta miękka fałda, którą można chwycić dłonią. Tłuszcz powierzchniowy może wyglądać nieestetycznie, lecz nie jest szczególnie niebezpieczny dla zdrowia. Drugim rodzajem jest tłuszcz trzewny, czyli wisceralny (VAT), który odkłada się w głębi tułowia, otaczając kluczowe narządy, takie jak jelita, trzustka, wątroba, nerki, serce, a nawet prostata. To właśnie tłuszcz trzewny odpowiada za napięty, twardy brzuch, nadający sylwetce charakterystyczny, „ciążowy” wygląd.

Mężczyźni mają szczególną tendencję do gromadzenia tłuszczu wisceralnego. Jedna z teorii głosi, że to spuścizna po naszych praprzodkach – łowcach-zbieraczach. Podczas długich polowań na sawannie VAT stanowił on bowiem

Profilaktyka raka prostaty

Co – poza zmianą stylu życia – mogą zrobić mężczyźni, by zapobiegać rakowi prostaty? Istnieją trzy główne, poparte badaniami naturalne rozwiązania.



Bocznia piłkowana (Palma sabałowa, *Serenoa repens*)

Ta amerykańska roślina z rodziny palmowatych obfituje w związki neutralizujące DHT. Wykazano ich skuteczność zarówno w profilaktyce i łagodzeniu objawów łagodnego rozrostu stercza, jak i – do pewnego stopnia – samego raka prostaty. Początkowe badania kliniczne dały wprawdzie niejednoznaczne wyniki, lecz utrzymanie wysokiego poziomu spożycia głównego składnika rośliny – beta-sitosterolu – przynosiły znaczne korzyści[1].

Sugerowane dawkowanie: w badaniach nad BPH stosowano 320 mg ekstraktu z bocznia piłkowanej dziennie, a w ogólnej profilaktyce prostaty zazwyczaj zaleca się 60–130 mg beta-sitosterolu na dobę.

Likopen



Badania laboratoryjne i kliniczne nad tym naturalnym związkiem roślinnym, obecnym w czerwonych i żółtych owocach oraz warzywach – a zwłaszcza w pomidorach – wykazały, że potrafi on skutecznie hamować progresję i namnażanie komórek raka prostaty[2]. Likopen jest w pierwszej kolejności wychwytywany przez prostatę, na którą wywiera wielokierunkowy, dobroczynny wpływ – działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, zaburza wzrost i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych oraz indukuje apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórek nowotworowych)[3]. Aby jednak w pełni skorzystać z walorów likopenu, pomidory muszą zostać poddane obróbce termicznej, która aż czterokrotnie zwiększa stężenie likopenu w pomidorach. Najbardziej skoncentrowanym źródłem jest koncentrat pomidorowy.

Sugerowane dawkowanie: 10–30 mg dziennie.

Cynk

Pierwiastek ten gromadzi się w prostacie w wysokim stężeniu i jest nieodzownym elementem jej prawidłowego funkcjonowania. Niedobór cynku wiąże się ściśle ze zwiększonym ryzykiem raka stercza. Długotrwałe przyjmowanie suplementów cynku prowadzi do obniżenia ryzyka zaawansowanego raka prostaty aż o 66%. Wyższe dawki okazują się jednak przeciwskuteczne[4].

Sugerowane dawkowanie: 15–25 mg dziennie.



BIBLIOGRAFIA

1 Am J Clin Exp Urol, 2023; 11(6): 467–480; Cureus, 2024; 16(5): e60309
2 Biomed Pharmacother, 2020; 129: 110459
3 Nutrients, 2022; 14(23): 5152
4 Nutr Cancer, 2009; 61(2): 206–15

eprasa.pl 3469d6984a



Badać przesiewowo czy nie badać?

Przez lata podstawowym narzędziem przesiewowym w kierunku raka stercza było oznaczanie stężenia swoistego antygenu sterczowego (PSA) we krwi – białka wytwarzanego zarówno przez prawidłowe, jak i zmienione nowotworowo komórki prostaty. Uznawano, że podwyższone wartości świadczą o obecności choroby nowotworowej.

Test ten przysparza jednak wielu trudności. Wskazuje jedynie na wzmożoną aktywność gruczołu krokowego, którą może wywoływać łagodny stan zapalny czy rozrost stercza, jak również rak. Nic zatem dziwnego, że u około 75% mężczyzn z podwyższonym poziomem PSA, badanie wycinków biopsyjnych nie wykazuje zmian nowotworowych.

Z kolei sama biopsja to zabieg mało komfortowy: igła wprowadzana między odbyt a moszną wywołuje spory ból pomimo zastosowania sedacji. Co więcej, nawet w 30% przypadków biopsja może nie trafić w ognisko raka lub błędnie sklasyfikować guz o niskiej złośliwości jako agresywny. Z tego względu niektórzy mężczyźni przechodzą wielokrotne biopsje, zanim uzyskają trafną diagnozę.

Skłoniło to urologów do poszukiwania lepszych metod diagnostycznych, takich jak rezonans magnetyczny (MRI), pozwalający uzyskać rzeczywisty obraz narządu. Rezonans znakomicie uwidacznia bowiem zmienioną chorobowo tkankę, jednak dostęp do tej technologii wiąże się z kosztami.

Obecnie rezonans magnetyczny coraz częściej łączy się z nowym testem opracowanym niedawno w szwedzkim Instytucie Karolinska. Test ten, nazwany Stockholm3, różni się znacząco od standardowego badania PSA: opiera się na wielu markerach białkowych płynu sterczowego (zamiast jednego) i uwzględnia pełną historię kliniczną pacjenta. Badanie można wykonać w Polsce odpłatnie, a jego cena to około 2500 zł.

Przełomem są jednak testy DNA pod kątem wariantów genetycznych, powiązanych z rakiem stercza. Wynik badania pozwala stworzyć spersonalizowany profil ryzyka o dokładności znacznie przewyższającej sam pomiar PSA – zwłaszcza w wykrywaniu postaci agresywnych. A ich trafność sięga aż 90%[1].

W Polsce badanie poziomu PSA zaleca się jako podstawowy element profilaktyki urologicznej i diagnostyki chorób prostaty. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Urologicznego (PTU) i ogólne zalecenia medyczne zalecają mężczyznom od 50. roku życia wykonanie badania raz w roku lub raz na 2 lata, a panom młodszym, od 40–45. roku życia z podwyższonym ryzykiem (obciążeniem genetycznym) przynajmniej raz do roku.

BIBLIOGRAFIA
1 Eur Urol Focus, 2024; 10(4): 620–626

lepsze źródło energii niż tłuszcz podskórny. Wszystko to sprawdzało się doskonale, dopóki średnia długość życia wynosiła około 35 lat. Problem pojawia się właśnie w okolicach 40-tki, gdy u współczesnego mężczyzny zaczyna się męska menopauza, czyli andropauza. Nie następuje ona tak gwałtownie jak u kobiet, lecz bywa o wiele bardziej destrukcyjna. Kiedy poziom testosteronu zaczyna u mężczyzny ulegać obniżeniu (o 1–2% rocznie), uruchamia to spiralę negatywnych procesów.

W młodości testosteron zapobiega magazynowaniu tłuszczu, lecz spadek stężenia tego hormonu w wieku dojrzałym zaczyna sprzyjać odkładaniu tkanki tłuszczowej i powstawaniu większej liczby komórek tłuszczowych. Komórki te zawierają ponadto feminizujący enzym – aromatazę – przekształcający testosteron w estrogen, który z kolei dodatkowo obniża stężenie testosteronu, przyspieszając dalsze odkładanie tłuszczu. To prawdziwe błędne koło, przez które tłuszcz wisceralny staje się niemal niemożliwy do zrzucenia. Na szczęście zjawisko to nie dotyka wszystkich mężczyzn w jednakowym stopniu – zależy to głównie od szczęścia (genów), ale także od stylu życia.

NAJNOWSZE BADANIA DOWODZĄ, ŻE W WALCE Z TŁUSZCZEM TRZEWNYM NAJLEPSZE SĄ INTENSYWNE ĆWICZENIA AEROBOWE I TRENING INTERWAŁOWY O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI

U panów z brzuchem wisceralnym w dalszym etapie życia dochodzi do kolejnej zgubnej pętli, która może prowadzić do raka prostaty. W przeciwieństwie do powierzchownego tłuszczu, tłuszcz wisceralny nie jest bowiem biernym magazynem energetycznym.

Działa niczym narząd wewnątrzwydzielniczy: pompuje prozapalne cytokiny i aromatazę, ponownie niszcząc testosteron. Następnie uwalnia substancje chemiczne, wywołujące insulinooporność. Cząsteczki te podnoszą także poziom leptyny, stymulującej podziały komórkowe, i hamują wydzielanie adiponektyny – naturalnego czynnika przeciwnowotworowego. Mechanizm ten jest tak spójny, że aż porażający: tłuszcz trzewny prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego i zaburzeń hormonalnych, stwarzając agresywne, sprzyjające powstawaniu guzów środowisko.

Poważne ryzyko

Dowody epidemiologiczne są jednoznaczne, choć środowisku medycznemu zajęło trochę czasu ich zrozumienie. Zaledwie 20 lat temu badacze po raz pierwszy wykazali (na podstawie szczegółowych pomiarów jamy brzusznej), że mężczyźni z nadmiarem tkanki VAT obarczeni są sześciokrotnie wyższym ryzykiem zachorowania na raka

eprasa.pl 3469d6984a

stercza . Czy to jednak wyrok? Nie. Sześciokrotny wzrost ryzyka plasuje się na poziomie umiarkowanym do wysokiego, co oznacza, że u części mężczyzn z brzuszkiem rozwinie się rak o niskiej złośliwości lub unikną go całkowicie. W istocie większość mężczyzn umiera z rakiem prostaty, a nie z jego powodu. Niemniej im więcej tłuszczu trzewnego, tym większe ryzyko. Jeśli więc u mężczyzny pojawia się wydatny brzuch, ani on, ani jego bliscy nie powinni tego bagatelizować.

Lekarz Clarksona prawdopodobnie jednak zignorował tę kwestię. O dziwo, lekarze rodzinni po obu stronach Atlantyku zdają się nie zauważać zależności między wielkością brzucha a rakiem prostaty. Podczas gdy w USA prowadzi się pewne badania przesiewowe, lekarzom w Europie nakazuje się czekać, aż pojawią się charakterystyczne objawy ze strony układu moczowego.

Najlepszą strategią zapobiegawczą przeciw tłuszczowi trzewnemu jest klasyczny duet: dieta i ćwiczenia. Co ciekawe, Jeremy Clarkson najwyraźniej zrozumiał powagę sytuacji, ogłaszając, że zamierza więcej spacerować, wyeliminować przetworzoną żywność, a nawet przejść na wegetarianizm. Niestety, niewiele z tego pomoże w walce z tłuszczem trzewnym. Co zatem powinien zrobić on i inni mężczyźni?

Ćwiczenia fizyczne Zaskakująco duża liczba badań naukowych analizowała schematy treningowe, ukierunkowane konkretnie na tłuszcz trzewny. Zrozumiałe, że ich wnioski nie były w 100% spójne, jednak niedawno zebrano dostępne dane, dochodząc do wniosku, że dwoma najlepszymi formami aktywności są: intensywne ćwiczenia aerobowe oraz trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT)[2]. W praktyce oba te schematy sprowadzają się do tego samego: wymagających, wyczerpujących treningów (minimum 30 minut, 3 razy w tygodniu przez 3 miesiące). Sam spacer nie wystarczy, Jeremy.

Znacznie mniej uciążliwą opcją są zmiany w sposobie żywienia.

Dieta Na tym polu medycyna również wykazuje dużą aktywność. Nic dziwnego, że za najlepszy model żywieniowy uznano dietę śródziemnomorską, powszechnie uważaną za najzdrowszą dietę świata. Obfituje ona w owoce, warzywa, oliwę z oliwek, ryby zamiast czerwonego mięsa, pełnoziarniste produkty, jajka, jogurty i czerwone wino do posiłków. Jednak dietetycy z Harvardu poszli o krok dalej, wzbogacając ją o 3 dodatkowe składniki: orzechy włoskie, zieloną herbatę i zieloną algę zwaną Mankai. O dziwo, te dodatki sprawiają, że dieta śródziemnomorska staje się dwukrotnie skuteczniejsza w redukcji tłuszczu trzewnego[3].

Post przerywany również przynosi znakomite rezultaty – szczególnie protokół 16:8 z 16-godzinnym oknem postu. Najprostszym sposobem na jego realizację jest pominięcie śniadania i zjedzenie obiadu oraz kolacji w 8-godzinnym oknie żywieniowym. Jeszcze skuteczniejsze jest spożywanie posiłków we wcześniejszych porach dnia (np. od 8:00 do 16:00) i unikanie jedzenia wieczorem, co lepiej współgra z rytmem dobowym i sprzyja redukcji masy ciała[5]. Ponieważ tłuszcz trzewny jest metabolicznie bardzo aktywny, organizm wybiera go jako główne źródło energii podczas 16-godzinnego niedoboru kalorii. Zostało to potwierdzone w licznych badaniach, z których większość wykazała znaczący spadek ilości tłuszczu trzewnego po wdrożeniu diety 16:8 już po zaledwie 12 tygodniach[6].

Lekarze Clarksona mogli mu zarekomendować szybkie rozwiązanie w postaci „zastrzyków odchudzających" – dostępne na rynku preparaty rzeczywiście prowadzą do spektakularnej redukcji tkanki tłuszczowej trzewnej, lecz często kosztem zdrowia. Osoby przyjmujące te leki często borykają się z niedoborami białka i kluczowych mikroelementów, takich jak witamina D, żelazo, wapń i witamina B2 (tiamina) – są to znaczące niedobory żywieniowe – podkreślają badacze[7]. Utrata masy mięśniowej to kolejny udokumentowany skutek uboczny stosowania tych leków.

Ironia fortyfikacji

W ramach walki z niedoborami, Stany Zjednoczone wprowadziły w 1998 roku nakaz wzbogacania mąki kwasem foliowym – syntetyczną formą folianów (witaminy B9). Miało to na celu zapobieganie wadom cewy nerwowej, takim jak rozszczep kręgosłupa u noworodków. Wielka Brytania zamierza pójść w ich ślady. W grudniu Brytyjczycy również zostaną poddani masowej suplementacji kwasem foliowym, kiedy to dodawanie go do białej mąki stanie się obowiązkowe

A co z seksem?

Czy brak aktywności seksualnej może prowadzić do raka prostaty? Wśród naukowców nie ma jednomyślności, a opinie są podzielone. Z jednej strony 18-letnie badanie Uniwersytetu Harvarda (USA), obejmujące 31 tysięcy mężczyzn, wykazało, że u tych, którzy ejakulowali co najmniej 21 razy w miesiącu, ryzyko raka prostaty było umiarkowanie niższe (o 20%) w porównaniu z mniej aktywnymi mężczyznami[1].

Inne badania nie dostarczyły jednak tak jednoznacznych wniosków, co może wynikać z trudności w uzyskaniu wiarygodnych danych. Teoretycznie uważa się jednak, że częste „przepłukiwanie prostaty" powinno tworzyć zdrowe środowisko mikrobiologiczne, niesprzyjające rozwojowi komórek nowotworowych.

BIBLIOGRAFIA
1 Eur Urol, 2016; 70(6): 974–982

eprasa.pl 3469d6984a

Jak wspierać prostatę?

Ekstrakt z granatu (*Punica granatum*)



Kwas elagowy i punikalaginy zawarte w owocach granatu ulegają pod wpływem mikrobiomu jelitowego konwersji do aktywnych biologicznie urolityn. W kontekście łagodnego rozrostu stercza substancje te wygaszają przewlekły stan zapalny i redukują stres oksydacyjny w komórkach tkanki gruczołu krokowego. Badania wykazały, że ekstrakt z granatu hamuje rozrost prostaty, a w przypadku choroby nowotworowej pobudza apoptozę zmienionych komórek[1].

Ekstrakt z pestek dyni (*Cucurbita pepo*)



Pestki dyni są źródłem m.in. beta-sitosterolu i tokoferoli oraz cynku. Mechanizm działania w łagodnym przeroście opiera się na bezpośrednim hamowaniu aktywności 5-alfa-reduktazy, co ogranicza konwersję testosteronu do dihydrotestosteronu (DHT). Badania dowiodły, że panowie przyjmujący ekstrakt odczuwali znaczną poprawę w oddawaniu moczu – wzmocnienie strumienia moczu i zmniejszenie częstotliwości nocnych wizyt w toalecie. Z kolei cynk zawarty w pestkach dyni odgrywa znacząca role w profilaktyce raka prostaty.

Śliwa afrykańska (*Pygeum africanum*)

Kora tego drzewa stanowi źródło kwasów triterpenowych, estrów kwasu ferulowego i beta-sitosterolu, korzystnie wpływających na układ moczowy. Wyciąg powstrzymuje także rozrost zrębu gruczołu krokowego, dzięki czemu zmniejsza obrzęk stercza i poprawia elastyczność pęcherza moczowego, co sprawia, że panowie nie muszą często chodzić do toalety.



Ziele wierzbownicy (*Epilobium angustifolium*)

Głównym składnikiem aktywnym ziela wierzbownicy jest oenoteina B. Związek ten wykazuje podwójną aktywność hamującą wobec 5-alfa-reduktazy oraz aromatazy, wpływając korzystnie na profil hormonalny tkanki gruczołu krokowego, co jednocześnie zmniejsza uciążliwość objawów powiększenia tego gruczołu.



Żagwica listkowata (*Grifola frondosa*, maitake)

Właściwości biologiczne tego grzyba wynikają z obecności beta-glukanów, które uwrażliwiając komórki na działanie insuliny łagodzą objawy zespołu metabolicznego, sprzyjającego powiększeniu prostaty.

Dobra dla Twojego serca[1], mózgu[2] oraz wzroku[2]

Naturalny olej z ryb wolnożyjących, w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które organizm łatwo przyswaja i wykorzystuje.

W Bio-Omega 3 Plus kwasy tłuszczowe omega-3 łączą się z witaminą B12 i kwasem foliowym, aby wspierać poziom energii[3] i układ odpornościowy[3].

Każda kapsułka to 500 mg oleju rybnego zawierającego 65% kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i DHA. Małe kapsułki są łatwe do połknięcia.

Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości.



[1]DHA/EPA wspomagają pracę serca. [2]DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i prawidłowego funkcjonowania mózgu**. [3]Kwas foliowy (witamina B9) i witamina B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. * Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA ** Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA*

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl 3469d6984a

dla producentów. W Polsce nie ma odgórnego nakazu fortyfikacji żywności o kwas foliowy, jest to dobrowolne, a producenci mają obowiązek umieścić na etykiecie informację o rodzaju dodatku.

Jaki jest jednak związek z rakiem prostaty? Suplementacja kwasem foliowym może zwiększać ryzyko tej choroby nawet o 25%[8].

Mocne potwierdzenie płynie z badań laboratoryjnych. Kiedy dodaje się kwas foliowy do linii komórkowych raka prostaty, wzrost i inwazja komórek nowotworowych ulegają wyraźnemu nasileniu. „Kwas foliowy odgrywa istotną i potencjalnie negatywną rolę w progresji raka prostaty" – podsumowują kanadyjscy naukowcy[10]. Podczas gdy syntetyczny kwas foliowy wykazuje działanie kancerogenne, naturalne foliany są bezpieczne. Wykazano to niedawno w badaniu z udziałem około ćwierć miliona mężczyzn, uczestniczących w projekcie UK Biobank[11]. Same foliany są kluczowe dla zdrowia mózgu i serca. Znajdują się one w ciemnozielonych warzywach liściastych, roślinach strączkowych i podrobach, takich jak wątróbka, są również dostępne w formie suplementów diety.

Można by zadać pytanie: skoro substancję tę zamknięto w pigułce, to znaczy, że zaczynała jako proszek. Dlaczego więc władze, dążąc do ograniczenia wad cewy nerwowej, nie wzbogacają mąki bezpiecznym proszkiem z naturalnych folianów, zamiast potencjalnie ryzykownym syntetycznym kwasem foliowym? Odpowiedź brzmi: kwas foliowy jest bardziej stabilny i mniej podatny na degradację podczas pieczenia. Istnieje jednak jeszcze jeden powód: syntetyczny kwas foliowy jest znacznie tańszy od naturalnych folianów. Kości zostały rzucone. Kwas foliowy trafia do mąki bez względu na to, czy nam się to podoba, czy nie. Co w obliczu tego potencjalnego zagrożenia dla zdrowia powinni zrobić mężczyźni?

Pierwszą opcją jest zachowanie spokoju i niepodejmowanie działań. Władze amerykańskie twierdzą przecież, że ilości kwasu foliowego są zbyt małe, by wywołać jakiekolwiek negatywne skutki. Jako dowód przytaczają surowe statystyki: od momentu wejścia przepisów w życie ponad 25 lat temu nie odnotowano wzrostu zachorowań na raka prostaty. Sprawa zamknięta. Z drugiej strony nauki podstawowe wciąż nie dają jednoznacznych odpowiedzi. Badacze przyznają, że nie mają stuprocentowej pewności, jaki jest związek kwasu foliowego z rozwojem raka. W obliczu takiej niewiedzy najrozsądniejszym wyjściem jest stosowanie zasady ostrożności: rządy nie powinny ingerować w ludzką biochemię, jeśli w pełni jej nie rozumieją. Drugą opcją jest unikanie produktów z oczyszczonej, białej mąki. Aby złagodzić sprzeciw społeczny, władze USA i Wielkiej Brytanii wyłączyły produkty pełnoziarniste z obowiązku fortyfikacji kwasem foliowym – to roztropny ruch dyplomatyczny, niosący dodatkową korzyść w postaci promowania zdrowszych wyborów żywieniowych.

Zgubny kwas foliowy



Na pierwszy rzut oka obowiązkowe wzbogacanie żywności kwasem foliowym może wydawać się absurdalne. Dlaczego narażać miliony mężczyzn na dodatkowe ryzyko zachorowania na raka – jakkolwiek małe – po to, by zapobiec zaledwie kilkuset przypadkom wad cewy nerwowej rocznie u brytyjskich i amerykańskich noworodków? Jak na ironię, związek między kwasem foliowym a wadami wrodzonymi był niegdyś tak kontrowersyjny, że Brytyjczyk, który pierwszy wysunął tę hipotezę, profesor Richard Smithells, został niemal wykluczony ze środowiska medycznego.

W latach 70. i 80. XX wieku teoria mówiąca, że zwykły niedobór tej witaminy w czasie ciąży może wywoływać tak poważne konsekwencje, spotkała się z powszechnym wyśmianiem, a próby udowodnienia jej w badaniach klinicznych były wręcz blokowane przez instytucje medyczne. Ostatecznie jednak przełamano opór ideologiczny i uznano fundamentalne znaczenie żywienia matki dla zdrowia dziecka.

Czy jednak masowe podawanie kwasu foliowego przynosi rezultaty? Pomimo początkowego entuzjazmu, Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) przyznaje, że prowadzona polityka nie zapobiega większości wad cewy nerwowej – prawdopodobnie z powodu stosunkowo niskiego poziomu fortyfikacji (140 µg na 100 g mąki, co zwiększa dzienne spożycie u matek o zaledwie 0,1 mg). Rząd brytyjski przewiduje podobnie mizerne rezultaty, szacując, że 80% tych wad nadal będzie występować pomimo niemal dwukrotnego zwiększenia wskaźnika fortyfikacji. W Polsce, fortyfikacja kwasem foliowym jest dobrowolna, a produkty są odpowiednio oznaczane.

Dlaczego zatem nie zwiększono stężeń kwasu foliowego, by realnie uzyskać zamierzony cel? Rządy odpowiadają: ze względu na obawy o bezpieczeństwo. Jedną z ich głównych obaw jest właśnie rak prostaty, gdyż dowody na szkodliwość kwasu foliowego dla tego narządu są bezsporne. Dziesięcioletnie badanie wykazało na przykład, że osoby regularnie przyjmujące kwas foliowy miały trzykrotnie wyższe ryzyko zachorowania na raka prostaty niż osoby go niestosujące[1].

BIBLIOGRAFIA
1 J Natl Cancer Inst, 2009; 101(6): 432–5



DZIESIĘCIOLETNIE BADANIE WYKAZAŁO, ŻE OSOBY REGULARNIE PRZYJMUJĄCE KWAS FOLIOWY MIAŁY TRZYKROTNIE WYŻSZE RYZYKO RAKA PROSTATY NIŻ OSOBY GO NIESTOSUJĄCE

BIBLIOGRAFIA
1 N Engl J Med, 2013; 369(7): 603–10
2 J Natl Cancer Center, 2026; 6(1): 42–57
3 Obes Res, 2004; 12(12): 1930–5
4 Obes Rev, 2024; 25(3): e13666
5 BMC Med, 2022; 20(1): 327
6 Int J Behav Nutr Phys Act, 2024; 21(1): 102
7 Eat Weight Disord, 2024; 29(1): 77
8 Clin Obes, 2026; 16(1): e70070
9 BMJ Open, 2012; 2(1): e000653
10 BJU Int, 2012; 109(5): 788–95
11 Int J Urol, 2024; 31(12): 1356–1364

eprasa.pl 3469d6984a



Suplementacyjne tango

Jak stosować suplementy i zioła, żeby naprawdę działały?

Łyk wody, kapsułka, kolejna tabletka, krople pod język... w organizer na leki zaopatrują się coraz młodsze osoby, a poszczególne kuwetki wypełniają suplementy. Witamina D rano, magnez wieczorem, probiotyk przed śniadaniem, żelazo „kiedyś w ciągu dnia", a do tego kilka ziół, które mają wspierać odporność, serce, wątrobę czy spokojny sen. Tylko czy wszystkie te składniki rzeczywiście ze sobą współpracują?

eprasa.pl 3469d6984a



Poznaj swoje suplementy

Zanim sięgniesz po suplement, dowiedz się, czy forma, którą chcesz zastosować, jest ta najlepszą. Często bowiem można trafić na preparaty, które wchłaniają się jedynie w kilku procentach, podczas gdy obok na półce stoją, często mniej popularne, wysoko przyswajalne formy. Przykład? Węglan magnezu wchłania się jedynie w około 10%, podczas gdy cytrynian lub glicynian magnezu już w 50%. Podobnie jest z żelazem – żelazo hemowe (pochodzące z pokarmów zwierzęcych) wchłania się w 35%, a niehemowe (pokarmy roślinne), które wchłania się jedynie w kilku procentach.

Z kolei wśród preparatów, zawierających witaminy B, warto sięgać po ich formy metylowane. Okazuje się bowiem, że nawet 60% populacji jest nosicielem mutacji w genie MTHFR, która zaburza szlaki aktywacji witamin B, co ma bardzo poważne konsekwencje zwłaszcza dla układu krążenia. Dlatego, jeśli nie wiesz, czy prawidłowo metabolizujesz te witaminy, wybieraj formy już aktywne.

Z suplementami jest trochę jak z tańcem. Można znać kroki, mieć świetnego partnera i dobrą muzykę, a mimo to cały układ nie wyjdzie, jeśli zabraknie właściwego rytmu. Aby działały potrzebują odpowiedniego prowadzenia. Niektóre substancje pomagają sobie nawzajem i zwiększają swoje wykorzystanie przez organizm. Inne konkurują o wchłanianie. Jeszcze inne lepiej przyjmować z posiłkiem, a niektóre warto od niego oddzielić. Znaczenie może mieć także kawa, herbata, błonnik, alkohol, a przede wszystkim przyjmowane leki. Dlatego pytanie nie powinno brzmieć: „Co jeszcze mogę suplementować?", lecz raczej: „Jak sprawić, żeby to, co już przyjmuję, miało szansę zadziałać?" W tym suplementacyjnym tangu liczy się bowiem dobór partnerów, kolejność kroków i odpowiedni rytm. Sprawdzamy więc, które składniki tworzą udane duety, których połączeń lepiej unikać, kiedy przyjmować poszczególne substancje i dlaczego większa dawka wcale nie musi oznaczać większej korzyści. Bo dobrze zaplanowana suplementacja nie polega na połykaniu większej liczby kapsułek.

Biologia wchłaniania przypomina wymagające argentyńskie tango: o powodzeniu decyduje precyzja, zachowanie odpowiedniego dystansu i znajomość prawideł, rządzących ruchem cząsteczek. Jeśli partnerzy zaczną wchodzić sobie w drogę, zamiast harmonijnego tańca pojawi się chaos, w którym najcenniejsze związki odżywcze bezpowrotnie opuszczą ustrój – w najlepszym przypadku nie zadziałają, a w najgorszym zaszkodzą. A jak to wygląda w praktyce? Na kuchennym blacie stoi organizer, wypełniony witaminami, mikroelementami, suplementami czy probiotykami. Wszystkie te substancje lądują w dłoni jednocześnie, a następnie wędrują do żołądka, popchnięte łykiem gorącej kawy z mlekiem lub herbaty. W świetle farmakokinetyki i biofizyki przewodu pokarmowego, zderzenie kilkunastu aktywnych cząsteczek chemicznych w skrajnie ciasnej przestrzeni dwunastnicy i jelita czczego tworzy konflikt. Związki te nie czekają bowiem grzecznie w kolejce. Wchodzą w gwałtowne interakcje – wytrącają nierozpuszczalne osady, blokują nawzajem wyspecjalizowane kanały jonowe, konkurują o białka transportowe czy enzymy wątrobowe. Efekt polipragmazji suplementacyjnej niweczy działanie preparatów i obciąża komórki nabłonka jelitowego. A przy okazji marnuje nasze starania i nakłady finansowe na zdrowie[1].

Rytm wchłaniania

Aby każda z przyjmowanych przez nas substancji dotarła do miejsca przeznaczenia i zadziałała, warto poznać architekturę parkietu, na którym rozgrywa się ten proces. A jest nim błona śluzowa jelita cienkiego. Jej wszystkie fałdy i kosmki mają jedno zadanie – maksymalnie zwiększyć powierzchnię chłonną, by wszystkie przechodzące przez przewód pokarmowy substancje zdążyły się wchłonąć podczas tej podróży. Ale wchłanianie nie polega na swobodnym przesączaniu

eprasa.pl 3469d6984a

się związków przez ścianę komórki nabłonkowej – odbywa się wybiórczo, przy udziale wyspecjalizowanych transporterów białkowych, mikroskopijnych obrotowych furtek, które mają określone powinowactwo do konkretnych ładunków i kształtów przestrzennych cząsteczek. Wyspecjalizowane bramki przepuszczają mikroelementy o tym samym ładunku elektrycznym, ale jeśli trafią do nich jednocześnie jony żelaza (Fe^{2+}), cynku (Zn^{2+}), magnezu (Mg^{2+}) i miedzi (Cu^{2+}), tworzy się swoisty zator, a jedne z nich blokują drogę innym. Skutek jest taki, że pierwiastki o wyższym powinowactwie lub podane w druzgocącej przewadze ilościowej, całkowicie zablokują dostęp konkurentom.

Drugim wąskim gardłem jest środowisko kwasowości żołądka. Fizjologiczne pH soku żołądkowego na czczo waha się między 1,5 a 2,0. Taka kwasowość stanowi warunek konieczny do dysocjacji soli mineralnych – odczepienia jonu metalu od jego nośnika, i do redukcji trójwartościowego żelaza (pochodzącego z pokarmu) do przyswajalnej formy dwuwartościowej. Każde podwyższenie pH, czy to na skutek popicia tabletki mlekiem, czy zażycia popularnych leków zobojętniających treść żołądka, natychmiast paraliżuje ten mechanizm. Z kolei dla substancji rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli witamin A, D, E i K oraz kwasów omega-3 i kurkuminoidów, wrotami do organizmu są micele lipidowe. Są to mikroskopijne kuliste struktury, tworzone przy udziale kwasów tłuszczowych i soli kwasów żółciowych, syntetyzowanych w wątrobie. Jeśli zatem witaminę D3 czy K2 popijemy szklanką wody lub na czczo, organizm nie wytworzy emulsji (bo nie ma z czego, brak mu tłuszczu), nie uaktywni lipazy trzustkowej, a cenna zawartość kapsułki zostanie



> Polipragmazja to stosowanie wielu (przynajmniej 5) leków lub suplementów jednocześnie, często bez pełnej koordynacji. Jest to zjawisko szkodliwe, ponieważ zwiększa ryzyko interakcji między preparatami, nasila działania niepożądane, zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia i sprawia, że niektóre z przyjmowanych substancji mogą nie zadziałać prawidłowo

w całości usunięta z kałem. Wreszcie – mamy nadrzędny zegar metaboliczny, jakim zawiaduje hepcydyna. Ten wątrobowy hormon peptydowy pełni funkcję głównego bezpiecznika gospodarki żelazem. Gdy komórki nabłonka jelit wchłoną jednorazowo dawkę żelaza, poziom hepcydyny we krwi gwałtownie wzrasta i utrzymuje się na wysokim poziomie do 48 godzin. Ma to na celu zablokowanie dalszego transportu żelaza do krwiobiegu, by zapobiegać nadmiarowi – w efekcie, zażycie żelaza w poniedziałek rano sprawia, że kolejna dawka przyjęta we wtorek rano odbije się od zaryglowanych drzwi komórek nabłonka. To tylko przykłady, bowiem mechanizmów regulujących wchłanianie jest wiele, ale pokazują, że fizjologiczne realia powinny nas skłaniać do uważnego czytania zaleceń i nie bagatelizowania ich oraz do recyzyjnego zaplanowania suplementacji[2,3].

Duety doskonałe

Do prawidłowego wchłaniania żelazo potrzebuje partnerki. Co ciekawe, nie jest wiernym towarzyszem, bo tych partnerek do tańca ma aż 3 i z każdą tworzy parę doskonałą. **Witamina C** działa w świetle jelita jako silny reduktor i przekształca jony Fe^{3+} w znacznie lepiej rozpuszczalne i przyswajalne Fe^{2+}, zwiększając wchłanianie żelaza nawet kilku-

eprasa.pl 3469d6984a



> Suplementy błonnikowe pęczniejąc w przewodzie pokarmowym, tworzą mechaniczną barierę, która uniemożliwia kontakt enzymów ze składnikami odżywczymi i absorbuje cząsteczki witamin oraz leków. Wszelkie suplementy i leki należy wiec oddalić od preparatów błonnikowych o co najmniej 2 godziny.

krotnie. Do tego tandemu warto włączyć kwercetynę lub rutynę, które chronią samą witaminę C i wydłużają czas jej działania biologicznego. Z kolei **laktoferyna**, białko pochodzące z colostrum i mleka oraz jego przetworów, ułatwia dystrybucję i transport żelaza w organizmie. Natomiast **miedź** stanowi strukturalny element ceruloplazminy, enzymu osoczowego, niezbędnego do utleniania żelaza przed wbudowaniem w transferrynę, czyli białko transportujące ten minerał w organizmie i reguluje jego stężenie. Dlatego niedobór miedzi blokuje wykorzystanie ustrojowych zapasów żelaza, prowadząc do anemii.

Kurkumina, główny aktywny składnik kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa*) ma cenne właściwości antyosydacyjne i przeciwzapalne, ale cóż nam po nich, skoro jej wchłanianie jest bardzo ograniczone. Wystarczy jednak dodać do niej **piperynę**, aktywny składnik czarnego pieprzu, by zwiększyć wchłanianie kurkuminy aż o 2000%.Nic zatem dziwnego, że właśnie to połączenie znajdziemy w suplementach.

Probiotyki, czyli dobroczynne szczepy bakterii jelitowych, także potrzebują partnera – a jest nim prebiotyk. Jeśli zatem chcemy, aby probiotyki zasiliły szeregi mikrobioty, trzeba je przyjmować wraz z **błonnikiem**, który stanowi dla nich pożywkę i umożliwia szybką kolonizację błony śluzowej jelit.

Magnez i witamina B6 to kolejny duet. Witamina B6 (pirydoksyna) ułatwia transport magnezu do komórek, a magnez jest potrzebny do przemiany witaminy B6 do aktywnej formy.

Cynk jest kofaktorem enzymu, odpowiedzialnego za przekształcenie **witaminy A** w jej aktywną formę i bierze udział w wytwarzaniu białek, transportujących tę witaminę. W sytuacji niedoboru cynku witamina A nie może zostać uwolniona z wątroby, co generuje objawy jej deficytu obwodowego mimo obecności ustrojowych rezerw[4].

Gdy do tanga trzeba… trojga

Wyobraź sobie, że wapń to „cegiełki", które powinny trafić do kości i zębów. **Witamina D3** to kierownik budowy, który zwiększa ilość „cegiełek" wapnia we krwi (pobiera go z jelit) i kieruje pracą dwóch specjalistów: osteokalcyny – budowniczego kości i białka macierzy – ochroniarza naczyń krwionośnych, który nie pozwala wapniowi osadzać się w tętnicach. Obaj ci pracownicy potrzebują jednak **witaminy K**, żeby zacząć pracę. Co się dzieje, gdy witaminy K jest za mało? Wapń jest już we krwi (dzięki witaminie D3), ale budowniczy kości i ochroniarz naczyń nie działają, zatem wapń błąka się i odkłada tam, gdzie nie powinien: w ścianach tętnic i innych tkankach miękkich. Efekt? Kości mogą być słabsze, a naczynia sztywniejsze i bardziej narażone na miażdżycę. To właśnie nazywamy paradoksem wapniowym – wapnia jest pod dostatkiem, ale trafia w złe miejsce. Układ ten pozostaje jednak zablokowany, jeśli w ustroju brakuje **magnezu**. Wszystkie enzymy biorące udział w metabolizmie witaminy D są bowiem bezwzględnie zależne od magnezu, a jego niedobór wywołuje zjawisko oporności na suplemen-

eprasa.pl 3469d6984a



> Z suplementami jest trochę jak z tańcem. Można znać kroki, mieć świetnego partnera i dobrą muzykę, a mimo to cały układ nie wyjdzie, jeśli zabraknie właściwego rytmu. Aby działały potrzebują odpowiedniego prowadzenia. Niektóre substancje pomagają sobie nawzajem i zwiększają swoje wykorzystanie przez organizm. Inne konkurują o wchłanianie. Jeszcze inne lepiej przyjmować z posiłkiem, a niektóre warto od niego oddzielić

tację witaminą D: mimo zażywania wysokich dawek witaminy stężenie jej aktywnego metabolitu we krwi pozostaje nieproporcjonalnie niskie[5].

I kolejny przykład. **Kwasy omega-3, EPA i DHA**, to wielonienasycone kwasy tłuszczowe, podatne na utlenianie. W suplementach spotykamy je w formie naturalnych trójglicerydów (o wyższej biodostępności) i estrów etylowych (wymagających rozłożenia przez enzymy trzustkowe, co przy ubogim w tłuszcze posiłku ogranicza ich absorpcję). Aby zabezpieczyć wiązania nienasycone tych cennych kwasów przed utlenieniem – w kapsułce i wewnątrz naszego organizmu – niezbędna jest obecność **witaminy E**[6].

Witamina E współdziała z **selenem** i **witaminą C**, przerywając reakcje wolnorodnikowe w błonach komórkowych, chroniąc tym samym komórki przed uszkodzeniem i stresem oksydacyjnym. Do regeneracji witaminy E niezbędna jest witamina C oraz selenozależny enzym, peroksydaza glutationowa – każda z tych substancji osobno działa antyoksydacyjnie i niszczy wolne rodniki tlenowe, ale dopiero razem są nie do pokonania[7].

Pora dnia ma znaczenie

Pora przyjmowania suplementów także ma znaczenie. Dla przykładu, przyjmowanie witaminy D późnym wieczorem u części osób hamuje nocne wydzielanie melatoniny i zaburza fazy snu. Optymalnym momentem na te witaminę jest zatem poranek lub pora obiadowa. A jak to jest z innymi substancjami?

Jakie suplementy najlepiej przyjmować rano?

Witaminy B dają energię, pobudzają i wspierają metabolizm w ciągu dnia.

Witamina D hamuje działanie melatoniny, zatem nie powinno się jej przyjmować wieczorem.

Żelazo najlepiej wchłania się rano na czczo, w kwaśnym środowisku pustego jeszcze żołądka. Ale na śniadanie lepiej unikać w takim przypadku otrąb i płatków śniadaniowych z uwagi na zawartość fitynianów, znacznie zmniejszających wchłanianie żelaza.

Multiwitamina działa pobudzająco, pomaga dobrze rozpocząć dzień.

Kwasy omega-3 dobrze wchłaniają się z tłuszczami ze śniadania, a ponadto u niektórych osób powodują zgagę, która wieczorem jest bardziej dokuczliwa.



REKLAMA

eprasa.pl 3469d6984a



> Czym popijać suplementy? Odpowiedź jest prosta – najlepiej wodą niegazowaną. Soki, zwłaszcza z cytrusów, są przeciwwskazane, bo mogą wpływać na wchłanianie, jedynym wyjątkiem jest żelazo, które popite sokiem np. z pomarańczy wchłonie się lepiej. Kawa, herbata, napary ziołowe mogą wchodzić w interakcje z substancjami, a mleko zawiera wapń, który „nie lubi" się z wieloma suplementami i zobojętnia kwas w żołądku, co też ma wpływ na biodostępność

Probiotyki czasami lepiej jest przyjmować na czczo, ponieważ po przebudzeniu motoryka przewodu pokarmowego wzrasta i probiotyki szybciej trafiają do jelit. Zasadniczo jednak obecność pokarmu chroni szczepy bakterii przed zniszczeniem zanim dotrą do jelit[8].

Co warto brać w porze obiadu?

Kwasy omega-3, jeśli nie przyjąłeś ich o poranku, aby uniknąć wieczornego odbijania rybim smakiem.

Witaminy A, D, E i K, które rozpuszczają się w tłuszczach, zatem do dobrego wchłaniania potrzebują tłuszczu z obiadu (na śniadanie i kolację jemy zazwyczaj lżej i mniej tłuste potrawy).

Koenzym Q10, który rozpuszcza się w tłuszczach – w ten sposób zwiększamy jego wchłaniane.

Cynk przyjmowany na czczo lub rano może powodować mdłości, dlatego lepiej jest go łykać do obiadu.

Wapń należy rozdzielić w czasie z żelazem, zatem jeśli przyjęliśmy je na czczo, pora obiadowa jest najlepsza dla wapnia.

Kurkumina i piperyna potrzebują tłuszczów do wchłonięcia[3].

Jakie substancje powinny poczekać do wieczora (około 1–2 godziny przed snem)?

Wieczorem warto przyjmować suplementy, które wspierają relaksację, regenerację, sen i nie pobudzają organizmu. A są to:

Magnez (glicynian, treonian, cytrynian) działa uspokajająco ,wycisza, rozluźnia mięśnie, obniża poziom stresu i poprawia jakość snu.

Cynk lekko uspokaja, wspomaga regenerację, która zachodzi w organizmie w czasie snu, poprawia odporność.

Witamina B6, przyjmowana zazwyczaj wraz z magnezem, wspomaga wydzielanie neuroprzekaźników, regulujących rytm dobory, czyli melatoniny odpowiedzialnej za sen i pobudzającej o poranku serotoniny.

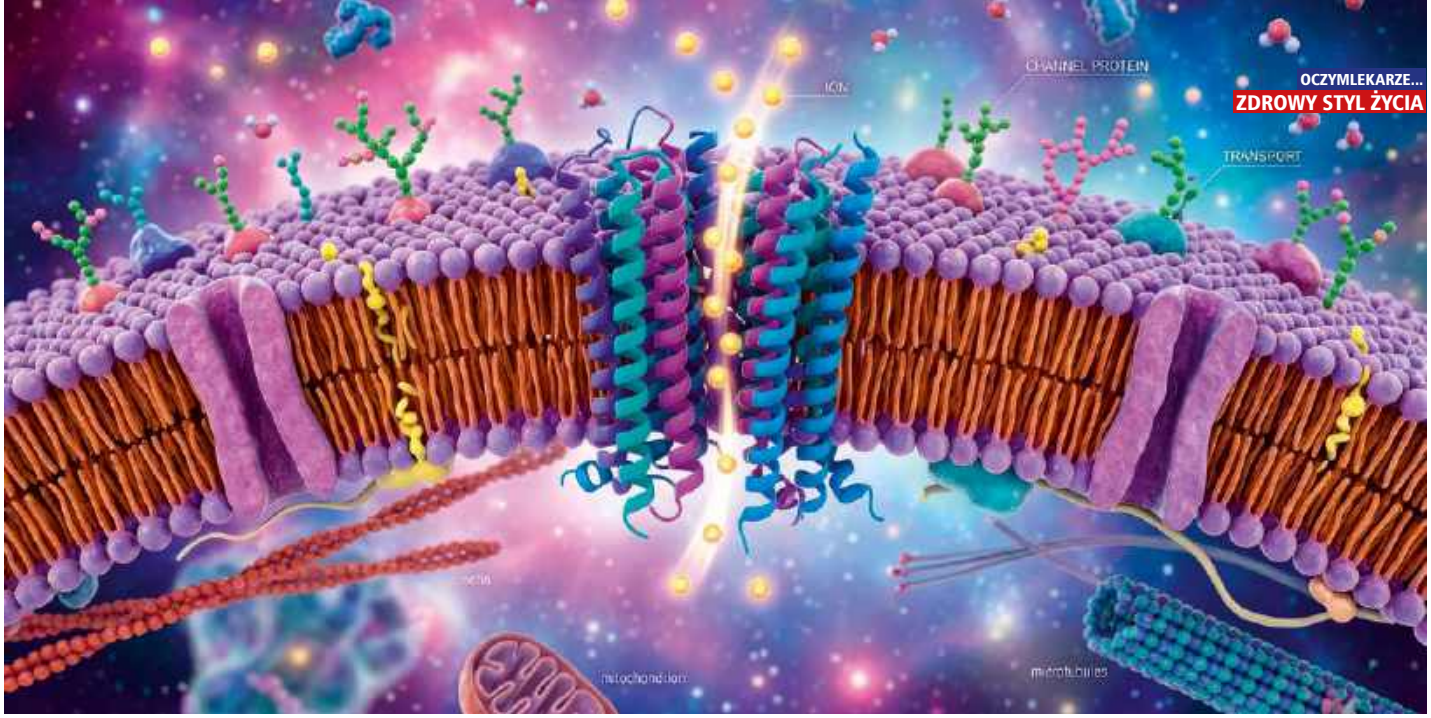
Witania ospała (ashwagandha) też lubi wieczór, ponieważ uspokaja, wycisza i wspomaga nocną regenerację oraz obniża poziom hormonów stresu.

Melatonina wspomaga zasypianie i poprawia jakość snu, przyjęta o innych porach dnia mogłaby wywołać senność[8].

Pary, które lepiej rozdzielić (min. 2 godziny)

- **Żelazo + wapń** – konkurują o te same transportery.
- **Żelazo + cynk** – zaburzają wzajemne wchłanianie.
- **Cynk + miedź** –nadmiar cynku obniża poziom miedzi.
- **Wapń + magnez** – wzajemnie blokują swoje wchłanianie.
- **Żelazo + magnez** – konkurują o transportery.
- **Witamina E + witamina K** – bardzo wysokie dawki witaminy E mogą zaburzać wchłanianie witaminy K do tego stopnia, że może dojść do krwawień.

eprasa.pl 3469d6984a



> Wchłanianie nie polega na swobodnym przesączaniu się substancji przez ścianę komórki nabłonkowej jelit – odbywa się wybiórczo, przy udziale wyspecjalizowanych transporterów białkowych, mikroskopijnych obrotowych furtek, które mają określone powinowactwo do konkretnych ładunków i kształtów przestrzennych cząsteczek. Niewłaściwe połączenie suplementów może te bramki i przejścia zablokować, niwecząc nasze starania łykamy

Suplementy i zioła kontra leki

Wiele powszechnie stosowanych leków, w tym hormony tarczycy, leki na nadciśnienie i serce, preparaty na osteoporozę czy depresję oraz cukrzycę, wchodzi w interakcje z suplementami i pozornie niegroźnymi ziołami. Dlatego zawsze trzeba sprawdzać, czy pomiędzy naszym zestawem witamin, mikroelementów i substancji naturalnych nie zachodzą szkodliwe reakcje. I nie chodzi tu jedynie o to, że jedne mogą zmniejszać wchłanianie innych, reakcje te mogą być bowiem bardzo gwałtowne i szkodzić poważnie zdrowiu. Przykład? **Witamina K może osłabiać działanie leków przeciwzakrzepowych**, co grozi udarem lub zawałem, a **dziurawiec pobudza szlaki, które przyspieszają rozkład wielu leków. Syntetyczna lewotyroksyna wchodzi w reakcje chelatacji z jonami metali**. Jednoczesne zażycie leku z preparatami żelaza, wapnia czy magnezu prowadzi do powstania nierozpuszczalnych kompleksów i niemal całkowitego zablokowania wchłaniania hormonu. Pomiędzy zażyciem lewotyroksyny a suplementami żelaza lub wapnia, a także sosowanymi w leczeniu osteoporozy bisfosfonianami należy zachować bezwzględny odstęp minimum 4 godzin. Z kolei **leki z grupy IPP, zobojętniające kwas solny, podnoszą pH treści żołądkowej, co wywołuje kaskadę zaburzeń wchłaniania**. Brak kwasu w żołądku uniemożliwia wchłanianie witaminy B12, przemianę żelaza z Fe^{3+} do Fe^{2+}, unieczynnia węglan wapnia i upośledza wchłanianie magnezu. Zaś **statyny, stosowane przy zbyt wysokim poziomie cholesterolu i trójglicerydów, hamują szlaki wytwarzania koenzymu Q10 w organizmie**[9].

Więcej nie zawsze oznacza lepiej

Stosowanie wysokich dawek w nadziei na szybsze uzupełnienie niedoborów nie zawsze się sprawdza. Przykładem jest wspomniane już **żelazo**, którego przyjęcie na około 48 godzin blokuje wchłanianie kolejnych dawek, zatem rozsądnie jest przyjmować je co dwa dni, koniecznie w zalecanych dawkach. Podobnie, przy jednorazowej dawce **witaminy C** powyżej 200–500 mg, transportery ulegają wysyceniu, co sprawia, że wyższe dawki wchłaniają się już jedynie w około 30–50%. Pozostała część ulega wydaleniu z moczem lub fermentuje w świetle jelita, prowokując biegunkę. Za to **miedź** warto przyjmować nie codziennie, a w dni, kiedy nie przyjmujemy żelaza i zawsze w dawce zalecanej[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Ter Arkh. 2016;88(12):94-102.
2. Published in final edited form as: Biochem J. 2011 Aug 1;437(3):357–372.
3. Food Chem. 2015 Apr 1:172:155-60.
4. Front Nutr. 2023 Oct 12;10:1279925.
5. Am J Clin Nutr. 2018 Dec 12;108(6):1249–1258.
6. Sci Rep. 2022 Nov 19;12(1):19927.
7. Curr Opin Chem Biol. 2023 May 24;75:102328.
8. J Am Coll Nutr. 2003 Apr;22(2):124-32.
9. Int J Clin Pract. 2012 Nov;66(11):1056-78.
10. J Nutr. 2001 May:85 Suppl 2:S181-5.

eprasa.pl 3469d6984a



Zanieczyszczenie światłem – ryzyko, którego nie dostrzegamy

W jaki sposób ostre światło i nocne światła miasta wpływają na nasze zdrowie? Jaka jest rola tych czynników w rozwoju chorób i jak się bronić przed zanieczyszczeniem światłem?

Pogląd, że zanieczyszczenia szkodzą ludzkiemu zdrowiu, nie jest niczym nowym. Naukowcy od dawna ostrzegają, że narażenie na drobne pyły zawieszone, pochodzące z emisji przemysłowych i spalin samochodowych, zwiększa ryzyko nowotworów, chorób płuc, schorzeń układu krążenia oraz innych dolegliwości. Mniej nagłośnione, lecz równie niepokojące, jest ryzyko związane z zanieczyszczeniem światłem – nadmiernym stosowaniem sztucznego światła w nocy do oświetlania naszego otoczenia. Wyniki badania, opublikowanego w 2016 roku na łamach czasopisma „*Science Advances*", są zatrważające: około 80% światowej populacji, w tym ponad 99% mieszkańców Stanów Zjednoczonych i Europy żyje pod niebem skażonym światłem. Co równie ważne, w ostatnich dziesięcioleciach ekspozycja na zanieczyszczenie światłem rosła w tempie od 3 do 6% rocznie i nadal rośnie. W większości zurbanizowanych rejonów świata światło emitowane przez domy, firmy i obiekty publiczne przesłania nocne niebo, rozregulowuje rytmy dobowe i potencjalnie przyczynia się do rozwoju wielu chorób, w tym nowotworów, otyłości, zaburzeń snu oraz depresji[1].

Światło a rytm dobowy

Przez niemal cały okres ludzkiego istnienia – przez około 300 tysięcy lat – światłem i ciemnością rządziła natura. Gdy Ziemia obracała się wokół własnej osi w stronę słońca, trwał dzień, gdy odwracała się od słońca, zapadała noc i tak od początku istnienia świata. Nasze zegary biologiczne zsynchronizowa-

eprasa.pl 3469d6984a

ły się z tym 24-godzinnym cyklem światła i ciemności w schemacie zwanym rytmami dobowymi (okołodobowymi). Rytmy te kierują wieloma wewnętrznymi procesami organizmu, takimi jak m.in. sen, wydzielanie hormonów, regulacja temperatury ciała i podziały komórkowe. Ekspozycja nawet na niski poziom nocnego sztucznego oświetlenia – zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz pomieszczeń (w tym ze smartfonów, telewizorów i innych urządzeń) – rozregulowuje zegar dobowy w sposób, który może okazać się zgubny dla naszego zdrowia[1].

Światło i nowotwory

Zegar okołodobowy kieruje wzrostem i podziałami komórek, dbając o to, by namnażały się wyłącznie wtedy, gdy jest to potrzebne. Naukowcy sformułowali teorię, według której zaburzenie tego mechanizmu może wpływać na szlaki biologiczne, odgrywające rolę w rozwoju procesów nowotworowych – na przykład poprzez zmiany w sygnalizacji hormonalnej, mechanizmach podziałów komórek, naprawie DNA czy rozwoju procesów zapalnych.

Najwcześniejsze badania nad nocnym światłem i ryzykiem rozwoju nowotworów przeprowadzono wśród pracowników zmianowych, których praca wymaga czuwania w nocy. Jak dotąd najsilniejsze dowody na potencjalny związek dotyczą raka piersi, a związek z innymi nowotworami wymaga dalszych badań, jednak już pierwsze eksperymenty na gryzoniach wykazały wyraźną zależność między nocnym światłem a rozwojem guzów. Dowiedziono, że ekspozycja nawet na niski poziom sztucznego światła w nocy – zarówno wewnątrz mieszkania, jak i na zewnątrz – rozregulowuje zegar co jest szkodliwe dla naszego zdrowia[1].

Światło i choroby układu krążenia

Narażenie na światło w porze nocnej może wywierać niekorzystny wpływ także na układ sercowo-naczyniowy, w tym na serce. Naukowcy z Hongkongu przeanalizowali dane medyczne 58 692 osób dorosłych w wieku 65 lat i starszych, na przestrzeni średnio 11 lat, szacując ekspozycję uczestników badania na nocne sztuczne światło na podstawie ich adresu zamieszkania. W grupie o najwyższym nasileniu zewnętrznego oświetlenia nocnego wokół domów, ryzyko hospitalizacji z powodu choroby wieńcowej było o 23% wyższe, a ryzyko zgonu z powodu chorób serca – o 29% wyższe. Eksperci wskazują przy tym, że zaburzenie rytmu dobowego może szkodzić sercu poprzez nasilanie stanu zapalnego, uszkadzanie naczyń krwionośnych i zwiększanie ryzyka zakrzepów, prowadzących do zawału i udaru. Zanieczyszczenie światłem nie



Światło, które szkodzi

W nocy ma być ciemno – tak zostało zaplanowane życie na Ziemi i to do niego dostosowały się i ewoluowały nasze organizmy. Dlatego sztuczne światło, choć tak potrzebne dla postępu, jest szkodliwe, jeśli nie jesteśmy w stanie odciąć się od niego w czasie nocnego odpoczynku. Co nam szkodzi?

- światła latarni ulicznych,
- oświetlenie i iluminacje na fasadach zabytków i pomników,
- światła samochodów,
- światła budynków mieszkalnych,
- neony,
- podświetlane reklamy,
- działające 24 godziny na dobę oświetlenie parkingów, dużej infrastruktury (lotniska, porty, węzły autostradowe),
- oświetlenie obiektów sportowych,
- świetlne ozdoby ogrodowe,
- światło emitowane przez ekrany komputerów, tabletów, smartfonów, TV,
- nocne lampki, podświetlenie sufitów,
- kontrolki urządzeń AGD[1].

eprasa.pl 3469d6984a



Dlaczego coraz trudniej zobaczyć gwiazdy nad naszymi głowami?

Większość ludzi na Ziemi żyje pod niebem skażonym światłem, jak wynika z ustaleń badaczy, którzy za pomocą dedykowanego oprogramowania do modelowania propagacji zanieczyszczenia światłem, stworzyli światowy atlas sztucznej jasności nocnego nieba. Dane wskazują, że **ponad 80% ludności świata i 23% powierzchni lądów żyje pod zanieczyszczonym światłem niebem**. To właśnie sprawia, że w miastach widzimy jedynie księżyc i kilka najjaśniejszych gwiazd, a piękno nieba możemy podziwiać na całkowitym odludziu– choć i tam często towarzyszy nam łuna światła otaczających miast. To dlatego **Droga Mleczna jest niewidoczna dla ponad 30% ludzkości**.

A jak to wygląda w naszym rejonie świata? **Europa jest jednym z najbardziej dotkniętych problemem kontynentów – 88% powierzchni i ponad 99% mieszkańców żyje pod zanieczyszczonym niebem, a Droga Mleczna niewidoczna dla około 60% Europejczyków**. Najgorsza sytuacja jest w Belgii, Holandii, Luksemburgu, północnych Włoszech, Anglii, zachodnich regionach Niemiec i na Górnym Śląsku w Polsce. Najciemniejsze miejsca to północna Skandynawia (Norwegia, Szwecja, Finlandia – jedne z nielicznych miejsc z prawie naturalnym niebem), niektóre rejony Szkocji, Alp, Karpat i wschodniej Europy. **W Polsce naturalnego nieba już nigdzie nie ma, jest ono około 147% jaśniejsze niż naturalne**. Najciemniejsze miejsca to Bieszczady, a także części Roztocza, Puszczy Białowieskiej i wschodniej Polski. Najjaśniejsze są duże miasta i aglomeracje, w tym Warszawa, miasta Górnego Śląska, Kraków, Trójmiasto, Poznań i Łódź[2].

może jednak ponosić wyłącznej odpowiedzialności za te zjawiska – najprawdopodobniej działa w parze z innymi czynnikami środowiskowymi, takimi jak zanieczyszczenie powietrza oraz hałas[1].

Światło i przyrost masy ciała

Otyłość stała się globalnym kryzysem zdrowotnym o rozmiarach epidemii. W USA otyłych jest ponad 40% dorosłych, a w Europie 16%. Wśród wielu czynników, sprzyjających nadmiernemu przyrostowi masy ciała, wymienia się również zanieczyszczenie światłem. W jednym z badań, przeanalizowano dane medyczne 240 tysięcy osób (w wieku od 50 do 71 lat). Wyjściowo, żaden z uczestników nie cierpiał na otyłość. Naukowcy zaobserwowali, że u osób o najwyższej ekspozycji na nocne oświetlenie, prawdopodobieństwo rozwoju otyłości w 10-letnim okresie obserwacji było o 15% wyższe niż u badanych z najniższym poziomem narażenia. Jednym z możliwych powodów tego wzrostu ryzyka jest wpływ rytmu dobowego na wydzielanie hormonów, takich jak leptyna, kortyzol i insulina, które biorą udział w regulacji sytości oraz masy ciała[1].

Światło i sen

Melatonina to hormon, wydzielany przez mózg po zmroku, którego zadaniem jest ułożenie nas do snu. Jego poziom ulega obniżeniu o poranku, kiedy wybudzamy się i zaczynamy nowy dzień. Melatonina pomaga zatem regulować cykl czuwania i snu, dając organizmowi sygnał, kiedy przypada czas na odpoczynek, a kiedy na aktywność. Sztuczne światło w nocy – zwłaszcza źródła emitujące światło niebieskie o krótkiej długości fali, typowe dla wielu diod LED i monitorów – może hamować wydzielanie melatoniny, ponieważ układ okołodobowy wykazuje wyjątkową wrażliwość na te zakresy fal. Może to obniżać zarówno ilość, jak i jakość snu. Badania, przeprowadzone w Chinach – państwie, w którym odnotowano największy na świecie wzrost ilości sztucznego światła nocnego – zobrazowało skutki ekspozycji na światło na podstawie danych z mediów społecznościowych. Badacze wykazali, że na obszarach o wyższej ekspozycji na sztuczne światło nocne, w ciągu jednego roku pojawiało się znacznie więcej wpisów, dotyczących bezsenności[1].

Światło i zaburzenia nastroju

Spadek poziomu melatoniny i rozregulowanie rytmów okołodobowych, spowodowane zanieczyszczeniem światłem, mogą odbijać się również na naszym zdrowiu psychicznym. Według naukowców, osoby zamieszkujące tereny o wyższym poziomie światła na zewnątrz w nocy, częściej przejawiały objawy depresyjne i zachowania samobójcze. Większe nasilenie światła korelowało też z cięższymi objawami depresji. Zanieczyszczenie światłem zdaje się także przyczyniać do epizodów manii u osób z chorobą afektywną dwubiegunową[1].

Światło i przedwczesna śmierć

Nadmierna ekspozycja na światło została powiązana nawet z przedwczesnym zgonem. W jednym z badań

eprasa.pl 3469d6984a



> Sztuczne światło w nocy – zwłaszcza źródła emitujące światło niebieskie o krótkiej długości fali, typowe dla wielu diod LED i monitorów – może hamować wydzielanie melatoniny, ponieważ układ okołodobowy wykazuje wyjątkową wrażliwość na te zakresy fal. Może to obniżać zarówno ilość, jak i jakość snu

naukowcy z Chin przeanalizowali dobowe rejestry sztucznego światła nocnego w latach 2015–2019 i wykazali korelację między wyższą dobową ekspozycją na sztuczne światło a zgonami z przyczyn naturalnych. Najsilniejszy wpływ odnotowano w przypadku zgonów, wywołanych zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak choroba Parkinsona i choroba Alzheimera. Zaburzenia rytmu dobowego powiązano przy tym z odkładaniem się szkodliwych białek i uszkodzeniami nerwów w mózgu, które leżą u podłoża tych schorzeń. Autorzy badania zaobserwowali ponadto wyższe ryzyko zgonu z powodu nowotworów, chorób urologicznych oraz schorzeń układu pokarmowego, krążenia i oddechowego[1].

Co robić?

Należy pamiętać, że wszystkie przytoczone badania miały charakter obserwacyjny. Nie dowodzą one bezsprzecznie, że to wyłącznie ekspozycja na sztuczne światło wywołała te konsekwencje zdrowotne – w grę wchodzą także inne czynniki ryzyka, zdrowotne, środowiskowe i społeczno-ekonomiczne. Nie możemy jednak bagatelizować tego dodatkowego elementu, zwłaszcza, że akurat na ten czynnik ryzyka mamy wpływ. Co możemy zrobić?

- **Ogranicz oświetlenie zewnętrzne** – zredukuj liczbę lamp na zewnątrz domu lub zainstaluj czasowe wyłączniki, które zgaszą je gdy idziesz spać. Jeśli instalujesz oprawy, wybieraj diody LED o ciepłej barwie – emitują one mniej światła niebieskiego, dzięki czemu nie zaburzają rytmu dobowego tak silnie jak białe diody LED, a ponadto pozwalają oszczędzać energię. Zadbaj o to, aby strumień światła był skierowany w dół, a nie w niebo.
- **Przyciemnij oświetlenie w pomieszczeniach** – stosuj ściemniacze, czujniki ruchu i wyłączniki czasowe, aby gasić światło w pokojach, w których nie przebywasz. Zaciągaj żaluzje i rolety lub zainwestuj w zasłony zaciemniające (typu blackout), aby uniemożliwić przenikanie światła z zewnątrz do środka oraz ucieczkę światła domowego na zewnątrz.
- **Ogranicz jazdę samochodem nocą** – reflektory pojazdów istotnie powiększają pulę zanieczyszczenia światłem.
- **Włączaj tryb nocny na urządzeniach** – przestawiaj ekrany telefonów, komputerów i tabletów w tryb nocny, aby obniżyć ich jasność i nadać wyświetlanemu obrazowi cieplejszą barwę wieczorem. Pozwoli to nie tylko zredukować ilość sztucznego światła w domu, ale także zmniejszy zmęczenie oczu i ułatwi zasypianie. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest całkowite wyłączenie ekranów na kilka godzin przed snem.
- **Noś okulary ochronne** – a by osłonić się przed negatywnym wpływem sztucznego oświetlenia, sięgnij po okulary blokujące światło niebieskie, jeśli pracujesz na nocną zmianę lub intensywnie korzystasz z urządzeń elektronicznych wieczorami[1].

BIBLIOGRAFIA

1. UC Berkeley School of Public Health, University of California USA, Wellness Letter, February 2026, p.1-3.
2. https://djlorenz.github.io/astronomy/lp/

eprasa.pl 3469d6984a



Czy można pokonać choroby zapalne jelit?

Chcesz wyjść z domu, ale właśnie rozbolał cię brzuch? Planujesz podróże czy nawet zwykłe zakupy tak, by zawsze mieć blisko toaletę? Unikasz kontaktów towarzyskich w obawie o krępujące sytuacje? A z jedzenia czegoś „na mieście" już dawno musiałeś zrezygnować? I zadajesz sobie każdego dnia pytanie, czy tak już będzie zawsze? To rzeczywistość wielu osób z chorobami zapalnymi jelit.

eprasa.pl 3469d6984a

Dla chorych codzienność kurczy się często do bezpiecznych ścian własnego domu i dystansu, dzielącego ich od najbliższego WC. Wyniszczające biegunki i nagłe, bolesne skurcze, zamieniają zwykłe sprawy w ciągłą walkę, której towarzyszy lęk. Nawet krótki spacer staje się bowiem ryzykowną wyprawą.

Wyjście na zakupy, zwykły spacer, wizyta u znajomych czy dojazd do pracy urastają w życiu osoby zmagającej się z nieswoistym zapaleniem jelit do rangi skomplikowanej operacji logistycznej. Każde opuszczenie mieszkania wiąże się z odruchowym, gorączkowym skanowaniem przestrzeni w poszukiwaniu dostępnych toalet. Wielu pacjentów tworzy w pamięci dokładną mapę stacji paliw, galerii handlowych, urzędów i lokali gastronomicznych. Każda trasa wyjścia z domu jest planowana wyłącznie pod kątem dostępności sanitariatów. Gdy nadchodzi gwałtowny skurcz, chory nie ma czasu na zastanawianie się. Liczą się sekundy, a ewentualne spóźnienie grozi upokorzeniem, o którym trudno porozmawiać nawet z najbliższymi osobami.

Oferowane przez lekarzy terapie nie zawsze są w pełni skuteczne, czasem maskują jedynie niektóre objawy, ponieważ co pacjent, to inny przebieg choroby. Nic zatem dziwnego, że wiele osób stara się na własną rękę znaleźć sposób na zapanowanie nad organizmem. Faktycznie, medycyna integracyjna szuka trwałego rozwiązania i skupia się na wygaszeniu tlącego się zapalenia u samego źródła – poprzez regenerację mikrobioty, odpowiednią dietę i gruntowne modyfikacje w stylu życia. I ma wiele do zaoferowania.

To dobra wiadomość dla osób, dla których jeydnie dom staje się jedynym azylem, chroniącym przed skrępowaniem. Osób, którym towarzyszy permanentne napięcie: obawa przed głośnymi dźwiękami dochodzącymi z brzucha, lęk przed koniecznością nagłego opuszczenia spotkania służbowego czy porzucenia sprawunków w sklepie.

Konwencjonalny model opieki medycznej oferuje w takich sytuacjach silnie działające środki farmakologiczne. Do dyspozycji lekarzy mają wiele leków. Preparaty te ratują zdrowie i życie w okresach ostrych rzutów choroby. Pozostają one jednak ratunkiem doraźnym, ponieważ wyciszają objawy, nie usuwając samego źródła zaburzenia. Podejście integracyjne traktuje leki ratunkowe jako wstęp do dalszych działań. Celem staje się ugaszenie tlącego się w ścianie przewodu pokarmowego stanu zapalnego, odbudowa integralności uszkodzonej śluzówki jelit i przywrócenie równowagi biologicznej całego układu trawiennego[1].

Oblicza choroby

Nieswoiste choroby zapalne jelit (NChZJ, określane w literaturze medycznej także, jako IBD, od ang. inflammatory bowel disease) obejmują dwie główne jednostki: wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz



Pozajelitowe objawy chorób zapalnych jelit

Zaburzenie pracy układu pokarmowego i wchłaniania oraz zmiany, jakie przewlekły stan zapalny dokonuje w funkcjonowaniu układu odpornościowego i całego organizmu sprawia, że problemy jelitowe to jedynie czubek góry lodowej. Najczęstsze z nich, to:

- zapalenie stawów,
- bóle i sztywność kręgosłupa,
- osteoporoza,
- rumień guzowaty (bolesne, czerwone guzki, najczęściej na podudziach),
- bolesne owrzodzenia skóry,
- afty w jamie ustnej,
- łuszczyca,
- zapalenie błony naczyniowej oka,
- zapalenie twardówki i spojówek,
- zapalenie dróg żółciowych,
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby,
- stłuszczenie wątroby,
- niedokrwistość (z niedoboru żelaza, witaminy B12 i kwasu foliowego),
- przewlekłe zmęczenie,
- zakrzepica żylna[1].

eprasa.pl 3469d6984a



Co dzieje się w głowie chorego?

Aż u 30–35% chorych w remisji i nawet do 80% w okresie zaostrzenia pojawiają się zaburzenia lękowe, związane ze świadomością choroby, nietrzymaniem stolca, koniecznością częstego korzystania z toalety, hospitalizacją lub operacją.

U 15–30% pacjentów rozwija się depresja, najczęściej ma to miejsce w aktywnej chorobie, u kobiet i przy ciężkim przebiegu.

Jakość życia ulega znacznemu obniżeniu wskutek wstydu, skrępowania, poczucia winy, izolacji społecznej, ograniczeń w pracy i nauce, a także z powodu przewlekłego zmęczenia.

Problemy ze snem, w tym bezsenność i częste wybudzanie w nocy nie tylko rozregulowuje rytm dobowy, ale niekorzystnie wpływa także na samopoczucie psychiczne.

U większości chorych dochodzi do zaburzenia obrazu ciała i seksualności, głównie z powodu obniżenia poczucia wartości i atrakcyjności, spadku libido, trudności w relacjach intymnych (szczególnie przy przetokach, stomii, zmianach okołoodbytniczych).

U prawie wszystkich pacjentów pojawia się ponadto drażliwość, wahania nastroju, poczucie bezradności, zwiększone ryzyko myśli samobójczych, a w niektórych badaniach rośnie ryzyko choroby afektywnej dwubiegunowej[3].

chorobę Leśniowskiego-Crohna, a także nieokreślone zapalenie jelit, mikroskopowe zapalenie jelit i stany zapalne jelit o innych przyczynach, np. będące wynikiem stosowania leków. Mimo zbliżonych objawów ich przyczyny, przebieg i lokalizacja zmian w przewodzie pokarmowym różnią się w zasadniczy sposób. Przyjrzyjmy się im.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) atakuje wyłącznie jelito grube. Proces chorobowy zaczyna się w odbytnicy i rozprzestrzenia się w sposób ciągły w kierunku początku jelita grubego. Stan zapalny obejmuje przede wszystkim powierzchniową warstwę śluzówki i tkankę podśluzową. Na ściankach jelita powstają liczne nadżerki i krwawiące owrzodzenia, co odbiera okrężnicy zdolność wchłaniania płynów i zagęszczania resztek pokarmowych.

Choroba Leśniowskiego-Crohna ma odmienny charakter. Stan zapalny obejmuje wszystkie warstwy ściany jelita, powodując jej pogrubienie, obrzęk i powstawanie głębokich szczelin. Zmiany chorobowe mogą pojawić się na całej długości przewodu pokarmowego, od jamy ustnej aż po odbyt, choć najczęściej atakują końcowy odcinek jelita krętego i początek jelita grubego. Charakterystyczne dla tej jednostki są tak zwane zmiany skaczące, w których silnie zmienione zapalnie fragmenty sąsiadują z odcinkami zupełnie zdrowymi. Głęboki proces zapalny prowadzi do powstawania zwężeń światła jelita, bolesnych nacieków i przetok.

Nieokreślone zapalenie jelit. Często zwłaszczana początku choroby, nie można odróżnić choroby Leśniowskiego-Crohna od wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Dlatego przypadki, których nie można jednoznacznie przypisać do jednej z tych dwóch jednostek, określane są jako nieokreślone. Dotyczy to około 10–15% przypadków NChZJ. Z czasem u większości pacjentów diagnoza ulega doprecyzowaniu.

Mikroskopowe zapalenie jelita grubego (MZJG) coraz częściej jest zaliczane do grupy nieswoistych chorób zapalnych jelit. Charakteryzuje się przewlekłą, wodnistą biegunką (bez krwi), prawidłowym lub prawie prawidłowym wyglądem błony śluzowej w kolonoskopii i charakterystycznymi zmianami widocznymi dopiero pod mikroskopem. Dzieli się na dwa główne podtypy: zapalenie limfocytowe (zwiększona liczba limfocytów w nabłonku) i zapalenie kolagenowe (pogrubiała warstwa kolagenu pod nabłonkiem). Najczęściej występuje u osób starszych, szczególnie kobiet.

Polekowe zapalenie jelit to stan zapalny błony śluzowej jelita cienkiego i/lub grubego, wywołany działaniem niepożądanym leków. Nie jest to klasyczna nieswoista choroba zapalna jelit, lecz wtórne uszkodzenie, które może naśladować IBD. Wśród leków mogących wywołać chorobę wymienia się niesteroidowe leki przeciwzapalne (ibuprofen, diklofenak, naproksen, aspiryna), antybiotyki (klindamycyna, cefalosporyny, penicyliny, fluorochinolony), inhibitory pompy protonowej (leki na nadkwasotę: omeprazol, pantoprazol, lanzoprazol), selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI, stosowane w leczeniu depresji), chemioterapeutyki, stosowane w chorobach nowotworowych, niektóre leki immunosupresyjne, bisfosfoniany (leki na osteoporozę), statyny i leki moczopędne. Rokowanie jest zwykle dobre po wyeliminowaniu czynnika spraw-

eprasa.pl 3469d6984a

czego, choć czasem zmiany mogą utrzymywać się dłużej lub wymagać intensywniejszego leczenia[1].

Zawiłości diagnozy

Wielu pacjentów na początku swojej drogi słyszy błędną diagnozę zespołu jelita drażliwego (IBS). Choć bóle brzucha, wzdęcia czy biegunki występują we wszystkich przypadkach, mechanizmy stojące za tymi schorzeniami są odmienne. Zespół jelita drażliwego to zaburzenie czynnościowe, w którym motoryka jelit i czucie trzewne działają nieprawidłowo, lecz badania endoskopowe nie wykazują fizycznych uszkodzeń tkanki. WZJG i choroba Leśniowskiego-Crohna to destrukcyjne choroby o podłożu immunologicznym. W ich przebiegu w ścianie jelita toczy się ostry stan zapalny, w wyniku którego komórki nabłonka ulegają martwicy, a w kale pojawia się kalprotektyna – białko wydzielane przez gromadzące się neutrofile, stanowiące obiektywny wskaźnik natężenia zapalenia. Z kolei w mikroskopowym zapaleniu jelit stan zapalny jest wynikiem połączenia czynników genetycznych, środowiskowych i immunologicznych.

Każdy przypadek to inna historia, inny zestaw i nasilenie objawów, zarówno tych jelitowych i pozajelitowych, inne konsekwencje psychiczne i inne rokowanie. Dlatego czasami tak trudno jest postawić diagnozę[1].

Przerwany mur obronny

Prawidłowo ukształtowana ściana jelita stanowi fizyczną, szczelną granicę między wnętrzem ludzkiego organizmu a środowiskiem zewnętrznym, wypełnionym antygenami, resztkami pożywienia i mikroorganizmami. Tę zaporę tworzy pojedyncza warstwa komórek nabłonkowych, spiętych strukturami białkowymi, zwanymi połączeniami ścisłymi, na których spoczywa zabezpieczająca warstwa śluzu. W nieswoistych zapaleniach jelit ten system obronny przestaje działać.

Dochodzi do powstania zjawiska, opisywanego jako przeciekanie jelit. W jego przebiegu dochodzi do uszkodzenia połączeń ścisłych, co sprawia, że przestrzenie między komórkami rozszerzają się i powstają mikroskopijne szczeliny. To przez nie do wnętrza ściany jelita i następnie do krwi przenikają cząstki bakteryjne, endotoksyny i niestrawione cząstki pokarmu. Sytuację pogarsza głęboka dysbioza mikrobioty jelitowej – we florze bakteryjnej dochodzi do drastycznego spadku liczebności pożytecznych bakterii kwaszących i wytwarzających ochronne metabolity, a ich miejsce zajmują drobnoustroje oportunistyczne, które stymulują proces zapalny.

Tkanka odpornościowa zlokalizowana tuż pod nabłonkiem interpretuje masowy napływ cząstek bakteryjnych



Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl 3469d6984a



Uzupełnij niedobory

Witamina B12 odpowiada m.in. za tworzenie czerwonych krwinek i prawidłową pracę układu nerwowego. Jej wchłanianie zachodzi w końcowym fragmencie jelita krętego, który jest newralgicznym punktem w chorobie Leśniowskiego-Crohna, stąd częste niedobory u pacjentów. Badania wykazały, że aż 33% chorych na chorobę Leśniowskiego-Crohna cierpi na poważny niedobór witaminy B12 z powodu toczącego się zapalenia jelita krętego lub przebytych operacji chirurgicznych. Wskazuje to na bezwzględną konieczność regularnego kontrolowania stężenia tej witaminy u wszystkich pacjentów z tą diagnozą i suplementowania.

Żelazo Utrata krwi przez owrzodzoną śluzówkę prowadzi do anemii. Tradycyjne doustne sole żelaza nasilają jednak podrażnienia i bóle brzucha u pacjentów z chorobami jelit. Dlatego zgodnie z wytycznymi Europejskiej Organizacji Choroby Crohna i Wrzodziejącego Zapalenia Jelita Grubego (ECCO) kluczową formą skutecznego leczenia anemii w zaostrzeniach chorób zapalnych jelit, jest podawanie preparatów dożylnych lub nowoczesnych form żelaza, które omijają uszkodzoną śluzówkę i nie powodują drażnienia jelit. Jest to konieczne dlatego, że niedobór żelaza ma bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia i praktycznie każdego układu w ciele, które i tak jest już obciążone samą chorobą. Suplementacja jest zatem konieczna, zwłaszcza, że sama dieta w tym przypadku może nie wystarczyć.

Cynk bierze udział w procesach naprawczych tkanek i syntezie białek. Z powodu przewlekłych biegunek chorzy tracą go w dużych ilościach, co osłabia integralność bariery jelitowej. Badania dowodzą, że regularna suplementacja cynkiem bezpośrednio uszczelnia barierę jelitową u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna, łagodząc objawy.

Kwas foliowy Przewlekły stan zapalny wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju zmian dysplastycznych w obrębie jelita grubego – to nieprawidłowości w budowie, kształcie oraz układzie komórek tkanki, które stanowią stan pośredni między tkanką łagodną a zmianą nowotworową. Kwas foliowy odpowiada za stabilność materiału genetycznego komórek nabłonka jelitowego i zapobiega tym zmianom. Wykazano, że regularna suplementacja kwasem foliowym obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego u chorych na wrzodziejące zapalenie jelita grubego aż o 42% .

jako atak zagrażający życiu. Mechanizm tolerancji śluzówkowej załamuje się i układ immunologiczny zaczyna atakować własne komórki. Białe krwinki uwalniają duże ilości zapalnych cytokin, które niszczą komórki nabłonka jelitowego, a kolejne ubytki w barierze ochronnej umożliwiają wnikanie jeszcze większej ilości antygenów. Skutek jest taki, że stan zapalny w ścianie jelita zaczyna napędzać się sam[2].

Spustoszenie w całym ciele

Załamaniu bariery jelitowej towarzyszą dotkliwe dolegliwości fizyczne. Podstawowym symptomem stają się wyniszczające, częste biegunki, którym czasami towarzyszy obecność krwi, śluzu i ropy. Każdej wizycie w toalecie towarzyszy ból i bolesne parcie na stolec, które nie ustępuje nawet po wypróżnieniu. Przewód pokarmowy traci możliwość prawidłowego przyswajania wody i składników odżywczych, co w krótkim czasie prowadzi do znacznego odwodnienia, utraty wagi i głębokiego wyniszczenia organizmu. Skutki choroby wykraczają jednak daleko poza sam przewód pokarmowy. Substancje zapalne, wytwarzane w jelitach, krążą w układzie krwionośnym, wywołując powikłania pozajelitowe w odległych strukturach organizmu[1,2].

Psychiczny ciężar choroby

Równie trudne jak dolegliwości ze strony ciała są psychiczne konsekwencje nieswoistych zapaleń jelit. Dolegliwości trawienne, gazy i mimowolne wypadki defekacyjne pozostają tematem tabu, obciążonym poczuciem winy i wstydu. To sprawy, o których nie rozmawiamy nawet z najbliższymi.

Chorzy zmagają się ze swoją codziennością w osamotnieniu, unikając rozmów na ten temat, wycofują się z życia rodzinnego i zawodowe-

eprasa.pl 3469d6984a

go, rodzi izolacja społeczna i poczucie bezradności oraz dochodzi obniżenia nastroju. Czasami rozwijają się zaburzenia lękowe i depresja.

Ale to nie wszystko. Układ pokarmowy i ośrodkowy układ nerwowy współpracują ze sobą poprzez oś jelito-mózg, wykorzystując bezpośrednie szlaki nerwowe i sygnały chemiczne. To w jelitach powstają m.in. prekursory serotoniny, związku kluczowego dla równowagi emocjonalnej i snu. Gdy ściana jelita płonie, dochodzi do gwałtownego spadku poziomu serotoniny. Jednocześnie cytokiny zapalne z krwi przenikają do mózgu, wywołując stan zapalny tkanki nerwowej. Skutkuje to m.in. pojawieniem się mgły mózgowej, problemami z pamięcią i koncentracją. Przewlekły stres z kolei stymuluje wydzielanie hormonów stresu, które dodatkowo rozszczelniają nabłonek, napędzając spiralę zniszczenia[3].

Czy można wyleczyć choroby zapalne jelit?

Czy można wygrać z chorobami zapalnymi jelit, odzyskać dobre samopoczucie i uwolnić od toalety? Odpowiedź jest trudna do zaakceptowania – zasadniczo nie, klasycznych nieswoistych chorób zapalnych jelit, czyli choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, obecnie nie da się całkowicie wyleczyć. Są to choroby przewlekłe, które trwają przez całe życie. Przebiegają z okresami zaostrzeń (rzutów) i remisji (gdy objawy ustępują lub prawie całkowicie znikają). Wraz z zaprzestaniem stosowania leków można natomiast wyleczyć polekowe zapalenie jelit, choć objawy nie ustępują od razu, ale często towarzyszą pacjentowi jeszcze przez wiele miesięcy. Za to mikroskopowe zapalenie jelit ma dużo lepsze rokowania, bo można w tym przypadku osiągnąć długotrwałą remisję, a choroba dobrze reaguje na leczenie po nawrocie. Zaś u około 1/3 pacjentów objawy ustępują samoistnie.

Celem terapii jest zatem utrzymanie długotrwałej remisji, wygojenie błony śluzowej jelita, zapobieganie powikłaniom i poprawa jakości życia, polegająca na maksymalnym zmniejszeniu uciążliwości objawów. Czasami konieczne są zabiegi operacyjne, ale to zawsze ostateczność – celem terapii jest ich uniknięcie lub maksymalne odsunięcie w czasie. I tu pomocna okazuje się medycyna integracyjna, która może wspierać standardowe leczenie i pomagać skutecznie kontrolować przebieg choroby.

Dzięki postępom w leczeniu rokowanie jest obecnie znacznie lepsze niż kiedyś, a wielu chorych przez lata nie odczuwa objawów. Dlatego poza lekami i regularnymi kontrolami u specjalistów, zaleca się zmianę stylu życia, w tym:

– **Zaprzestanie palenia tytoniu** – jest szczególnie ważne w chorobie Leśniowskiego-Crohna, ponieważ nałóg wyraźnie pogarsza przebieg choroby, zwiększa ryzyko zaostrzeń, powikłań i operacji. W wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego efekt jest bardziej złożony, ale ogólne korzyści zdrowotne z rzucenia palenia przeważają, dlatego zaleca się je wszystkim pacjentom z chorobami zapalnymi jelit.
– **Dieta** – choć nie ma uniwersalnej diety dla chorób zapalnych jelit, w zaostrzeniu zaleca się dietę lekkostrawną i niskobłonnikową, mniejsze porcje i częste posiłki (5–6 dziennie), unikanie tłustych, smażonych, ostrych i wzdymających produktów. W remisji zaś zaleca się stopniowy powrót do zbilansowanej diety, dobranej przez dietetyka. Warto też unikać produktów, które zaostrzają objawy

REKLAMA



eprasa.pl 3469d6934a

Naturalne substancje wspierające regenerację jelit



Probiotyki – odbudowa mikroflory jelitowej i zwalczanie dysbioza oraz przeciekania jelit wymaga wprowadzenia szczepów bakteryjnych, zdolnych do konkurowania z drobnoustrojami chorobotwórczymi o miejsce w jelitach. Nie wszystkie korzystne szczepy możemy dostarczyć w postaci suplementów lub wraz z pokarmem, ale populacja mikrobiomu jelitowego rządzi się własnymi prawami – nie wszystko musimy naprawiać sami, jeśli bowiem tylko stworzymy dobre warunki do rozwoju, korzystne szczepy same skolonizują jelita. Dlatego czasami wystarczy przyjmowanie jednego ze szczepów, by inne pojawiły się w ślad za nimi[4].

Postbiotyki – to nieożywione fragmenty bakterii lub ich bioaktywne metabolity, wytwarzane w procesie fermentacji. Są one bezpieczną alternatywą dla żywych kultur bakteryjnych, zwłaszcza u osób z głębokimi ubytkami śluzówki, gdzie istnieje ryzyko przedostania się żywych drobnoustrojów do krwiobiegu. Badania dowiodły, że postbiotyki uszczelniają nabłonek jelitowy, odżywiają go i pobudzają do wydzielania ochronnego śluzu. Działają także przeciwzapalnie poprzez bezpośrednie hamowanie aktywności cytokin prozapalnych, co pozwala na szybszą regenerację nabłonka jelitowego. Warto też sięgnąć po maślan sodu, krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, naturalnie wytwarzany w jelicie grubym przez bakterie fermentujące błonnik pokarmowy. Stanowi on główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego i odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu integralności bariery jelitowej. W nieswoistych zapaleniach jelit obserwuje się niedobór bakterii, wytwarzających maślan, co pogłębia stan zapalny i uszkadza błonę śluzową. Maślan sodu nie zastępuje leków podstawowych, lecz może je uzupełniać, wspierając gojenie śluzówki i równowagę mikrobioty. Najlepsze efekty daje przy długotrwałym stosowaniu i pod kontrolą lekarza[4].

Błonnik rozpuszczalny – szczególnie pochodzący z babki jajowatej (*Plantago ovata*), nie podrażnia mechanicznie ścian przewodu pokarmowego. Po zmieszaniu z płynem tworzy gęsty śluz, powlekający uszkodzoną błonę śluzową, a ulegając fermentacji przez mikroflorę jelitową, dostarcza kwasów organicznych, odżywiających śluzówkę. Dzięki temu zmniejsza nasilenie objawów i wspomaga regenerację błony śluzowej jelit oraz wycisza stany zapalne[5].





Prebiotyki – inulina i oligofruktoza to naturalne polisacharydy roślinne z grupy prebiotyków. Związki te przechodzą w niezmienionej formie przez górny odcinek układu pokarmowego i docierają do jelita grubego, stając się pożywką dla pożytecznych bakterii. Dzięki nim populacja dobroczynnych mikroorganizmów rozwija się, tworząc środowisko nieprzyjazne szkodliwym bakteriom, co zapobiega dysbiozie i przeciekaniu jelit oraz zmniejsza stan zapalny w przewodzie pokarmowym[4].



Kurkumina – główny związek polifenolowy z kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa*), ma zdolność wygaszania szlaków sygnałowych, odpowiedzialnych za aktywację zapalenia. Zatrzymuje wytwarzanie prozapalnych cytokin i wolnych rodników tlenowych, uszkadzających nabłonek jelit. Dodając kurkuminę do potraw możemy zapobiegać nawrotom chorób zapalnych jelit[6].

Kwasy tłuszczowe omega-3 – pochodzące z tranu, wypierają prozapalny kwas arachidonowy z błon komórek odpornościowych. W efekcie zmniejsza się synteza cytokin, odpowiedzialnych za napływ komórek niszczących ścianę jelita. Jedno z badań dowiodło, że przyjmowanie dojelitowych kapsułek z kwasami omega-3 zmniejszyło odsetek nawrotów choroby Lesniowskiego-Crohna aż o 69%[7].



Siemię lniane – nasiona lnu zwyczajnego dostarczają śluzów, osłaniających



eprasa.pl 3469d6984a

ściany jelit i kwasów tłuszczowych o działaniu łagodzącym. Powstały macerat stanowi fizyczną osłonę przed drażniącymi sokami trawiennymi i wspiera regenerację błony śluzowej jelit oraz hamuje stan zapalny[8].



Aloes (*Aloe vera*) – miąższ z aloesu przyspiesza gojenie tkanek i redukujące obrzęki. Warunkiem bezpieczeństwa terapii jest wybór czystego żelu, który został pozbawiony przeczyszczającej aloiny. Badania dowodzą, że terapia aloesem promuje remisję lub wyraźną poprawę kliniczną u 47% pacjentów[9].



Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) – żywica drzewa Boswellia serrata zawiera kwasy bosweliowe, które potrafią wybiórczo hamować enzym 5-lipooksygenazę (5-LOX), odpowiedzialny za produkcję silnie prozapalnych cytokin. U pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, ekstrakt z kadzidłowca doprowadził do remisji u 82% badanych, wykazywał też silne działanie przeciwzapalne[10].

– ich listę tworzy sam chory, obserwując reakcje swojego organizmu.
– **Uzupełnianie niedoborów** – jest konieczne, gdy doszło do poważnych zaburzeń wchłaniania, które wikłają przebieg choroby. Najczęściej są to żelazo, witamina D, witamina B12, wapń i cynk.
– **Aktywność fizyczna** – regularny, umiarkowany ruch (spacery, pływanie, joga, ćwiczenia siłowe), przynajmniej 30 minut dziennie lub kilka razy w tygodniu, poprawia nastrój, zmniejsza zmęczenie, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i może zmniejszać ryzyko zaostrzeń. W zaostrzeniu zalecana jest lżejsza aktywność lub odpoczynek.
– **Zarządzanie stresem** – choć stres nie powoduje choroby, ale może nasilać objawy i prowokować zaostrzenia, a charakter schorzenia sprawia, że nie da się go uniknąć. Dlatego warto stosować techniki, takie jak medytacja, mindfulness, joga i oddychanie, znaleźć relaksujące hobby, wsparcie w bliskich lub w grupach wsparcia dla chorych.
– **Sen i regeneracja** – regularny, wystarczający sen (7–9 godzin), unikanie chronicznego niedoboru snu, nie tylko poprawia samopoczucie, ale realnie przyczynia się do zmniejszenia nasilenia stanu zapalnego.
– **Utrzymanie prawidłowej masy ciała** – należy unikać zarówno niedożywienia, jak i otyłości, które pogarszają samopoczucie, niekorzystnie wpływają na metabolizm i mogą przyczyniać się do zaostrzenia przebiegu chorób zapalnych jelit[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2024 Jun 27;25(13):7062.
2. Gut. 2019 Aug;68(8):1516-1526.
3. J Clin Med. 2023 Jun 6;12(12):3867.
4. Br J Clin Pharmacol. 2008 Apr;65(4):468–469.
5. Curr Gastroenterol Rep. 2025 Mar 25;27(1):23.
6. Front Nutr. 2025 Mar 24:12:1494351.
7. N Engl J Med. 1996 Jun 13;334(24):1557-60.
8. Int J Clin Pract. 2021 May;75(5):e14035.
9. Aliment Pharmacol Ther. 2004 Mar 1;19(5):521-7.
10. Inflamm Bowel Dis. 2011 Feb;17(2):573-82.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MAŚLAN SODU FORTE

Ten suplement diety zawiera standaryzowany maślan sodu 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 IBS. 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.





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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2026 r.

eprasa.pl 3469d6984a



Czy jesteśmy przemęczeni... dbaniem o zdrowie?

Jeszcze nigdy nie mieliśmy tylu możliwości, by kontrolować stan swojego organizmu. Inteligentne zegarki mierzą jakość snu i tętno, a jak potrzeba, to zrobią proste EKG. Aplikacje analizują naszą aktywność, glukometry śledzą poziom cukru, a kolejne testy obiecują pomóc rozszyfrować tajemnice długowieczności. Do tego sięgamy po suplementy, biohacking i nieustanne poszukujemy sposobów, by żyć zdrowiej, dłużej i lepiej. Ale czy w tym pościgu za doskonałym zdrowiem nie zaczynamy tracić czegoś równie ważnego – spokoju i radości życia?

Global Wellness Summit w raporcie na 2026 rok wskazuje na rosnący sprzeciw wobec nadmiernej optymalizacji, w której troska o siebie staje się kolejnym zadaniem do wykonania, a każdy parametr podlega kontroli i która traktuje ludzkie ciało jak pracownika korporacji, podlegającego ciągłej ocenie co do wydajności. Nie chodzi jednak o odrzucenie osiągnięć nauki ani profilaktyki, lecz o odzyskanie równowagi. Bo prawdziwy dobrostan osiągniemy nie wtedy, gdy będziemy wreszcie w stanie kontrolować dosłownie każdy sygnał ciała, ale gdy nauczymy go słuchać i rozumieć, odpoczywać bez wyrzutów sumienia i czerpać przyjemność z codzienności.

eprasa.pl 3469d6984a

„Żyjemy w dobie współczesnego paradoksu dobrostanu: nigdy wcześniej zdrowie nie było tak mierzalne – i nigdy wcześniej nie wydawało się tak wymagające psychicznie” – to zdanie pochodzi z dokumentu Global Wellness Summit z 27 stycznia 2026 roku, ogłodzonego w Miami na Florydzie (USA). Wśród wielu problemów, jakie omawiano podczas tegorocznego spotkania, szczególnie głośno wybrzmiał bunt przeciwko nadmiernej optymalizacji naszego zdrowia. Dlaczego bunt, skoro właśnie do niej przez wiele lat dążyliśmy?

Jeszcze kilkanaście lat temu dyskusje specjalistów krążyły wokół tego, jak w łatwy i przystępny dla każdego z nas sposób możemy monitorować zdrowie i reagować na zmiany parametrów, zanim rozwinie się choroba. Na rynku pojawiały się właśnie pierwsze inteligentne zegarki, które mogły mierzyć tętno, liczbę oddechów i kroków. Później pojawiły się aplikacje, które analizowały te dane i zamieniały na zrozumiałe wykresy, dzięki którym mogliśmy śledzić zmienność parametrów. A z czasem otrzymaliśmy oprogramowanie, które dokonywało ich analizy i oceny, a prosty i zrozumiały raport wskazywał, czy mamy problem, czy nie.

Z czasem zafiksowaliśmy się na zdrowiu do tego stopnia, że masowo zaczęliśmy stosować sensory do pomiaru glukozy, zalecane do tej pory jedynie diabetykom. Zamiast zwykłego „wyspałem się lub nie”, zaczęliśmy monitorować jakoś snu na podstawie pomiarów z zegarka, każdy skok tętna stał się pretekstem do analizy, a spadki saturacji powodem do stresu. Przestaliśmy czuć się dobrze, jeśli aplikacja sportowa informowała nas o niskiej sprawności, a jeśli nie osiągnęliśmy limitu kroków i spalanych kalorii, zaczęło budzić się poczucie winy[1]. Czy tego właśnie chcieliśmy?



Czym jest Global Welness Summit?

Global Wellness Summit to prestiżowa, międzynarodowa konferencja biznesowa, dedykowana globalnej profilaktyce zdrowotnej i wellness. Wydarzenie to gromadzi najważniejszych liderów biznesu, naukowców, ekspertów w dziedzinie zdrowia, polityków i inwestorów z całego świata.

Podczas sesji omawiane są najnowsze kierunki rozwoju rynku zdrowotnego i wellness – od medycyny długowieczności i zdrowia psychicznego, przez technologie medyczne, suplementację i najnowsze technologie medyczne oraz metody alternatywne, aż po nowości w branży wellness oraz turystykę uzdrowiskową i SPA. To tutaj publikowane są najważniejsze roczne raporty prognozujące trendy, które później przejmuje globalny rynek kosmetyczny, uzdrowiskowy i zdrowotny.

Prognozy i coroczne raporty GWS, dotyczące trendów zdrowotnych, są wyjątkowo trafne i faktycznie odpowiadają naszym bieżącym potrzebom, ponieważ tworzone są przy użyciu unikalnej metodologii. GWS nie opiera się jedynie na prostych ankietach konsumenckich czy chwilowych modach z mediów społecznościowych, lecz na twardych danych ekonomicznych, demograficznych oraz opinii międzynarodowych ekspertów, w tym globalnych danych makroekonomicznych i rynkowych z kluczowych sektorów branży wellness (turystyka uzdrowiskowa, SPA, ośrodki opieki psychologicznej), danych pochodzących z baz rynkowych, statystyk rządowych i analiz z 145 krajów, a także na analizach historycznych i bieżących przepływach finansowych, co pozwala na precyzyjne wyliczanie prognozowanego rocznego tempa wzrostu dla poszczególnych gałęzi zdrowia. Do tego analizowane są twarde dane demograficzne i zdrowotne z poszczególnych regionów świata. Prognozy GWS opierają się także na szerokiej analizie obiektywnych wyzwań współczesnego świata, w oparciu o informacje, uzyskane m.in. od Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dotyczące starzenia się społeczeństw, występowania chorób przewlekłych i kryzysu zdrowia psychicznego oraz przebodźcowania cyfrowego. Do tego dochodzą dane z badań naukowych i klinicznych oraz synteza wiedzy od globalnych liderów i think-tanków, zajmujących się zdrowiem, dobrostanem, medycyną stylu życia, medycyną naturalną i nowymi technologiami medycznymi.

Przewidywania Global Wellness Summit to nie odpowiedź na to, czym interesujemy się w danej chwili i ulotne trendy. To efekt dogłębnej analizy naszych zdrowotnych potrzeb w oparciu o wiedzę i globalne dane, a także analizę wyborów każdego z nas z osobna – bo to one kształtują światowe statystyki[1].

eprasa.pl 3469d6984a

Ortosomnia, czyli bezsenność z aplikacji

Najbardziej wyrazistym symptomem przesytu technologią stało się zjawisko ortosomnii. Jest to bezsenność, wywołana lękiem o to, jakie dane rano zarejestruje i zaprezentuje aplikacja mierząca jakość snu. Paradoks polega na tym, że narzędzia stworzone z myślą o poprawie regeneracji, stają się bezpośrednim źródłem zaburzeń nocnego odpoczynku. Zamiast naturalnego wyciszenia pojawia się napięcie, związane z oczekiwaniem na cyfrową ocenę kolejnych faz snu, poziomu tętna czy czasu spędzonego w bezruchu. Samodzielna próba zaśnięcia zostaje podporządkowana presji uzyskania idealnego wyniku na ekranie, co skutecznie uniemożliwia biologiczny relaks[2].



Ciało jak pracownik korporacji?

Monitorujemy już praktycznie wszystko przy pomocy zegarków, sensorów i telefonów, ale czy jesteśmy przez to zdrowsi i lepiej się czujemy? I czy ten stały napływ danych nas uspokaja, czy jest raczej powodem do większego stresu? Czy umiemy odpocząć, tak po prostu, bez ciągłej analizy parametrów życiowych? W wielu przypadkach odpowiedź brzmi: nie, i dlatego właśnie ta nadmierna optymalizacja zdrowia i próby sprowadzenia naszego zdrowia i samopoczucia do wykresów i tabelek, zaczyna budzić bunt. Bo nasze zdrowie to coś więcej niż liczby, tabelki i wykresy. Wymyka się prostym ocenom algorytmów zegarka i telefonu – dla każdego z nas norma oznacza bowiem coś zupełnie innego. Do tego dochodzi presja psychiczna nieosiągniętych celów, przekroczonych norm, niezrozumiałych wyników i pytanie, co robię nie tak?

Doszliśmy do punktu, w którym wielu z nas traktuje swoje ciało jak pracownika korporacji, który ma być odpowiednio szybki, sprawny, kompetentny, niezawodny i… zdawać codzienny raport z osiągniętych wyników. A jeśli ich ocena wypada słabo, szefostwo dokręca śrubę – jeszcze więcej ruchu, zmiana diety, nowe suplementy… Odpoczynek traktujemy jak marnowanie czasu, relaksując się z książką czujemy wyrzut sumienia, bo przecież można by w tym czasie nadrobić niespalone kalorie, a leniwy sobotni poranek budzi poczucie wstydu, bo inni pewnie w tym czasie już dawno wyciskają siódme poty na siłowni lub wyrabiają kolejne kilometry joggingu.

Choroby traktujemy zbyt często jak bunt na pokładzie, jakby nasze ciało zdradzało, wszak wszystko jest optymalne, to skąd dolegliwości?

Dlatego autorzy raportu Global Wellness Summit zaczynają od przestrogi. Terapeuci, na których się powołują, ostrzegają, że dbałość o zdrowie, oparta jedynie na danych, może zamienić motywację do zmiany stylu życia i dbania o siebie w fiksację i zamienić wartościowy wgląd w stan organizmu w szkodliwą presję. Ponadto specjaliści wskazują, że wskutek zalewu danymi, często niezrozumiałymi dla laika, wiele osób doświadcza paraliżu analitycznego zamiast oczekiwanej jasności. Nie są w stanie wyciągnąć wniosków z otrzymanych informacji, a każda z nich z osobna, jeśli wykracza poza książkowe normy, zaczyna budzić strach – nazbyt często nieuzasadniony. Przytłacza nas również ciągły lęk przed zrobieniem czegoś źle, przed skokiem tętna przy nadmiernym wysiłku czy wzrostem poziomu glukozy w chwili, gdy mamy ochotę na ciastko[1].

Jesteśmy tylko ludźmi

Nie jest to jednak manifest przeciw nauce. Raport Global Wellness Summit zaznacza, że badania nad długowiecznością, rozwój możliwości diagnostycznych i technologie zdrowotne niewątpliwie poszerzyły ludzki potencjał. Specjaliści dodają jednak, że: „optymalizacja bez integracji okazuje się kosztowna". Według autorów największe korzyści osiągamy, jeśli zapatrzeni w dane z monitoringu zadbamy jednocześnie o bezpieczeństwo układu nerwowego, kondycję psychiczną i emocje oraz… przyjemność.

Zwracają przy tym uwagę na to, że coraz więcej specjalistów i firm odchodzi od języka wyników na rzecz języka miękkości, obecności i radości. Widać to nawet w reklamach, które troskę o ciało i pielęgnację ubierają coraz częściej w rytuały i opisują jako czas na osobistą przyjemność i kontakt z samym sobą w poczuciu bezpieczeństwa. Specjaliści zwrócili także uwagę na technologie działające dyskretnie w tle, bez tabeli, paneli i wymagań, które monitorują dyskretnie, podczas gdy dołączone do nich aplikacje nie krzyczą czerwonymi komunikatami, że coś jest nie tak i wymaga szybkiej interwencji, ale w sposób delikatny zwracają naszą uwagę na zdrowie i konieczność zachowania równowagi. Ważniejsze staje się obecnie nie to, jaki osiągamy wynik, ale jego faktyczne znaczenie, nie dla populacji, ale dla nas, dla konkretnego człowieka, który nie musi dopasowywać się do tabelek, bo jego ciało to nie maszyna o z góry określonej wydajności[1].

eprasa.pl 3469d6984a

Kiedy biohacking staje się pułapką

Nadchodzi era „less optimization", czyli ograniczenia monitorowania i optymalizacji na rzecz dialogu z ciałem i zrozumienia, jakim językiem i co do nas mówi. Przez ostatnią dekadę promowano wizję ciała jako mechanizmu, wymagającego ciągłego cyfrowego nadzoru. Dziś widzimy, że nerwowe sprawdzanie parametrów biometrycznych i obsesyjne czasami wręcz monitorowanie parametrów życiowych, zapędziło nas w ślepy zaułek i często bardziej szkodzi niż pomaga. Do tego dochodzą garście suplementów, które często dobieramy sami w oparciu o reklamy lub rozmowę ze sztuczną inteligencją bądź patrząc na cudze doświadczenia. Paradoksalnie, to właśnie analiza danych od użytkowników technologii monitorujących, doprowadziła naukowców do tego wniosku. A danych tych mieliśmy takie ilości, jak nigdy przedtem w historii i to nie z laboratoriów, ale z życia zwykłych ludzi, zatem i wnioski są rzeczywistym odzwierciedleniem rzeczywistości.

Nasze ciała same odpowiedziały na tę nadmierna inwigilację. Jedna z ekspertek Global Wellness Summit, Jessica Smith, badaczka trendów, strateg i autorka raportów i analiz rynkowych, zwróciła uwagę na zjawisko głębokiego zmęczenia optymalizacją. Nieustanne pomiary sprawiły, że czujemy się spięci, chronicznie zmęczeni i odcięci od własnego organizmu. Jessica Smith diagnozuje ten stan jako naturalny sprzeciw wobec zamieniania troski o kondycję w kolejny rygorystyczny obowiązek – ciało potraktowane jak maszyna do nieustannego tuningu odpowiada bowiem przeciążeniem[1].

To dlatego, zamiast czuć się dobrze w zdrowym ciele, bezpiecznie wśród dobrych parametrów i spokojnie przy braku objawów, odczuwamy przemęczenie, znużenie i presję, a także strach o zdrowie oraz lęk przed porażką, a wieli z nas żyje w poczuciu ciągłego bycia niewystarczającym – bo za mało się staram, zbyt często ulegam pokusie, nie ma silnej woli…

Zaufaj swojemu ciału

Pora zatem na radykalną redefinicję dbania o siebie. To przejście od pomiaru do znaczenia, od suchych danych klinicznych do oczyszczającego doświadczenia oraz od permanentnego nadzoru do swobodnej ekspresji i czucia. Czas na zmianę postrzegania naszego ciała, z obiektu laboratoryjnej inwigilacji, do żywego organizmu, któremu warto zaufać. Odpowiedzią na technokratyczny rygor jest właśnie nurt „less optimization", kładący nacisk na naturalną biologię. Zamiast kolejnych aplikacji proponuje on bezpośrednią regulację autonomicznego układu nerwowego, poznanie reakcji własnego ciała, odzyskanie spokoju ducha i świadomy kontakt ze zmysłami. Praktyka ta odrzuca samotne bicie biometrycznych rekordów na rzecz wspólnotowości i relacji z innymi ludźmi. Zmianie ulega także podejście do diety: miejsce drobiazgowego liczenia makroskładników zajmuje jedzenie intuicyjne. Równie ważny staje się intuicyjny ruch i regeneracja, prowadzona bez stopera w dłoni, realizowana w tradycyjnej łaźni, podczas spacerów wolnych od liczenia kroków czy w sypialni pozbawionej ekranów. W tym podejściu dbanie o zdrowie traci charakter rygorystycznej pracy na pełen etat, stając się poszukiwaniem bezpieczeństwa, autentycznych więzi i witalności[1].

Bryan Johnson i Project Blueprint

Jeśli ktoś ucieleśnia ideę zdrowia jako projektu, jest nim Bryan Johnson, obecnie 49 letni amerykański

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

TRAN Z SARDELI PERUWIAŃSKICH

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

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

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

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

GMO FREE



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP11-15
Kod ważny do: 30.11.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 3469d6984a



Krzywa bez wzorca

Ciągły pomiar glukozy ratuje życie osobom z cukrzycą. Od kilku lat sensory kupują także ludzie zdrowi, którzy chcą zobaczyć, jak reaguje ich ciało. Tymczasem badania wskazują, że monitorowanie poziomu glukozy u zdrowych osób nie ma wpływu na poprawę ich zdrowia, nie zapobiega cukrzycy typu 2, nie ułatwia kontroli masy ciała i nie zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Według naukowców, problemem jest też interpretacja wyników. Nie ma bowiem standardowych krzywych stężenia glukozy dla osób zdrowych, a zakresy wyników opracowano na potrzeby leczenia cukrzycy.

Wzrost glukozy po posiłku węglowodanowym jest u zdrowego człowieka zjawiskiem fizjologicznym. Czujnik mierzy poziom glukozy w płynie śródmiąższowym, a błąd pomiaru wynosi typowo 10–20%. Przy glikemii zdrowej osoby, zwykle około 70–140 mg/dl, prawidłowy odczyt może więc wyglądać jak obniżenie albo skok. Zdarzają się też częste nocne spadki wywołane uciśnięciem czujnika przez leżącego. Dlatego sam wynik o niczym nie świadczy bez odpowiedniej interpretacji.

A jej brak to poważne ryzyko psychologiczne i żywieniowe. Rodzi się bowiem lęk zdrowotny, a kompulsywne sprawdzanie parametrów sprawia, że tracimy zaufanie do sygnałów głodu i sytości. Część użytkowników zaczyna demonizować pewne pokarmy, mylnie przypisując im niekorzystne skoki poziomu glukozy. Prowadzi to do niepotrzebnej eliminacji zdrowych produktów bogatych w błonnik i polifenole. Nazwano to „błędem prostej linii": kampanie promują jak najbardziej płaską krzywą cukrową, choć całkowicie płaska nie jest ani normalna, ani konieczna. To dlatego u osób predysponowanych, takie śledzenie może zaostrzyć zaburzenia odżywiania. Dla osób zdrowych lepsza alternatywą jest różnorodna, pełnowartościowa dieta, ruch, radzenie sobie ze stresem i dobry sen[3].

przedsiębiorca technologiczny. Jego Project Blueprint to skwantyfikowany, wielomilionowy eksperyment, który ma odwrócić biologiczne starzenie wszystkich narządów w myśl idei, że śmierć jest tylko opcją. Według doniesień pracuje przy nim zespół ponad 30 lekarzy i badaczy, a osobisty koszt to około 2 mln dolarów rocznie.

Jak żyje Bryan Johnson? Dzień zaczyna o godzinie 5.00, myje zęby i naświetla się specjalną lampą, w celu uregulowania rytmu dobowego. Następnie czerwonym światłem naświetla głowę i nakłada na nią specjalne serum. Mierzy temperaturę ciała i jego skład. Na śniadanie wypija specjalny koktajl odżywczy i przyjmuje pierwszą dawkę suplementów oraz spożywa wegański posiłek. Później przychodzi czas na trening (około1,5 godziny), który jest mieszanką ćwiczeń kardio, rozciągania, ćwiczeń równoważnych i intensywnego treningu siłowego, po którym Johnson idzie na pół godziny do sauny. Po niej znów jest czas na naświetlanie, a następnie na dodatkowe terapie – terapię hiperbaryczną, IHHT (ang. *intermittent hypoxic-hyperoxic training*) nieinwazyjną metodę terapii oddechowej i komórkowej, polegającą na kontrolowanym, cyklicznym oddychaniu mieszankami gazów o zmiennej zawartości tlenu przez maskę, a także terapię falą uderzeniową na stawy, terapię czerwonym światłem, zabiegi laserowe, mikronakłuwanie i iniekcje osocza bogatopłytkowego. Potem prysznic i czas na pielęgnację skóry ciała i włosów i drugi posiłek. A to wszystko do godziny 11.00. Resztę dnia Johnsona wypełnia praca z krótkimi przerwami na ruch co 30 min, pomiary biomarkerów, testy i spotkania. Wieczorem, około godziny 19:30–20:00, mężczyzna udaje się na 10-minutowy spacer, po którym jest czas z rodziną i przyjaciółmi. Do snu Bryan kładzie się o 20.30, wyłączając uprzednio ekrany. A dieta? Johnson spożywa 2250 kcal dziennie, jedynie w oknie żywieniowym do godziny 12.00. Jego dieta jest prawie całkowicie roślinna (wyjątek stanowi kolagen). Do tego spożywa 30–45 ml oliwy dziennie. Według doniesień Johnson przyjmuje od 60 do ponad 100 tabletek dziennie, dopasowywanych do wyników badań krwi, moczu, kału i śliny. Wśród nich są kreatyna, tauryna, koenzym Q10, NAC, żelazo, ashwagandha, glicyna, omega-3, mikrodawka litu, NR/NMN, witamina D3, K2 i B-complex. Przyjmuje też leki: metforminę lub akarbozę (leki regulujące poziom glukozy we krwi i wrażliwość tkanek na działanie insuliny), rapamycynę (lek immunosupresyjny, regulujący wzrost i metabolizm komórek), lewotyroksynę (syntetyczny hormon tarczycy) i testosteron, mający przeciwdziałać skutkom restrykcji kalorycznej. Regularnie wykonuje rezonans całego ciała, USG i kolonoskopię.

Johnson deklaruje, że tempo jego starzenia według zegara epigenetycznego wynosi 0,64–0,69, czyli około 7,7–8,3 miesiąca biologicznego na rok kalendarzowy, a wiek biologiczny zmniejszył o ponad 5 lat.

Czy to działa? Trudno powiedzieć. Najpoważniejszy zarzut naukowy dotyczy metody. Johnson zmienia dziesiątki zmiennych naraz, więc nie da się ustalić, co mu pomaga, co jest obojętne, a co może szkodzić. Nawet gdyby jego wskaźniki się poprawiały, nikt nie wie, czy zawdzię-

eprasa.pl 3469d6984a

cza to diecie, zasypianiu o 20:30, treningowi, lekom, czy może zwykłemu faktowi, że jest zdrową, dobrze wyspaną, szczupłą osobą pod stałą opieką. Krytycy wskazują też, że restrykcja kaloryczna i ekstremalna rutyna mogą pogarszać gęstość kości, libido, odporność i dobrostan psychiczny. Część komentatorów porównuje jego styl życia do ortoreksji – to zaburzenie odżywiania, polegające na obsesyjnej, patologicznej potrzebie spożywania wyłącznie „czystego", zdrowego i nieprzetworzonego jedzenia. Zwracają również uwagę na to, że taki styl życia, nawet gdyby działał, jest niedostępny dla zwykłego śmiertelnika, zatem nawet gdyby Bryan Johnson znalazł klucz do zdrowia i długowieczności, nie wszyscy będą mogli skorzystać z tej wiedzy. A właściwie mało kto.

Pomimo stałego monitorowania niemal wszystkich możliwych parametrów i stosowania protokołu dbania o zdrowie na najwyższym poziomie, Bryan Johnson zachorował na autoimmunologiczne zapalenie żołądka. To przewlekła choroba, w której układ odpornościowy atakuje komórki okładzinowe błony śluzowej żołądka i niszczy w ten sposób komórki, produkujące kwas żołądkowy i czynnik potrzebny do wchłaniania witaminy B12. Chorobę uwidoczniły dopiero specjalistyczne badania, monitoring zawiódł, a samo schorzenie, niezauważone, rozwijało się latami.

Człowiek, który mierzy wszystko i ma na usługach ponad trzydziestu specjalistów, przez ponad dekadę miał w wynikach niewyjaśniony niski poziom ferrytyny. Chorobę wykryły dopiero badania celowane, czyli te, które ktoś zleca, bo sensownie pyta, co oznacza konkretny wynik. Ogromny zestaw pomiarów i stały nadzór nie zapobiegły chorobie. Wniosek? Jeden dobrze zinterpretowany wynik waży więcej niż tysiąc wykresów[18].

Przywracanie równowagi

Jeśli optymalizacja bez integracji danych zawodzi, to co możemy zrobić? Wiele, i są to tak proste i zwykłe codzienne rzeczy, że aż dziwi, jak bardzo mogą nam pomóc. Bo kto by pomyślał, że sen, odpoczynek, ruch na powietrzu, regularne posiłki mogą zdziałać cuda? Nie trzeba wyrzucać smartwatchy, kasować aplikacji i odcinać się od cyfrowego świata. Nie trzeba też rezygnować z monitorowania parametrów, bo samo w sobie nie czyni nam to krzywdy. Warto jednak zmienić podejście do sprawy.

Odpoczynek Bywa traktowany jako nagroda za wykonane zadania, chwila odpoczynku po dniu szkoły czy pracy. Można go jednak potraktować jak element profilaktyki zdrowotnej, równie potrzebny jak bada-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



■ Resveratrol
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* 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 3469d6984a

nia kontrolne, tylko bez wyników do zapisania. Ta codzienna chwila wytchnienia jest nam bowiem potrzebna, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Tu nie ma zasad, idź na spacer, nie licząc kroków, na basen, bez liczenia spalonych kalorii, usiądź w fotelu z książką bez poczucia winy za bezczynność lub połóż się na drzemkę bez wyrzutów sumienia za ten dodatkowy odpoczynek. Albo spotkaj się z rodziną lub znajomymi, zrób cokolwiek, co sprawi, że się odprężysz.

Wysypiaj się W powiedzeniu, że sen to najlepsze lekarstwo, nie ma przesady. Gdy śnimy nasze ciało i wszystkie jego układy intensywnie regenerują się i oczyszczają z toksyn, a mózg dokonuje m.in. potrzebnej konsolidacji wspomnień. Dlaczego zatem uczyniliśmy ze snu kolejne zadanie na liście? To prawda, że odpowiednia jego długość i następstwo faz jest ważne, ale równie istotne jest to, jak się czujemy po przebudzeniu. Czy witamy poranek zmęczeni i zestresowani nieosiągnięciem celu, czy wstajemy spokojni i pełni motywacji na nadchodzący dzień? To, jak czujemy się o poranku, zależy od tego, jak wygląda nasz wieczór – warto wyłączyć urządzenia elektroniczne (komórki, komputer, tablet) i TV już na godzinę przed snem, wyciszyć się np. z pomocą filiżanki melisy, wywietrzyć sypialnię, by temperatura w niej spadła do około 18 st.C. i zasłonić okna, by nie wpadało przez nie światło miasta i położyć się w przyjemnej, najlepiej naturalnej pościeli i rozluźnić się, bez presji, bez napięcia… i zasnąć.

Wycisz emocje Jeśli masz problemy z wieczornym wyciszeniem lub uspokojeniem skołatanych nerwów, spróbuj pomóc sobie delikatnie, nie przez biometryczne rutyny – wypróbuj zioła, które pomogą ci odzyskać wewnętrzny spokój i lepiej radzić sobie ze stresem oraz lękiem, utrudniającym codzienne funkcjonowanie. Wśród nich na uwagę zasługuje lawenda i olejek lawendowy do aromaterapii, kozłek lekarski (waleriana), passiflora (męczennica cielista), melisa lekarska, rumianek i szyszki chmielu.

Zielona terapia Najtańszym sposobem, jest wyjście z domu, najlepiej do parku lub lasu. W Japonii praktykuje się shinrin-yoku, czyli zanurzanie się w atmosferze lasu, które obniża poziom stresu, reguluje wydzielanie hormonów i ciśnienie krwi, uspokaja i pomaga zebrać myśli. Z kolei sylwoterapia, czyli terapia, polegająca na bliskim kontakcie z drzewami, nie tylko uspokaja, ale poprawia odporność organizmu i samopoczucie – olejki eteryczne, wydzielane zwłaszcza przez drzewa iglaste, pobudzają wytwarzanie białych krwinek, zwłaszcza tych, stojących na pierwszej linii obrony. Badania dowodzą, że kontakt z naturą – spacer po łące, w parku, patrzenie w chmury, odpoczynek na ławce w miejskiej zielonej enklawie czy pobyt na działce – przynajmniej 2 godziny tygodniowo, korzystnie wpływa na nasze zdrowie ogólne i samopoczucie psychiczne.

Anty-biohacking na talerzu Niczego tak w ostatnich latach nie modyfikowaliśmy, jak naszą dietę. Kalorie, makroskładniki, ilość węglowodanów, witaminy i mikroelementy, fortyfikacje, tabele wartości odżywczych… z posiłków uczyniliśmy kolejne zadanie, odmierzając porcje z niemal z laboratoryjną precyzją i wyrzutami sumienia za każde odstępstwo od reżimu dietetycznego. Przez to posiłki przestały być przyjemnością, a stały często źródłem stresu. Może zatem warto skupić się na tym, by były różnorodne, pełne warzyw i owoców, zdrowych tłuszczów oraz dobrej jakości mięsa oraz ryb. Bez liczenia gatunków roślin tygodniowo, bez wagi kuchennej przy każdym posiłku i bez demonizowania pojedynczych produktów. I bez wyrzutów sumienia,



Podreperuj zdrowie w SPA

Ośrodki SPA to miejsca, oferujące zabiegi, skoncentrowane na regeneracji ciała i umysłu, wywodzące się z tradycji kąpieli leczniczych i źródeł termalnych. Sama nazwa pochodzi od belgijskiego uzdrowiska Spa, które od wieków przyciągało ludzi poszukujących ulgi w dolegliwościach. Dziś SPA obejmuje szeroki wachlarz usług: hydroterapię, sauny, masaże, kąpiele błotne, aromaterapię czy zabiegi relaksacyjne. Jest ważnym elementem profilaktyki i wspomagania dobrego samopoczucia.

Na poziomie fizycznym regularne korzystanie z zabiegów spa wspiera organizm na kilka sposobów: ciepła woda i masaże poprawiają krążenie krwi, rozluźniają napięte mięśnie i łagodzą dolegliwości bólowe, zwłaszcza przy problemach z kręgosłupem czy stawami; sauna i kąpiele termalne wspomagają oczyszczanie, a także pozytywnie wpływają na elastyczność naczyń krwionośnych; dla skóry korzystne bywają zabiegi nawilżające i złuszczające, które poprawiają jej kondycję. Badania wskazują, że hydroterapia może przynosić ulgę w niektórych schorzeniach reumatycznych i wspomagać rehabilitację.

Równie istotny jest wpływ na zdrowie psychiczne. W świecie pełnym bodźców i przewlekłego stresu SPA oferuje przestrzeń do wyłączenia się. A obniżenie poziomu hormonów stresu, poprawa jakości snu i daje poczucie odprężenia. Regularne praktyki relaksacyjne mogą także wspierać odporność psychiczną, zmniejszać objawy lęku i poprawiać nastrój[5].

eprasa.pl 3469d6984a

jeśli raz na jakiś czas sięgniemy po coś, czego nie powinniśmy jeść.

Kiedy mniej znaczy więcej W trosce o zdrowie i parametry, coraz częściej sięgamy po suplementy, zwłaszcza, że nazbyt często nasza dieta nie zaspokaja wszystkich potrzeb organizmu. Mówi się nawet o tym, że jesteśmy najedzeni, ale niedożywieni – posiłki zapewniają nam odpowiednią dawkę kalorii, ale jednocześnie nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych. Nic zatem dziwnego, że suplementy diety na stałe zagościły w naszych domach a ich przyjmowanie niejednokrotnie jest po prostu koniecznością. Ale… często sięgamy po nie zbyt pochopnie.

Kolekcja suplementów dostępnych na rynku rośnie, a reklamy kuszą – jeden dla serca, drugi na sen, trzeci na odporność, a do tego odżywka białkowa i napój energetyczny. Kierowani troską o zdrowie i dobre samopoczucie dajemy się często zwieść i rozsądne przyjmowanie suplementów zamienia się w szkodliwy nadmiar, bez żadnej kontroli. Nie umiemy już odpowiedzieć, po co bierzemy konkretny preparat, ile go przyjmujemy łącznie i skąd wiemy, że działa. Pierwszym sygnałem, że sprawy wymknęły się spod kontroli, jest lista, której nie potrafimy wyrecytować. A taka suplementacja nie tylko nam nie pomoże, ale może także zaszkodzić. Jakie są zagrożenia?

Dublowanie składników jest problemem praktycznym. Multiwitamina, odżywka białkowa, napój energetyczny i żelki na odporność mogą dostarczać tej samej substancji z czterech źródeł, a to grozi przedawkowaniem. Niewłaściwie stosowane **suplementy mogą też uszkadzać wątrobę.** Dane pokazują, że udział suplementów ziołowych i dietetycznych w ciężkich polekowych uszkodzeniach wątroby w USA prawie się potroił w ciągu dwóch dekad i wynosi obecnie około 20% przypadków. W Polsce sytuacja jest podobna. Do tego dochodzą **interakcje**, np. dziurawiec osłabia antykoncepcję i działanie leków immunosupresyjnych, a wysoka dawka witaminy E, miłorządu, czosnku czy żeń-szenia działają przeciwpłytkowo, co zwiększa ryzyko krwawień o osób stosujących antykoagulanty czy przyjmujących aspirynę. Wapń, magnez, żelazo i cynk wiążą z kolei leki, w tym syntetyczne hormony tarczycy i niektóre antybiotyki i zmniejszają ich wchłanianie. To tylko przykłady, ale pokazują, że każde nasze działanie może mieć poważne konsekwencje. Dlatego zmiany w parametrach zawsze warto omówić z lekarzem i nie leczyć się na własną rękę[1].

REKLAMA



eprasa.pl 3469d6984a

Czego naprawdę potrzebuje nasz organizm?

Nasz organizm często potrzebuje jedynie drobnego wsparcia, nie garści suplementów i wielkich rewolucji. Oczywiście potrzeby każdego z nas są inne, w zależności od wieku, stanu zdrowia i przyjmowanych leków oraz stylu życia. Zawsze należy także skonsultować się z lekarzem, zanim na stałe zaczniemy przyjmować jakąkolwiek substancję. Ale gdybyśmy mieli pokusić się o wskazanie jednego suplementu, który dla każdego z układów byłby tym najważniejszym, to byłyby to właśnie te, które poniżej opisaliśmy.

SERCE – KOENZYM Q10

Koenzym Q10 to naturalna substancja, obecna w każdej komórce organizmu, szczególnie ważna dla mięśnia sercowego. Pełni kluczową rolę w produkcji energii w mitochondriach i działa jako silny antyoksydant, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym. Z wiekiem jego poziom ulega obniżeniu, co może pogarszać funkcję serca. A co mówią badania? Szwedzcy naukowcy przebadali 443 osoby w wieku 70–88 lat i obserwowali przez 4 lata. Uczestnicy otrzymywali codziennie koenzym Q10 i selen lub placebo. W grupie suplementowanej śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych obniżyła się o około 50–54%, poprawie uległa także funkcja skurczowa serca i obniżył się poziom biomarkera obciążenia serca. Co istotne, ochronny efekt utrzymywał się jeszcze wiele lat po zakończeniu suplementacji i był widoczny nawet po 10–12 latach. Inne badanie wykazało, że suplementacja koenzymu Q10 zmniejsza ryzyko poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych o 43%, zmniejsza śmiertelność sercowo-naczyniową o 43–44%, a całkowitą o 42–44%, a do tego zmniejsza częstotliwość hospitalizacji z powodu chorób serca. Koenzym Q10 znajduje się w podrobach, tłustych rybach morskich, orzechach, nasionach sezamu i olejach roślinnych[6].



WĄTROBA – CHOLINA

Cholina to substancja podobna do witamin, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wątroby. Bierze udział w produkcji fosfatydylocholiny – związku potrzebnego do budowy błon komórkowych i transportowania tłuszczów z wątroby w postaci lipoprotein. Gdy brakuje choliny, tłuszcze zaczynają się gromadzić w hepatocytach, co prowadzi do stłuszczenia wątroby. Suplementacja może odwracać ten proces. Badania dowodzą, że pacjenci z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby, którzy otrzymywali fosfatydylocholinę przez 12 tygodni doświadczyli znaczącej poprawy, a parametry, takie jak poziomy enzymów wątrobowych, uległy normalizacji. Poprawił się także profil lipidowy. Cholina wspiera więc wątrobę głównie poprzez umożliwienie eksportu tłuszczów i ochronę przed stresem oksydacyjnym. Głównym źródłem choliny są żółtka jaj, podroby, ryby i owoce morza, soja i kiełki pszenicy[8].



UKŁAD KRĄŻENIA – WITAMINA K2

Witamina K2, a szczególnie menachinon MK-7, aktywuje białko MGP, które zapobiega odkładaniu się wapnia w ścianach tętnic. Dzięki temu wapń z diety trafia głównie do kości, a nie do naczyń krwionośnych. Niedobór witaminy K2 wiąże się zatem z większym ryzykiem zwapnień tętnic i sztywności naczyń, charakterystycznej dla wieku i wielu chorób układu krążenia. Holenderscy naukowcy przeprowadzili badanie, w którym pacjenci z łagodną chorobą wieńcową przez 2 lata przyjmowali menachinon MK-7 lub placebo. W grupie suplementowanej postęp zwapnień tętnic wieńcowych był wyraźnie wolniejszy – o około 29% w porównaniu z placebo. Podobny korzystny trend dotyczył masy wapnia w naczyniach. Jednocześnie spadł poziom nieaktywnego białka MGP, co potwierdza, że suplement nie „rozpuszcza" już istniejących zwapnień, ale może spowalniać ich narastanie i poprawiać elastyczność tętnic, co zapobiega i łagodzi objawy miażdżycy. Źródłem witaminy K2 jest natto, kapusta kiszona, sery dojrzewające, żółtka jaj i masło[7].



NERKI – KWASY OMEGA-3

Kwasy omega-3 (EPA i DHA) mają silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. W nerkach pomagają zmniejszać stan zapalny kłębuszków, poprawiają także profil lipidowy i mogą chronić przed dalszym uszkodzeniem tkanek. Badania z udziałem pacjentów z przewlekłą chorobą nerek wykazały, że suplementacja kwasami omega-3 obniża poziom trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i markerów stresu oksydacyjnego, a jednocześnie zwiększa aktywność enzymów antyoksydacyjnych. W niektórych badaniach obserwowano także zmniejszenie białkomoczu i nieznaczne spowolnienie spadku filtracji kłębuszkowej, obserwowanej m.in. wraz z wiekiem. Efekty nie zawsze są spektakularne, ale konsekwentnie wskazują na ochronną rolę kwasów omega-3, zwłaszcza u osób z już istniejącą chorobą nerek lub wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym. Kwasy omega-3 znajdują się w tranie i tłustych rybach[9].



POZIOM GLUKOZY WE KRWI – BŁONNIK

Błonnik pokarmowy, zwłaszcza rozpuszczalny (np. beta-glukan ze zbóż i grzybów, inulina zz cukorii i topinamburu oraz błonnik z babki jajowatej), tworzy w jelicie żel, który spowalnia wchłanianie glukozy. Dzięki temu unikamy gwałtownych skoków poziomu glukozy po posiłku, poprawie ulega wrażliwość komórek na działanie insuliny i długoterminowa kontrola glikemii. Badanie z udziałem ponad 1500 osób z cukrzycą typu 2 wykazała, że suplementacja błonnikiem rozpuszczalnym znacząco obniża poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c – marker cukrzycy) i glukozy na czczo, stężenie insuliny oraz wskaźnik HOMA-IR, używany w diagnostyce cukrzycy i insulinooporności. Korzystny wpływ widać także na masę ciała. Włączenie błonnika do diety jest jedną z najprostszych i najbezpieczniejszych metod wspierania kontroli poziomu glukozy we krwi – zarówno u osób z cukrzycą, jak i z insulinoopornością[10].



PRZEWLEKŁY STRES – MAGNEZ

Magnez reguluje aktywność układu nerwowego, wpływa na receptory, odpowiedzialne za neuroplastyczność mózgu i procesy poznawcze oraz pomaga kontrolować wydzielanie hormonów stresu, w tym kortyzolu. Przy chronicznym stresie organizm szybciej traci magnez, co tworzy błędne koło – niedobór magnezu nasila wrażliwość na stres. Badania pokazują, że suplementacja magnezu zmniejsza subiektywne odczucie lęku i stresu, szczególnie u osób z już istniejącą podatno-



eprasa.pl 3469d6984a

ścią (łagodny lęk, zespół napięcia przedmiesiączkowego, nadciśnienie). Efekty są umiarkowane, ale zauważalne – poprawia się jakość snu i ogólne samopoczucie, co prowadzi do ogólnej poprawy samopoczucia. Najlepiej sprawdzają się formy o dobrej biodostępności (cytrynian, bisglicynian, treonian). A jego naturalnym źródłem są pestki dyni, kakao, migdały, kasza gryczana i wody mineralne[12].

UKŁAD NERWOWY – WITAMINA B12

Witamina B12 jest niezbędna do syntezy mieliny – osłonki chroniącej nerwy – i do prawidłowego metabolizmu homocysteiny (aminokwas, którego nadmiar uszkadza naczynia



krwionośne) i DNA w komórkach nerwowych. Niedobór witaminy B12 prowadzi do anemii, demielinizacji, uszkodzenia nerwów obwodowych i problemów z funkcjonowaniem mózgu. Objawy neurologiczne mogą pojawić się nawet przy braku anemii i obejmują mrowienia, drętwienia, zaburzenia równowagi, problemy z pamięcią, koncentracją, a nawet depresję czy psychozę. Uzupełnienie niedoboru (szczególnie w formie zastrzyków lub wysokich dawek doustnych) często prowadzi do poprawy, choć regeneracja nerwów może trwać miesiące. Przeglądy naukowe potwierdzają, że witamina B12 ma działanie neuroprotekcyjne i jest kluczowa dla utrzymania zdrowia układu nerwowego, zwłaszcza u osób starszych, wegan i pacjentów po operacjach żołądka. Regularne monitorowanie poziomu B12 pozwala wcześnie wykryć niedobór i uniknąć trwałych uszkodzeń nerwów. Źródłem witaminy B12 są podroby, ryby i owoce morza, jaja i sery żółte[11].

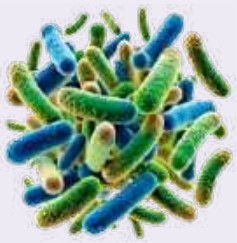
SKÓRA – KOLAGEN

Kolagen to główne białko strukturalne skóry. Z wiekiem jego produkcja spada, co prowadzi do utraty elastyczności skóry, upośledzenia jej nawilżenia i pojawiania się zmarszczek. Doustna suplementacja hydrolizowanym kolagenem (peptydami) dostarcza aminokwasów i krótkich łańcuchów, które stymulują fibroblasty (komórki tkanki łącznej) do wytwarzania nowego kolagenu i kwasu hialuronowego. Badania pokazują, że regularne przyjmowanie hydrolizowanego kolagenu poprawia nawilżenie skóry, zwiększa jej elastyczność i może zmniejszać głębokość zmarszczek. Najlepsze rezultaty obserwuje się przy dłuższym stosowaniu i u osób po 40. roku życia. Kolagen nie cofa procesu starzenia, ale może spowolnić widoczne oznaki utraty jędrności skóry. Najlepsze źródła kolagenu to żelatyna spożywcza, buliony gotowane na kościach, ryby i owoce morza[13].



UKŁAD POKARMOWY – MAŚLAN SODU

Maślan sodu to krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, wytwarzany przez bakterie jelitowe z błonnika. Stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego, wzmacnia barierę jelitową, działa przeciwzapalnie i reguluje mikrobiom. Badania wykazały, że maślan sodu zmniejsza ból brzucha, wzdęcia i poprawia jakość życia u pacjentów z zespołem jelita drażliwego oraz chorobami zapalnymi jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna). Maślan sodu pomaga także odbudowywać populację bakterii produkujących krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Jest szczególnie przydatny przy uszkodzonej barierze jelitowej i dysbiozie, czyli zaburzeniu składu mikrobioty jelitowej[14].



UKŁAD HORMONALNY – WITAMINA D

Witamina D po przekształceniu w aktywną formę (kalcytriol) działa jak hormon steroidowy. Łączy się z receptorem, obecnym w wielu gruczołach dokrewnych i wpływa na wytwarzanie oraz działanie hormonów tarczycy, przytarczyc, hormonów płciowych, a także na gospodarkę wapniowo-fosforanową. Niedobór witaminy D wiąże się z zaburzeniami hormonalnymi – m.in. z podwyższonym poziomem parathormonu, problemami z płodnością, zespołem policystycznych jajników czy zaburzeniami funkcji tarczycy. Suplementacja u osób z niedoborem pomaga przywrócić równowagę hormonalną, choć efekty zależą od wyjściowego poziomu kalcytriolu i dawki. Witamina D jest więc nie tylko witaminą dla kości, ale ważnym regulatorem całego układu endokrynnego. Najlepsze źródła witaminy D to ryby morskie, tran, olej z wątroby dorsza, jaja, nabiał, grzyby[15].



MIĘŚNIE I STAWY – KURKUMINA

Kurkumina – główny związek aktywny korzenia ostryżu długiego, czyli kurkumy – hamuje szlaki zapalne i zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych. Dzięki temu łagodzi ból i sztywność stawów oraz wspiera regenerację włókien mięśniowych po wysiłku. Liczne badania pokazują, że kurkumina istotnie zmniejsza ból i poprawia funkcję stawów u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów. Efekty bywają porównywalne z niektórymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, przy znacznie lepszym profilu bezpieczeństwa. Korzystny wpływ obserwuje się także przy bólach mięśniowych, związanych z intensywnym treningiem, a ponadto kurkumina poprawia strukturę chrząstek stawowych i zapobiega ich uszkodzeniom[16].



UKŁAD ODDECHOWY – CYNK

Cynk jest kluczowy dla prawidłowego działania układu odpornościowego w drogach oddechowych. Wspiera funkcję nabłonka, reguluje odpowiedź zapalną, ma działanie przeciwwirusowe i antyoksydacyjne. Niedobór cynku zwiększa podatność na infekcje dróg oddechowych i pogarsza ich przebieg. Przeglądy badań wskazują, że suplementacja cynkiem może skracać czas trwania przeziębienia i innych ostrych infekcji wirusowych, a także wspiera ochronę płuc w chorobach przewlekłych, takich jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Cynk pomaga utrzymać integralność bariery nabłonkowej i moduluje odpowiedź immunologiczną, zmniejszając nadmierny stan zapalny. Jest szczególnie ważny u dzieci, osób starszych i pacjentów z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych. Źródłem cynku są ostrygi, podroby, mięso, sery dojrzewające, kakao i fasola[17].



BIBLIOGRAFIA

1. https://www.globalwellnesssummit.com/
2. Brain Sci. 2024 Nov 6;14(11):1123.
3. Pediatr Endocrinol Diabetes Metab. 2024;30(3):159-162.
4. Eur J Psychol. 2023 Nov 30;19(4):387-400.
5. Diseases. 2024 Oct 1;12(10):232.
6. Antioxidants (Basel). 2019 Feb 16;8(2):44.
7. https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/article-abstract/2850256
8. Ther Adv Chronic Dis. 2025 Aug 17;16:20406223251358659.
9. Quality in Sport. Online. 18 January 2026. Vol. 49, p. 67765.
10. Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu, 1(10)/2025, s. 9-23.
11. Am Fam Physician. 2025 Sep;112(3):294-300.
12. Front Nutr. 2026 Jan 26:13:1694363.
13. Nutrients. 2023 Apr 26;15(9):2080.
14. Borgis - Nowa Medycyna 2/2015, s. 45-53
15. Front Endocrinol (Lausanne). 2021 Apr 14:12:666687.
16. Orthop Surg. 2015 Aug 26;7(3):222–231.
17. Eur J Clin Nutr. 2023 Apr;77(4):427-435.
18. https://blueprint.bryanjohnson.com

eprasa.pl 3469d6984a

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ



Zacznij przyjmować chlorellę i spirulinę

Spirulina i chlorella to dwa zielone superfoods, które zyskały popularność jako naturalne wsparcie codziennej diety. Te mikroskopijne organizmy kryją w sobie bogactwo składników odżywczych, a ich potencjał coraz częściej przyciąga uwagę naukowców i miłośników zdrowego stylu życia. Choć często wrzuca się je do jednego worka, różnią się składem, właściwościami i sposobem oddziaływania na organizm. Co tak naprawdę mają do zaoferowania? Jak je stosować, by w pełni wykorzystać ich potencjał? Przyjrzyjmy się bliżej tym niezwykłym darom natury.

Jednokomórkowe zielenice z gatunku *Chlorella pyrenoidosa* lub *Chlorella vulgaris* i sinice *Arthrospira platensis*, powszechnie zwane spiruliną, to wyjątkowo silne bomby odżywcze o specyficznym profilu terapeutycznym. Warto przy tym pamiętać, że mimo wspólnego określania ich algami, tylko chlorella jest rośliną (glonem), spirulina to bakteria, należąca do sinic. Ponieważ jednak występują w podobnym środowisku i obie są organizmami jednokomórkowymi, zwyczajowo określa się je tym samym terminem. Poniżej prezentujemy udokumentowane naukowo mechanizmy, za pośrednictwem których oba mikroorganizmy modyfikują pracę narządów, wskaźniki laboratoryjne krwi i obronę immunologiczną w organizmie człowieka, a tym samym wspierają nasze zdrowie. I odpowiadamy na pytanie, dlaczego warto po nie sięgnąć.

1 Detoks organizmu



Niektóre trwałe zanieczyszczenia organiczne są bardzo odporne na degradację biologiczną, natomiast świetnie czują się w tkance tłuszczowej. Nic dziwnego zatem, że ulegają bioakumulacji, a następnie krążą we krwi, skąd, wraz z lipidami, trafiają nawet do kobiecego pokarmu. Analizy krwi i mleka ochotniczek, suplementujących w okresie laktacji *Chlorella pyrenoidosa*, wykazały spadek stężenia wybranych toksycznych dioksyn w pokarmie kobiecym o około 30% w stosunku do grupy niestosującej alg. Jednocześnie u matek przyjmujących chlorellę stwierdzono istotny wzrost stężenia immunoglobuliny A, co przekłada się na lepszą ochronę śluzówkową karmionego piersią dziecka przy zmniejszonej ekspozycji na zanieczyszczenia organiczne. Zdolność chlorelli do eliminacji tych ksenobiotyków wynika bezpośrednio z unikalnej architektury jej ściany komórkowej, zawierającej sporopoleninę. Substancja ta wiąże cząsteczki zanieczyszczeń w świetle przewodu pokarmowego, uniemożliwiając ich wchłanianie i ułatwiając usunięcie z organizmu[1].

eprasa.pl 3469d6984a

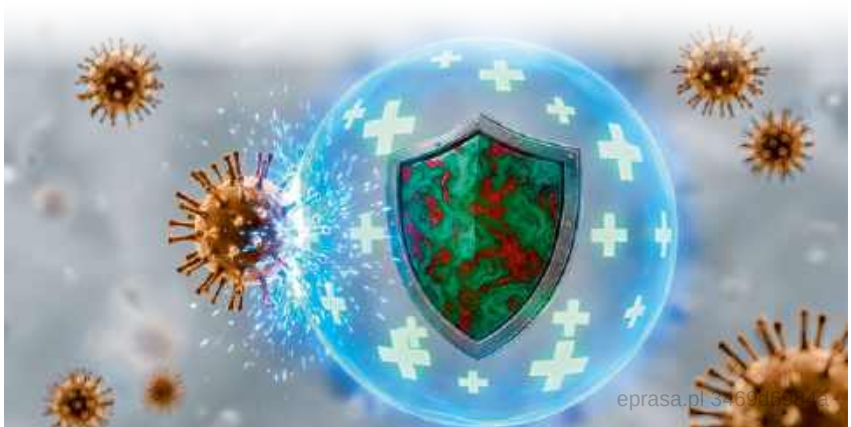


2 Usuwanie szkodliwych metali ciężkich

Ekspozycja na toksyczne metale ciężkie i nieorganiczny arsen obecny w skażonej wodzie pitnej, prowadzi do przewlekłych zaburzeń metabolicznych i narządowych. Skutkiem długotrwałego zatrucia arsenem jest przewlekła choroba - arsenoza, która objawia się między innymi trudnymi w leczeniu schorzeniami skóry. Udowodniono, że spirulina podawana z cynkiem pacjentom dotkniętym przewlekłą arsenozą przyspiesza wydalanie szkodliwego pierwiastka wraz z moczem, doprowadzając do cofania się klinicznych objawów zatrucia, w tym ognisk hiperpigmentacji skóry (melanodermii) oraz patologicznego rogowacenia naskórka. Z kolei w przypadku chlorelli usuwanie metali ciężkich opiera się na działaniu sporopoleniny i chlorofilu – substancje te wyłapują metale bezpośrednio w świetle jelit, tworząc stabilne kompleksy wydalane z organizmu. Ogranicza to wchłanianie toksyn do krwi i chroni narządy wewnętrzne przed ich szkodliwym wpływem[2].

4 Mobilizacja komórek NK

Nadzór immunologiczny organizmu w dużej mierze zależy od sprawności komórek natural killer (NK), wyspecjalizowanych limfocytów, które stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami wewnątrzkomórkowymi i komórkami nowotworowymi. Zaobserwowano, że ochotnicy, którzy przyjmowali 5 g chlorelli dziennie przez 8 tygodni mieli statystycznie wyższą aktywność cytotoksyczną komórek NK. Interwencja poskutkowała również wyraźnym podwyższeniem stężenia interferonu gamma (IFN-γ) i cytokin, regulujących odpowiedź immunologiczną organizmu, co wzmacnia odporność na infekcje[4].



3 Wyciszenie przewlekłego stanu zapalnego



W przebiegu reakcji zapalnej dochodzi do aktywacji kaskady wydzielania mediatorów zapalnych, co napędza powstawanie prozapalnych prostaglandyn, odpowiedzialnych m.in. za ból i postępujące uszkodzenie tkanek. Syntetyczne niesteroidowe leki przeciwzapalne blokują ten proces, lecz jednocześnie przyczyniają się do uszkodzenia błony śluzowej żołądka. *Arthrospira platensis* dostarcza C-fikocyjaniny, która wykazuje wybiórcze działanie farmakologiczne. Fikocyjanina ze spiruliny działa jako selektywny inhibitor enzymu, biorącego udział w wytwarzaniu prozapalnych prostaglandyn – taka precyzja pozwala na wyciszenie ogólnoustrojowej reakcji zapalnej bez szkody dla żołądka[3].

5 Mniej kataru siennego



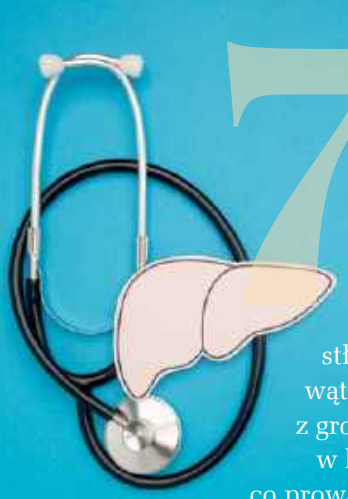
Alergiczny nieżyt nosa rozwija się na drodze nadmiernego pobudzenia klasy limfocytów Th2, co prowadzi do syntezy prozapalnych interleukin i wywołuje miejscowy stan zapalny błony śluzowej nosa i gardła w odpowiedzi na alergeny. W pewnym badaniu pacjenci z alergicznym nieżytem nosa przyjmowali 2 g spiruliny dziennie przez 6 miesięcy. Terapia przyniosła wyraźne złagodzenie objawów klinicznych, powodując redukcję wycieku z nosa, napadowego kichania, obrzęku śluzówki oraz świądu. Uzyskana poprawa była wynikiem bezpośredniej regulacji wydzielania cytokin prozapalnych[5].

eprasa.pl 3169



6 Prawidłowy cholesterol

Zaburzenia parametrów lipidowych, objawiające się wysokim stężeniem trójglicerydów i cholesterolu LDL (złego) przy obniżonej zawartości frakcji HDL (dobry cholesterol), przyspieszają rozwój zmian naczyniowych i zwiększają ryzyko chorób serca. Regularne przyjmowanie spiruliny prowadzi do istotnego obniżenia poziomu trójglicerydów i cholesterolu frakcji LDL, z jednoczesnym wzrostem stężenia ochronnego cholesterolu HDL. Podobne korzyści przynosi suplementacja chlorellą: podawanie tego glonu skutkuje istotnym spadkiem stężenia cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL. Połączenie obu mikroorganizmów wspomaga zatem regulację gospodarki lipidowej w organizmie[6,7].



7 Ochrona wątroby

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) wynika z gromadzenia się tłuszczu w komórkach wątroby, co prowadzi do ich uszkodzenia i przewlekłego stanu zapalnego tego narządu. Wykazano, że podawanie spiruliny prowadzi do znaczącego obniżenia aktywności enzymów wątrobowych: aminotransferazy alaninowej (ALT), aminotransferazy asparaginianowej (AST) oraz gamma-glutamylotranspeptydazy (GGTP). Obserwacjom tym towarzyszyło zmniejszenie cech stłuszczenia wątroby. Podobne wnioski przyniosły próby kliniczne z użyciem chlorelli. Podawanie tej algi pacjentom z NAFLD obniżało poziom enzymów wątrobowych ALT i AST, a także doprowadziło do poprawy wskaźnika insulinooporności oraz wyciszenia stanu zapalnego[8-10].



8 Wsparcie dla mięśni

Intensywny wysiłek fizyczny wiąże się ze znacznym obciążeniem struktur mięśniowych, nasilonym stresem oksydacyjnym i spadkiem wydolności tlenowej. Udowodniono, że suplementacja spiruliną wydłuża czas do wyczerpania i nasila utlenianie tłuszczów podczas próby wysiłkowej, co pozwala na lepsze gospodarowanie zasobami energetycznymi organizmu i zwiększenie sprawności fizycznej. Z kolei suplementacja chlorellą prowadzi do wzrostu pułapu tlenowego (maksymalna ilość tlenu, jaką organizm jest w stanie pobrać, przetransportować i wykorzystać w ciągu jednej minuty podczas bardzo intensywnego wysiłku fizycznego). Do tego podawanie mikroalg wiąże się z redukcją powysiłkowego uszkodzenia mięśni[11].

eprasa.pl 3469d6984a

KENAY®



SPIRULINA

naturalne wsparcie każdego dnia



ŁATWO PRZYSWAJALNA
przez organizm

BIO
PRODUKTY



Spirulina w proszku i tabletkach

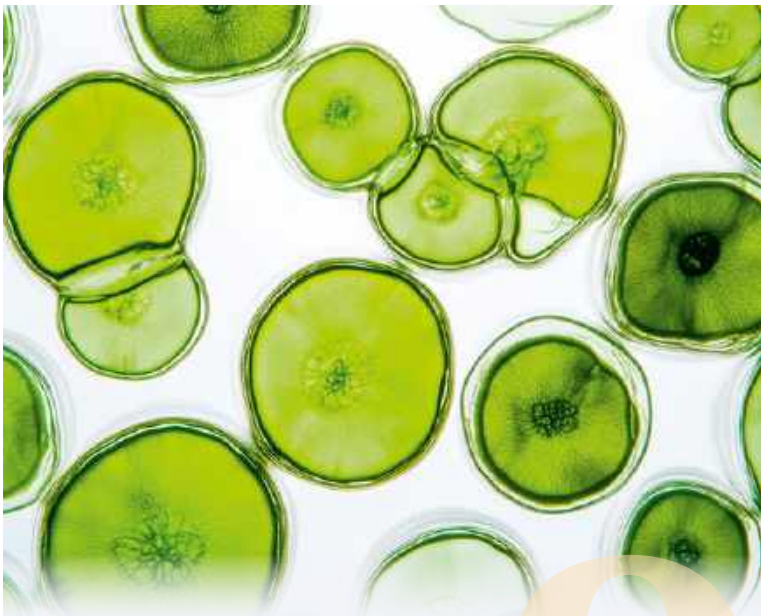
to naturalne wsparcie w wygodnej formie – wybierz rozwiązanie odpowiednie dla siebie

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

WWW.KENAY.COM.PL

kenay.poland

eprasa.pl 3469d6984a



9 Zmniejszenie stresu oksydacyjnego

Reaktywne formy tlenu (wolne rodniki tlenowe) uszkadzają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, budujące błony komórkowe. Ten proces tzw. peroksydacji lipidów prowadzi do powstania cytotoksycznych substancji, z których najczęściej monitorowanym parametrem laboratoryjnym jest dialdehyd malonowy (MDA). Podawanie chlorelli i spiruliny istotnie hamuje ten proces, prowadząc do znaczącego spadku stężenia wolnego MDA w osoczu. Ograniczeniu peroksydacji lipidów towarzyszy pobudzenie wewnętrznych enzymatycznych systemów obronnych organizmu. Wykazano też wyraźny wzrost aktywności niektórych enzymów antyoksydacyjnych (unieszkodliwiających wolne rodniki tlenowe) po suplementacji algami. To wzmocnienie potencjału antyoksydacyjnego chroni cząsteczki lipidów i białek przed degradacją, ograniczając negatywne skutki stresu komórkowego w narządach miąższowych i ścianach naczyń krwionośnych[12].

10 Lepsza kontrola glikemii

Zaburzenia gospodarki węglowodanowej, w tym obniżenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, leżą u podstaw rozwoju zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2. Wykazano, że regularne spożywanie spiruliny i chlorelli przekłada się na obniżenie stężenia glukozy we krwi na czczo. Suplementacja wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi, ułatwiając kontrolę parametrów u osób z zaburzeniami metabolicznymi. Równocześnie badania wskazują na poprawę wrażliwości receptorów komórkowych na działanie insuliny – zmniejsza to obciążenie trzustki i wspomaga metabolizm glukozy[7,8].



Zanim kupisz

Skuteczność i profil bezpieczeństwa mikroalg zależą od jakości surowca i stanu zdrowia przyjmującej je osoby. Warto zatem sięgać po sprawdzone suplementy, z certyfikatami jakości. Ze względu na obecność witaminy K1 należy ponadto zachować ostrożność przy równoległym stosowaniu doustnych antykoagulantów. Również pacjenci z chorobami autoimmunologicznymi powinni pamiętać, że mikroalgi pobudzają aktywność komórek NK.

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Medicinal Food, 10(1), 134–142.
2. Clinical Toxicology, 44(2), 135–141.
3. Biochemical and Biophysical Research Communications, 277(3), 599–603.
4. Nutr J. 2012 Jul 31:11:53.
5. European Archives of Oto-Rhino-Laryngology, 265(10), 1219–1223.
6. Clinical Nutrition, 35(4), 842–851.
7. Clinical Nutrition, 37(6), 1892–1904.
8. Clinical Nutrition, 36(4), 1001–1006.
9. Annals of Gastroenterology, 27(4), 387–394.
10. Phytotherapy Research, 26(8), 1199–1203.
11. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, 55(2), 143–146.
12. Medicine & Science in Sports & Exercise, 42(1), 142–151.

eprasa.pl 3469d6984a

Białka kolca – szkodzą czy nie?

Czy utrzymujące się w organizmie białka kolca po przebyciu Covid lub po szczepionkach przeciwko Covid mogą szkodzić twojemu zdrowiu? Dr Leigh Erin Connealy uważa, że tak, i przedstawia badania oraz metody leczenia, które zaleca w celu osłabienia negatywnych skutków ich obecności w ustroju.

Nowy koronawirus, Covid-19, koronawirus, korona, SARS-CoV-2… We wczesnych dniach pandemii krążyło mnóstwo nazw i określeń. Ludzie czasami mylą chorobę wywoływaną przez koronawirusa z 2019 roku (Covid-19) z wirusem zespołu ostrej niewydolności oddechowej 2 (SARS-CoV-2). Tymczasem SARS-CoV-2 to sam wirus, podczas gdy Covid-19 to choroba zakaźna, która rozwija się u człowieka. Bez względu na to, pod jaką nazwą go znasz, obraz tej małej kuli pokrytej drobnymi, ostrymi wypustkami, na zawsze wyrył się w naszej pamięci. Ta kula z kolcami jest członkiem rodziny wirusów, nazwanych koronawirusami od łacińskiego słowa, oznaczającego koronę.

Owe kolce umożliwiają wirusowi przyleganie do komórek gospodarza niczym rzep, uparcie czepiający się nogawki spodni po spacerze przez zarośla, i zapoczątkowanie infekcji. Kiedy wirus zakotwiczy się w miejscu i wniknie do wnętrza komórki, podstawowa rola białka kolca dobiega końca. Do głosu dochodzi sam wirus, powielając białka wirusowe i zmieniając środowisko komórkowe.

Problematyczne białka

W typowym przebiegu zakażenia Covid-19 białka wirusowe – w tym białka kolca – są obecne w fazie ostrej choroby i być może przez kilka tygodni po jej ustąpieniu. Następnie układ odpornościowy usuwa tych obcych najeźdźców i przywraca ciału homeostazę, czyli stan równowagi. Problemy zaczynają się jednak wtedy, gdy białka kolca pozostają w układach organizmu miesiącami, a nawet latami. Nie jestem odosobniona w podejrzeniach, że powodem obserwowanego wzrostu stałej obecności białek kolca może być stworzenie szczepionek opartych na matrycowym RNA (mRNA), zaprojektowanych w celu ochrony przed nawracającymi zakażeniami Covid.

Jak do tego doszło?

Covid-19 zaskoczył cały świat z ogromną siłą. Błyskawiczny zasięg globalnej pandemii skłonił świat nauki do szybkiego opracowania szczepionek mRNA. Podawane w ramach procedury dopuszczenia do stosowania w sytuacjach wyjątkowych, szczepionki te wykorzystywały wyspecjalizowaną technologię mRNA z instrukcjami genetycznymi, zamkniętymi w nanocząstkach lipidowych (malutkich cząsteczkach na bazie tłuszczu). Po wstrzyknięciu, mRNA instruowało określone komórki, aby tymczasowo produkowały białko kolca wirusa SARS-CoV-2, w teorii ucząc układ odpornościowy rozpoznawania go oraz generowania przeciwciał i odpowiedzi limfocytów T, które miały chronić przed przyszłą infekcją. Na tym jednak historia się nie kończy. Uważam, że przetrwałe białko kolca – czy to po przebyciu zakażenia SARS-CoV-2, czy po szczepieniu – prawdopodobnie przyczynia się do przewlekłego stanu zapalnego i szerokiego spektrum poważnych problemów zdrowotnych. Choć kwestia ta pozostaje przedmiotem toczącej się debaty naukowej, w swojej praktyce klinicznej widziałam wystarczająco dużo, aby potraktować te obawy z pełną powagą.

Gra liczb

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prowadzi na bieżąco rejestr zgłoszonych przypadków Covid-19, aktualizowany co miesiąc. W chwili pisania tego artykułu na całym świecie odnotowano ponad 779 milionów przypadków w 240 krajach[1]. W sytuacji, gdy codziennie dochodzi do nowych zakażeń, a na całym globie zaleca się kolejne dawki przypominające, problemy tylko się nawarstwiają.

Badania naukowe wciąż zwracają uwagę na niebezpieczeństwa, związane z zalegającymi białkami kolca, a fakt, że białka te utrzymują się w organizmie znacznie dłużej, niż powinny, jest niepokojący. Jedno z badań opublikowanych w 2022 roku wykazało obecność białek SARS-CoV-2 u pacjentów nawet 15 miesięcy po zakażeniu wirusem[2].

Inny opis przypadku przedstawia historię 55-letniego mężczyzny, który przyjął trzy dawki szczepionki i wkrótce potem zaczął doświadczać ciężkich działań niepożądanych. Pacjent przeszedł niezliczone wizyty w szpitalach i na szpitalnych oddziałach ratunkowych z powodu zapalenia mięśnia sercowego, skrzepów krwi w płucach, zaburzeń neuropo-

eprasa.pl 3469d6984a



znawczych, bólu mięśni, problemów trawiennych, wysypek skórnych i utraty słuchu. Miał nawet trudności z mówieniem i połykaniem. Badacze zauważyli, że był to najdłuższy odnotowany czas utrzymywania się białka kolca po szczepieniu – ponad trzy i pół roku[3]. Stawia to pod znakiem zapytania zdolność organizmu do samodzielnego oczyszczania się z białek kolca.

Chaos w organizmie

Dlaczego utrzymujące się w organizmie białka kolca stanowią problem? Zgłębianie wiedzy na temat poważnych problemów zdrowotnych, z którymi zostały powiązane, budzi niemały niepokój. Jednym z głównych obszarów troski są problemy kardiologiczne. Kardiolog dr Peter A. McCullough, jeden z pionierów w dziedzinie badań nad białkiem kolca, bardzo otwarcie i głośno mówi o związku między poważnymi problemami z sercem a podwyższonym poziomem białka kolca w organizmie.

W maju 2025 roku komisja Senatu USA przeprowadziła kluczowe przesłuchanie na temat tego, jak urzędnicy ds. zdrowia bagatelizowali i ukrywali zdarzenia niepożądane, powiązane ze szczepionkami przeciw Covid-19. W swoich zeznaniach dr McCullough stwierdził, że jest „głęboko zaniepokojony znacznie większym problemem subklinicznego zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia, objawiającym się bólem w klatce piersiowej, kołataniem serca, niestabilnością ciśnienia krwi oraz zaburzeniami rytmu serca, które utrzymują się przez miesiące, a nawet lata po przyjęciu zastrzyków".

„Gdy dochodzi do powstania małych ognisk poszczepiennego stanu zapalnego w sercu" – wyjaśnił – „mogą one przebiegać bezobjawowo, prowadząc do ujawnienia się w postaci zaburzeń rytmu serca, zatrzymania akcji serca lub niewydolności serca"[4].

I choć problemy z sercem mają krytyczne znaczenie, to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Według rosnącej grupy lekarzy, badaczy i naukowców, zajmujących się przewlekłymi chorobami zapalnymi, skutki obecności przetrwałych białek kolca sięgają daleko poza układ sercowo-naczyniowy. Ponieważ białka te mogą wchodzić w interakcje z licznymi typami komórek w całym organizmie, musimy zbadać rolę, jaką odgrywają w wielu innych poważnych stanach chorobowych.

Układowy stan zapalny Uważa się, że nieustanny atak na układ odpornościowy jest jednym z podstawowych mechanizmów, poprzez które białka kolca mogą przyczyniać się do rozwoju chorób. Zamiast ograniczać się do jednego narządu, przewlekły stan zapalny może dotknąć niemal każdego układu w naszym organizmie, przyczyniając się między innymi do przewlekłego zmęczenia, mgły mózgowej, bólów stawów, zaburzeń równowagi hormonalnej oraz przyspieszonego starzenia.

Zakrzepica i uszkodzenia naczyń W badaniach laboratoryjnych i klinicznych wykazano, że białka kolca wchodzą w interakcję z komórkami śródbłonka, wyścielającymi naczynia krwionośne. Dysfunkcja śródbłonka może przyczyniać się do zaburzeń krzepnięcia i krążenia, ograniczenia dostarczania tlenu i uszkodzenia tkanek w całym ciele[5].

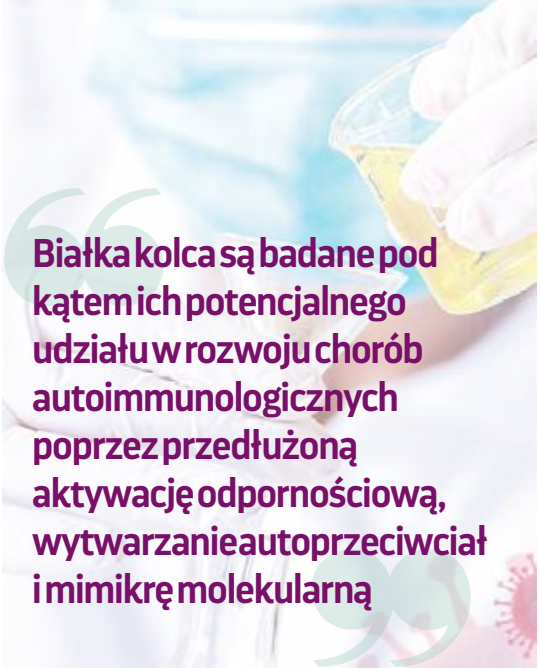
Dysfunkcja komórkowa i mitochondrialna Najnowsze badania sugerują, że białka kolca upośledzają prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów i nasilają stres oksydacyjny. Ponieważ mitochondria wytwarzają energię, potrzebną do praktycznie każdej funkcji komórkowej, pogorszenie stanu mitochondriów może tłumaczyć przewlekłe zmęczenie, nietolerancję wysiłku fizycznego, osłabienie mięśni i objawy poznawcze, zgłaszane przez niektórych pacjentów[6].

Choroby autoimmunologiczne Białka wirusa SARS-CoV-2, w tym białko kolca, są badane pod kątem ich potencjalnego udziału w wywoływaniu autoagresji poprzez przedłużoną aktywację układu odpornościowego, wytwarzanie autoprzeciwciał oraz mimikrę molekularną[7]. W takim scenariuszu układ odpornościowy omyłkowo atakuje zdrowe tkanki. Choć badania w tym obszarze trwają, lekarze leczący złożone choroby przewlekłe, zgłaszają zaostrzenia chorób autoimmunologicznych po infekcjach Covid-19 oraz szczepieniach mRNA.

Skutki neurologiczne Kolejnym obszarem, cieszącym się coraz większą uwagą, jest układ nerwowy. Naukowcy badają, czy przetrwałe

eprasa.pl 3469d6984a

białka kolca lub przewlekły stan zapalny mózgu przyczyniają się do występowania takich objawów, jak mgła mózgowa, bóle głowy, zawroty głowy, neuropatia obwodowa, problemy z pamięcią, zaburzenia snu i wahania nastroju[6]. Chociaż dokładny mechanizm jest nadal przedmiotem badań, te objawy neurologiczne są powszechnie zgłaszane przez pacjentów z tzw. long Covid.



Białka kolca są badane pod kątem ich potencjalnego udziału w rozwoju chorób autoimmunologicznych poprzez przedłużoną aktywację odpornościową, wytwarzanie autoprzeciwciał i mimikrę molekularną

A co z nowotworami?

Jako lekarz zajmujący się leczeniem nowotworów, jestem szczególnie zaniepokojona potencjalnym związkiem między szczepionkami mRNA a rozwojem lub nawrotem chorób nowotworowych. W czerwcu 2026 roku dr Angus Dalgleish, znany immunolog i onkolog z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem w immunoterapii nowotworów, złożył poruszające zeznania przed tą samą komisją Senatu USA co dr McCullough[8]. Podzielił się wynikami obserwacji, które zaczął odnotowywać u własnych pacjentów, otrzymujących szczepionki przypominające mRNA już w 2021 roku.

U pacjentów z czerniakiem, którzy znajdowali się w stanie remisji od 3 do 18 lat, dochodziło do nawrotów, a wspólnym mianownikiem były kolejne dawki szczepionek. Szybko zdał sobie sprawę, że tzw. boostery wpływają na funkcjonowanie limfocytów T i przyczyniają się do deregulacji układu odpornościowego u podatnych osób. Niedługo potem zauważył, że nawroty i nowotwory dotykają nie tylko tych najbardziej wrażliwych pacjentów. W swoich zeznaniach stwierdził: „Zacząłem obserwować coś znacznie bardziej alarmującego: niezwykle agresywne nowotwory, zaawansowane stadia chorób u młodszych osób oraz obrazy kliniczne, które drastycznie odbiegały od tego, czego normalnie spodziewalibyśmy się w rutynowej praktyce onkologicznej. Wyglądało na to, że wyłania się coś o znacznie szerszym – i daleko bardziej niepokojącym – charakterze.

W mojej własnej praktyce klinicznej zaobserwowałem wyraźny wzrost nieoczekiwanych nowotworów u pacjentów po dawkach przypominających, w tym raka piersi, prostaty, trzustki, chłoniaków, raka pęcherzyka żółciowego, glejaków i raka pęcherza moczowego".

Gdy w kolejnych publikacjach naukowych zaczęto podawać w wątpliwość bezpieczeństwo szczepionek, ich mechanizmy działania oraz profil bezpieczeństwa, naukowcy i klinicyści, tacy jak dr Dalgleish, napotykali opory przed głośnym wyrażaniem swoich obaw. Kwestionowanie lub podważanie *status quo* było nie tylko niemile widziane, lecz w znacznej mierze ignorowane. Jeśli rządy, prawodawcy i medycyna konwencjonalna nie chcą przyjrzeć się bliżej tym potencjalnym szkodom, nadszedł czas, abyśmy wzięli sprawy w swoje ręce.

Badania w kierunku białek kolca

Laboratoria w całej Europie i Stanach Zjednoczonych dostrzegły potrzebę wykonywania dokładnych, półilościowych testów na obecność przeciwciał IgG przeciwko SARS-CoV-2, mierzących poziom przeciwciał przeciwko białku kolca. Wytwarzanie tych przeciwciał wskazuje, że białka kolca są obecne w organizmie po zakażeniu Covid lub szczepieniu. Do renomowanych firm, oferujących takie badania, należą m.in. Roche Diagnostics, Abbott Laboratories, Labcorp oraz Quest Diagnostics. Jeśli twoje wyniki budzą niepokój, istnieje wiele sposobów, by chronić i wzmacniać swoje zdrowie.

Detoksykacja z białek kolca

Oprócz nagłaśniania zagrożeń, związanych z białkami kolca, dr McCullough opracował protokoły Podstawowej Detoksykacji z Białka Kolca, które zaadaptowaliśmy, zmodyfikowaliśmy i regularnie zalecamy pacjentom w mojej klinice. Poniższe metody mogą w znacznym stopniu pomóc w złagodzeniu uszkodzeń i zapobieganiu problemom zdrowotnym powiązanym z podwyższonym poziomem białka kolca.

Terapia sauną Jeśli poziom jest umiarkowany lub wysoki, priorytetem powinno być wzmocnienie układu odpornościowego i wyeliminowanie białek kolca z organizmu. Jednym z moich ulubionych sposobów detoksykacji jest podniesienie temperatury ciała i pocenie się, a najskuteczniejszą metodą na to jest regularna terapia w saunie na podczerwień. Ponieważ skóra jest największym narządem detoksykacyjnym organizmu, wypacanie toksyn jest niezwykle efektywne. Terapia sauną eliminuje szkodliwe substancje, a oprócz białek kolca usuwa m.in. pestycydy, tworzywa sztuczne, pozostałości leków, metale ciężkie i kwaśne produkty przemiany materii. Korzystanie

eprasa.pl 3469d6984a

z sauny kilka razy w tygodniu poprawia krążenie, dotlenia tkanki, przyspiesza eliminację szkodliwych metabolitów oraz usprawnia pracę serca i płuc. Pomaga również obniżyć markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne (CRP), co stanowi dodatkową korzyść w kontekście uszkodzeń wywołanych przez białka kolca. Polecam korzystanie z sauny na podczerwień, ponieważ pozwala ona osiągnąć lepsze rezultaty przy niższych temperaturach niż w tradycyjnej saunie na gorące powietrze. Sauna infrared jest ponadto bezpieczniejsza i bardziej komfortowa. Sama z niej korzystam i zalecam pacjentom stosowanie jej co najmniej trzy razy w tygodniu, jeśli to możliwe.

Suplementy Gdybym mogła oprzeć się na zaledwie kilku suplementach w procesie odtruwania z białek kolca, byłyby to: nattokinaza, kurkumina, bromelaina oraz wzmocniona forma NAC.

Nattokinaza to enzym, występujący w tradycyjnej japońskiej potrawie ze sfermentowanych ziaren soi – natto – i dostępny w postaci suplementów diety. Wiele badań wykazało, że może ona rozkładać skrzepy krwi związane z long Covid i szczepionkami mRNA, a także degradować białka kolca[10]. Nattokinaza może być przeciwwskazana u osób przyjmujących leki rozrzedzające krew, takie jak warfaryna czy aspiryna.

Sugerowane dawkowanie: 8000–16 000 FU (jednostek degradacji fibryny) dziennie, jednak należy ściśle współpracować z lekarzem w celu ustalenia bezpiecznej i odpowiedniej dawki.

Kurkumina jest jedną z najsilniejszych substancji przeciwzapalnych na świecie. Oprócz wyciszania ogólnoustrojowego stanu zapalnego zmniejsza komórkowy stres oksydacyjny i wydaje się hamować receptory białka kolca[11].

Sugerowane dawkowanie: 500 mg dwa razy dziennie w przypadku standardowych suplementów lub 2–3 krople dwa razy dziennie płynnej kurkuminy micelarnej.

Bromelaina, enzym pozyskiwany z ananasa, odgrywa wieloraką rolę w detoksykacji z białka kolca. Pomaga w rozkładzie białek i jest silnym środkiem przeciwzapalnym, który wspomaga również kontrolę reakcji układu odpornościowego wywoływanych przez białka kolca[12]. Co więcej, zwiększa wchłanianie i skuteczność kurkuminy oraz nattokinazy, co czyni ją znakomitym uzupełnieniem protokołu detoksykacji z białka kolca.

Sugerowane dawkowanie: 500 mg dziennie.

N-acetylocysteina (NAC) to prekursor glutationu – głównego przeciwutleniacza organizmu, znanego z walki ze stanami zapalnymi i wymiatania wolnych rodników. Wzmocniona postać NAC ma lepszą wchłanialność, większą stabilność i skuteczniej zwalcza białka kolca, dzięki czemu idealnie nadaje się do tego protokołu[13].

Sugerowane dawkowanie: 200 mg dwa razy dziennie, przed posiłkiem lub w trakcie posiłku.

Inne terapie Zarówno w przypadku long Covid, jak i powikłań poszczepiennych, korzystna może być hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) i post[14]. Każda z tych metod przynosi znaczne korzyści zdrowotne, wykraczające poza samą detoksykację z białka kolca, i może być uzasadniona w zależności od twoich indywidualnych celów i potrzeb.

Współpraca z lekarzem

Niezwykle ważne jest, aby ściśle współpracować z lekarzem, który dobrze orientuje się w zagrożeniach, stwarzanych przez białka kolca, i jest gotów pomóc w stworzeniu celowanego planu powrotu do zdrowia. W Polsce takie terapie oferują gabinety medycyny naturalnej. Utrzymujące się w ciele białka kolca nie muszą być zwiastunem chorób i złego stanu zdrowia, jeśli proaktywnie usuniesz je z organizmu, wesprzesz swój układ odpornościowy i zadbasz o zdrowie w przyszłości. Jak to często bywa, twoje samopoczucie i witalność w ogromnej mierze zależą od ciebie.

BIBLIOGRAFIA

1 WHO Covid-19 Dashboard, "Covid-19 Cases, World: Total Cumulative," Jul 18, 2026, data.who.int
2 Front Immunol, 2022; 12: 746021
3 Med Res Archives, 2026; doi: 10.18103/mra.2026.0351
4 Permanent Subcommittee on Investigations, "The Corruption of Science and Federal Health Agencies: How Health Officials Downplayed and Hid Myocarditis and Other Adverse Events Associated with the COVID-19 Vaccines," May 21, 2025, hsgac.senate.gov
5 Front Immunol, 2022; 13: 827146
6 Int J Mol Sci, 2024; 25(6): 3188
7 Clin Rheumatol, 2023; 42(10): 2905–2914
8 Nat Med, 2022; 28(11): 2406–2415; Neurobiol Dis, 2020; 146: 105131
9 Permanent Subcommittee on Investigations, "Plausible Mechanisms of Covid-19 Injections Causing Cancer and Attacks on Scientific Publications and Research," Jun 3, 2026, hsgac.senate.gov
10 Molecules, 2022; 27(17): 5405
11 Comput Biol Med, 2022; 146: 105552
12 Clin Transl Med, 2021; 11(2): e281
13 J Pub Health Nutri, 2025; 8(2): 205
14 Nutr Rev, 2025; doi: 10.1093/nutrit/nuaf141



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 3469d6984a

Dary ula w trosce o nasze zdrowie

Podczas gdy farmakologia szuka pojedynczych syntetycznych cząsteczek, by celować w odizolowane mechanizmy i zwalczać pojedyncze symptomy, natura stosuje zgoła odmienną strategię. W ulu pszczoły wypracowały jeden z najbardziej kompletnych systemów obronnych i regeneracyjnych na Ziemi. Dlaczego gabinety lekarskie tak rzadko sięgają po te surowce, gdy standardowe leki zawodzą w starciu z przewlekłym stanem zapalnym i osłabieniem organizmu? W tym śledztwie bierzemy pod lupę apiterapię.

Środowisko gniazda pszczoły miodnej (*Apis mellifera*) funkcjonuje jako układ zamknięty, w którym owady utrzymują wysoki poziom sterylności mikrobiologicznej. Naturalna odporność rodziny pszczelej wynika ze stałego nasycenia ula substancjami bioaktywnymi. Związki te pochodzą bezpośrednio z metabolizmu pszczół lub stanowią zebrane przez nie i zmodyfikowane żywice, balsamy oraz nektary roślinne.

W fitoterapii i farmakognozji surowce pszczele traktuje się jako wieloskładnikowe zespoły substancji czynnych. Związki fenolowe, peptydy, enzymy i frakcje lipidowe działają wspólnie, zmieniając odpowiedź zapalną organizmu i hamując rozwój patogenów. Żywiczny propolis potrafi rozbijać oporne biofilmy bakteryjne, aktywny enzymatycznie miód regeneruje tkanki, a bogate w enzymy pyłek i fermentowana beztlenowo pierzga odbudowują wycieńczoną mikrobiotę jelitową oraz poprawiają parametry krwi. Z kolei unikalny kwas, obecny w mleczku pszczelim, działa stymulująco na układ nerwowy. Czas zatem przestać traktować dary ula jak medyczny skansen i sprawdzić, na co i komu pomogą. Spójrzmy zatem, co na temat ich wielokierunkowej skuteczności mówią badania laboratoryjne i jak bezpiecznie przełożyć tę biologiczną synergię na konkretne protokoły terapeutyczne.

Pierzga pszczela (chleb pszczeli)

Pierzga jest pyłkiem kwiatowym, złożonym przez robotnice bezpośrednio w komórkach plastra pszczelego, wzbogaconym enzymami ze śliny i miodem, ubitym oraz zamkniętym w warunkach beztlenowych. W takim środowisku zachodzi naturalna fermentacja mlekowa. Pierzga jest zatem biologicznie przetworzonym pyłkiem kwiatowym. Kwas mlekowy wytworzony przez bakterie fermentacyjne i enzymy rozkładają pyłek już wewnątrz ula. W konsekwencji przyswajalność substancji odżywczych z pierzgi przekracza 80%, bez konieczności przeprowadzania wielogodzinnej maceracji wodnej. Pierzga zawiera wyższe stężenia kwasu mlekowego, witaminy K i witamin z grupy B, a także aktywnych enzymów, w porównaniu ze świeżym pyłkiem. Chleb pszczeli to przede wszystkim wsparcie mikrobiomu. Dzięki obecności kwasu mlekowego działa jako naturalny biostymulator i probiotyk, stabilizując środowisko jelitowe. Do tego poprawia parametry morfologiczne krwi i wspiera procesy krwiotwórcze. Również pacjenci przyjmujący liczne farmaceutyki skorzystają na suplementacji, pierzga ułatwia bowiem regenerację komórek wątroby, narażonych na działanie toksyn metabolicznych i leków. Chleb pszczeli można przyjmować doustnie, powoli żując granulki, co przyspiesza wstępne wchłanianie części składników przez błonę śluzową. Można go również wymieszać z letnią wodą na krótko przed spożyciem[1,7].



eprasa.pl 3469d6984a



Pyłek pszczeli (obnóża)

Pyłek kwiatowy formowany przez pszczoły w obnóża (grudki, przyczepione do tylnej pary odnóży) dostarcza białek bogatych w aminokwasy egzogenne, kwasów nukleinowych, rutyny, związków żelaza, karotenoidów oraz witamin. Warto po niego sięgać w stanach ogólnego wyniszczenia, przewlekłego osłabienia, w czasie rekonwalescencji i przy niedokrwistości. To także wsparcie po przyjęciu z alkoholem - flawonoidy pyłkowe ograniczają uszkodzenia komórek wątroby i wspierają procesy odtruwania organizmu. Obnóża, ze względu na zawartość fitosteroli, wykazują również zdolność do hamowania aktywności 5-alfa-reduktazy, co ogranicza rozrost tkanki gruczołu krokowego i ułatwia oddawanie moczu u pacjentów z łagodnym przerostem stercza. Niestety, komórki pyłkowe otoczone są twardą, odporną mechanicznie i chemicznie ścianą zbudowaną ze sporopoleniny, której ludzkie enzymy trawienne oraz kwas solny w żołądku nie rozpuszczają. Spożycie suchych, całych ziaren pyłku sprawia, że organizm jest w stanie przyswoić zaledwie około 10–15% zawartych w nich składników odżywczych, podczas gdy reszta zostaje wydalona w postaci nienaruszonej.

Aby zniszczyć tę mechaniczną osłonę i umożliwić enzymom trawiennym dostęp do wnętrza ziarna, dr Henryk Różański wskazuje konieczność przeprowadzenia wstępnej maceracji. Odmierzoną porcję pyłku należy rozdrobnić mechanicznie, mieląc w młynku lub dokładnie ucierając w moździerzu. Następnie surowiec zalewa się letnią wodą lub innym płynem o temperaturze nieprzekraczającej 40°C i pozostawia pod przykryciem na okres od kilku do kilkunastu godzin (najczęściej na całą noc). Woda wnika przez mikropory, powodując pęcznienie i pękanie ściany komórkowej. Równie skuteczną metodą jest dokładne utarcie rozdrobnionego pyłku z płynnym miodem, w którym zachodzi powolny proces lityczny otoczek sporopoleninowych.

Uwaga! U osób cierpiących na katar sienny istnieje ryzyko wystąpienia alergii krzyżowej. Stosowanie wyciągów z pyłku należy rozpoczynać od minimalnych ilości, obserwując odpowiedź układu oddechowego i przewodu pokarmowego[1,2].



Miód pszczeli

Właściwości lecznicze miodu pszczelego nie sprowadzają się do obecności fruktozy i glukozy, lecz wynikają z obecności swoistych enzymów, wprowadzanych przez pszczoły podczas zagęszczania nektaru i spadzi. Powodują one utlenianie glukozy, czego produktem ubocznym jest nadtlenek wodoru o silnym działaniu odkażającym, wytwarzany w niskich, bezpiecznych dla komórek stężeniach. Lizozym, jeden z enzymów, rozpuszcza natomiast ściany komórkowe bakterii chorobotwórczych, a inwertaza i amylaza prowadzą enzymatyczny rozkład złożonych węglowodanów. Miód i jego enzymy są jednak wrażliwe na temperaturę – podgrzanie go powyżej 40°C nieodwracalnie pozbawia miód unikalnych właściwości biologicznych i przeciwdrobnoustrojowych. Warto też wiedzieć, że właściwości zdrowotne miodu są ściśle związane z kwiatami lub spadzią, z których powstają. I tak, dla przykładu, miód spadziowy i gryczany: cechują się wysoką koncentracją kwasów fenolowych i flawonoidów, stanowiąc najsilniejsze antyoksydanty w tej grupie surowców; miód lipowy ma właściwości napotne, łagodzi kaszel i wspiera leczenie infekcji oskrzelowych; miód faceliowy i akacjowy ma niską kwasowość, dzięki czemu jest dobrze tolerowany w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka. Miody wykorzystuje się także w leczenie ran i owrzodzeń. Standaryzowane mikrobiologicznie miody (w tym wysokiej jakości miody nawłociowe, spadziowe czy miód manuka) oczyszczają łożysko rany, wymuszają drenaż osmotyczny i stymulują procesy naskórkowania. W przypadku wrzodów żołądka związki przeciwbakteryjne miodu hamują wzrost bakterii *Helicobacter pylori*, a w nocnych atakach kaszlu porcja miodu wykazuje wyższą skuteczność niż niektóre leki przeciwkaszlowe.

Uwaga! Miodu nie wolno podawać dzieciom poniżej 1. roku życia ze względu na możliwość obecności przetrwalnikowych form bakterii *Clostridium botulinum*, wytwarzających jad kiełbasiany[1,10].

eprasa.pl 3469d6984a



Propolis (kit pszczeli)

Propolis to naturalna substancja, wytwarzana przez robotnice z żywic pączków drzew liściastych (głównie topoli, brzozy, olchy i wierzby) oraz drzew iglastych, uzupełniona wydzielinami ślinowymi owadów oraz woskiem. Jego główne składniki to flawonoidy, kwasy fenolowe oraz ester fenetylowy kwasu kawowego – substancje te odpowiadają za bezpośrednie blokowanie mediatorów stanu zapalnego, wykazując właściwości antyproliferacyjne (hamują namnażanie komórek) i głęboko przeciwzapalne.

Propolis hamuje wzrost bakterii lekoopornych, wykazując wysoką skuteczność wobec szczepów gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i paciorkowców, działa również grzybobójczo na drożdżaki z rodzaju *Candida*. Wyciągi propolisowe hamują też replikację wirusa opryszczki pospolitej (HSV). Kit pszczeli sprawdzi się także u osób z różnego typu ranami – jego składniki stymulują procesy ziarninowania, ułatwiając gojenie oparzeń, odleżyn i owrzodzeń. To nie wszystko, propolis zmniejsza bowiem także stany zapalne w jamie ustnej, przyspiesza gojenie aft i łagodzi zapalenie dziąseł, a ponadto wspomaga terapię choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Stosowanie doustne: Ekstrakty etanolowe propolisu podaje się w kroplach po zmieszaniu z nośnikiem, na przykład miodem, cukrem lub niewielką ilością wody, w której tworzy się mleczna zawiesina żywic.

Stosowanie miejscowe: Roztwory alkoholowe lub maści sporządzone na podłożach tłuszczowych, aplikuje się bezpośrednio na zmiany skórne, afty, uszkodzenia naskórka i stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej.

Uwaga! Gdy w otoczeniu pasieki brakuje naturalnych źródeł pączków drzew, pszczoły mogą zbierać zanieczyszczenia przemysłowe: smołę, lepik lub asfalt. Z tego względu surowiec musi pochodzić z pasiek prowadzonych na terenach wolnych od komunikacji drogowej i przemysłu. Propolis należy do surowców o wysokim potencjale alergennym u osób predysponowanych. Przed rozpoczęciem kuracji należy koniecznie przeprowadzić próbę uczuleniową na skórze. Wystąpienie miejscowego zaczerwienienia, obrzęku lub świądu stanowi bezwzględne przeciwwskazanie do kontaktu z kitem pszczelim[1-6].

Mleczko pszczele

Mleczko pszczele jest wydzieliną gruczołów gardzielowych pszczół robotnic, stanowiącą wyłączny pokarm matek pszczelich (królowych). W jego składzie zidentyfikowano kwas 10-hydroksy-2-decenowy (10-HDA), unikalne białko zwane rojalaktyną, acetylocholinę w wysokim stężeniu, aminokwasy i witaminy z grupy B. Kwas 10-HDA odpowiada za działanie przeciwbakteryjne mleczka i jego zdolność do stymulowania procesów regeneracji tkanek. Mleczko pszczele stymuluje ponadto neurogenezę, wspiera funkcje poznawcze i pamięć oraz wspomaga organizm w stanach skrajnego zmęczenia psychofizycznego. Wpływa też korzystnie na napięcie mięśniówki naczyń krwionośnych, wspomagając kontrolę ciśnienia tętniczego. Do tego mleczko wspiera płodność, wspomaga gospodarkę hormonalną i spowalnia procesy starzenia komórkowego. Czynne białka mleczka pszczelego ulegają rozkładowi pod wpływem soku żołądkowego. Aby zachować aktywność rojalaktyny i pozostałych peptydów, mleczko pszczele należy aplikować podjęzykowo. Surowiec przetrzymuje się pod językiem aż do wchłonięcia przez sieć naczyń błony śluzowej, co pozwala ominąć barierę kwasu solnego w żołądku[12,13].



REKLAMA

propolis
Farmapia
- naturalne składniki
- polskie surowce
- przebadane
- 20 lat na rynku

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Suplement diety, nie stosować u osób uczulonych na produkty pszczele. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

www.farmapia.pl
www.propolis.pl





Wosk pszczeli (*Cera flava, Cera alba*)

Wosk pszczeli jest wydzieliną gruczołów pszczół robotnic. Składa się z estrów wyższych kwasów tłuszczowych i alkoholi woskowych, wolnych kwasów woskowych (np. kwasu cerotynowego) oraz węglowodorów. Wosk żółty (*Cera flava*) wytapia się bezpośrednio z plastrów, podczas gdy wosk biały (*Cera alba*) podlega procesowi wybielania. Produkt ten stanowi podstawę maści, kremów i czopków. Aplikowany na skórę tworzy film ochronny, ograniczający przeznaskórkową utratę wody. Warstwa ta nie zatyka porów skórnych, działając przeciwzapalnie i osłaniająco w atopowym zapaleniu skóry oraz przy głębokich pęknięciach naskórka. Natomiast płaty ogrzanego wosku stosuje się w formie kompresów w stanach pourazowych, bólach reumatycznych i zespołach przeciążeniowych aparatu ruchu[1,2].



Odsklepiny woskowe

Odsklepiny to cienkie pokrywki komórek plastra, odcinane przez pszczelarza podczas pozyskiwania dojrzałego miodu. Jest to złożona matryca, składająca się z wosku, resztek miodu o najwyższym stężeniu enzymów i lotnych frakcji propolisu, którymi pszczoły dezynfekują powierzchnię zasklepu. Żucie odsklepin stanowi tradycyjną i skuteczną metodę podawania składników lotnych. Stosuje się ją np. w zapaleniu zatok obocznych nosa i katarze siennym – uwalniane w tym czasie frakcje kitu pszczelego penetrują jamę nosowo-gardłową, łagodząc obrzęki i ułatwiając usuwanie wydzieliny. Jednocześnie enzymy zawarte w miodzie i propolisie dezynfekują śluzówkę jamy ustnej, pomagając w leczeniu krwawienia dziąseł i anginy. Po dokładnym wyżuciu odsklepin i wymyciu miodu przez ślinę pozostałą grudkę wosku należy wypluć[1,2].

Miód manuka

Niezwykła siła przeciwbakteryjna miodu z krzewu *Leptospermum scoparium*, rosnącego w Nowej Zelandii i Australii, wynika ze specyficznego składu. W zwykłym miodzie patogeny zwalcza głównie nadtlenek wodoru, niszczony w ludzkich tkankach przez enzym katalazę. Sekretem miodu manuka jest metyloglioksal (MGO), którego stężenie w innych miodach wynosi zaledwie 1–10 mg/kg, natomiast w manuce sięga od 100 do nawet ponad 1000 mg/kg. Co istotne, patogeny nie uodparniają się na ten mechanizm. Ponadto miód manuka działa przeciwzapalnie, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, wspomaga gojenie ran, oparzeń, owrzodzeń i odleżyn, niszczy wirusy i chorobotwórcze grzyby, pobudza odporność, łagodzi objawy infekcji dróg oddechowych, pomaga przy aftach, zapaleniu śluzówki, ogranicza płytkę nazębną i stany zapalne dziąseł, korzystnie wpływa na przewód pokarmowy i pomaga w leczeniu dermatoz[1].



BIBLIOGRAFIA

1. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., Leczenie produktami pszczelimi, Wydawnictwo Duszpasterstwa Rolników, Włocławek 2011
2. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., Apiterapia. Leczenie miodem i innymi produktami pszczelimi, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2020
3. Różański H., „Medycyna dawna i współczesna" (www.rozanski.li)
4. Postępy Fitoterapii, 2013, 2, s. 125–133
5. BioMed Research International, 2014, art. ID 145342
6. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017, art. ID 1259510
7. Różański H., Pyłek kwiatowy i pierzga jako naturalne surowce roborujące i hepatoprotekcyjne, Materiały dydaktyczne Instytutu Medycyny Krosno.
8. Postępy Fitoterapii, 2012, 2, s. 115–123.
9. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2000, 2:CD0010420
10. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2007, 161(12), s. 1140–1146
11. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017, art. ID 1259510
12. Postępy Fitoterapii, 2016, 17(1), s. 47–53.
13. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017, art. ID 1259510
14. Postępy Fitoterapii, 2008, 4, s. 222–228
15. Pharmacology & Therapeutics, 2007, 115(2), s. 246–270

eprasa.pl/3469d6984a

Powietrze ulowe (apiterapia wziewna)

Apiterapia wziewna polega na inhalacji powietrzem, czerpanym bezpośrednio z wnętrza pnia pszczelego. Pacjent przebywa w komorze połączonej z ulem przewodem, wyposażonym w filtry odcinające owady i zanieczyszczenia stałe. Aerozol ulowy zawiera zatomizowane, lotne frakcje kitu pszczelego, miodu, wosku oraz roślinnych olejków eterycznych odparowujących z zebranych pożytków. Warto spróbować tej formy wspomagania leczenia w przypadku astmy oskrzelowej, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, nawracających nieżytów dróg oddechowych i przewlekłego zapalenia oskrzeli, a także po przebytych zakażeniach płuc, w tym po covidzie[1,2].





Ziołomiody

Ziołomiód nie jest produktem nektarowym. Powstaje w wyniku planowego podkarmiania pszczół stężonymi odwarami, naparami lub świeżymi sokami roślinnymi, wymieszanymi z syropem cukrowym. Pszczoły pobierają roztwór ziołowy do wola, poddają go działaniu enzymów trawiennych, a następnie zagęszczają w komórkach plastra. Ziołomiody stanowią połączenie fitoterapii z pracą pszczół. Działanie enzymów zawartych w ślinie owadów podwyższa biodostępność fitozwiązków roślinnych, ułatwiając ich wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Dla przykładu, ziołomiód pokrzywowy sporządza się na bazie soku z pokrzywy i stosuje przy anemii oraz jako środek moczopędny i odtruwający; ziołomiód sosnowy i tymiankowy, bazujące na odwarach z pączków sosny lub ziela tymianku, mają działanie wykrztuśne i odkażające drogi oddechowe; ziołomiód głogowy i aroniowy to źródła flawonoidów i antocyjanów, które wspierają wydolność mięśnia sercowego i regulują ciśnienie krwi. Ziołomiody przyjmuje się doustnie na zimno lub po rozpuszczeniu w płynach o temperaturze do 40°C, co zapobiega inaktywacji enzymów pszczelich[3].

REKLAMA



Oczyszczanie olejowe skóry



Olej, który jeszcze do niedawna kojarzył nam się głównie z pielęgnacją ciała i włosów, coraz częściej trafia na twarz – i to nie tylko jako kosmetyk nawilżający. Olejowe oczyszczanie skóry to nie chwilowy trend, to raczej powrót do znanej od setek lat metody, którą dziś odkrywamy na nowo. Opiera się na prostej zasadzie: tłuszcz pomaga rozpuścić sebum, makijaż i pozostałości kosmetyków, pozostawiając cerę czystą i miękką w dotyku. Okazuje się, że kilka kropli odpowiednio dobranego oleju może faktycznie stać się sprzymierzeńcem codziennej pielęgnacji. Podpowiadamy, po jakie oleje warto sięgnąć, jak przeprowadzić taki rytuał i komu może on przynieść najwięcej korzyści.

Przez dekady wmawiano nam, że czysta cera to ta, która po umyciu aż skrzypi pod palcami. Prawda okazuje się zgoła inna: agresywne odtłuszczanie skóry niszczy barierę naskórkową i napędza łojotok. Zastosowanie właściwie dobranych olejów pozwala usunąć zanieczyszczenia zgodnie z fizjologią skóry, bez podrażnień i bez uczucia ściągnięcia.

Jeszcze kilkanaście lat temu pomysł, by nałożyć czysty olej na skórę twarzy – zwłaszcza zanieczyszczoną, przetłuszczającą się lub pokrytą zmianami zapalnymi – uchodził za kosmetyczną herezję. Tłuszcze roślinne rezerwowano niemal wyłącznie do pielęgnacji przesuszonych włosów, twardej skóry na ciele albo do masażu pleców. Twarz traktowano odmiennie: miała być odtłuszczona, zmatowiona i pozbawiona choćby śladu błyszczenia. Półki drogerii ugi-

Eliksir kojąco-odżywczy dla cery suchej, wrażliwej i dojrzałej

Ta odżywcza mikstura bazująca na oleju migdałowym, awokado i oleju arganowym, z minimalnym udziałem rycyny, dostarcza naskórkowi fitosteroli, lecytyny oraz witamin A, D i E, wygładzając szorstką skórę i zabezpieczając ją przed utratą wody.

Składniki (na 100 ml): 50 ml oleju ze słodkich migdałów (50%) – baza łagodząca i wygładzająca; 30 ml oleju z awokado (30%) – gęsty surowiec odżywczy z kompleksem witamin; 15 ml oleju arganowego (15%) – składnik regenerujący i uelastyczniający; 5 ml oleju rycynowego (5%) – niska dawka oczyszczająca bez ryzyka przesuszenia.

Sposób przygotowania i przechowywania: Wlej do ciemnej butelki olej rycynowy, arganowy, z awokado oraz olej migdałowy. Z uwagi na obecność nierafinowanego oleju z awokado mieszanka zyska zielonkawy odcień. Zakręć i dokładnie wymieszaj wstrząsając. Przechowuj w temperaturze pokojowej w ciemnym miejscu. Chroń wnętrze butelki przed dostępem wody – do odmierzania używaj pipety lub pompki. Zużyj w ciągu 3 miesięcy.

Instrukcja użycia: Nanieś porcję eliksiru na suchą twarz i wykonaj powolny masaż głaszczący. Zwilż ręcznik w ciepłej (nie gorącej) wodzie, przyłóż do twarzy na 15 sekund, po czym zbierz nadmiar tłuszczu bez naciskania na skórę. Przy bardzo suchym naskórku drugi etap mycia pianką można pominąć, pozostawiając cienką powłokę ochronną.



eprasa.pl 3469d6984a

Prawidłowy rytuał olejowego oczyszczania skóry krok po kroku

Nieprawidłowe zastosowanie oleju może doprowadzić do niedokładnego domycia cery lub mechanicznego podrażnienia naskórka. Prawidłowy proces oczyszczania wymaga zachowania ustalonej kolejności czynności.



1. Aplikacja na sucho

Olej lub balsam zawsze nakładamy suchymi dłońmi na suchą twarz. Obecność wody na tym etapie utworzyłaby barierę, uniemożliwiającą cząsteczkom tłuszczu bezpośredni kontakt z sebum i zanieczyszczeniami. Dozę wielkości monety rozcieramy w dłoniach, by ogrzać surowiec, po czym równomiernie rozprowadzamy na twarzy, szyi i dekolcie.

2. Masaż twarzy i oczyszczanie porów

Przez około 60 do 90 sekund wykonujemy masaż powolnymi, kolistymi ruchami od dołu ku górze twarzy. W strefie T (czoło, nos, broda) masujemy naskórek opuszkami palców nieco dokładniej, co pozwala upłynnić zastałe sebum i rozpuścić czopy w ujściach mieszków. Masaż uzupełniamy drenażem limfatycznym: przesuwamy dłonie od skrzydełek nosa na zewnątrz w stronę uszu, a następnie kierujemy ruch w dół wzdłuż szyi ku obojczykom. Odprowadza to zastoje limfy i rozluźnia napięcia mięśni mimicznych.

3. Zdejmowanie oleju

Sposób usunięcia tłuszczu zależy od wybranej metody: w klasycznej metodzie OCM zwilżamy ściereczkę z muślinu, bambusa lub miękkiej mikrofibry w ciepłej wodzie (o temperaturze ciała, nie gorącej). Przykładamy ciepły kompres do twarzy na kilka sekund, aby para otworzyła pory, po czym miękko ściągamy olej. Unikamy szorowania skóry. Płuczemy ściereczkę i powtarzamy czynność 2–3 razy, za każdym razem używając czystej strony materiału. W metodzie hydrofilnej: Zwilżamy dłonie letnią wodą i ponownie masujemy twarz. Olej natychmiast zamienia się w mleczną emulsję, którą bez trudu spłukujemy letnią wodą bezpośrednio z dłoni.

4. Domywanie drugim etapem

Przy cerze tłustej, trądzikowej, mieszanej i silnie zanieczyszczonej ten krok jest konieczny – użycie łagodnej pianki lub żelu na bazie wody, gwarantuje usunięcie wszystkich zanieczyszczeń. Przy cerze bardzo suchej, atopowej i silnie podrażnionej często wystarcza sam olejek hydrofilny lub OCM, gdyż pozostający delikatny film zapobiega wysuszeniu naskórka.

5. Tonizacja i nawilżanie

Po delikatnym osuszeniu twarzy ręcznikiem przykładanym do skóry, aplikujemy bezalkoholowy tonik lub naturalny hydrolat roślinny. Przywraca to optymalną wilgotność i przygotowuje naskórek do nałożenia serum lub kremu pielęgnacyjnego[1].

nały się pod ciężarem silnie pieniących się żeli z syntetycznymi detergentami i toników na bazie alkoholu.

Ta swoista krucjata przeciwko sebum przyniosła jednak odwrotne skutki do zamierzonych. Zamiast gładkiej cery pojawiło się chroniczne przesuszenie. Współczesna kosmetologia zwróciła się więc ku metodom zakorzenionym w wielowiekowych tradycjach pielęgnacyjnych[1].

Oleje z długą historią

Oczyszczanie twarzy tłuszczem ma długą historię. W starożytnym Rzymie podstawą higieny w łaźniach termalnych było nacieranie ciała oliwą, która wiązała brud, zebrany na powierzchni naskórka. W klasycznej ajurwedzie od tysiącleci fundamentem równowagi organizmu pozostaje masaż abhyanga z użyciem oleju sezamowego, stosowany w celu oczyszczenia skóry i ujść mieszków włosowych. Z kolei japońskie gejsze od pokoleń zmywały ciężki, sceniczny makijaż olejem kameliowym, rozpuszczającym wielowarstwowe kosmetyki bez podrażniania cery.

Podstawą skuteczności tej metody jest fundamentalna reguła chemiczna: *similia similibus solvuntur*, czyli podobne rozpuszcza podobne. Woda spływa po substancjach tłuszczowych, nie naruszając ich struktury. Ludzkie sebum, filtry przeciwsłoneczne UV, silikony zawarte w podkładach, wodoodporne tusze oraz miejskie zanieczyszczenia osiadające na naskórku mają właśnie charakter tłuszczowy – dlatego woda na nie nie działa. Z tego względu tłuszcz roślinny okazuje się najskuteczniejszym rozpuszczalnikiem, który pozwala związać te substancje i bez wysiłku odkleić je od powierzchni naskórka[2].

Dlaczego syntetyczne żele myjące niszczą skórę?

Powszechne przywiązanie do piany to w dużej mierze rezultat marketingu, który zrównał obecność pęcherzyków z higieniczną czystością. W tradycyjnych żelach myjących główną rolę odgrywają agresywne syntetyczne detergenty, przede wszystkim laurylosiarczan sodu (sodium lauryl sulfate, SLS) i jego pochodna, etoksylowany laurylosiarczan sodu (sodium laureth sulfate, SLES). Związki te wykazują bardzo silne działanie odtłuszczające. To prawda, że te środki powierzchniowo czynne skutecznie zmywają brud, ale niszczą przy tym cement międzykomórkowy warstwy rogowej naskórka. Wypłukują z niego kluczowe lipidy fizjologiczne: ceramidy, wolne kwasy tłuszczowe i cholesterol. A pozbawiona spoiwa bariera traci szczelność.

eprasa.pl 3469d6984a

Konsekwencją uszkodzenia płaszcza hydrolipidowego jest gwałtowny wzrost wskaźnika przeznaskórkowej utraty wody (ang. transepidermal water loss, TEWL). Wilgoć z głębszych warstw ucieka do otoczenia, skóra staje się nieprzyjemnie napięta, a podrażniony naskórek zaczyna się łuszczyć.

W odpowiedzi na skrajne odtłuszczenie, skóra uruchamia natychmiastową reakcję obronną. Gruczoły łojowe zaczynają wytwarzać coraz więcej łoju, próbując na ślepo odbudować zniszczoną osłonę. W ten sposób powstaje błędne koło łojotoku: im mocniej odtłuszczamy twarz żelem, tym więcej sebum wytwarza cera, co skutkuje zatykaniem porów i nasileniem zmian trądzikowych oraz przetłuszczania.

Stosowanie olejów roślinnych zapobiega temu zjawisku. Tłuszcze usuwają bowiem delikatnie nagromadzony brud i utlenione sebum bez naruszania struktury lipidowej naskórka, nie wymywają cementu międzykomórkowego i pozostawiają nienaruszone naturalne pH skóry[3].

Kosmetyki olejowe w praktyce

Zależnie od typu skóry, trybu życia i stopnia wrażliwości naczyń krwionośnych, oczyszczanie tłuszczami można realizować za pomocą różnych formuł kosmetycznych. **Klasyczne oczyszczanie olejowe skóry** (tzw. metoda OCM, od ang. oil cleansing method) bazuje wyłącznie na czystych, nierafinowanych olejach roślinnych, przygotowanych w odpowiednich proporcjach. Nie zawiera emulgatorów, konserwantów ani substancji zapachowych. Zabieg polega na wmasowaniu mieszanki w suchą cerę i usunięciu jej przy użyciu ściereczki, zwilżonej w ciepłej wodzie. Ta metoda wymaga dyscypliny i czasu, gwarantuje jednak całkowity brak kontaktu skóry z substancjami chemicznymi kosmetyków.

Można także sięgnąć po **hydrofilne olejki myjące**. To rozwiązanie łączące właściwości olejów z łatwością spłukiwania tradycyjnego żelu. Formuła składa się z olejów roślinnych, połączonych z łagodnym emulgatorem, najczęściej pochodzenia roślinnego. Kosmetyk aplikuje się suchymi dłońmi na suchą twarz, gdzie tłuszcz rozpuszcza makijaż i zanieczyszczenia. Po dodaniu odrobiny letniej wody emulgator łączy cząsteczki tłuszczu z wodą, przekształcając olej w emulsję o wyglądzie mleczka. Spłukuje się ją bezpośrednio strumieniem wody, bez konieczności używania ściereczki. Z kolei balsamy myjące to kosmetyki o zwartej konsystencji stałego masełka, oparte na olejach, naturalnych masłach i woskach. Pod wpływem ciepła dłoni balsam natychmiast zmienia strukturę w płynny, jedwabisty olejek. Dzięki stałej formule balsamy myjące są wygodne w podróży, gdyż nie ma ryzyka rozlania w bagażu. Radzą sobie z demakijażem wrażliwych okolic oczu, rozpuszczają tusz do rzęs bez szczypania i bez konieczności pocierania powiek płatkiem kosmetycznym[1].

Fakty i mity o zatykaniu porów

Przy cerze problematycznej często unikamy tłuszczów w obawie przed natychmiastowym zablokowaniem porów i zaostrzeniem zmian zapalnych. To powszechne uproszczenie wynika z niezrozumienia biochemii skóry. Sebum osób zmagających się z trądzikiem charakteryzuje się wyraźnym niedoborem kwasu linolowego przy jednoczesnym nadmiarze lepkiego kwasu oleinowego. Przez tę dysproporcję łój staje się gęsty, zastyga w ujściach mieszków włosowych, blokuje ich drożność i miesza się ze zrogowaciałym naskórkiem, tworząc zaskórniki. Kwas linolowy upłynnia zalegający łój i ułatwia odblokowanie ujść mieszków włosowych. W ten sposób odpowiedni olej oczyszcza skórę, zamiast sprzyjać powstawaniu niedoskonałości.

Mieszanka normalizująca dla cery tłustej, trądzikowej i mieszanej

Formuła bazuje na lekkim oleju z pestek winogron obfitującym w kwas linolowy, uzupełnionym regulującym woskiem jojoba i ściągającym olejem rycynowym. Upłynnia gęste sebum, oczyszcza ujścia mieszków włosowych i wspomaga redukcję zmian trądzikowych.

Składniki (na 100 ml): 50 ml oleju z pestek winogron (50%) – lekka baza rozrzedzająca sebum; 30 ml oleju jojoba (30%) – regulator wydzielania łoju; 20 ml oleju rycynowego (20%) – składnik oczyszczający i antybakteryjny. Opcjonalnie: 2 krople naturalnego olejku z drzewa herbacianego o właściwościach przeciwbakteryjnych.



Sposób przygotowania i przechowywania: Do wyparzonej butelki z ciemnego szkła wlej za pomocą małego lejka olej rycynowy, następnie dodaj olej jojoba i olej z pestek winogron. Na końcu wprowadź 2 krople olejku z drzewa herbacianego. Zakręć butelkę i wstrząsaj przez 30 sekund, aż składniki utworzą jednolitą ciecz. Przechowuj w zacienionej szafce łazienkowej z dala od grzejników. Zużyj w ciągu 3 miesięcy.

Instrukcja użycia: Dozuj około 1,5 ml kosmetyku na suche dłonie. Masuj suchą twarz przez 60–90 sekund, skupiając się na czole, nosie i brodzie. Usuń olej za pomocą kompresu ze ściereczki bambusowej zwilżonej w ciepłej wodzie lub zmyj całość łagodną pianką myjącą w ramach oczyszczania dwuetapowego. Stosuj codziennie wieczorem.

BIBLIOGRAFIA

1. The Indonesian Journal of General Medicine 40(1):238-288
2. Medico-legal Update, July-December 2019, Vol.19, No. 2
3. Environ Health Insights. 2015 Nov 17;9:27–32.
4. Am J Clin Dermatol. 2018 Feb;19(1):103-117.

eprasa.pl 3469d6984a

Prawda zamknięta w roślinach Odrzucamy to, co zbędne w kosmetykach



Liliann Kristinn Elmborg

Firma Medi-Flowery poleca ręcznie robione, bazujące na starych recepturach i stworzone wyłącznie z naturalnych składników kosmetyki do pielęgnacji twarzy oraz ciała. Wychodzimy z założenia, że nakładane na cerę produkty powinny być tak samo bezpieczne dla organizmu jak to, co nadaje się do spożycia.

Kosmetyczny minimalizm: Dlaczego mniej znaczy więcej dla Twojej skóry?

W świecie masowej produkcji autentyczność stała się towarem luksusowym. Wybierając kosmetyki Medi-Flowery w czystej, nienaruszonej przez przemysł formie, nie tylko inwestujemy w zdrowie i urodę, ale też zyskujemy pewność, że czerpiemy z natury to, co najcenniejsze. Bez marketingowych sztuczek i bez kompromisów.

Nowatorstwo i skuteczność naszych produktów polega na tym, że zawarte w nich naturalne olejki i wyciągi roślinne poddawane są działaniu **kryształu górskiego.** Wzmacnia to ich właściwości tonizujące, ujędrniające i regenerujące. Ponadto wibracje kryształu, wchodząc w rezonans z naturalnymi wibracjami ciała, przynoszą odczucie spokoju, ciepła i lekkości. Do produkcji używamy m.in. ekologicznego oleju arganowego z nieprażonych orzechów o wysokiej zawartości karotenoidów, kwasu ferulowego oraz witaminy E.

Holistyczna pielęgnacja twarzy i ciała

W naszej ofercie kluczowe miejsce zajmuje **Serum regenerujące do twarzy**. Dzięki zawartości oleju arganowego, olejku z pestek granatu, wyciągów z ziół i witamin, doskonale odżywia ono cerę, delikatnie nawilża, natłuszcza oraz przeciwdziała procesom starzenia, wygładzając zmarszczki.

Idealnym uzupełnieniem codziennego rytuału jest **Tonik ziołowy regenerujący**, który poprawia mikrokrążenie, głęboko nawilża i usuwa objawy zmęczenia. Można go stosować także w formie łagodzących i regenerujących okładów na twarz i skórę całego ciała.

Dla miłośników głębokiej regeneracji stworzyliśmy **Luksusowy olejek ziołowy do pielęgnacji ciała**. To harmonijna kompozycja bogata w kwasy tłuszczowe i antyoksydanty, które stymulują produkcję kolagenu, działają odmładzająco oraz antycellulitowo. Luksusowy olejek doskonale sprawdza się również do wcierania w mięśnie i stawy, pobudzając krwiobieg oraz układ limfatyczny. Przyjemny w użyciu, rewelacyjny w działaniu.

Mężczyznom dedykujemy natomiast **Płyn ziołowy po goleniu.** To zrównoważona i efektywna kompozycja olejków kosmetycznych z ekstraktem ziołowym do pielęgnacji twarzy. Łagodzi podrażnienia, przyspiesza gojenie mikrourazów i dezynfekuje. Doskonale regeneruje, wygładza i uelastycznia skórę. Pozostawia długotrwałe uczucie świeżości.

Terapeutyczna moc kąpieli i okładów

Nasze podejście wykracza poza tradycyjną kosmetykę, oferując wsparcie dla całego organizmu. **Płyn ziołowy do kąpieli regenerująco-odprężającej** to kompozycja ziół poddanych działaniu kryształu górskiego. Dogłębnie regeneruje, uelastycznia i odświeża skórę. Znakomicie relaksuje i przywraca siły witalne. Poprawia krążenie krwi. Wpływa korzystnie na system trawienny. Podnosi energię w meridianach.

Wyjątkowe właściwości wykazują także nasze specjalistyczne receptury o ukierunkowanym działaniu:

- **Płyn ziołowy do okładów** (na wątrobę, oskrzela, nerki i zatoki) – w formie kompresu wspiera układ przyswajania i wydalania, oczyszcza organizm ze złogów oraz wzmacnia system immunologiczny.
- **Olejek tymiankowo-arganowy** – znakomicie pielęgnuje skórę, a stosowany w formie okładów na grasicę wspiera funkcjonowanie tego gruczołu, przyspieszając detoksykację i ogólne wzmocnienie odporności.

Aromaterapia i energia kryształów

Niezwykłym dopełnieniem oferty są **Eteryczne wody kwiatowe**, sporządzane na bazie naturalnych olejków eterycznych. Przywracają skórze blask i witalność, a rozpylane w ciągu dnia doskonale ją nawilżają. Dają poczucie harmonii z naturą, stymulują i energetyzują.
Co ważne, rozpylane w pomieszczeniach przed masażem, medytacją czy odpoczynkiem, działają jak katalizator wzmacniający skuteczność tych zabiegów. Podobnie jak inne nasze produkty, są poddawane działaniu kryształu górskiego, co maksymalizuje ich właściwości ujędrniające i tonizujące.

W świecie pełnym chemii wybierz prawdę zamkniętą w roślinach. Zamów ręcznie robione kosmetyki Medi-Flowery na stronie **www.medi-flowery.com** i poczuj, jak Twoja skóra odżywa dzięki sile starych receptur i wibracji kryształu górskiego.

Medi-Flowery to manufaktura z wieloletnią tradycją, tworząca z pasji do holistycznego zdrowia i naturalnego piękna. Firma specjalizuje się w produkcji wyjątkowych, ręcznie wytwarzanych kosmetyków na bazie starych receptur oraz autorskich, wysoko skoncentrowanych ekstraktów ziołowych. Łącząc mądrość tradycyjnej zielarni z unikalną technologią opartą na wibracjach kryształu górskiego, Medi-Flowery oferuje produkty wolne od zbędnej chemii, które wspierają organizm zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz. Wszystkie receptury powstają w zgodzie z naturą, z myślą o przywracaniu harmonii, witalności i głębokiego dobrego samopoczucia.

Produkt do nabycia:
www.medi-flowery.com
lub tel. **518 414 369**

eprasa.pl 3469d6984a

Jaki olej wybrać?

Dobór oleju decyduje o powodzeniu oczyszczania olejowego. Poszczególne oleje różnią się bowiem proporcją kwasów tłuszczowych i zawartością substancji aktywnych, przez co odpowiadają na zupełnie inne potrzeby dermatologiczne.

Olej jojoba



Pod względem chemicznym nie jest typowym olejem, lecz płynnym woskiem, bogatym w estry woskowe. Jego cząsteczki wykazują wyjątkowe podobieństwo do składników ludzkiego sebum. Dzięki tej zgodności, olej jojoba wnika w ujścia mieszków włosowych, gdzie normalizuje wydzielanie łoju i pomaga rozpuszczać zanieczyszczenia. Nie czopuje ujść gruczołów łojowych, nie zatyka porów i reguluje pracę przetłuszczających się partii twarzy. **Jest odpowiedni do każdego typu cery, w tym łojotokowej, wrażliwej i skłonnej do wyprysków.**

Olej słonecznikowy



Nierafinowanym, tłoczony na zimno olej z nasion słonecznika charakteryzuje się dużą lekkością i bardzo wysoką zawartością nienasyconego kwasu linolowego (omega-6) oraz witaminy E. Kwas linolowy stanowi niezbędny składnik spoiwa międzykomórkowego naskórka. Olej ten wzmacnia barierę ochronną, uzupełnia braki lipidowe, jest całkowicie niekomedogenny (nie zatyka porów) i nie obciąża skóry. **Doskonale sprawdza się przy cerze odwodnionej, szorstkiej oraz problematycznej.**

Olej ze słodkich migdałów

Jest bogaty w jednonienasycony kwas oleinowy oraz witaminy A, D i E. Od wieków uchodzi za jeden z najłagodniejszych olejów roślinnych. Wykazuje silne właściwości kojące, wygładza naskórek i zmniejsza podrażnienia, wywołane czynnikami zewnętrznymi. Tworzy na powierzchni skóry ochronną warstwę, zabezpieczającą przed przesuszeniem. **Znakomicie sprawdza się w pielęgnacji cery suchej, wrażliwej, skłonnej do alergii i atopowej.**



Olej sezamowy

Zawiera dwa przeciwutleniacze fenolowe: sesamol oraz sesamolinę, które nadają mu dużą stabilność biologiczną. Olej ten działa lekko rozgrzewająco, co podczas masażu wspomaga oczyszczanie ujść mieszków włosowych z utlenionych lipidów. Wykazuje także właściwości przeciwbakteryjne. **Jest szczególnie polecany do cery zanieczyszczonej, szarej, zmęczonej i narażonej na działanie miejskich zanieczyszczeń.**



Olej arganowy

Określany jest mianem „płynnego złota Maroka", a pozyskiwany z nasion drzewa arganowego. Zawiera naturalny skwalen, tokoferole (witaminę E) i polifenole. Regeneruje i uelastycznia naskórek. Zabezpiecza cerę przed wiotczeniem i wspiera



pielęgnację przeciwstarzeniową. Chroni struktury skóry przed stresem oksydacyjnym, wygładza drobne zmarszczki i wspomaga odbudowę naskórka narażonego na słońce. **Sprawdza się w demakijażu cery dojrzałej i tracącej jędrność.**

Olej z awokado

Tłoczony z miąższu owoców awokado, charakteryzuje się gęstą konsystencją i zieloną barwą. Jest surowcem odżywczym, bogatym w fitosterole, lecytynę oraz witaminę A, D, E i K oraz witaminy z grupy B. Głęboko penetruje warstwę rogową, dostarczając brakujących substancji odżywczych. Z uwagi na swoją lepkość w formułach myjących wymaga łączenia z olejami o lżejszej konsystencji, aby nie utrudniać zmywania zanieczyszczeń. **Przynosi ulgę skórze bardzo suchej, spierzchniętej, szorstkiej i dojrzałej.**



Olej z pestek winogron



To jeden z najlżejszych olejów roślinnych, stosowanych w kosmetologii, pozyskiwany z nasion winorośli. Wyróżnia się dominującą zawartością nienasyconego kwasu linolowego. Bardzo szybko się wchłania, nie pozostawia tłustej warstwy i nie obciąża naskórka. Ułatwia usuwanie gęstego sebum bez ryzyka zatykania porów. **Jest trafnym wyborem dla cery tłustej, mieszanej oraz z tendencją do powstawania zaskórników otwartych i zamkniętych.**

Olej rycynowy



Wytłaczany z nasion rącznika pospolitego, stanowi fundament klasycznego oczyszczania olejowego skóry. Zawiera kwas rycynolowy, który odpowiada za jego specyficzne właściwości fizykochemiczne – wykazuje silne działanie antybakteryjne, dezynfekujące i oczyszczające. Działa wyraźnie ściągająco, dzięki czemu skutecznie wyciąga zanieczyszczenia z porów skóry. Stosowany samodzielnie ma jednak właściwości wysuszające, dlatego nie wolno nakładać go bezpośrednio bez rozcieńczenia. W mieszankach oczyszczających stanowi z reguły od 5% do 20% objętości. **Olej rycynowy jest najlepszy dla cery suchej, dojrzałej oraz trądzikowej i tłustej.**

Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek, tłoczona na zimno z owoców oliwki europejskiej, obfituje w jednonienasycony kwas oleinowy i naturalny skwalen. Oliwa wykazuje właściwości zmiękczające, uelastycznia twardy, zrogowaciały naskórek i tworzy na skórze warstwę zapobiegającą ucieczce wilgoci. **Sprawdza się przy cerze suchej, odwodnionej i szorstkiej**[4].



eprasa.pl 3469d6984a

SPOSOBY NA URODĘ

Oczyszczanie olejowe skóry

Praktyczny przewodnik pielęgnacyjny

Na czym polega?

Oczyszczanie olejowe opiera się na rozpuszczaniu sebum, makijażu i zanieczyszczeń przez lipidową formułę. Po delikatnym masażu i zmyciu skóra pozostaje czysta, miękka i mniej napięta.

Dla kogo?

- dla skóry suchej i normalnej
- dla skóry mieszanej po doborze lekkiej formuły
- dla skóry wrażliwej przy delikatnym masażu
- dla osób wykonujących codzienny demakijaż

Jak wykonać?

1. Zmyj makijaż Ozonellą lub Ozonellą Len.
2. Nałóż Ozonellę na wilgotną skórę.
3. Masuj twarz, szyję i dekolt.
4. Zostaw do wchłonięcia.

Korzyści

- skuteczne usuwanie makijażu
- wsparcie bariery hydrolipidowej
- mniejsze uczucie ściągnięcia
- skóra miękka i komfortowa po oczyszczaniu



eprasa.pl 3469d6984a



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.

Zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS)

Od kilku tygodni obserwuję u siebie niepokojące objawy: zawroty głowy podczas wstawania tak silne, że aż mam mroczki przed oczami i muszę się czegoś przytrzymać. Do tego dochodzi wrażenie, że serce zaraz wyskoczy mi z piersi. Niekiedy również nie mam siły podnieść ręki czy wystać do momentu, aż wszystko przejdzie, więc z powrotem opadam na kanapę, krzesło, łóżko – muszę tak posiedzieć chwilę i odpocząć. Kiedy poprosiłam lekarza rodzinnego o skierowanie do kardiologa, opisując mu niepokojące symptomy, ten stwierdził, że to raczej zadanie dla neurologa, chociaż najpierw należy wykluczyć chorobę serca. Przypomniał, że niedawno przechodziłam koronawirusa i że objawy pasują do POTS. Zgodziłam się na jego sugestię, chociaż nigdy nie słyszałam o tym zespole. Teraz czekam na wizytę u specjalisty i chciałam zapytać, co mogę zrobić sama, żeby poczuć się choć trochę lepiej?

Odpowiedź: Twój lekarz ma rację: zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej, czyli POTS, to zaburzenie autonomicznego układu nerwowego, w którym serce gwałtownie przyspiesza w odpowiedzi na zmianę pozycji ciała. U zdrowej osoby uruchamia to natychmiastowe reakcje, dzięki którym krew nie odpływa nadmiernie do dolnych partii ciała. W POTS regulacja ta zostaje zaburzona. Zamiast płynnego wyrównania parametrów krążenia, dochodzi do gwałtownego przyspieszenia akcji serca. Kryterium rozpoznania POTS stanowi trwały wzrost częstości rytmu serca o co najmniej 30 uderzeń na minutę w ciągu pierwszych 10 minut po wstaniu. Co istotne, zjawisku temu nie towarzyszy hipotonia ortostatyczna – czyli ciśnienie tętnicze krwi nie wykazuje trwałego obniżenia.[1]

Od objawów do terapii

Objawy POTS obejmują kilka układów w naszym ciele – układ krążenia, nerwowy i pokarmowy. Oprócz samej tachykardii, czyli przyspieszonego tętna, pacjenci doświadczają:
- stanów przedomdleniowych,
- zawrotów głowy po przyjęciu pozycji stojącej,
- przewlekłego zmęczenia,
- zamglenia umysłowego (tzw. mgły mózgowej),
- zaburzeń żołądkowo-jelitowych, które wiążą się z patologicznym gromadzeniem się krwi w obrębie łożyska trzewnego.

Kolejny argumentem, przemawiającym za słusznością podejrzeń Twojego lekarza, jest to, że zespół posturalny to przede wszystkim problem kobiet – stanowią one aż 90% przypadków[2].

POTS kwalifikuje się jako postać dysautonomii, czyli zaburzeń pracy autonomicznego układu nerwowego. Do jej ujawnienia dochodzi nierzadko po przebytych infekcjach wirusowych, w tym w przebiegu przewlekłej postaci COVID-u. To schorzenie wykazuje również silne powiązania kliniczne z zespołem Ehlersa-Danlosa (postać hipermobilna) i zespołem aktywacji komórek tucznych (MCAS)[3]. Choć u każdego pacjenta finał jest podobny (serce gwałtownie przyspiesza po wstaniu z łóżka), przyczyna tej „awarii" w organizmie może leżeć w zupełnie innym miejscu. W medycynie wyróżnia się trzy główne podtypy: neuropatyczny, hipowolemiczny i hiperadrenergiczny.

Podtyp neuropatyczny wiąże się z uszkodzeniem lub osłabieniem drobnych włókien nerwowych, które odpowiadają za sterowanie rozszerzaniem naczyń krwionośnych w nogach i jamie brzusznej. W pozycji leżącej wszystko jest w porządku, jednak w ułamku sekundy po wstaniu, zamiast automatycznego obkurczenia żył, naczynia pozostają wiotkie i rozszerzone. Grawitacja bez przeszkód ściąga zatem krew w dół – stopy i dłonie stają się purpurowe lub sine, a w głowie pojawia

eprasa.pl 3469d6984a

się pustka. Serce zaczyna pracować dwa razy szybciej, desperacko próbując przepompowaćć zalegającą na dole ciała krew z powrotem do mózgu.

Podtyp hipowolemiczny objawia się permanentnym odwodnieniem naczyniowym. Kiedy płynu w krwiobiegu jest za mało, serce w pozycji pionowej nie ma czym wypełnić swoich komór. Aby utrzymać odpowiednie natlenienie tkanek, próbuje nadrobić brakującą objętość zawrotną liczbą uderzeń na minutę. Wszystko to wynika z nieefektywnego zatrzymywania przez nerki sodu i wody.

Podtyp hiperadrenergiczny jest wynikiem „fałszywego alarmu" ze strony układu przywspółczulnego, który jest przekonany, że zmiana pozycji, np. wstanie z krzesła, wiąże się ze śmiertelnym niebezpieczeństwem dla organizmu. Wyzwalając reakcję „walcz lub uciekaj", układ ten pobudza wyrzut noradrenaliny, przez co tętno rośnie bardzo szybko, ale – w odróżnieniu od innych podtypów – ciśnienie tętnicze nie spada, lecz również zwiększa się. Chory odczuwa natychmiastowe łomotanie serca, wewnętrzne rozedrganie, drżenie rąk i zimne poty, którym towarzyszy uczucie nagłego lęku (nierzadko bezpodstawnie branego za atak paniki)[2].

Leczenie dobiera się indywidualnie pod kątem dominujących objawów i stwierdzonego podtypu schorzenia. Lekarz prowadzący może zatem wdrożyć:

– beta-blokery: zmniejszające tachykardię, wywołaną stymulacją współczulną.
– iwabradynę: substancję regulującą rytm serca.
– fludrokortyzon: syntetyczny mineralokortykoid, wspomagający zatrzymywanie sodu i płynów w organizmie.
– midodrynę: lek obkurczający naczynia krwionośne, przeciwdziałający zastojowi krwi w dolnych partiach ciała.
– pirydostygminę: inhibitor acetylocholinoesterazy usprawniający przekaźnictwo w autonomicznym układzie nerwowym[3].

Sama farmakoterapia rzadko jednak rozwiązuje problem, jeśli chory nie wprowadzi do codziennego planu zaleceń mechanicznych i dietetycznych. Co możesz zrobić?

Woda i sól

Większość chorych na POTS cierpi na hipowolemię – ich całkowita objętość krwi i osocza jest o około 10–15% niższa niż u osób zdrowych. Zwykła, niskozmineralizowana woda szybko „przelatuje" przez nerki i znika z moczem, nie podnosząc ciśnienia onkotycznego w naczyniach. Sód (przyjmowany w postaci soli kuchennej) działa jak osmotyczna gąbka: zatrzymuje wodę w łożysku naczyniowym, zwiększa powrót żylny do serca i redukuje potrzebę zwiększenia tętna. O ile lekarz nie zalecił inaczej, powinnaś pić od 2,5 do 3,5 litra wody w ciągu doby i przyjmować od 3 do 8 gramów soli dziennie, najlepiej w postaci tabletek, popijanych płynem lub rozpuszczalnych roztworów elektrolitowych bez zawartości cukru. Pierwszą porcję wody – 500 ml – wypij jeszcze przed wstaniem z łóżka: szybkie wypicie chłodnej wody w 5–10 minut samoistnie aktywuje współczulny odruch naczyniowy i podnosi ciśnienie na 60–90 minut. Pamiętaj jednak, że takie ilości sodu obciążają nerki, dlatego koniecznie regularnie kontroluj ich pracę[3].



Pierwszą porcję wody – 500 ml – wypij jeszcze przed wstaniem z łóżka: szybkie wypicie chłodnej wody w 5–10 minut samoistnie aktywuje współczulny odruch naczyniowy i podnosi ciśnienie na 60–90 minut

Silny ucisk

Pod wpływem grawitacji u osoby z POTS dochodzi do zjawiska tzw. blood poolingu: krew zalega w rozszerzonych naczyniach żylnych nóg i w naczyniach trzewnych jamy brzusznej (łożysko krezkowe). Wykazano, że zwykłe podkolanówki uciskowe są w POTS niemal nieskuteczne, ponieważ większość krwi gromadzi się w jamie brzusznej i udach. Koniecznie zaopatrz się więc w pończochy lub rajstopy medyczne w II klasie kompresji (20–30 mmHg), sięgające do pachwin lub talii. Dobierz też

eprasa.pl 3469d6984a



Serdecznik pospolity zwiększa siłę skurczu mięśnia sercowego, co poprawia rzut serca i przepływ krwi w organizmie bez istotnego przyspieszania akcji serca, dzięki czemu łagodzi uczucie kołatania serca

do nich elastyczny gorset kompresyjny o ucisku 20–40 mmHg, zakładany na brzuch i miednicę. Wywiera on mechaniczny nacisk na żyłę główną dolną i zbiornik mleczu (największe naczynie limfatyczne), zmuszając krew do powrotu do serca i mózgu. Kompresję należy zakładać rano przed spuszczeniem nóg z łóżka[4].

Protokół Levine'a

Wdrażanie aktywności fizycznej u pacjenta z POTS wymaga ostrożności. Klasyczne ćwiczenia w pozycji stojącej (bieganie, aerobik, marsz) kończą się często zapaścią ortostatyczną i zaostrzeniem objawów (tzw. powysiłkowym wyczerpaniem). Protokół opracowany przez prof. Benjamina Levine'a zakłada przebudowę „pompy mięśniowej" (głównie mięśni łydek, ud i pośladków) i powiększenie masy lewej komory serca bez obciążania układu ortostatycznego.

W pierwszej fazie (obejmującej 1-3 miesiące) należy wykonywać trening kardio wyłącznie w pozycji leżącej lub półleżącej: ergometr wioślarski, rower stacjonarny poziomy lub „pływanie". Zacznij od 5–10 minut co 2–3 dni. Wykonuj też ćwiczenia na macie, np. mostki biodrowe, unoszenie nóg, ćwiczenia z taśmami oporowymi na dolne partie ciała. Faza druga to trening w pozycji stojącej. Możesz się go podjąć dopiero po adaptacji mięśniowej i obniżeniu spoczynkowego tętna. Zacznij korzystać przede wszystkim z orbitreka, a następnie z bieżni i klasycznego roweru[5].

Doraźna interwencja fizyczna

Jeżeli w ciągu dnia pojawią się symptomy POTS, wykonaj niezwłocznie poniższy protokół. Wykorzystuje on skurcz izometryczny mięśni szkieletowych, które działają jak zewnętrzna pompa, wyciskająca krew z żył obwodowych z powrotem do krążenia centralnego, podnosząc ciśnienie i hamując nagłe przyspieszenie akcji serca oraz zmniejszając ryzyko omdlenia.

Skrzyżuj nogi i jednocześnie napnij mięśnie: zrób to w pozycji stojącej – napnij maksymalnie mięśnie ud, pośladków oraz brzucha i utrzymaj ten stan przez 30 sekund.

Wspinaj się na palcach: rytmiczne unoszenie pięt uruchamia pompę mięśnia brzuchatego łydki.

Wykonaj głęboki przysiad (kucki): natychmiastowe zgięcie w kolanach i obniżenie środka ciężkości gwałtownie zmniejsza gradient hydrostatyczny.

Co jeść?

Po spożyciu posiłku, organizm kieruje ogromne ilości krwi do przewodu pokarmowego w celu trawienia i wchłaniania składników odżywczych (tzw. przekrwienie trzewne). Posiłki bogate w węglowodany proste powodują gwałtowny wyrzut insuliny i neurotensyny, które silnie rozszerzają naczynia trzewne. Krew „ucieka" z krążenia ogólnego do jelit, wywołując u chorego z POTS ciężką tachykardię potrawienną, duszność i skrajną senność. Dlatego tak ważne jest przejście na dietę z niskim indeksem glikemicznym. Pamiętaj także o spożywaniu 5-6 mniej obfitych posiłków dziennie. Jeżeli jednocześnie cierpisz na MCAS, wyeliminuj źródła histaminy z diety: wino, sery dojrzewające, kiszonki, przetwory rybne i pomidory – to powinno zapobiec rozszerzaniu łożyska naczyniowego i zmniejszyć ryzyko spadku ciśnienia[2]. Rozważ też suplementację witaminą B1. Tiamina to bowiem koenzym, niezbędny do syntezy acetylocholiny – głównego neuroprzekaźnika układu przywspółczulnego i nerwu błędnego. Jej niedobory czynnościowe na poziomie komórkowym często imitują pełnoobjawową dysautonomię[11].

Neuromodulacja i pobudzenie nerwu błędnego

W POTS dominują reakcje układu współczulnego („walcz lub uciekaj") przy jednoczesnym osłabieniu hamulca przywspółczulnego, czyli nerwu błędnego. Musisz więc pobudzić układ przywspółczulny. Oto kilka metod.

eprasa.pl 3469d6984a

Odruch nurka – zanurz twarz na 20–30 sekund w misce z zimną wodą (około 10–12°C) lub przyłóż żelowy kompres chłodzący na okolice czoła i oczu w trakcie rzutu tachykardii. Pobudzenie gałęzi ocznych i szczękowych nerwu trójdzielnego niską temperaturą wyzwala ewolucyjny odruch pierwotny, który natychmiastowo aktywuje nerw błędny, powodując spowolnienie akcji serca i obkurczenie obwodowych naczyń krwionośnych.

Oddech rezonansowy – wciągaj powietrze nosem przez około 4 sekundy, a następnie wykonaj wydech przez lekko zaciśnięte usta trwający 6 sekund. Powtarzaj tak przez 10–15 minut dziennie. Oddychanie z częstotliwością 5,5 do 6 oddechów na minutę maksymalizuje zmienność rytmu zatokowego.

taVNS (przezskórna stymulacja gałęzi usznej nerwu błędnego) – codzienna, 60-minutowa elektrostymulacja tego obszaru mikroprądami (20 Hz) po 2 miesiącach istotnie zmniejsza tachykardię ortostatyczną i obniża poziom cytokin prozapalnych[6,7].

Na ziołowo

Prawdopodobnie nie istnieje problem zdrowotny, na który fitoterapia nie byłaby przygotowana. Nie inaczej jest w tym przypadku – zioła wyciszające i obniżające ciśnienie tętnicze pomogą Ci złagodzić objawy POTS, o ile lekarz nie widzi przeciwwskazań.

Korzeń lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*) zawiera kwas glicyryzynowy, który hamuje wchłanianie koryzolu, czyli hormonu stresu. Blokuje to rozpad twojego własnego kortyzolu, który zaczyna silnie aktywować odpowiednie receptory w nerkach, a te w efekcie zatrzymują sód i wodę, zwiększając objętość krwi[8]. Uwaga: Suplementacja wymaga kontroli poziomu potasu (ryzyko hipokaliemii) i ciśnienia krwi.

Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) i głóg (*Crataegus*): Działają kardiotonicznie (zwiększają siłę skurczu mięśnia sercowego, co poprawia rzut serca i przepływ krwi w organizmie bez istotnego przyspieszania akcji serca) i uspokajająco na układ bodźcoprzewodzący, który zmusza serce do skurczów, łagodząc subiektywne, dokuczliwe uczucie kołatania[9].

Zioła wyciszające organizm: Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) i męczennica (*Passiflora incarnata*) nasilają aktywność neuroprzekaźników hamujących w układzie nerwowym, zmniejszając tym samym wyrzuty adrenaliny[10].

Higiena ortostatyczna

Przygotuj odpowiednio swoje otoczenie na wypadek kolejnych epizodów POTS. Podnieś nogi łóżka od strony głowy o około 10–15 cm (np. za pomocą drewnianych klocków). Sprawia to, że nerki w nocy są poddawane lekkiemu grawitacyjnemu ciśnieniu, co zapobiega nocnemu odwodnieniu. Gorące kąpiele, prysznice, sauny i upały wywołują silne rozszerzenie naczyń skórnych, co prowadzi do gwałtownego odpływu krwi z narządów centralnych. Pacjentom zaleca się zatem prysznice w letniej temperaturze, korzystanie z krzesełka prysznicowego, a także noszenie kamizelek chłodzących w upalne dni[11].

Trądzik odwrócony

Kilka miesięcy temu znalazłam pod pachą kilka bolesnych krostek. Nie zastanawiając się długo, wycisnęłam je. Wydzielina miała okropny zapach, uznałam jednak sprawę za zakończoną. Ku mojemu zdziwieniu wkrótce krostki wróciły i było ich zdecydowanie więcej, pojawiły się też pod drugą pachą. Zaniepokojona zgłosiłam się do lekarza pierwszego kontaktu, który uznał, że to nic poważnego, jedynie zatkane kanały potowe. Ponieważ mimo to naciskałam na skierowanie do dermatologa, wystawił mi je, dodając, że jeśli to coś innego niż zatarcie mieszków włosowych czy zatkanie kanalików potowych, mam do niego wrócić i zdać relację. Dermatolog powiedział, że to trądzik odwrócony. Zakazał mi wyciskania krost i skierował mnie do immunologa. Trochę się denerwuję, ponieważ krostek wciąż przybywa. Niektóre zlewają się w większe ropnie, pękają i bardzo brzydko pachną, ciągle odczuwam także ból. Na moją prośbę lekarz wystawił mi zwolnienie, bo boję się iść do pracy – słyszałam raz na korytarzu, jak koleżanki rozmawiały o mnie i zastanawiały się, czy nie zepsuł mi się prysznic, skoro tak brzydko pachnę. A ja przecież myję się codziennie! Czy ten koszmar kiedyś się skończy?

Odpowiedź: Trądzik odwrócony (*hidradenitis suppurativa*, HS) to choroba autoimmunologiczna, manifestująca się ropnymi guzkami pod pachami, w pachwinach i fałdach skórnych. Niestety, przez lata posądzano pacjentów o zaniedbania higieniczne, a ich zmiany bezrefleksyjnie nacinano w gabinetach zabiegowych, skazując chorych na koszmar. Współczesna nauka obnaża skalę tej pomyłki: HS nie ma nic wspólnego z brakiem czystości ani infekcją bakteryjną, lecz jest agresywną chorobą z autoagresji. Poznanie jej rzeczywistych mechanizmów biologicznych odsłania powiązania między kaskadą cytokin, dietą i funkcjonowaniem układu odpornościowego. Według danych epidemiologicznych, średni czas liczony od wystąpienia pierwszych bolesnych zmian

eprasa.pl 3469d6984a



Uzupełnieniem terapii trądziku odwróconego jest wyrównanie niedoborów witaminy D3. U pacjentów powszechnie diagnozuje się bowiem głębokie deficyty tej witaminy, a jej suplementacja koryguje odpowiedź immunologiczną skóry

skórnych do postawienia prawidłowego rozpoznania wynosi od 7 do 10 lat. W tym czasie pacjenci są latami bezskutecznie nacinani przez chirurgów, traktujących powstające nacieki jako nawracające czyraki. Doraźne procedury zabiegowe nie zatrzymują jednak procesu zapalnego, a wieloletnie opóźnienie wdrożenia właściwej terapii pozwala chorobie na nieodwracalne zniszczenie struktury skóry właściwej i tkanki podskórnej.

Dlaczego to nie gruczoły potowe?

Udowodniono, że punktem wyjścia dla pełnoobjawowego HS jest mieszek włosowy, a nie gruczoł potowy. Pierwotnym zaburzeniem, leżącym u podstaw trądziku odwróconego, jest hiperkeratoza, czyli nadmierne rogowacenie komórek nabłonka, wyścielającego ujście mieszka włosowego. Zrogowaciałe komórki gromadzą się w świetle przewodu mieszkowego, tworząc zbity czop keratynowy, który całkowicie blokuje swobodny odpływ wydzieliny. W zatkanym mieszku dochodzi do narastania ciśnienia, wywołanego stałą produkcją łoju. W pewnym momencie mieszek pęka, ale nie na zewnątrz, lecz w głąb skóry właściwej.

Pęknięcie ściany mieszka stanowi zapalnik, uruchamiający lawinową reakcję układu odpornościowego. Składniki keratyny i fragmenty uwięzionego włosa zostają zidentyfikowane przez układ odpornościowy jako silnie immunogenne ciało obce. Wyzwala to gwałtowną, uogólnioną reakcję, w trakcie której następuje potężny wyrzut cytokin prozapalnych.

Uruchomiony szlak cytokinowy przyciąga w rejon uszkodzenia kolejne białe krwinki, co prowadzi do niszczenia okolicznych struktur łącznotkankowych. Wskutek tych reakcji, w skórze formują się bolesne, głębokie nacieki zapalne, twarde guzy oraz podskórne przetoki drążące. Kanały te łączą się ze sobą pod powierzchnią skóry w rozległe sieci, nieustannie sącząc treść ropno-krwistą o przykrym zapachu. Przewlekły stan zapalny skutkuje ostatecznie powstawaniem szpecących blizn i charakterystycznych blizn sitowatych.

Przykre objawy

Typowe objawy obejmują zmiany w okolicach fałdów skórnych, gdzie zagęszczenie mieszków włosowych łączy się z naturalnym uciskiem i tarciem, a więc pod pachami, w pachwinach, pod piersiami, na pośladkach, w okolicach krocza i odbytu. Stan zaawansowania choroby ocenia się w trzech stopniach. Stopień I to pojedyncze lub mnogie izolowane guzy i ropnie, bez przetok podskórnych oraz bez cech bliznowacenia. Stopień II – nawracające ropnie z obecnością pojedynczych lub oddalonych od siebie przetok drenujących i z widocznym bliznowaceniem, porozdzielane obszarami skóry niezmienionej chorobowo. Stopień III to rozlane lub niemal ciągłe zajęcie całej okolicy anatomicznej (pachy, pachwiny, pośladka itp.) z obecnością mnogich, wzajemnie połączonych podskórnych traktów przetokowych, ropni oraz rozległych blizn sitowatych.

W ocenie dynamiki procesu zapalnego stosuje się również wskaźnik IHS4, który sumuje punkty przypisane do konkretnych wykwitów: każdy guzek zapalny mnożony jest przez 1, ropień przez 2, natomiast czynna przetoka sącząca przez 4 punkty, co pozwala precyzyjnie monitorować skuteczność leczenia[1].

Błąd skalpela

Pacjentom z zaostrzeniem HS często zaleca się nacięcie i drenaż bolesnego guza. Chociaż przynosi to krótkotrwałą ulgę, to tak naprawdę niedźwiedzia przysługa. Rutynowe nacinanie i drenaż wiążą się bowiem z niemal 100% ryzykiem nawrotów choroby w tym samym miejscu.

Chirurgiczne nacięcie zmiany zapalnej narusza

eprasa.pl 3469d6984a

bowiem ciągłość otaczających zmianę tkanek podskórnych. To zwiększa ryzyko rozprzestrzenienia przetok i ułatwia formowanie nowych kanałów podskórnych wzdłuż linii cięcia. Ponadto tego typu rany goją się przez wytworzenie twardej, zwłóknałej tkanki bliznowatej, która dodatkowo zniekształca architekturę skóry i utrudnia późniejsze leczenie.

Nowoczesne standardy dermatochirurgiczne zastępują doraźne nacinanie techniką określaną jako deroofing. Procedura ta polega na odkrywaniu górnej części przetoki i gojeniu rany przez ziarninowanie, co pozwala zachować zdrowe tkanki i ogranicza ryzyko nawrotu. W najbardziej zaawansowanych stadiach (III stopień) rozwiązaniem bywa planowe, radykalne wycięcie całego zmienionego chorobowo obszaru, jednak zabieg ten przeprowadza się dopiero po wcześniejszym wyciszeniu stanu zapalnego[2].

Pora na przeciwciała

Przez lata podstawowym narzędziem farmakologicznym w walce z HS były długotrwałe terapie przeciwbakteryjne. Stosowanie doustnych tetracyklin czy terapii skojarzonej rifampicyną z klindamycyną miało w założeniu ograniczać stany zapalne. W praktyce okazało się jednak, że wielomiesięczne kuracje antybiotykowe rzadko dają trwałą remisję, prowadząc jednocześnie do lekooporności oraz dewastacji mikrobiomu jelitowego. Postanowiono zmienić sposób podejścia do tematu.

Przez długi czas jedynym lekiem biologicznym, zarejestrowanym w terapii HS, był adalimumab, czyli przeciwciało monoklonalne, wiążące czynnik martwicy nowotworów, jedną z głównych cytokin prozapalnych w HS. W ostatnich latach jednak medycyna poszła zdecydowanie naprzód. W 2023 roku oficjalną rejestrację w leczeniu trądziku odwróconego uzyskał sekukinumab, przeciwciało monoklonalne przeciwko interleukinie 17A, a rok później -bimekizumab. Cząsteczka ta stanowi podwójny bloker neutralizujący zarówno interleukinę 17A, jak i interleukinę 17F – obie zaangażowane w stan zapalny. W badaniach klinicznych bimekizumab wykazał bezprecedensową redukcję przetok oraz stanów zapalnych, co otwiera nowe perspektywy terapeutyczne u pacjentów, zmagających się z zaawansowaną postacią choroby[3-5].

Groźne zależności

Rozwój i progresja trądziku odwróconego wiążą się ściśle ze stylem życia i zaburzeniami metabolicznymi, wśród których istotną rolę odgrywają palenie tytoniu oraz otyłość. Zależność między dymem tytoniowym a zaostrzeniem HS należy do najsilniejszych korelacji opisywanych w dermatologii, a 70–80% chorych to palacze. Nikotyna stymuluje bowiem bezpośrednio receptory w keratynocytach, wywołując nadmierne rogowacenie ujścia mieszka włosowego oraz nasilając wydzielanie TNF-α. Rezygnacja z palenia tytoniu stanowi więc fundamentalny element zatrzymania postępu choroby.

Równie istotnym czynnikiem ryzyka jest nadmierna masa ciała połączona z zespołem metabolicznym i insulinoopornością. Tkanka tłuszczowa to aktywny narząd endokrynny, który wydziela prozapalne adipokiny. Towarzysząca temu podwyższona synteza insuliny i czynnika IGF-1 (hormon białkowy, wytwarzany w wątrobie, regulujący m.in. wzrost i regenerację komórek) dodatkowo nasila rogowacenie komórek nabłonkowych i pobudza gruczoły łojowe do wzmożonej aktywności. U osób otyłych dochodzi również kwestia nasilonego tarcia mechanicznego w fałdach skórnych. Wywołane tym (lub noszeniem ciasnych ubrań) mikrourazy wyzwalają kaskadę zapalną i sprzyjają powstawaniu nowych nacieków w miejscach ucisku.

Ale trądzik odwrócony nie ogranicza się wyłącznie do powłok skórnych. Przewlekły stan autoagresji prowadzi bowiem do rozwoju chorób współistniejących i poważnych powikłań takich jak:

- **nieswoiste zapalenia jelit (IBD):** istnieje silny związek pomiędzy HS a chorobą Leśniowskiego-Crohna, co wskazuje na wspólne podłoże immunologiczne, toczące się na poziomie barier tkankowych,
- **spondyloartropatie seronegatywne:** chorzy na HS znacznie częściej cierpią na zapalenia stawów obwodowych i osiowych, przebiegające bez obecności czynnika reumatoidalnego,
- **skrobiawica nerek (amyloidoza):** wieloletni, uogólniony stan zapalny prowadzi do odkładania się złogów amyloidowych w nerkach, co grozi ich postępującą niewydolnością.
- **rak kolczystokomórkowy:** przewlekłe przetoki skórne, zwłaszcza w okolicy krocza i pośladków, niosą ze sobą ryzyko transformacji nowotworowej pod wpływem nieustannego drażnienia tkanek,
- **zaburzenia depresyjne:** chroniczny ból, stale sącząca treść i przykry zapach wydzieliny prowadzą często do alienacji społecznej oraz załamania psychicznego, a nawet zwiększają ryzyko samobójstwa. Dlatego tak ważne jest zadbanie holistyczne o pacjenta, a nie tylko rozwiązanie problemu nawracających ropni.

To dobrze, że chcesz wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić coś, żeby poprawić swoją sytuację. Poniżej znajdziesz

eprasa.pl 3469d6984a



Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA) stanowią bezpośredni substrat do produkcji rezolwin, czyli cząsteczek sygnałowych, biorących udział w wygaszaniu stanu zapalnego w skórze

listę udokumentowanych działań wspomagających, które możesz wdrożyć, jeżeli lekarz da Ci zielone światło. Pomogą one złagodzić objawy i ograniczyć rozwój choroby, ale nie wyleczą Cię całkowicie – to może tylko zlecona przez specjalistę terapia[1].

Oś jelito-skóra

Kluczowym elementem integracyjnego podejścia do trądziku odwróconego jest uwzględnienie zaburzeń osi jelito-skóra. Do przełomowych ustaleń w dietoterapii HS należą badania kliniczne, które koncentrują się na roli drożdży piwnych i piekarskich (*Saccharomyces cerevisiae*). U wielu chorych na HS stwierdza się bowiem obecność przeciwciał przeciwko tym grzybom, identycznie jak w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna. Kontakt układu odpornościowego z antygenami drożdżowymi zawartymi w pożywieniu skutkuje u tych osób nasileniem procesów zapalnych.

Wykazano, że całkowite wykluczenie z diety produktów drożdżowych przynosi u wielu pacjentów spektakularną poprawę, prowadząc do zamykania się przetok i zahamowania tworzenia nowych nacieków. Eliminacja obejmuje konkretne produkty: pieczywo drożdżowe, piwo, wino, pizzę, ekstrakty drożdżowe powszechnie stosowane w przetwórstwie spożywczym. Zależność ta ma charakter bezpośredni, a ponowne spożycie produktów z tej grupy wywołuje u pacjentów wyraźne zaostrzenie stanu zapalnego skóry oraz uaktywnienie przetok w czasie od 24 do 48 godzin[6-8].

Wyciszenie szlaków zapalnych

Drugim filarem żywieniowym jest zahamowanie nadmiernej stymulacji osi IGF-1 i wewnątrzkomórkowego szlaku kinazy mTOR (działa jako główny czujnik wewnątrzkomórkowy regulujący wzrost, metabolizm, podziały oraz przeżycie komórek). Podwyższone stężenia insuliny i IGF-1 pobudzają keratynocyty do intensywnego rogowacenia i jednocześnie blokują apoptozę (zaprogramowana śmierć) komórek nabłonkowych, co prowadzi do mechanicznego zaczopowania ujść mieszków włosowych.Z diety pacjenta z HS wyklucza się więc mleko krowie, białka serwatkowe i sery. Produkty nabiałowe zawierają bowiem naturalne hormony i silnie pobudzają produkcję IGF-1, nasilając blokowanie apoptozy komórek nabłonka. Zastosowanie jadłospisu o niskim ładunku glikemicznym w połączeniu z eliminacją nabiału wygasza natomiast sygnały, napędzające powstawanie czopów[9].

Protokół prof. Dréno

Wśród niefarmakologicznych metod leczenia trądziku odwróconego, popartych badaniami naukowymi, ważne miejsce zajmuje protokół opracowany przez prof. Brigitte Dréno z Uniwersytetu w Nantes (Francja). Badaczka udowodniła, że glukonian cynku, stosowany w uderzeniowej dawce dostarczającej 90 mg jonów cynku na dobę, wykazuje wyraźne działanie immunomodulujące, hamując migrację neutrofili oraz wygaszając stany zapalne u pacjentów z chorobą w stopniu I i II. Prowadzenie kuracji cynkiem wymaga jednak ścisłego przestrzegania zasad bezpieczeństwa – preparat musi być przyjmowany wyłącznie w trakcie posiłku, ponieważ cynk podany na pusty żołądek może prowadzić do silnych nudności i dolegliwości żołądkowych. Długotrwałe przyjmowanie 90 mg jonów cynku zaburza także gospodarkę mikroelementami, dlatego należy robić to pod stałą kontrolą. Ważna jest też profilaktyczna suplementacja miedzi w dawce 1–2 mg na dobę, przyjmowana w odstępie czasowym od preparatu cynku. Uzupełnieniem terapii mikroelementowej jest wyrównanie stężenia witaminy D3. U pacjentów z trądzikiem

eprasa.pl 3469d6984a

odwróconym powszechnie diagnozuje się głębokie deficyty tego związku. Odpowiednia suplementacja koryguje odpowiedź immunologiczną skóry[10].

Fitoterapia przeciwzapalna

Wsparciem dla procesów wygaszania stanów zapalnych są związki fitochemiczne i nutraceutyki o sprecyzowanym profilu działania. **Kurkumina:** działa jako naturalny inhibitor cytokiny TNF-α i jądrowego czynnika transkrypcyjnego NF-κB, który reguluje wytwarzanie mediatorów prozapalnych w komórkach. Aby ułatwić jej przyswajanie, stosuje się kurkuminę w połączeniu z piperyną lub w postaci fitosomalnej. **Berberyna i resweratrol** poprawiają natomiast obwodową wrażliwość tkanek na insulinę, co pomaga stabilizować poziom glukozy we krwi i wspiera wyciszanie procesów zapalnych w organizmie. **Kwasy tłuszczowe omega-3** (EPA i DHA) stanowią bezpośredni substrat do produkcji rezolwin, czyli cząsteczek sygnałowych, biorących udział w wygaszaniu stanu zapalnego[11,12].

Pielęgnacja miejscowa

Nawet najlepiej dobrana farmakoterapia i dieta wymagają wsparcia w postaci właściwej higieny i wyeliminowania czynników drażniących mechanicznie. Pamiętaj o poniższych zasadach.

Zakaz wyciskania zmian Próby mechanicznego usuwania ropni i nacieków przez chorego prowadzą do rozerwania torebki zapalnej w głąb tkanek, rozprzestrzeniając treść zapalną w tkance podskórnej i prowokując powstawanie nowych odgałęzień przetok.

Zaniechanie depilacji woskiem i golenia żyletką maszynkową Popularne metody usuwania owłosienia powodują mikrourazy naskórka, które inicjują powstawanie nowych ognisk zapalnych. Włosy w rejonach objętych chorobą należy skracać za pomocą trymera, nie naruszając ciągłości skóry.

Luźna odzież z naturalnych włókien Pacjenci powinni unikać obcisłych ubrań z grubymi szwami i biustonoszy z fiszbinami, które powodują stały ucisk oraz mikrootarcia. Wskazane jest noszenie luźnej odzieży, wykonanej z włókna bambusowego lub czystej bawełny, która zapewnia przewiewność i redukuje tarcie mechaniczne.

Antyseptyka nieuszkadzająca bariery Do mycia zmienionych chorobowo fałdów skórnych zaleca się łagodne emulsje zawierające chlorheksydynę, które oczyszczają skórę bez naruszania jej bariery ochronnej.

Okłady z soli Epsom Na etapie formowania się bolesnego nacieku ulgę przynoszą ciepłe kompresy z roztworu soli Epsom (siarczanu magnezu). Zabieg ten ułatwia samoistny drenaż ropnia bez naruszania struktury tkanek miękkich.

Miód i maść ichtiolowa W pielęgnacji przewlekłych, sączących przetok podskórnych zastosowanie znajduje miód manuka, który wspomaga proces gojenia i oczyszczania kanałów przetokowych. Z kolei w początkowej fazie formowania się nacieku warto sięgnąć po maść z ichtiolem, wykazującą miejscowe działanie ściągające.



Zastosowanie jadłospisu o niskim ładunku glikemicznym i eliminacja nabiału wygasza sygnały, napędzające powstawanie zmian skórnych

BIBLIOGRAFIA

ZESPÓŁ POSTURALNEJ TACHYKARDII ORTOSTATYCZNEJ (POTS)

1. Journal of the American College of Cardiology, 73(10), 1209–1228.
2. Clinical Reviews in Allergy & Immunology, 58(3), 273–297.
3. Heart, Lung and Circulation, Volume 35, Issue 2, February 2026, Pages 171-185
4. Journal of the American College of Cardiology, 77(3), 285–296.
5. Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical, 215, 20–27.
6. JACC: Clinical Electrophysiology, 10(2), 346–355.
7. Sports Medicine, 17(5), 284–298.
8. Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism, 3(4), 125–138.
9. Wojdyło, A., et al. / Bone, K. & Mills, S. (2013). Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine. Churchill Livingstone/ Elsevier.
10. Int J Clin Exp Med. 2013 Jun 26;6(6):444-51. PMID: 23844268; PMCID: PMC3703115.
11. Alternative Therapies in Health and Medicine, 24(S1), 30–38.

TRĄDZIK ODWRÓCONY

1. Clin Aesthet Dermatol. 2018 Oct;11(10):17-23.
2. British Journal of Dermatology, 2017; 177(5): 1401–1409.
3. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology (JEADV), 2024.
4. The Lancet, 2023; 401(10378): 747–761.
5. The Lancet, 2024; 403(10443): 2504–2519.
6. Surgery, 2013; 154(5): 1126–1130.
7. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 2020; 34(7): e324–e326.
8. World Journal of Gastroenterology, 2013; 19(4): 444–451.
9. Dermatology, 2018; 234(1–2): 1–11.
10. Dermatology, 2007; 214(4): 325–333.
11. British Journal of Dermatology, 2013; 169(4): 906–910.
12. Experimental Dermatology, 2020; 29(12): 1145–1152.

eprasa.pl 3469d6984a

Zwierzęcy komfort

Homeopatia może być pomocna zarówno dla zwierząt domowych, jak i dla ludzi – mówi homeopata David Needleman. Oto 10 najlepszych według niego środków na powszechne problemy zdrowotne u kotów i psów.

Jako uwielbiani członkowie rodziny zwierzęta domowe obdarzają nas bezwarunkową miłością i towarzystwem, nic więc dziwnego, że w zamian chcemy zapewnić im jak najlepszą opiekę. Homeopatia oferuje łagodne, zindywidualizowane podejście, które część właścicieli zwierząt decyduje się stosować równolegle z konwencjonalną opieką weterynaryjną, w przypadku typowych problemów zdrowotnych. Od ukąszeń i użądleń, po sztywność stawów i artretyzm – środki homeopatyczne stanowią kolejną opcję do rozważenia podczas troski o naszych kudłatych przyjaciół.

W Wielkiej Brytanii diagnozowanie i leczenie zwierząt jest zasadniczo zastrzeżone prawem dla lekarzy weterynarii, zarejestrowanych w Royal College of Veterinary Surgeons (RCVS). Z kolei w Stanach Zjednoczonych rozpoznawać choroby i leczyć zwierzęta mogą wyłącznie weterynarze, którzy ukończyli akredytowaną szkołę weterynaryjną i zdali państwowy egzamin licencyjny. Podobnie jest w Polsce – diagnozowaniem i leczeniem zwierząt mogą zajmować się wyłącznie lekarze weterynarii, posiadający prawo wykonywania zawodu. Lekarze weterynarii mogą stosować także terapie komplementarne, jeśli posiadają odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje, a homeopatia nie zastępuje koniecznego leczenia i ratowania życia, a jedynie uzupełnia terapię. W Polsce praktykuje obecnie wielu doświadczonych weterynarzy-homeopatów.

Sam wielokrotnie służyłem poradą zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i za granicą. Zwykle proszę właściciela o rozmowę z lekarzem weterynarii, a ten wydaje mi pisemną zgodę na prowadzenie terapii zwierzęcia w jego imieniu, dołączając szczegółową diagnozę oraz historię choroby i leczenia. Często otrzymywałem wówczas odpowiedź w stylu: „Powodzenia – mam nadzieję, że uda się pomóc". Dla mnie jest to wspaniałe świadectwo partnerskiego podejścia i wysokiego standardu opieki weterynaryjnej w Wielkiej Brytanii.

10 środków homeopatycznych dla zwierząt domowych

Oto 10 środków na wybrane najczęstsze dolegliwości u kotów i psów, które można leczyć w domu:

Aconite

Jest to lek z wyboru w przypadku szoku lub strachu, zwłaszcza po bójce, w której uczestniczyło zwierzę – niezależnie od tego, czy odniosło obrażenia, czy nie.

Nalewka macierzysta z Hypericum i Calendula

Mają działanie antyseptyczne i przyspieszające gojenie. Można je stosować w rozcieńczeniu do przemywania ran, a w miarę zabliźniania – w postaci coraz mniej rozcieńczonej. Pamiętaj jednak, aby skonsultować się z lekarzem weterynarii, jeśli rana jest głęboka, rozległa lub wygląda na zainfekowaną.

Ledum Pal

Jest to przydatny środek, wspomagający ochronę przed infekcją, zwłaszcza po ranach kłutych. Warto pamiętać, że ukąszenia mogą prowadzić do wielu rodzajów infekcji, w tym tężca, w przypadku którego Ledum jest lekiem swoistym.

Arnica

To lek idealny w przypadku urazów, bólu i szoku. Pomaga w procesie gojenia, szczególnie przy krwawieniach, ponieważ może przyspieszać krzepnięcie.



eprasa.pl 3469d6984a

Apis Mel
Podobnie jak ludzie, zwierzęta mogą cierpieć z powodu użądleń i ukąszeń pszczół, os, pająków i innych owadów, co bywa przyczyną świądu, podrażnienia i uczucia pieczenia w miejscu zranienia. Apis pomaga złagodzić tego typu objawy. Apis jest również pomocny przy objawach wywołanych przez wszy, pchły lub roztocza. Na same inwazje pasożytów można wypróbować preparaty złożone, dostępne w aptekach homeopatycznych, opracowane z myślą o pozbyciu się nieproszonych gości.

Rhus Toxicodendron
Rhus Tox jest przydatny dla starszych zwierząt, zmagających się ze sztywnością stawów lub zapaleniem stawów. Pomaga także przy podrażnieniach wywołanych przez sumak jadowity, trujący dąb lub pokrzywę i wspiera powrót do zdrowia po urazach tkanek miękkich.

Belladonna
To lek idealny przy wysokiej gorączce i drgawkach, które mogą towarzyszyć gwałtownemu wzrostowi temperatury. Do głównych objawów wskazujących na Belladonnę należą: rozpalenie, zaczerwienienie, niepokój i zlewny pot. Pamiętaj, że u zwierząt długowłosych zaczerwienienie może być niewidoczne. Nadmierne pragnienie, dyszenie (u psów) i szukanie chłodnych miejsc do odpoczynku, to kolejne objawy wskazujące na ten lek.

Arsenicum Album
Doskonały przy stanach lękowych i strachu. Ars Alb jest często podawany przed wizytą w gabinecie weterynaryjnym. Sprawdza się również w przypadkach wymiotów i biegunki, które zdarzają się często u zwierząt lubiących myszkować, zjadać odpadki lub badać odchody innych osobników.

Hepar Sulph
Środek pomocny przy usuwaniu drzazg oraz w przypadku ran kłutych od ugryzień. Może być również stosowany przy wszelkich infekcjach i ropniach powstałych po walkach, a także przy kaszlu kenelowym.

Silicea
Jeśli sam Hepar Sulph nie przynosi rezultatów, dołącz preparat Silicea 6C około 4 razy dziennie, aby ułatwić usunięcie ciał obcych z organizmu.

Phosphorus
Warto mieć go pod ręką w przypadku zwierząt bojących się fajerwerków. Można podawać go przed wystrzałami lub w ich trakcie, tak często, jak potrzebuje zwierzę – lęk powinien ulec wyraźnemu zmniejszeniu.
Sugerowane dawkowanie: W przypadku wszystkich wyżej wymienionych pojedynczych leków sugeruję stosowanie potencji 30C (chyba że wskazano inaczej) i podawanie preparatu co godzinę przez cztery do sześciu godzin, a następnie trzy razy dziennie do momentu poprawy stanu zdrowia zwierzęcia.

Jak podawać leki homeopatyczne zwierzętom?

Istnieje kilka sposobów podawania zwierzętom leków homeopatycznych. Wiele kotów i psów chętnie zlizuje preparat z łyżeczki, można też umieścić granulkę bezpośrednio w pysku. Wystarczy, że dotknie ona języka lub wewnętrznej strony policzka, by dawka została wchłonięta. Inną metodą jest wrzucenie jednej lub dwóch granulek do miski z wodą – zwierzę przyjmie dawkę przy każdym piciu. Wodę należy wymieniać rano i wieczorem.

Preparaty złożone

Poniższe preparaty złożone stanowią wartościowe uzupełnienie domowej apteczki homeopatycznej:

Narayani Drawing Mix No. 16
Połączenie 4 środków w potencji 6X, opracowane z myślą o jednoczesnym gojeniu tkanek i usuwaniu zanieczyszczeń z organizmu. Zawiera m.in. Hepar Sulph i Silicea.
Sugerowane dawkowanie: Zazwyczaj podaje się sześć dawek rozłożonych w ciągu pierwszego dnia, a następnie trzy razy dziennie przez co najmniej pięć kolejnych dni.

Narayani War Mix No. 35
Kompozycja 8 środków w potencji 1M. Została opracowana w celu walki z wszelkimi infekcjami – grzybiczymi, wirusowymi i bakteryjnymi – i zawiera m.in. homeopatyczne preparaty *Streptococcus* oraz *Staphylococcus*. War Mix sprawdza się szczególnie dobrze u królików z zapaleniem spojówek lub infekcjami zębów. Wykazuje jednakową skuteczność przy infekcjach zębów, skóry i oczu u innych zwierząt, a także u ludzi.
Sugerowane dawkowanie: Sześć dawek pierwszego dnia, a następnie trzy razy dziennie przez minimum pięć dni.



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 3469d6984a

14 SPOSOBÓW NA



Odporność

Układ immunologiczny nie potrzebuje haseł o „podnoszeniu odporności", lecz precyzyjnego zaopatrzenia w molekuły sygnałowe, kofaktory enzymatyczne i aktywne metabolity roślinne. Gdy patogeny atakują drogi oddechowe, o przebiegu zakażenia decyduje sprawność mechanizmów wrodzonych i nabytych, od ekspresji peptydów przeciwdrobnoustrojowych, po wygaszanie kaskady cytokin zapalnych. Wiele z tych reakcji można wspierać, korzystając z dobrodziejstw natury, wychodząc naprzeciw zarazkom i biorąc sprawy w swoje ręce zanim będzie za późno. Sezon infekcji właśnie nabiera tempa. To zatem ostatni dzwonek na wzmocnienie odporności, zwłaszcza, że zbudowanie solidnej tarczy obronnej wymaga czasu. Doraźne maskowanie symptomów przynosi wyłącznie chwilową ulgę, trzeba działać u źródła. Liczy się codzienna modulacja odporności i konsekwentne dbanie o równowagę całego organizmu. Jak realnie wesprzeć naturalne mechanizmy obronne?

1. NIEZBĘDNY ZESTAW MINERAŁÓW

Koordynacja obrony organizmu i sprawność armii białych krwinek zależą w dużej mierze od dostępności mikroelementów, pełniących ważne funkcje w reakcjach odpornościowych. **Cynk** hamuje namnażanie RNA wirusów i warunkuje prawidłowe dojrzewanie limfocytów T. **Selen** za to stanowi niezbędny składnik m.in. peroksydazy glutationowej, jednego z enzymów, który chroni nas przed wolnymi rodnikami tlenowymi i przed mutacjami wirusów, które czynią je bardziej zjadliwymi. **Żelazo** jest natomiast niezbędne do namnażania białych krwinek, a **miedź i mangan w**chodzą w skład ważnych enzymów, chroniących komórki układu immunologicznego przed stresem oksydacyjnym, towarzyszącym zwalczaniu patogenów. **Jod** jest aktywnie wychwytywany przez leukocyty, a niektóre białe krwinki wykorzystują go do tworzenia reaktywnych substancji, niszczących bakterie i wirusy[3].

2. BETA-GLUKANY

Niektóre frakcje beta-glukanów wyzwalają mechanizm zwany treningiem odporności wrodzonej. Cząsteczki beta-glukanu wiążą się bowiem z receptorem na powierzchni makrofagów, a wywołane w ten sposób przeprogramowanie komórek sprawia, że mechanizmy odporności wrodzonej reagują na ponowny kontakt z patogenami znacznie szybciej i ze zwiększoną intensywnością[4]. Doskonałym źródłem beta-glukanów są grzyby shiitake, maitake, reishi i boczniaki, zboża i algi.



eprasa.pl 3469d6984a



3. WITAMINOWY FUNDAMENT

Witamina D pełni w organizmie rolę prohormonu, regulującego ekspresję genów odporności wrodzonej. Związek ten wpływa również na aktywność limfocytów (rodzaj białych krwinek) w taki sposób, by zapewnić odpowiedni poziom odporności bez ryzyka nadmiernej reakcji zapalnej lub wzbudzenia autoagresji. Wykazano, że regularne przyjmowanie witaminy D znacząco obniża ryzyko ostrych infekcji dróg oddechowych. **Witamina C** wpływa z kolei na aktywność komórek żernych, które usuwają patogeny i skutki reakcji zapalnej – kumulują one witaminę C w stężeniach od 50 do 100 razy wyższych niż poziom oznaczany w osoczu, a wysoka koncentracja wewnątrzkomórkowa wzmaga zdolność tych komórek do pochłaniania drobnoustrojów. Dzieje się to w trakcie tzw. wybuchu tlenowego, kiedy to neutrofile i inne komórki żerne uwalniają rodniki tlenowe, niszcząc pochłonięte przez nie patogeny – witamina C w tym czasie zabezpiecza same leukocyty przed autooksydacją[1,2].

4. PROBIOTYKI

Mikrobiota jelitowa i bariera jelitowa, utworzona przez nabłonek jelitowy, pełnią kluczową rolę w reakcjach odpornościowych organizmu. Bakterie probiotyczne, w tym szczepy z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, uszczelniają barierę jelitową i pobudzają tkankę limfatyczną związaną z jelitami – pod wpływem tych drobnoustrojów wzrasta wydzielanie immunoglobuliny A, która trafia następnie na powierzchnię błon śluzowych i niszczy patogeny w miejscach ich wnikania do organizmu. Ponadto inne szczepy probiotycznych bakterii, które znajdziemy w przetworach mlecznych, kiszonkach warzywnych czy kombuchy, odżywiają nabłonek jelitowy i uszczelniają barierę, co zapobiega przenikaniu toksyn i kompleksów białkowych do krwi, co angażując układ immunologiczny osłabia odporność organizmu[4].



5. SIARA BYDLĘCA (COLOSTRUM)

Wśród naturalnych leków naszych babć, siara zajmowała szczególne miejsce. To po nią sięgano, gdy dzieci zbyt często chorowały, kiedy infekcja nie chciała ustąpić i w czasie rekonwalescencji. I słusznie, ponieważ c*olostrum bovinum* dostarcza puli immunoglobulin klasy G, a także laktoferyny, lizozymu, laktoperoksydazy oraz bogatych w prolinę polipeptydów, które regulują odpowiedź immunologiczną na wielu poziomach. Immunoglobuliny to gotowa do walki armia przeciwciał, które niszczą patogeny. Laktoferyna odbiera za to bakteriom wolne jony żelaza, hamując w ten sposób ich namnażanie, a jednocześnie blokuje proces łączenia się wirusów z komórkami gospodarza. Z kolei polipeptydy PRP i lizozym dopełniają bezpośredniego oddziaływania przeciwdrobnoustrojowego. W badaniach klinicznych wykazano, że w profilaktyce grypy colostrum było trzykrotnie skuteczniejsze niż szczepienie[5].





6. BRODZIUSZKA WIECHOWATA (*ANDROGRAPHIS PANICULATA*)

Andrographis paniculata, roślina tradycyjnie stosowana w fitoterapii ze względu na zawartość gorzkich diterpenów, opiera swoje działanie farmakologiczne na pozyskiwanym z jej liści i łodyg andrografolidzie. Związek ten hamuje namnażanie wirusów dróg oddechowych oraz modyfikuje zapalną odpowiedź organizmu. Andrografolid pośrednio wpływa na ekspresję cytokin prozapalnych i ogranicza nadmierny odczyn zapalny w tkankach. Badania dowiodły, że wyciągi z brodziuszki skracają czasu trwania i łagodzą objawy zakażeń górnych dróg oddechowych[6,7].

6984a



7. PELARGONIA AFRYKAŃSKA (*PELARGONIUM SIDOIDES*)

Wyciąg z korzenia pelargonii afrykańskiej zawiera kompozycję proantocyjanidyn i specyficznych kumaryn, które znajdują zastosowanie w fitoterapii ostrych zakażeń dróg oddechowych. Ekstrakt zwiększa częstotliwość ruchów rzęsek nabłonka oddechowego, co usprawnia transport śluzu, ułatwiając mechaniczne usuwanie patogenów z drzewa oskrzelowego. Dodatkowo uniemożliwia on bakteriom przyleganie do komórek nabłonka[8].

8. CZARNUSZKA SIEWNA

Podstawowym związkiem biologicznie czynnym czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) jest tymochinon. Substancja ta wykazuje właściwości immunomodulujące, wspiera także fizjologiczną równowagę między limfocytami, co kontroluje reakcje odpornościowe. Tymochinon pobudza wyrzut z białych krwinek cytokiny zwanej interferonem gamma, która reguluje odpowiedź immunologiczną, hamuje namnażanie wirusów i pobudza makrofagi do niszczenia patogenów. Jednocześnie hamuje uwalnianie histaminy, co działa przeciwalergicznie i wspomaga rozkurcz oskrzeli. Właściwości te sprawiają, że preparaty z czarnuszki chronią drogi oddechowe przed nadmiernym obrzękiem, towarzyszącym infekcjom i skraca czas ich trwania oraz zmniejsza nasilenie objawów[12,13].



9. CZARNY CZOSNEK

Świeży czosnek zawiera allicynę, która charakteryzuje się nietrwałą strukturą i drażni błonę śluzową przewodu pokarmowego. Aby to zmienić, od setek lat w krajach azjatyckich poddaje się czosnek procesowi kontrolowanego dojrzewania i fermentacji w podwyższonej temperaturze i wilgotności – tak powstaje czarny czosnek. W toku tego procesu niestabilna allicyna zmienia się w związek rozpuszczalny w wodzie, trwałą S-allilocysteinę. Czarny czosnek charakteryzuje się ponadto wyższą biodostępnością, brakiem drażniącego działania na żołądek i silnym potencjałem przeciwutleniającym. Wykazano, że substancje obecne w fermentowanym czosnku, stymulują namnażanie limfocytów i wzmagają aktywność komórek NK, co znacznie podnosi odporność organizmu[11,12].



10. ZIOŁOWA TARCZA

Te cztery surowce zielarskie wykazują bezpośrednie działanie ochronne na nabłonek oddechowy, chroniąc go przed wnikaniem patogenów i wspierając regenerację. **Dziewanna** (*Verbascum thapsus*) dostarcza substancje, które mają działanie powlekające i wykrztuśne, a jednocześnie hamują namnażanie wirusów grypy w komórkach nabłonkowych. **Prawoślaz lekarski** (*Althaea officinalis*) zawiera polisacharydy śluzowe, tworzące fizyczną barierę ochronną na wewnętrznej powierzchni gardła i krtani. Warstwa ta osłania podrażnione tkanki i pobudza komórki nabłonka do regeneracji. **Kwiat lipy** (*Tilia cordata*) obfituje w śluzy, olejek eteryczny oraz flawonoidy, które działają napotne i przeciwzapalne oraz łagodzą kaszel. **Miodunka plamista** (*Pulmonaria officinalis*) to źródło rozpuszczalnej krzemionki, alantoiny i garbników, które działa ściągająco i wspomagają regenerację nabłonka pęcherzyków płucnych i drzewa oskrzelowego[12].



eprasa.pl 3469d6934a

Dr. Jacob's dla odporności

Witamina B_{12} – pełne przyswojenie

Myśląc o składnikach dla odporności, pierwsze wymienimy witaminy C i D. Jednakże, witamina B_{12} jest równie ważna dla sprawnej pracy naszego układu odpornościowego. Ponadto jest istotna dla wytwarzania energii w komórkach, pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych i dla tworzenia krwinek czerwonych. **Bardzo ważne jest jednak, aby B_{12} wchłaniała się w ustach i nie została zniszczona przez soki trawienne.** Taka B_{12} jest właśnie w produktach **Dr. Jacob's.** Wchłania się w ustach, jest najwyższej jakości, pozyskiwana w laboratoriach europejskich.* Ma ona najlepiej przyswajalne i bioaktywne formy **metylokobalaminy i hydroksykobalaminy.**

B_{12} Active! – tabletki podjęzykowe, 120 porcji po 100 µg B_{12}.
B_{12} Liposomalna Forte – proszek podjęzykowy, 160 porcji po 100 µg B_{12}.
B_{12} Forte – krople podjęzykowe, 630 porcji po 100 µg B_{12}.
Więcej na DrJacobs.pl (zeskanuj kod przy zdjęciu).

** większość B12 na rynku pochodzi z Chin.*





DHA-EPA

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



Kwercetyna Liposomalna

Kwercetyna o 20 razy większej biodostępności. Dla tonizowania reakcji alergicznych, zapalnych oraz histaminowych. Dodatkowy efekt dla odporności dzięki połączeniu z cynkiem, selenem i witaminą C.



Żelazo liposomalne

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



Witamina C Liposomalna

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



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

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** dla ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 7. **Witamina słońca D3 JUNIOR** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 7. lat (i dorosłych). **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych. **Witamina ADEK Forte** – 400 µg (1333 j.m.) A; 50 µg (200 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 3469d6984a



11. JEŻÓWKA PURPUROWA I CZARNY BEZ

Zestawienie wyciągów z jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*) i bzu czarnego (*Sambucus nigra*) łączy stymulację komórkową z bezpośrednią blokadą wnikania wirusa. Jeżówka purpurowa zawiera substancje, które pobudzają zdolności żerne makrofagów i zwiększają aktywność komórek NK (Natural Killer), co przyspiesza identyfikację i usuwanie zaatakowanych przez wirusy komórek i samych patogenów. Z kolei owoce czarnego bzu dostarczają antocyjanów, które bezpośrednio blokują białka powierzchniowe wirusów, co uniemożliwia im wniknięcie do komórki nabłonkowej i zatrzymuje wczesny etap zakażenia. Wykazano, że przyjmowanie wyciągu z czarnego bzu skraca czas trwania infekcji oraz łagodzi jej objawy[9,10].

13. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych, naturalnych sposobów wspierania układu immunologicznego. Umiarkowany, systematyczny ruch działa bowiem jak trening dla odporności – poprawia krążenie komórek odpornościowych, zwiększa poziom przeciwciał i wzmacnia aktywność limfocytów T i komórek NK, które zwalczają m.in. wirusy. Dzięki lepszemu przepływowi krwi, białe krwinki szybciej docierają do miejsc zagrożenia. Ćwiczenia regulują też poziom cytokin, regulujących przebieg reakcji odpornościowych, zmniejszając przewlekły stan zapalny i spowalniając starzenie się układu odpornościowego. Efektem jest mniejsza podatność na infekcje górnych dróg oddechowych[15].



12. HARTOWANIE

Hartowanie organizmu, czyli regularna, kontrolowana ekspozycja na zimno (zimne prysznice, morsowanie czy kąpiele w zimnej wodzie), od lat cieszy się popularnością jako sposób na wzmocnienie odporności. Krótkotrwałe działanie zimna działa jak łagodny bodziec stresowy, który sprawia, że organizm mobilizuje się: poprawia się krążenie, wzrasta liczba i aktywność niektórych komórek odpornościowych, a także poziom przeciwciał i cytokin, wspierających odpowiedź immunologiczną. Regularne hartowanie uczy ciało adaptacji – dzięki temu łatwiej radzi sobie z codziennymi wyzwaniami środowiskowymi i może zmniejszać podatność na drobne infekcje[14].



14. ZDROWY SEN

Sen i układ odpornościowy są ze sobą ściśle i dwukierunkowo powiązane. Podczas snu, zwłaszcza w fazie snu wolnofalowego, wzrasta poziom hormonu wzrostu i prolaktyny, a spada stężenie kortyzolu i katecholamin. Taki profil hormonalny wspiera produkcję cytokin i interakcję komórek prezentujących antygen z limfocytami T oraz migrację białych krwinek do węzłów chłonnych. Dzięki temu sen ułatwia inicjację odpowiedzi odpornościowej i tworzenie pamięci immunologicznej. Badania pokazują ponadto, że niedobór snu – zarówno ostry, jak i przewlekły – zaburza te procesy: osłabia aktywność białych krwinek, zmienia profil cytokin, sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu i podnosi ryzyko infekcji. Długotrwałe problemy ze snem wiążą się też z większą podatnością na choroby o podłożu zapalnym, takie jak choroby sercowo-naczyniowe czy cukrzyca typu 2[16].



BIBLIOGRAFIA

1. British Medical Journal", 356:i6583, 2017.
2. Nutrients, 9(11):1211, 2017.
3. Nature Medicine, 1(5), s. 433–436, 1995.
4. Science, 352(6284):aaf1098, 2016.
5. Clinical and Applied Thrombosis/Hemostasis, 13(2), s. 130–136, 2007.
6. Phytomedicine, 17(3-4), s. 178–185, 2010.
7. Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, 29(1), s. 37–45, 2004.
8. Phytomedicine, 10, Suppl 4, s. 7–17, 2003.
9. Advances in Therapy, 32(3), s. 187–200, 2015.
10. Nutrients, 8(4):182, 2016.
11. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2012:907162, 2012.
12. International Immunopharmacology, 5(13-14), s. 1749–1770, 2005.
13. International Immunopharmacology, 28(1), s. 295–304, 2015.
14. J Therm Biol. 2024 Oct:125:103971.
15. Sports Med. 2021 Aug;51(8):1673-1686.
16. https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00010.2018

eprasa.pl 3469d6984a





Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.



Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.



Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.



Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (Vcaps®).

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 8468d6984a



Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



Higieniczne stopy i gładkie łokcie

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: 42 zł (100 ml), 69 zł (200 ml), 92 zł (300 ml), 139 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Ozonowane oliwki są idealne do codziennej pielęgnacji stóp i skóry łokci – działają przeciwgrzybicznie i przeciwbakteryjnie. Ważne dla diabetyków. Między palcami stóp – skutecznie hamują objawy pękania i łuszczenia naskórka oraz przyspieszają jego regenerację. Pękające pięty – skutecznie regenerują zmniejszając rogowacenia i otarcia naskórka. Wysuszona i szorstka skóra łokci – działają silnie regenerująco, wspomagają procesy naprawcze skóry, tworzą warstwę okluzyjną. Ozonowane oliwy łagodzą podrażnienia, nadają skórze elastyczność, miękkość i gładkość.



Duńska jakość dla Twojej odporności!

Pharma Nord
Bio-Selen+Cynk
Cena: 126,64 zł (120 tabletek)
www.pharmanord.pl

Wspieraj organizm każdego dnia dzięki połączeniu selenu, cynku oraz witamin C i E. Zawarty w produkcie SelenoPrecise® – opatentowany, organiczny selen firmy Pharma Nord – wchłania się aż w 89%, co potwierdzono naukowo. Wystarczy jedna tabletka dziennie, by chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i wspierać odporność. Wyprodukowano przez Pharma Nord w Danii pod duńską kontrolą farmaceutyczną.



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 dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

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 3468d6084a

Kompleksowe wsparcie układu nerwowego i metabolizmu



Singularis
Chelat magnezu + witamina B6
Cena: 30 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Magnez i witamina B6 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Wspierają utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego i pomagają w zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia. Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz utrzymaniu zdrowych kości i zębów, a witamina B6 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej. Zastosowana w preparacie forma chelatu magnezu charakteryzuje się znakomitą biodostępnością oraz wysoką tolerancją ze strony przewodu pokarmowego, to idealny wybór dla osób dbających o regularność i długotrwałe wsparcie.

Zdrowie układu moczowego



Singularis
Palma Sabałowa Forte
Cena: 60 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Palma Sabałowa Forte Singularis® Superior zawiera w swoim składzie ekstrakt z owoców palmy sabałowej standaryzowany na zawartość 45% kwasów tłuszczowych. Związki czynne jej owocu działają przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie oraz antyestrogenowo. Zawarty w produkcie ekstrakt z Saw Palmetto pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu moczowego u mężczyzn od 45 roku życia oraz wpływa na szczytowy przepływ moczu. Produkt w kapsułkach z roślinnej celulozy odpowiedni dla wegan i wegetarian.

Odporność na zawołanie



Singularis
Colostrum liofilizowane
30% Ig G 50 mg
Cena: 42,52 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera siarę bydlęcą (*Colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G 30%. Colostrum zostało pozyskane w pierwszej dobie od porodu i poddane procesowi liofilizacji w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Colostrum liofilizowane Singularis Superior nie zawiera wypełniaczy ani barwników. Zostało zamknięte w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

Wsparcie odporności



Singularis
Cynk Kompleks
Cena: 36,20 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością 3 dobrze przyswajalnych form cynku. Jedna kapsułka zawiera 5 mg cytrynianu cynku, 5 mg glukonianu cynku i 5 mg siarczanu mono-L-metioniny cynku. . Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.

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 3468d6984a



Kojący masaż dla komfortu stawów

Laboratoires Expanscience
IANA Stawy Kojący balsam do masażu
Cena: 99 zł (100 ml)
www.iana-polska.pl

IANA Stawy Kojący balsam do masażu to propozycja dla osób, które traktują codzienny relaks jako element well ageing i troski o siebie. Formuła z 99% składników pochodzenia naturalnego wspiera komfort stawów i łagodzi uczucie napięcia. Wyróżnia ją opatentowany składnik: organiczna święta bazylia, tradycyjnie stosowana w ajurwedzie. Konsystencja idealna do masażu.



Chłodząca lekkość i komfort ruchu

Laboratoires Expanscience
IANA Stawy Intensywnie chłodzący żel
Cena: 99 zł (100 ml)
www.iana-polska.pl

IANA Stawy Intensywnie chłodzący żel odpowiada na potrzebę lekkości, mobilności i codziennego komfortu ruchu w filozofii well ageing. Naturalna formuła z 99% składników pochodzenia naturalnego zapewnia szybki i długotrwały efekt chłodzenia, pomaga łagodzić uczucie napięcia i poprawia mobilność. Zawiera opatentowany składnik: organiczne algi Acidophila.



Chi-Cafe *balans* – przyjemność i zdrowie

Dr Jacob's
Kawa, magnez, wapń, błonnik
Cena: ok. 45-99 zł (180 lub 450 g)
www.drjacobs.pl

„Chi" oznacza „energia życia". Dlatego Chi-Cafe *balans* sprzyja witalności, służy koncentracji, korzystnie wpływa na serce, układ nerwowy oraz kostny. Ma wszystkie zalety kawy, ale nie ma jej wad. Zwykła kawa zakwasza, ponieważ wypłukuje z organizmu wapń i magnez. Chi-Cafe *balans* wręcz odwrotnie – jest ich źródłem! Zawiera rozpuszczalny błonnik z akacji, adaptogeny z grzyba reishi oraz witalizujące antyutleniacze z żeńszenia, granatu i kakao. Ma przyjemny, kremowy smak, jest łagodna dla żołądka. Pobudza przyjemnie i na długo kofeiną z kawy i guarany. Więcej na ChiCafe.pl



Odkryj moc natury prosto z pasieki!

PROP-MAD
20% Krople Propolisowe
Cena: 49,00 zł (50 ml)
www.pszczeledary.pl, www.prop-mad.pl

20% Krople Propolisowe marki PROP-MAD to suplement diety zawierający ekstrakt z kitu pszczelego, który od pokoleń jest ceniony i wykorzystywany w recepturach zielarskich oraz apiterapii. Preparat zawiera aż 20% propolisu i jest zamknięty w praktycznej, szklanej buteleczce z precyzyjnym kroplomierzem, dzięki któremu można łatwo i wygodnie odmierzyć ilość ekstraktu. Produkt dostępny w sklepie internetowym oraz sklepach zielarskich.

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 3468d6084a

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

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 3469d6984a

Zamów grudniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



NIE PRZEGAP NUMERU 12/2026 O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Zarezerwuj swój egzemplarz przed premierą ze zniżką 10% i miej pewność, że trafi prosto do Ciebie!

Kup następne wydanie papierowe, wpłacając na konto:
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
Kwota: 15,20 zł
Tytuł przelewu: „OCL 12/2026"

Cena z rabatem 10% obowiązuje do dnia premiery danego wydania.

- **Raport specjalny: Sprawdź, czy Twój mózg głoduje i nakarm go... z głową**
- **Temat numeru: Nie jesteśmy stworzeni do życia pod presją. Jak sobie z nią poradzić?**
- **Infekcja minęła, a kaszel pozostał? Co zrobić, żeby wreszcie ustąpił?**
- **Dlaczego nasze serce nie lubi zimy i jak to zmienić?**
- **Co zrobić, gdy nie możesz zasnąć?**
- **Jak sobie radzić z… Klasterowymi bólami głowy Kołataniem serca**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelny
Wiesław Marciniak

Redaktor prowadząca
Kamila Makowska-Serkis
kamila.serkis@avt.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal, Julia Cember-Ogorzałek

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

Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Paweł Gago
paweł.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

AVT

miesięcznik nr 11/2026
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 3469d6984a



JAŁOWIEC POSPOLITY

W fitoterapii układu moczowego szyszkojagody jałowca pospolitego (*Juniperus communis L.*) zajmują pozycję szczególną ze względu na swoją siłę działania. Wykazują one aktywność moczopędną, przeciwbakteryjnym i rozkurczową, dzięki czemu stanowią cenne wsparcie terapii. Ale to nie wszystkie jego właściwości, przyjrzyjmy mu się zatem bliżej.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Jałowiec pospolity (*Juniperus communis* L.) to wiecznie zielony krzew, należący do rodziny cyprysowatych (*Cupressaceae*). Zgodnie z oficjalnymi normami farmakopealnymi, zawartymi m.in. w Farmakopei Polskiej XII, w lecznictwie stosuje się dwa odrębne surowce, pochodzące z tej rośliny: szyszkojagodę jałowca i olejek eteryczny z szyszkojagód[1,2].

Szyszkojagody powstają z mięsistych łusek szyszki, które zrastają się ze sobą, tworząc zwartą, kulistą strukturę, chroniącą nasiona. W miarę dojrzewania gromadzą w swoim miąższu szereg cennych metabolitów. Właściwości farmakologiczne szyszkojagód wynikają bezpośrednio z ich składu chemicznego, w którym ważną rolę odgrywa olejek eteryczny (1-2% suchej masy), ale też garbniki katechinowe (3-5%), żywice (8–10%) i cukry inwertowane (do 30% masy surowca). Oprócz tego w szyszkojagodach znajdziemy flawonoidy, takie jak rutynę, luteolinę, apigeninę i kwercetynę, a także antocyjany i leukoantocyjanidyny[3]. To właśnie te składniki sprawiają, że jałowiec jest tak skuteczny w zwalczaniu różnych problemów zdrowotnych – od zakażeń bakteryjnych i grzybiczych w drogach moczowych po objawy schorzeń neurodegeneracyjnych.

Układ moczowy

Jałowiec należy do specyficznej grupy ziół wywołujących akwarezę. Polega ona na pobudzaniu wydalania wody przez nerki bez jednoczesnego wymuszania gwałtownej, nadmiernej utraty elektrolitów, co odróżnia jałowiec od syntetycznych leków moczopędnych. Kluczowe znaczenie ma tutaj terpinen-4-ol. Odpowiada on bezpośrednio za stymulację wydalania moczu i za wywoływanie kontrolowanego przekrwienia miąższu nerkowego. Zwiększony napływ krwi podnosi bowiem ciśnienie, co skutkuje podwyższeniem wskaźnika filtracji kłębuszkowej. Równolegle następuje zahamowanie zwrotnego wchłaniania wody w kanalikach nerkowych. Zwiększona objętość płynu płucze miedniczki nerkowe i moczowody, oczyszczając je ze złogów mineralnych i bakterii.

Co więcej, obecne w moczu metabolity monoterpenowe wykazują bezpośrednie właściwości odkażające i przeciwbakteryjne. Badania potwierdzają, że skutecznie hamują namnażanie drobnoustrojów, odpowiedzialnych za zakażenia układu moczowego, w tym pałeczek *Escherichia coli*, bakterii z rodzaju *Proteus mirabilis* i drożdżaków.



Szyszkojagody jałowca wpływają także bezpośrednio na napięcie mięśni gładkich w układzie moczowym. Zmniejszają opór w obrębie moczowodów i ścian pęcherza moczowego, redukując bolesne skurcze oraz parcie na mocz. Działanie rozkurczowe, połączone ze zwiększonym strumieniem moczu, ułatwia przemieszczanie i mechaniczne wydalanie piasku nerkowego.

Jałowiec należy jednak do surowców o wąskim marginesie terapeutycznym. Oznacza to niewielki odstęp między dawką wywołującą pożądane przekrwienie kłębuszków a dozą toksyczną, drażniącą komórki miąższu nerkowego. Przedawkowanie wyciągów lub stosowanie zbyt dużych ilości olejku prowadzi do uszkodzenia nerek. Aby zwiększyć bezpieczeństwo, warto zmieszać surowiec z innymi ziołami, np. z liśćmi brzozy[4-6].

Cukrzyca

Wyciągi z szyszkojagód jałowca stanowią przedmiot intensywnych badań nad łagodzeniem objawów zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2. Zaob-

BIBLIOGRAFIA

1. Farmakopea Polska XII, Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Warszawa.
2. European Pharmacopoeia 10th ed., Council of Europe, Strasbourg.
3. ESCOP Monographs: Juniperi pseudo-fructus (Juniper berry), European Scientific Cooperative on Phytotherapy, Thieme, 2003.
4. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
5. Różański H., Fitoterapia chorób układu moczowego, Krosno–Poznań.
6. Bais S. et al., A Phytopharmacological Review on a Culturally Important Herb: Juniperus communis, „Pharmacognosy Reviews", 2014.
7. Nutrients 2023, 15(9), 2040;
8. Planta Medica, 60(3), s. 197–200.
9. Journal of Ethnopharmacology, 48(2), s. 61–76.
10. International Scholarly Research Notices, vol. 2014, Article ID 634723.
11. Analytical Letters, 39(1), s. 47–65.

eprasa.pl 3469d6984a

serwowano bowiem, że polifenole wykazują zdolność do hamowania aktywności enzymów w trzustce i jelitach. Spowalnia to rozpad wielocukrów do cukrów prostych i ogranicza poposiłkowe skoki glikemii.

W badaniach laboratoryjnych, doustne podawanie wodnych i alkoholowych wyciągów z jałowca, pobudzało komórki beta wysp trzustkowych do wydzielania insuliny, prowadząc do wyraźnego obniżenia poziomu glukozy we krwi oraz poprawy profilu lipidowego u zwierząt[7,8].

Zastosowanie

Macerat wodny na zimno: 1–2 łyżki świeżo rozgniecionych szyszkojagód zalać szklanką przegotowanej, ostudzonej wody. Macerować pod szczelnym przykryciem przez 6–8 godzin. Po upływie tego czasu płyn należy odcedzić.
Napar: 1 łyżkę świeżo rozgniecionych szyszkojagód zalać 200 ml wrzącej wody. Parzyć pod szczelnym przykryciem przez 20–30 minut, po czym przecedzić.
Krótki odwar: 1 łyżkę rozgniecionych szyszkojagód zalać 200 ml wody, doprowadzić do wrzenia i gotować pod szczelnym przykryciem maksymalnie przez 3 minuty.
Dawkowanie maceratu, naparu i odwaru: 1–2 łyżek stołowych kilka razy na dobę.
Nalewka i ekstrakt płynny: Świeżo rozgniecione szyszkojagody poddaje się ekstrakcji etanolem o stężeniu 50–70% w stosunku 1:5. Dawkowanie: nalewkę stosuje się doustnie w ilości 20–30 kropli rozpuszczonych w wodzie, przyjmowanych 2–3 razy dziennie.
Olejek jałowcowy: Czysty olejek, pozyskiwany w drodze destylacji z parą wodną. Podanie wewnętrzne: dopuszczalne jedynie w mikrodawkach – 1 do maksymalnie 2 kropli na odpowiednim nośniku (np. na łyżeczce miodu lub w oleju roślinnym), pod ścisłą kontrolą ze względu na ryzyko podrażnienia nerek.
Zastosowanie zewnętrzne: ze względu na właściwości rozgrzewające i wywoływanie miejscowego przekrwienia tkanek, olejek z szyszkojagód stosuje się jako składnik maści i wcierek w bólach reumatycznych oraz nerwobólach.

Ważne: Zgodnie z wytycznymi Europejskiej Agencji Leków (EMA) i Komitetu ds. Roślinnych Produktów Leczniczych (HMPC) kuracja przetworami z szyszkojagód jałowca nie może przekraczać od 2 do 4 tygodni. Stosowanie przewlekłe jest zabronione. W trakcie przyjmowania jałowca należy wypijać co najmniej 2 l płynów dziennie. Odpowiednia podaż wody warunkuje prawidłowy przebieg akwarezy, chroni nerki i umożliwia fizyczne wypłukiwanie bakterii oraz osadów.
Bezwzględne przeciwwskazania: ostre stany zapalne kłębuszków lub miedniczek nerkowych, ostra niewydolność nerek, ciąża (surowiec stymuluje skurcze macicy i wykazuje działanie poronne), okres karmienia piersią, wiek poniżej 12 lat.

Stany zapalne

Tradycyjne stosowanie jałowca w bólach artretycznych i reumatycznych wynika z immunomodulujących właściwości szyszkojagód, które regulują odpowiedź układu odpornościowego na dwa sposoby. Pierwszy z nich to blokowanie szlaku enzymów, prowadzących do powstawania mediatorów stanu zapalnego – badania *in vitro* wykazały, że wyciągi z jałowca hamują syntezę prozapalnych prostaglandyn nawet o 50–55%. Drugi sposób to hamowanie innego enzymu, elastazy, co zapobiega uszkodzeniom tkanki łącznej. Przekłada się to na zmniejszenie bólu i obrzęku oraz zahamowanie stanów zapalnych[9].

Układ nerwowy

Jednym z najciekawszych współczesnych kierunków badań nad jałowcem jest jego ochronny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy. Zaobserwowano, że wyciągi z szyszkojagód hamują enzymy, rozkładające acetylocholinę (jeden z neuroprzekaźników), co ma istotne znaczenie w chorobie Alzheimera. Do tego w badaniach laboratoryjnych ekstrakt z jałowca zapobiegał degeneracji komórek prążkowia (obszaru mózgu szczególnie wrażliwego na dopaminę, odpowiedzialnego za kontrolę mięśni, uczucie nagrody i podejmowanie decyzji), zmniejszał napady sztywności mięśni oraz przywracał sprawność motoryczną u zwierząt z chorobą Parkinsona. Przypisuje się to obecności substancji, zdolnych do przekraczania bariery krew–mózg i hamowania obumierania komórek nerwowych[10].

Wolne rodniki

Dzięki wysokiej koncentracji flawonoidów, jałowiec jest silnym zmiataczem reaktywnych form tlenu. Preparaty z jałowca zabezpieczają wielonienasycone kwasy tłuszczowe błon komórkowych przed utlenieniem i pobudzają aktywność wewnątrzkomórkowych układów enzymatycznych, wspomagając wątrobę i śródbłonek naczyniowy w hamowaniu stresu oksydacyjnego[11].

Metryczka:

Występowanie: Powszechny. Chętnie sadzany w ogródkach.
Surowiec zielarski: Szyszkojagody, czyli mięsiste szyszki przypominające z wyglądu owoce, a także pędy, drewno, żywica oraz ich pochodne (olejek, ekstrakt, destylaty).
Pora zbioru szyszkojagód: Październik-marzec, najlepiej po pierwszych przymrozkach. Należy rozłożyć pod krzewem płachtę i delikatnie potrząsając jałowcem, zrzucić dojrzałe szyszkojagody. Suszyć w temperaturze poniżej 35 st. C. Rozgniatać tuż przed przygotowaniem olejku lub ekstraktu.

eprasa.pl 3469d6984a



POROZMAWIAJ Z NASZYM **AGENTEM AI**

Agent AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, dostępny na stronie **www.oczymlekarze.pl**, został stworzony z myślą o tym, aby dać naszym Czytelnikom konwersacyjne narzędzie, które pomoże w dotarciu do wiedzy na tematy zdrowotne w sprawdzonych źródłach medycznych: materiałach redakcyjnych magazynu O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i magazynu Holistic Health.

Agent AI pozwala naszym Czytelnikom na prowadzenie rozbudowanych, zaangażowanych konwersacji i wyszukiwanie rzetelnej wiedzy medycznej, bazującej na sprawdzonych źródłach.

Już teraz możesz zadać mu dowolne pytanie, dotyczące Twojego zdrowia, samopoczucia lub konkretnego problemu medycznego, a nasz **Agent AI** odpowie w przystępny i zrozumiały sposób.

Możesz z nim dyskutować, dopytywać, prowadzić bardzo rozbudowane i wnikliwe konwersacje.

Dodatkowo **Agent AI** zaproponuje Ci artykuły, opublikowane w naszych magazynach o zdrowiu, w których poruszaliśmy interesujący Cię temat.

A jeśli szukasz informacji o konkretnym składniku lub chcesz dowiedzieć się, co medycyna naturalna ma Ci do zaoferowania, **Agent AI** poleci konkretny produkt lub terapię i przybliży ich działanie.

Poznaj Agenta AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i zadbaj o swoje zdrowie!
www.agentai.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 3469d6984a

PROCTO-ZAC Herbal

Działa u źródła problemu!

NATURALNY SPOSÓB
NA HEMOROIDY

- Działa na **przyczynę** powstawania hemoroidów, a **nie tylko na objawy**
- **Kasztanowiec** wspomaga **uszczelnianie i wzmacnianie naczyń** krwionośnych
- **Dziurawiec** i **polifenole** z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie
- **Aloes i kwas hialuronowy** łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową
- Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksyetanolu, SLS i SLES

NOWOŚĆ · INNOWACYJNA RECEPTURA ·



Duża tuba 50 ml!

Nowa receptura **w terapii hemoroidów**

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy
Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska

PZH_04_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 3469d6984a