

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska **WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Broń się przed
wypaleniem
zawodowym

Czy da
się uśpić
nowotwór?

Toczeń
– winna zła
dieta i mikroby

Uwaga! Tężyczka
atakuję
zestresowanych

Demencja
od ciekących
jelit

Restart układu odpornościowego



7

sposobów
na opryszczkę

Jak sobie radzić z...

- anemią
- dną moczanową

eprasa.pl/36e5d63bcb

Numer 6 | czerwiec 2021

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 1599119



06 >

Alkaliczna woda o właściwościach SPA

W letnie miesiące odsłania-
my ciało, by cieszyć się
słońcem, świeżym po-
wietrzem, plażą. Wygląd
naszej skóry zajmuje nas bardziej niż
w innym czasie. Możemy go popra-
wić, pijąc naturalne wody mineralne,
które wypływają spod powierzchni
ziemi i charakteryzują się wysokim
pH. Dzięki ich alkaliczności wspierają
oczyszczanie organizmu z toksyn¹,
oddziałując między innymi na pery-
staltykę oraz mikroflorę bakteryjną
jelit. A z ich stanem bezpośrednio po-
wiązana jest skóra. Detoksykacja spr-
awia, że organizm potrafi się obronić
przed stanami zapalnymi w skórze
i wesprzeć ją w regeneracji i zdrowie-
niu. Gdy pijemy dużo wody, możemy
sobie pomóc przy przewlekłych do-
legliwościach skórnych – egzemach,
podrażnieniach czy obrzękach często
o podłożu alergicznym. Na wygląd
skóry – jej elastyczność i gęstość –
wpływa także ilość i rodzaj składni-
ków jonowych w wodzie, podobnie
jak zawartość pierwiastków śladow-
ych a zwłaszcza krzemianów, które
wchodzą w skład wód alkalicznych².

Młodość skóry

Krzem to półmetal, drugi po tlenie
najczęściej występujący pierwiastek
w przyrodzie. W naszym organizmie
jest niezbędny dla zdrowia oraz uro-
dy. Najwięcej krzemu można znaleźć
w przysadce mózgowej, grasicy, nad-
nerczach, płucach, mięśniach, a także
we krwi. Ilość krzemu maleje z wiekiem.
Zapotrzebowanie na ten pierwiastek dla
dorosłej osoby to 20-30 mg dziennie,
lecz u kobiet, dzieci oraz osób starszych
jest ono zwiększone. Krzem znany jest
głównie ze swojego dobroczynnego
wpływu na stan skóry, ale także włó-
sów i paznokci. Uczestniczy w syn-
tezie kolagenu, elastyny oraz kwasu
hialuronowego, dzięki czemu wspiera

regenerację skóry, leczy zmiany zapalne
i trądzik, a także przeciwdziała przed-
wczesnemu starzeniu się. Ze względu
na swój udział w przemianie mate-
rii sprzyja zmniejszeniu wagi³.

Krzem z ziemi

Dawniej cennymi źródłami krzemu
były przede wszystkim twarda woda
studzienna, ale również zboża z pełne-
go przemiału, cebula, czosnek, rośliny
strączkowe, owoce jedzone ze skórką.
Dzisiaj krzem w tych produktach znaj-
dziemy, jeśli pochodzą z dobrych upraw
ekologicznych. Obecnie rośliny nie czer-
pią wystarczająco dużo minerałów z wy-
jałowionej gleby. Procesy przetwarzania,
rafinowania i pozabawianie ziaren łuski
oraz niewielki dostęp do wody stu-
dziennej lub świeżej źródlanej sprawia,
że wraz z pokarmem jesteśmy w stanie
przyswoić jedynie 3-5 mg krzemu na
dobę. Stąd wiele osób cierpi na niedobór
tego pierwiastka, który można uzupeł-
niać, pijąc alkaliczną wodę, herbatki
ze skrzypu polnego, pokrzywy, podbiału.
Krzem znajdziemy też w kaszy jaglanej,
burakach, otrębach pszennych, płatkach
owsianych, pieczywie razowym, pro-
duktach roślinnych bogatych w błon-
nik, na przykład: szparagach, jarmużu,
brokułach czy fasoli. Sporo krzemu
znajduje się w mleczku pszczelim⁴.

Odkwaszanie wodą

Powszechna obecnie dieta z dużą ilością
białka pochodzenia zwierzęcego, rafino-
wanych zbóż i cukrów prostych, przy
niskim spożyciu alkalizujących warzyw
i owoców przyczynia się do przewlekłej
kwasicy metabolicznej niskiego stopnia
(LGMA – low grade metabolic acidosis).
Alkaliczny odczyn wody jest pomocny
w zwalczaniu skutków tej dietozależnej
choroby, nazywanej zakwaszeniem or-
ganizmu⁵. Woda o zasadowym odczynie
pH neutralizuje kwasy i pomaga wy-
dalać je przez nerki. To kolejna metoda



detoksykacji organizmu, która przekłada
się na wygląd skóry. Badania wskazują,
że rodzaj spożywanej wody mineralnej
wpływa na równowagę kwasowo-za-
sadową organizmu i w konsekwencji
zarówno na gospodarkę kostną, jak i skó-
rę. Podczas eksperymentu badawczego
30 młodych kobiet podzielono na 2 gru-
py w zależności od rodzaju wypijanej
wody. Przez 4 tygodnie połowa uczestni-
czek badania wypijała 1,5l/d alkalicznej
wody o dużej zawartości wodorowę-
glań a druga połowa tę samą ilość
wody mineralnej bogatej w wapń jednak
o dodatnim potencjale kwasowym.
Po miesiącu u kobiet pijących wodoro-
węglanową wodę alkaliczną stwierdzono
spadek stężenia CTX-I (C-końcowego
usieciowanego telopeptydu łańcu-
cha alfa kolagenu typu I- uwalnianie-
go podczas rozpadu kolagenu I)⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Elementol., 2006; 11:259-270; Int. J. Environ. Health, 2007; 1:153-169.
2. An Bras Dermatol. 2016 May-Jun; 91 (3): 331-335.
3. Bone 2003; 32 : 127-135.
4. J Trace Elem Med Biol. 2014; 28 : 379-382.
5. Ther Apher Dial, 2009; 13: 220-224.
6. Bone. Jan;44(1):120-4, 2009.

Niedobór cynku a układ immunologiczny

Pandemia koronawirusa uświadomiła nam, jak ważne jest dbanie o kondycję układu immunologicznego. Jedną z najważniejszych przyczyn zaburzeń odporności może być niedobór cynku. To dobra okazja, aby przybliżyć wiedzę o jednym z najważniejszych mikroelementów odpowiedzialnych za nasze zdrowie.

Na świecie niedobory cynku zależne są od kraju i regionu. Szacuje się, że nawet 20%-30% populacji może cierpieć na jego niedobory. W krajach ubogich, rozwijających się, ten odsetek jest bardzo wysoki i stanowi jednocześnie jeden z głównych powodów śmiertelności wśród niedożywionych dzieci. W przypadku krajów rozwiniętych niedobory cynku dotyczą najczęściej osób o niewłaściwie zbilansowanej diecie.

Szczególnym problemem epidemiologicznym jest rozpoznanie niedoboru cynku u pacjenta. W przeciwieństwie do innych jonów, np. wapnia lub żelaza, niski poziom cynku w organizmie nie warunkuje specyficznych objawów. Problemy skórne (egzemy, trądzik, osłabienie struktury włosów i paznokci), zaburzenia zmysłu smaku, węchu, a nawet wzroku, biegunki, utrata apetytu, zaburzenia funkcji poznawczych, zaburzenia wzrostu i rozwoju u dzieci, zwiększone ryzyko poronienia w ciąży, podatność na infekcje to tylko przykłady spośród wielu symptomów niedoboru cynku. Dodatkowo diagnozę utrudnia brak rzetelnej metody analitycznej pozwalającej na określenie poziomu tego pierwiastka w organizmie. Na chwilę obecną stosuje się oznaczenie cynku we krwi, w moczu oraz we włosach, przy czym żadna z tych metod nie da jednoznacznej informacji o rzeczywistej ilości cynku w ciele. Wynika to z faktu, że cynk w organizmie jest bardzo „mobilny” i jego zawartość we krwi może zmieniać się w zależności od różnych czynników, np. procesu zapalnego czy nawet pory dnia. Wynika to z migracji cynku z komórek do krwioobiegu i na odwrót. Wartość referencyjna poziomu cynku we krwi, która może świadczyć o niedoborach wynosi $<70 \mu\text{g/dl}$ ($<10,7 \mu\text{mol/l}$). Jednak ostatecznie to lekarz na podstawie wyników badań i w oparciu o dodatkowy wywiad jest w stanie dokonać rzetelnej diagnozy niedoboru cynku. W przypadku wykrycia u pacjenta jego niedoboru, najczęściej do terapii włącza się lek zawierający sól cynku, na przykład **Zincas** lub **Zincas Forte**.

Podjęcie decyzji o leczeniu niedoboru cynkiem jest kluczowe z uwagi na szeroki wachlarz funkcji tego pierwiastka w organizmie. Obok podstawowego wpływu na procesy metaboliczne, regeneracji i rozwoju, cynk odgrywa zasadniczą rolę w sile odpowiedzi immunologicznej. Jego udział wska-



zuje się m.in. w łagodzeniu procesów zapalnych, przyspieszeniu namnażania i dojrzewania limfocytów, produkcji przeciwciał. Osoby z niedoborem cynku mają więc dużo większe szanse na złapanie infekcji, na silniejszy jej przebieg oraz dłuższy czas jej trwania. W przypadku skrajnych niedoborów cynku może dojść do tak zwanej „burzy cytokinowej”, kiedy proces zapalny może wyrządzić znaczne zmiany w tkankach (np. w tkance płucnej). Natomiast po infekcji organizm wymaga dłuższego czasu na rekonwalescencję.

W obliczu pandemii koronawirusa piśmiennictwo naukowe coraz częściej wspomina o roli cynku w regulacji procesów zapalnych, wspieraniu odporności organizmu oraz o przeciwwirusowym działaniu cynku wykazanym na modelach *in vitro*. Z kolei w warunkach klinicznych ukazano między innymi związek pomiędzy silnym niedoborem cynku we krwi ($<50 \mu\text{g/dl}$ cynku we krwi), a śmiertelnością w przebiegu COVID-19.

Cynk to pierwiastek znany niegdyś przede wszystkim z wpływu na procesy metaboliczne, skórę, płodność, czy wsparciu w przebiegu cukrzycy. Obecnie jego role w organizmie ludzkim są coraz bardziej dostrzegane, szczególnie w aspekcie odporności organizmu.

Podmiot odpowiedzialny: Zakład Chemiczno – Farmaceutyczny „Farmapol” Sp.z o.o., ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań, www.farmapol.pl

POSTAĆ: Tabletki. **ZINCAS FORTE SKŁAD:** 1 tabletkę zawiera 27 mg jonów cynku w postaci 150 mg cynku wodorooasparagianianu dwuwodnego (Zinci hydroaspartas). Substancje pomocnicze: skrobia ziemniaczana, sacharoza, talk, magnezu stearynian, dekstryna, karboksymetyloskrobia sodowa (typ C), celuloza mikrokrystaliczna. **ZINCAS SKŁAD:** 1 tabletkę zawiera 5,5 mg jonów cynku w postaci 31 mg cynku wodorooasparagianianu dwuwodnego (Zinci hydroaspartas). Substancja pomocnicza: skrobia ziemniaczana, sacharoza, talk, magnezu stearynian, dekstryna, karboksymetyloskrobia sodowa (typ C), celuloza mikrokrystaliczna, żółcień chinolinowa (E 104)

OSTRZEŻENIE: Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



KTO CIĘ WYLECZY?

Zgłoś swój **bezpłatny** wpis do wyszukiwarki terapeutów na portalu www.ktociewyleczy.pl



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

Wpis do naszego katalogu odegra istotną rolę w rozwoju Twojej praktyki terapeutycznej.

- Wpis do bazy jest bezpłatny
- Sporządzamy go wyłącznie na podstawie danych dostarczonych przez terapeutę
- Opcjonalny charakter podawania przy wpisie opinii pacjentów o terapeutę



www.ktociewyleczy.pl

(Nie)bezpieczna moc woni

22-letni Stephen, student medycyny, wspomagający się w okresach sesji środkami pobudzającymi, pewnej nocy miał niezwykle sen. Śniło mu się, że jest psem w świecie niewyobrażalnie bogatym w zapachy. Po przebudzeniu stwierdził, że jego węch bardzo się wyostroił – gdy wchodził na oddział szpitalny i pociągał nosem, czuł każdego z 20 przebywających tam pacjentów. Każdy z ich miał swoją fizjonomię zapachową, o wiele bardziej żywą i poruszającą niż twarz. Mężczyzna potrafił wyczuć węchem ich emocje: lęk, zadowolenie, podniecenie seksualne. Potrafił po zapachu rozpoznać każdą ulicę i sklep w Nowym Jorku.

Po 3 tygodniach ta nowa umiejętność raptownie się cofnęła i węch Stephena powrócił do ludzkiej normy. Opowiadając swoje przeżycia znakomitemu neurologowi Oliverowi Sacksowi, stwierdził: „Cieszę się, że wróciłem, ale czuję też, że utraciłem coś ważnego. Widzę z czego rezygnujemy, kiedy stajemy się cywilizowani.”

Jeśli spojrzeć na populację sumików karłowatych żyjących w śródłądowych wodach Ameryki Północnej i Europy, można wręcz zaryzykować stwierdzenie, że wśród utraconych wraz z węchem dóbr jest... pokój.

Pewnego razu profesor John H. Todd w Instytucie Oceanograficznym Woods Hole pod Bostonem ustawił obok siebie 2 akwaria – w jednym pływało 7 młodych sumików w drugim jeden ich duży współplemieniec. Następnego dnia rano zoolog doznał szoku: w nocy wielki sumik przeskoczył do akwarium z małymi i dokonał tam masakry – ocalały tylko 2 rybki. Schroniły się w ciasnej rurce, do której agresor nie mógł się dostać. Prof. Todd przeniósł natychmiast złoczyńcę do jego akwarium i odsunął je na bezpieczną odległość. Chcąc uzupełnić rozchlapaną wodę w akwarium ocalałych sumików, zaczerpnął jej z pojemnika agresora. Gdy tylko wlał ją do ich akwarium, młode sumiki ogarnęły tak wielkie przerażenie, że wyskoczyły z naczynia. Sytuacja powtarzała się dopóki nie ulokował ich w innym, w którym nie było zapachu wroga.

To dało początek badaniom nad wpływem zapachu na porządek społeczny wśród tych ryb. Okazało się, że sumiki karłowate bez pudła potrafią wyczuć lęk, gotowość podporządkowania się, autorytet, a nawet plamy na honorze. Zapachem zaprowadzają w swojej społeczności pokój lub mobilizują się do pomocy.

Gdy akwarium, w którym pływały 2 zwaśnione sumiki, prof. Todd zaczął zasilac wodą z akwenu zamieszkanego przez 10 zgodnych ryb tego gatunku, po tygodniu napastliwoci awanturników wygasła. Ten stan utrzymywał się dopóki otrzymywały „wodę pokoju”. Zdaniem naukowca w zgodnym akwarium zagęszczenie ryb spowodowało, że sumiki wydzielaly specjalny uspokajający hormon społeczny. Dzięki temu mogły utrzymać pokój, który chronił społeczność przed uszczerbkiem (badania pokazują, że podobny mechanizm działa u szczurów wędrownych i łabędzi niemych).

Inny eksperyment dowiódł, że gdy Tarzan – przywódca zgodnej grupy – został przeniesiony do innego pojemnika, w którym stoczył i przegrał walkę z bytującym tam sumikiem, inne ryby po jego powrocie do rodzimego akwarium wyczuły porażkę, tak jakby były obecne przy walce. Choć traktowały Tarzana przyjaźnie, bezpowrotnie straciły autorytet.

Choć nasze nosy są znacznie słabsze niż psie czy rybne, to jednak jesteśmy w stanie rozróżnić aż 10 tys. woni. Norweżka Sissel Tolaas światowej sławy specjalistka w dziedzinie zapachów i komunikacji niewerbalnej uważa, że mają one nie tylko moc przywoływania wspomnień i wywoływania emocji, ale nawet wybudzania ze śpiączki, czy wspomagania leczenia demencji.

Mają też określone działanie marketingowe – Volvo, Adidas, H&M i IKEA płacą Sissel za stworzenie zapachowego wizerunku, którym nasączone są później ich salony i sklepy, a szwajcarskie banki za to, by ich karty kredytowe pachniały pieniędzmi. Dlaczego? Bo feromony przekazują istotne niewerbalne komunikaty nie tylko u sumików, np. farby z molekułami uspokajających zapachów świetnie sprawdzają się na ścianach szpitalnych sal.

Warto jednak być ostrożnym, gdy idzie o słuchanie zapachów. Już George Orwell mówił, iż prawdziwym źródłem różnic klasowych jest wiara, że niższe klasy śmierdzą. A wszyscy wiemy, do czego doprowadził pewien malarz pokojowy przekonany, że jedna nacja źle pachnie...



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 „ludzkiej” 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.

Wojna i pokój mogą zależeć od zapachu?

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

REDAKCJA



58



84

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2021

Z OKŁADKI

Demencja od ciekących jelit 22

Tony Edward przekonuje, że przyczyny demencji mają więcej wspólnego z mikrobiotą w przewodzie pokarmowym niż z głową

Toczeń – winna zła dieta i mikroby 26

Jak skutecznie zapobiegać nagłym i ciężkim nawrotom tej autoimmunologicznej choroby

Układ nerwowy na wakacjach 46

Przyczyn wypalenia zawodowego jest wiele, ale rada jedna – psychiczne wyzerowanie

Wielki reset układu odpornościowego 58

Przed covid-19 i każdym wirusem pod słońcem można się obronić, wzmacniając układ immunologiczny

Czy da się uśpić nowotwór? 84

Układ odpornościowy może powstrzymać rozwój guza, nie niszcząc go

Uwaga! Tężyczka atakuje zestresowanych 96

Skurcze, mrowienia i odrętwienie mięśni, kołatanie serca i bóle w klatce piersiowej – aż trudno uwierzyć, że to tylko niedobór...

7 sposobów na opryszczkę 100

Miód manuka, witamina E z kapsułki, nalewka z mirry – wybieraj z naturalnych metod



26

RAPORT SPECJALNY

TEMAT NUMERU



92

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

Aż do 71%
rośnie ryzyko
chorób serca,

jeśli tylko okazjonalnie
zajmujemy się aktywnością
fizyczną

Co czwarty Polak
cierpi na
wypalenie zawodowe.

Aż 70% firm zмага się
z tym problemem wśród
pracowników

Po 8 dniach
w **ZAMROŻONYCH
POMIDORACH**
emanacja światła spada
z 160 do 20 jednostek
na sekundę

Za około
80% odporności
organizmu odpowiada
jelito grube

We Francji
41% społeczeństwa
ma zimą niedobór
witaminy D

30–50% przypadków
niedokrwistości
jest spowodowanych
niedoborem żelaza

Osteoporoza dotyczy
ok. 40% kobiet
mających ponad 50 lat

66

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Alzheimer: ser silniejszy od genów! 18

Najnowsze badania udowodniły, że za demencję nie możemy winić przodków, tylko własną dietę

NEWS FOCUS

Zdrowie mózgu jest w jelitach 22

RAPORT SPECJALNY

Wilk w ludzkiej skórze 26

Toczeń rumieniowaty układowy to groźna choroba, której sprzyjają nadmierna higiena i zła dieta

Groźna blokada 32

Toczeń rumieniowaty układowy znacząco zwiększa ryzyko zakrzepicy i zatorowości płucnej. Co robić?

ZDROWY STYL ŻYCIA

Pamięć ciała 36

Siedzący tryb życia powoduje sensoryczną amnezję motoryczną. Szczęśliwie ćwiczenia ją odwróca

Smakowite kuracje dla skóry i włosów 42

Owocowy sezon dla urody czas zacząć

Wyślij układ nerwowy na urlop 46

Jedź światło i piękniej 52

Świeże rośliny zawierają biofotony, które – jeśli jejemy – wnikają w DNA, zapewniając młodość

Z PRAKTYKI

NATUROTERAPEUTY

Maluch w podróży 40

TEMAT NUMERU

Wielki reset układu immunologicznego 58

Skąd się bierze odporność? 66

Z nutraceutyków, czyli uzdrawiającego pożywienia. Dieta oraz radzenie sobie ze stresem to klucz do zdrowia

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak pokonałam ból pleców i stawów 74

Sally Norton boleśnie przekonała się, że jej narząd ruchu nie lubi szpinaku i botwiny tak jak ona

Czy da się uśpić raka? 84

Nowe choroby od krwiopijców 88

Podpowiadamy, jak skutecznie chronić się przed kleszczami

Osteoporoza atakuje po menopauzie 92

Co trzeciej kobiecie kradnie nawet do 20% kości! Na szczęście można ją powstrzymać

DETEKTYW MEDYCZNY

Roślinne filtry słoneczne 80

Niektóre z roślin opracowały sprytnie strategie ochrony przed promieniowaniem UV. Poznaj je i wykorzystaj

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 113

Prenumerata 118

Nasz zielnik: macierzanka piaskowa 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

anemią 102

dną moczanową 108

96

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

LISTY

**Ocalić pęcherzyk żółciowy**

*Droga Redakcjo!
Choruję na kamice żółciową. Mam bolesne ataki pęcherzyka żółciowego i lekarz radzi mi usunięcie go z powodu zalegających złogów. Nie jestem pewna, czy taka operacja jest potrzebna. Na czym taki zabieg polega i jakie są jego konsekwencje? Czy mogę odpowiednią dietą zapobiec atakom pęcherzyka?*

Irena

Red. Usunięcie pęcherzyka żółciowego jest jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów w szpitalach. Operacja jest uzasadniona, kiedy pacjent znajduje się w stanie krytycznym i kiedy ma wyeliminować dolegliwości chorobowe. Mało kto jednak zdaje sobie sprawę, że po usunięciu pęcherzyka żółciowego znaczna część chorych nadal cierpi z powodu bólu i kłopotów z trawieniem. A czasem bywa i tak, że po operacji bóle się nasilają. Wyniki badań opublikowanych w *British Journal of General Practice* udowodniły, że usunięcie pęcherzyka żółciowego nie zawsze prowadzi do ustąpienia bólu w górnej części brzucha. Dzieje się tak dlatego, że usunięcie pęcherzyka nie eliminuje pierwotnych przyczyn kamicy żółciowej, którymi są zaburzenia metaboliczne. Wycięcie pęcherzyka żółciowego z kamieniami to usunięcie jedynie skutku istniejącej biosyntezy kwasów żółciowych i krystalizacji cholesterolu, natomiast przyczyna choroby pozostaje. Ponadto po takiej operacji wzrasta ryzyko rozwoju chorób wątroby. A to jest sprzeczne z dość powszechną opinią, że pęcherzyk żółciowy to nie jest ważny narząd i można się cieszyć zdrowiem bez niego. Otóż nie. Jego brak skutkuje tym, że układ pokarmowy nie trawi dobrze tłuszczu. Po usunięciu

pęcherzyka często dochodzi do niedoborów składników odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach: witamin D, K, E i A oraz kwasów tłuszczowych. Dlatego przede wszystkim należy zapobiegać tworzeniu się złogów. Kluczową sprawą w leczeniu pęcherzyka żółciowego jest poprawa stanu wątroby i przewodów pokarmowych, a także uzupełnienie niedoborów odpowiednich składników odżywczych.

Coraz lepsze poznanie i zrozumienie przyczyn tej choroby pozwala na szukanie bardziej skutecznych metod jej leczenia. Osoby, które mają kamienie w pęcherzyku żółciowym dzięki prawidłowej diecie, mogą uniknąć pojawienia się dolegliwości oraz zapobiec nawrotom choroby. Odpowiednie odżywianie może nawet spowodować rozpuszczenie się kamieni. Dietetycznym powodem kamicy żółciowej jest złe zbilansowanie składników odżywczych. Chorzy, którzy cierpią na tę chorobę, jedzą za dużo tłuszczów (średnio 44%) w stosunku do zbyt małej ilości białka. Tłuszcz pochodzi przede wszystkim z mięsa i produktów mięsnych, ale również z tłustego nabiału oraz jajek. Jego źródłem są także słodycze – ciasta, ciasteczka, czekolada. Natomiast źródłem białka najczęściej jest mięso wieprzowe lub wołowe, a nie z drób czy ryby. A obecność w diecie naturalnych jogurtów czy kefirów jest sporadyczna.

Badania wskazują, że w pożywieniu osób, które zachorowały na kamice żółciową, mało jest też białka pochodzącego z roślin strączkowych. Ponadto do powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym i drogach żółciowych przyczynia się jedzenie w nadmiernych ilościach cukru, czekolady, dżemów czy miódów – przy jednoczesnym zbyt niskim spożyciu boga-

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 Facebook!

Nasz adres:

Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl



tych w nienasycone kwasy tłuszczowe olejów roślinnych. Takie odżywianie powoduje zmniejszenie zawartości lecytyny w żółci, co ułatwia przesylenie jej cholesterolem.

Duża powszechność kamicy żółciowej wynika również z tego, że nasze jedzenie jest coraz bardziej oczyszczone, przetworzone – niemal pozbowione błonnika pokarmowego. Wpływa to na opóźnienie perystaltyki przewodu pokarmowego i zwolnienie prawidłowych ruchów robaczkowych jelit. W efekcie zawartość jelit przesuwa się wolniej, szkodliwe bakterie się namnażają, co powoduje zmniejszenie ilości soli żółciowych powracających do wątroby przez krążenie jelitowo-wątrobowe. Błonnik nie tylko poprawia perystaltykę jelit, ale pod jego wpływem w wątrobie zwiększa się produkcja kwasu chenodeoksycholowego (jeden z kwasów żółciowych), który sprzyja rozpuszczaniu się złogów cholesterolu. Do kamicy żółciowej doprowadza również nieprawidłowy rozkład posiłków. Badania pokazały, że osoby chorujące na kamicy sporadycznie jedzą posiłki 3 razy dziennie, a prawie nigdy 4-5 razy w ciągu dnia. Najczęściej dzienna racja żywnościowa jest podzielona na dwa posiłki, z których najbardziej obfity jedzony jest wieczorem. Niekorzystny dla funkcjonowania pęcherzyka żółciowego rozkład posiłków oraz jedzenie obficie i tłusto wieczorem wiąże się z tym, że kolka wątrobowa oraz ostry atak pęcherzyka najczęściej mają miejsce właśnie o tej porze, po zjedzeniu ciężkostrawnej kolacji. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia pozwala wpłynąć na utrzymanie prawidłowego metabolizmu kwasów żółciowych i cholesterolu, a co za tym idzie – zapobiegać powstaniu kamicy żółciowej. U chorych

– po usunięciu pęcherzyka żółciowego – przy przestrzeganiu zaleceń dietetycznych można liczyć na przeciwdziałanie pojawieniu się kamieni w przewodach żółciowych.

Warto jednak mieć świadomość, że nie każdy przypadek można leczyć za pomocą naturalnych metod i środków. Czasem interwencja chirurgiczna jest najwłaściwszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem.



Jak rozpoznać stan zapalny?

*Droga Redakcjo!
Ostatnio jestem*

przewlekłe zmęczona, mam dolegliwości trawienne i problemy ze skórą. Naturopatka zasugerowała, że być może to objawy przewlekłego stanu zapalnego organizmu? Jakie są jego objawy?

Malwina

Zanim lekarz zdiagnozuje stan zapalny, przeprowadza z pacjentem dokładny wywiad zdrowotny ze szczególnym zwróceniem uwagi między innymi na bóle, sztywność stawów, ogólne samopoczucie, zdolność do wysiłku fizycznego, sposób odżywiania. Aby potwierdzić stan zapalny, zleca określenie stężenia białka C-reaktywnego (CRP) we krwi. CRP jest wytwarzane w wątrobie i jego poziom rośnie pod wpływem wydzielanych w trakcie zapalenia cytokin prozapalnych. CRP wzrasta już po 24 godz. od powstania stanu zapalnego, ale też szybko spada po jego wyciszeniu. U zdrowej osoby jego stężenie jest niewysokie i wynosi nie więcej niż 5mg/l. Jeśli przekroczy poziom 10 mg/l, uznaje się, że w organizmie rozpoczął się stan zapalny.

Istnieje jeszcze jeden wskaźnik pokazujący zakres występowania stanu zapalnego – to odczyn Biernackiego, znany jako OB. Poziom

OB wzrasta ze stanem zapalnym, podczas gdy u osoby zdrowej jest niski.

Wśród symptomów, po których można rozpoznać przewlekły stan zapalny, wymienia się: nieuzasadnione zmęczenie, problemy ze snem, bóle głowy, wypadanie włosów, przedwczesne siwienie, łupież, wypryski, zaczerwienienie skóry, wysypki, suche oczy, kruche paznokcie, suchość w ustach bądź nadmierną produkcję śliny, zmniejszone libido, nieregularne miesiączki, przewlekłe zaparcia lub biegunki, nieuzasadnione odwapnienia kości, częste infekcje i zachorowania na grype, nawroty depresji, nieuzasadniona zadyszka, pocenie się dłoni i stóp.



Wapń z roślin

*Droga Redakcjo!
Niedawno przesłałam na weganizm i jednocześnie nasiliła się u mnie próchnica. Nie chcę jeść nabiału, który jest źródłem wapnia potrzebnego kościom. Które rośliny zawierają go najwięcej?*

Aneta

Głównym źródłem tego pierwiastka wcale nie jest mleko, tylko ziemia. Pobierają go korzenie roślin, a najwięcej wapnia odkłada się w ich zielonych liściach. Dlatego wapń znajduje się w jarmużu,

kapuście, brokułach, sałacie rzymskiej, natce pietruszki czy szczypiorku. Jeśli chodzi o warzywa, osoby ze zbyt małym poziomem wapnia we krwi, powinny unikać szpinaku, szczawiu, botwiny i rabarbaru, ponieważ ze względu na zawartość nierozpuszczalnych szczawianów i brak zjonizowanego wapnia (najlepiej przyswajalnego), hamują one wchłanianie tego pierwiastka. Warzywa w porównaniu z nabiałem mają mniej kalorii, a więcej błonnika, witamin i fitoskładników, zatem są zdrowszym źródłem wapnia niż mleko, sery czy jogurty. W codziennej diecie bogatej w wapń warto uwzględnić także orzechy, migdały, ziarna, fasolę, figi.

Wapń jest łatwiej przyswajalny z kwasami, dlatego sałatki z zielonych warzyw skrapiajmy sokiem z cytryny czy używajmy w kuchni octu jabłkowego. Pryswajanie wapnia jest utrudnione przez fosforany, które znajdują się w gazowanych słodkich napojach, konserwantach, daniach fast-food. Produkty roślinne bogate w wapń to: nasiona chia, sezam, mak, migdały, fasola biała, soja, kapusty pak choi oraz włoska, rukiew wodna, natka pietruszki, rukola, koperek, komosa biała, amarantus, karob, pokrzywa i otręby pszenne.



Autorki opublikowanych listów otrzymują zestaw suplementów diety L'biotica Loveliness zawierających starannie dobrane witaminy, mikroelementy, aminokwasy i ekstrakty roślinne, zamknięte w miękkiej kapsułce softgel. Dostępne m.in. w sieci Rossmann i na www.estore.oceanic.com.pl Gratulujemy!

Niedobór witaminy D odpowiada za raka piersi

Nowotwór piersi może być wywołany zbyt niskim poziomem witaminy D. U kobiet, które spędzają na dworze długie godziny – wystawiając się tym samym na działanie promieni słonecznych, czyli jedno z głównych źródeł witaminy – występuje mniejsze ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Długotrwałe przebywanie na słońcu chroni przed rakiem piersi zwłaszcza panie po 50. r.ż. – odkryli badacze z Uniwersytetu w Kopenhadze.

Przeanalizowali styl życia ponad 38 tys. kobiet przed 70. r.ż., u których zdiagnozowano raka piersi, i porównali ze zdrowymi kobietami. Aby ocenić czas wystawienia się na światło słoneczne, naukowcy przyjrzeni się zawodom wykonywanym przez uczestniczki badania. Szczególną uwagę zwrócili na te, które pracowały na świeżym powietrzu między godzinami 10 a 15, kiedy organizm najlepiej przetwarza witaminę D. U młodszych kobiet nie zaobserwowano korzyści płynących z kontaktu ze światłem słonecznym, ale pojawiały się one u tych po 50. urodzinach. Kobiety, które regularnie spędzały czas na słońcu przez 20 lat lub dłużej, w momencie ukończenia 50. r.ż. miały o 17% mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi.

Odkrycie to potwierdza wcześniejsze badania, które pozwoliły ustalić istnienie zależności między niskim poziomem witaminy D we krwi a rakiem piersi. W dzisiejszych czasach ogólnie niewiele czasu spędzamy na dworze, po części dlatego, że coraz więcej z nas pracuje w pomieszczeniach. Jeśli chodzi zaś o czas wolny, coraz bardziej unikamy słońca ze względu na kampanie prozdrowotne zachęcające do chowania się w cieniu w obawie przed rakiem skóry.

Holenderscy naukowcy przyznają, że podczas swoich badań nie wzięli pod uwagę innych niż praca powodów przebywania na słońcu, takich jak sport czy aktywności w czasie wolnym. Jednak wnioski ich eksperymentu sugerują, że częste korzystanie z promieni słonecznych chroni przed rakiem piersi jesienią życia.

OccupEnvironMed,2021;oemed-2020-107125

Ćwiczenia fizyczne kluczem do zdrowego serca

Chociaż od zawsze wiadomo, że ruch to ważna część profilaktyki chorób układu krążenia, nowe badania pokazują, że odgrywa on wyjątkowo istotną rolę. Może większą niż do tej pory przypuszczano. Badacze z Uniwersytetu w Oxfordzie twierdzą, że najbardziej aktywni ludzie aż 2 razy rzadziej chorują na serce w porównaniu do osób, które nie ruszają się wcale.

Naukowcy prześledzili stan zdrowia i poziom aktywności 90 211 ochotników w ramach projektu UK Biobank. Uczestnicy przez 7 dni nosili urządzenia mierzące ich aktywność fizyczną. W toku trwającego 5 lat badania 3 617 z nich zapadło na choroby serca, ale więcej przypadków dotyczyło osób, które w ogóle nie podejmowały aktywności fizycznej i już wcześniej

miały nadciśnienie. Ci, którzy trochę się ruszali, mieli aż 71% ryzyka rozwoju chorób serca w porównaniu do grupy o siedzącym trybie życia, natomiast u osób o umiarkowanie aktywnym trybie życia było to 59% ryzyka, a u najaktywniejszych jedynie 46%.

Jeden z brytyjskich naukowców, Aiden Doherty, mówi, że ich odkrycie potwierdza zasadność zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), aby przez 150 min w tygodniu wykonywać ćwiczenia od umiarkowanych do intensywnych.

PLoSMed,2021;18:e1003487



LAB·ONE

N1 IN WELLNESS

15%

RABATU

NAHASŁO
LIBID015



N°1 LIBIDO HER

WSPOMAGA AKTYWNOŚĆ SEKSUALNĄ U KOBIET.
PRZYCYNIA SIĘ DO REGULACJI AKTYWNOŚCI
HORMONALNEJ.

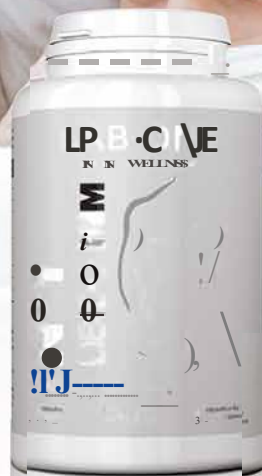
N°1 Libido HER to starannie opracowana kompozycja naturalnych ekstraktów roślinnych, witamin i minerałów, wspomagająca zdrowie i aktywność seksualną u kobiet. Preparat zwiększa libido, wspiera funkcjonowanie narządów płciowych, a także wspomaga ich ukrwienie oraz witalność.

DZIAŁANIE

- 9 Pomaga zwiększyć libido.
- 9 Przyczynia się do poprawy ukrwienia narządów płciowych.
- 9 Pomaga niwelować objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.
- 9 Przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.
- 9 Dodaje siły i witalności życiowej.
- 9 Poprawia kondycję fizyczną.

SKŁADNIKI

L-arginina, Ekstrakt z korzenia Maca, Ekstrakt Shilajit Mumio, N-acetyl-tyrozyna, Niacyna, Ekstrakt z korzenia Eurycoma, Cynk, Witamina B6.



N°1 LIBIDO HIM

WSPOMAGA AKTYWNOŚĆ SEKSUALNĄ U MĘŻCZYŹN.

Starannie opracowana kompozycja naturalnych ekstraktów roślinnych, witamin i minerałów, wspomagająca zdrowie i aktywność seksualną. Dedykowany dla mężczyzn preparat zwiększa libido, wspiera funkcjonowanie narządów płciowych.

DZIAŁANIE

- cf Pomaga zwiększyć libido.
- cf Poprawia sprawność seksualną.
- cf Pomaga w zaburzeniach erekcji u mężczyzn.
- cf Poprawia ukrwienie narządów płciowych.
- cf Wspomaga produkcję oraz polepsza jakość nasienia.
- cf Wspomaga regulację gospodarki hormonalnej.

LAB·ONE
N1 IN WELLNESS

MASZ PYTANIA?
CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY!

info@lab1.com
tel.: +48 (22) 18 81 914

www.sklep.lab1.com

Nie wolno oszukiwać na zdrowej diecie

Naukowcy odkryli, że zjedzenie pizzy (nawet tylko od czasu do czasu) niweluje korzyści, jakie daje na przykład dieta śródziemnomorska. Im ściślej trzymamy się jadłospisu – i nie oszukujemy – tym będziemy zdrowsi, i z wiekiem będziemy cieszyć się dobrą pamięcią. Pozwalanie sobie na odstępstwa od zaleceń dietetycznych – skuszenie się na burgera z frytkami zamiast obiadu złożonego z pieczonej ryby i warzyw – ma swoje skutki. To pogorszenie funkcji poznawczych mózgu.

Badacze z Ośrodka Medycznego Uniwersytetu Rush przez 19 lat śledzili stan umysłowy i dietę 5 tys. osób po 65. r.ż. Odkryli, że te, które nadal jadały produkty przetworzone, cukier i słodycze, uzyskały niewielkie bądź zerowe korzyści ze zdrowego jedzenia, które również jadły. Osoby, które uczciwie przestrzegały diety, miały wiek umysłowy o niemal 6 lat młodszy, niż uczestnicy badań, którzy jedli głównie dania przetworzone.

Co więcej, dieta śródziemnomorska zmniejsza również ryzyko chorób serca, raka i cukrzycy. – Im więcej włączymy do diety zielonych warzyw liściastych, jagód, oliwy z oliwek i ryb, tym lepiej zadziałamy dla naszych starzejących się mózgow i ciał – mówi kierująca badaniem dr Puja Agarwal.

AlzheimersDement.2021Jan7;doi:10.1002/alz.12277



Naturalne sposoby na kobiece libido

Badania wykazały, że już 30 min intensywnej aktywności fizycznej 3 razy w tygodniu były wystarczające do uzyskania klinicznie istotnej poprawy funkcji seksualnych, zwłaszcza pożądania, u kobiet. Ruch pobudził nawet te uczestniczki badań, które przyjmowały serotoninerгіczne leki przeciwdepresyjne.

Na sferę seksualną istotnie wpływa również odżywianie. W jednym z badań kobiety przestrzegające diety śródziemnomorskiej miały najmniejszą częstość występowania dysfunkcji seksualnych. Panie pijące alkohol powinny liczyć się z tym, że osłabia fizjologiczne pobudzenie zwłaszcza przy większym odurzeniu. Nie jest chyba zaskakujące, że niekorzystnie na seks wpływa przewlekłe napięcie nerwowe. W tym przypadku codzienne stresory są związane zarówno z wyższym poziomem problemów seksualnych, jak i niższym poziomem satysfakcji w łóżku. W odstresowaniu, które przekłada się na radość z uprawiania miłości, pomagają praktyka uważności oraz joga. A jeśli chodzi o roślinne afrodyzjaki, które idą na pomoc libido, naukowcy wymieniają korzenie macy (*Lepidium meyenii*) i tongkat ali (*Eurycoma longifolia*), poprawiające sprawność seksualną i ukrwienie narządów płciowych.

Am J Lifestyle Med. 2020 Jan-Feb; 12 (1): 38–41 Pharmacogn Rev. 2013 Jan-Jun; 7 (13): 1–10

TERAPIA MULTIFALOWA – sposób na wzmocnienie organizmu

Nowa terapia w Polskim Centrum Biowitalności usuwa patogeny, oczyszcza i wzmacnia organizm oraz stymuluje tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia.

✠ W Biowitalnym SPA, w mazowieckim kompleksie Manor House, wprowadzono Terapię Multifalową, która wykorzystuje fale plazmowe i dźwiękoterapię z rezonansem współczulnym. Rewitalizator MWO, łącząc działanie wielofalowego oscylatora i plazmoterapii Rife'a, **kompleksowo wpływa na organizm i stymuluje układ odpornościowy** do koncentrowania energii w celu neutralizacji toksyn. Plazmoterapia likwiduje patogeny (wirusy, grzyby i bakterie chorobotwórcze), z kolei stosowanie wysokich częstotliwości leczy szybko i skutecznie ból fizyczny i infekcje, przyspiesza też gojenie się ran.

Wielofalowa terapia MWO znacznie **przyspiesza proces zdrowienia** w organizmie człowieka, **działa przeciwbólowo, przeciwstarzeniowo i odmładzająco**. Stosowana w przypadku rekonwalescencji po operacyjnej może skrócić czas leczenia nawet o 50%. Podczas terapii dochodzi do detoksykacji i usuwania metali ciężkich, napięcia skóry i redukcji zmarszczek, a także poprawy cery przy trądziku, pajączkach, żylakach czy plamach. **Oscylator Lakhovsky'ego 220/240** poprzez ujemny ładunek elektryczny depolaryzuje błony komórkowe i usuwa skutki przeciążenia psychicznego i fizycznego elektrycznością. Jako urządzenie rezonansowe generuje szerokie spektrum częstotliwości z subtelnymi, harmonicznymi dźwiękami, które wpływają na każdą komórkę w organizmie, synchronizując je z częstotliwościami zdrowych komórek. Jego działanie wzmacnia **lampa plazmowa Rife Phanotron 60**, która wypełnia pomieszczenie pozytywnymi

częstotliwościami. Leczenie Rife'a polega na wysyłaniu impulsu o tej samej częstotliwości elektromagnetycznej, jaką ma choroba, w celu eliminowania chorych komórek, przyspieszenia powrotu do zdrowia i osiągnięcia głębokiego odprężenia dzięki falom dźwiękowym.

Połączenie działania tych dwóch urządzeń w jednej terapii sprzyja **usuwaniu chronicznego zmęczenia, głębokiej relaksacji i dobremu samopoczuciu, łagodzi też depresję i wspomaga regenerację osłabionego po chorobie organizmu**. Rewitalizator jest stosowany przez terapeutów i lekarzy na całym świecie przy: braku odporności, depresji, bólu, stresie, gojeniu ran, bezsenności, artretyzmie, astmie, niedokrwistości, miażdżycy, zapaleniu żył i tętnic, anginie, guzach nowotworowych i wszystkich rodzajach raka. Plazmoterapia oddziałuje na cały organizm jednocześnie, zarówno na patogeny w układzie krążenia, jak i w układzie nerwowym. Przeciwwskazaniem do terapii są jedynie: stymulatory serca lub inne urządzenia w lub na ciele, ciąża i karmienie piersią oraz epilepsja.

Terapia multifalowa doskonale uzupełnia inne energetyczne terapie dostępne w Biowitalnym SPA m.in. podczas pobytów paramedycznych w Manor House SPA. **Dobroczynny wpływ vibracji i plazmy przejawia się w poprawie zdrowia i odporności oraz regeneracji osłabionymi chorobami organizmu**.

www.manorhouse.pl



COVID-19 NEWS

Maski zawierają zanieczyszczenia powodujące raka

Jednorazowe maski na twarz, które wielu z nas nosi w celu zmniejszenia rozprzestrzeniania się SARS-Cov-2, zawierają niebezpieczne poziomy zanieczyszczeń – w tym ołowiu, miedzi i antymonu – mogących powodować nowotwory. Zostały one odkryte we włóknach silikonowych i plastikowych w jednorazowych maseczkach na twarz, nawet w tych, które są sprzedawane na przyjęcia dla dzieci. Naukowcy z Uniwersytetu Swansea ostrzegają, że powtarzające się narażenie na zanieczyszczenia może mieć wpływ na zdrowie

ludzi, ponieważ są one powiązane ze śmiercią komórek, mutacjami genetycznymi i rakiem. Maski mogą również mieć wpływ na środowisko i ogólnie na zdrowie publiczne. Gdy uczeni zanurzyli je w wodzie, wyciekały z nich toksyny. Nasuwa to uzasadnione obawy, że to samo zdarzy się z wyrzuconym gdzie bądź zużytymi maskami. Dlatego naukowcy apelują o wprowadzenie i egzekwowanie surowszych przepisów podczas produkcji, utylizacji i recyklingu, aby zminimalizować toksyczny wpływ na środowisko.

Water Research, 2021;196:117033



Ostrożnie z amantadyną

Ten lek przeciwwirusowy obecnie stosowany jest w leczeniu pacjentów z chorobą Parkinsona. Na początku pandemii polscy uczeni jako pierwsi na świecie opublikowali badanie dowodzące, że amantadyna łagodzi przebieg infekcji u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym i parkinsonem zakażonych koronawirusem. Obecnie trwają badania nad wpływem tego związku na przebieg covid-19 pod przewodnictwem prof. Konrada Rejdaka. Tymczasem środowisko lekarskie jest podzielone. Jedni uważają, że lek nie tylko nie zadziała, ale jeszcze okaże się szkodliwy, inni na wszelki wypadek przepisują amantadynę swoim pacjentom. Jeśli należysz do grupy szczęśliwców, którzy ją otrzymali, ostrożnie się z nią obchodź. Ten kiedyś popularny lek na grypę wystąpił w jednym z odcinków serialu „Dr House”, jako główny złoczyńca. Wskutek niemożności usu-

nięcia amantadyny z organizmu zmarła Amber Volakis, ukochana dr. Wilsona. I choć to filmowa fikcja, warto wiedzieć, że nie ma odtrutki na przedawkowanie amantadyny, a może ono prowadzić do hiperwentylacji, zaburzeń nerwowo-mięśniowych oraz ostrej psychozy. Poza tym w wyniku interakcji międzylekowych może nasilać działanie leków antycholinergicznych. Co więcej, ze względu na to, że amantadyna jest wydalana głównie z moczem, w postaci niezmienionej, skuteczną metodą jej usunięcia z ustroju jest utrzymanie prawidłowej czynności nerek i nasilenie diurezy. Wydalaniu leku sprzyja zakwaszenie moczu. Hemodializa nie jest skuteczna w usuwaniu znaczących ilości amantadyny. To właśnie było przyczyną śmierci Amber, która w wypadku straciła nerki.

Multi Scler Relat Disord. 2020
Jul;42:102163

Skutki uboczne po szczepionce

Ok. 25% osób, którym podano jedną ze szczepionek przeciwko covid-19, cierpi z powodu skutków ubocznych, takich jak bóle głowy i zmęczenie. Większość z nich jest przejściowa i utrzymuje się przez 1 lub 2 dni – twierdzą naukowcy z King's College London, którzy śledzili reakcje na szczepionki zgłoszone przez 627 tys. użytkowników aplikacji Covid Symptom Study. Dotkliwiej

odczuwają je kobiety oraz osoby w wieku poniżej 55 lat. Niepożądane objawy były również 3 razy bardziej prawdopodobne u ozdrowieńców. Najczęstszą reakcją był ból głowy, zgłaszany przez prawie 20% szczepionych Pfizerem i 23% po szczepionce AstraZeneca. Drugą najczęstszą reakcją było zmęczenie, którego doświadczało ok. 22% osób. Większość ludzi odczuwała deli-



katną tkliwość w okolicy, w której podano szczepionkę. Uczeni twierdzą, że ich badanie pokazuje, że reakcje „z życia wzięte” były mniejsze niż te zarejestrowane

w 2 badaniach fazy III szczepionki, kiedy 42% zgłosiło bóle głowy, a 47% zmęczenie.

Lancet Infectious Diseases, 2021; doi:10.1016/S1473-3099(21)00224-3

Zespół pocovidowy u dzieci

Liczba nowych powikłań po zarażeniu się wirusem SARS-CoV-2 u najmłodszych stale rośnie. Eksperci przewidują, że po ostatnim szczycie zakażeń, najprawdopodobniej czeka nas fala zachorowań dzieci na PIMS, czyli pocovidowy zespół dziecięcy.

Jeśli zakażenie było bezobjawowe, to jego skutki mogą być widoczne nawet po ok. 2-4 tygodniach po przebytej chorobie. PIMS często porównywany jest do choroby Kawasaki ze względu na pojawiające się podobne symptomy – gorączkę, silne bóle brzucha, biegunkę, wymioty, wysypkę, drgawki, bezmocz lub skąpomocz, zapalenie spojówek, wysuszone

i spierzchnięte usta, zapalenie brodawek języka (tzw. malinowy język), obrzęk dłoni oraz stóp, osłabienie, powiększone węzły chłonne, bóle głowy i gardła. Jeśli gorączka stale się utrzymuje i u dziecka pojawiają się co najmniej 2 z wymienionych powyższej symptomów, należy jak najszybciej skonsultować się z pediatrą. O groźnym przebiegu mówi się, gdy choroba powoduje spadki ciśnienia, czy nawet zapalenie mięśnia sercowego. Każde dziecko z podejrzeniem PIMS powinno być skierowane niezwłocznie do szpitala, ponieważ jego stan może się gwałtownie pogorszyć.

Eur J Pediatr. 2021 Feb 18: 1-16



Objawy odroczone

Zakażenie SARS-CoV-2 może prowadzić do poważnych uszkodzeń zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego. Objawy neurologiczne stwierdzono u prawie 69% przebadanych chorych!

Wśród najbardziej znanych są objawy podostre, które pojawiają się w różnym czasie

od rozpoczęcia infekcji. Do nich należą przede wszystkim zaburzenia węchu i smaku, które są powszechne i dotyczą nawet 70-80% pacjentów.

Istnieje jednak także cała lista objawów odroczonej, takich jak niespecyficzne dolegliwości zaburzenia pamięci i zaburzenia wyższych czynności umysłowych, stan rozbitcia, spowolnienia myślowego. Wielu ozdrowieńców skarży się na osłabienie, niską tolerancję wysiłku, co ma związek z dysfunkcją oddechową, ale też dotyczy uszkodzenia nerwów obwodowych. Na powierzchnię wysuwają się też zespoły bólowe, czyli nerwobóle, neuropatie, jako wyraz wtórnych uszkodzeń układu nerwowego.

Nature 585, 342-343 (2020); Cell. 2020 Oct 1; 183(1):16-27.e1



REKLAMA



MIĘŚNIE STAWY

100 ML

200 ML

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚC NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie jest skutecznym produktem o wzmocnionym i długotrwałym działaniu rozgrzewającym.

COVID-19 NEWS

Home office niszczy oczy

Jak wynika z badań zrealizowanych na potrzeby ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Twoje spojrzenie ma znaczenie” 44% Polaków korzysta ze smartfona lub tabletu przez ponad 4 godz. dziennie, a co 3. ogląda przez taki czas telewizję. To w połączeniu z 8 godz. spędzonymi przed komputerem podczas home office jest dla oczu ogromnym obciążeniem. Tym bardziej, że nasze domowe stanowiska pracy są gorzej oświetlone niż firmowe.

Wpływ tego na stan zdrowia oczu już jest widoczny – prócz wad wzroku i niewyraźnego widzenia pracujący zdalnie najczęściej deklarują występowanie dolegliwości takich jak: łzawienie (59%), zaczerwienienie i przekrwienie oczu (52%), szczypanie i pieczenie (49%) oraz uczucie suchości (33%). Polskie Towarzystwo Okulistyczne zaleca regularne badania oczu w każdym wieku, a szczególnie u dzieci i osób w wieku średnim i starszym.

<https://twojespojrzeniemaznaczenie.pl/>



Skrzydlaty lekarz

Brazylijscy naukowcy stawiają na produkty pszczele jako źródło obiecujących strategii terapeutycznych i chemioprolaktycznych przeciwko SARS-CoV-2. Miód, pyłek, propolis, mleczko pszczele, wosk pszczeli i jad pszczeli wykazują silne działanie przeciwko patogenom wywołującym ciężkie zespoły oddechowe, w tym ludzkim koronawirusom. Ponadto lista ko-



rzyści płynących z apiterapii dla układu odpornościowego jest długa. Dość powiedzieć, że pszczele wytwory biorą udział w indukcji produkcji przeciwciał, dojrzewaniu komórek odpornościowych oraz stymulacji wrodzonej i adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej.

Zatem jeśli nie chcesz się zarazić covid-19, śmiało sięgaj po leki z pszczelej apteki.

PhytotherRes. 2021Feb;35(2):743-750



Covid-19 będzie jak grypa?

W kolejnej dekadzie infekcja koronawirusowa może stać się nie bardziej groźna od zwykłego przeziębienia, czy kataru. To wynik uzyskany z matematycznego modelu, który obejmuje obecne informacje na temat pandemii.

Matematycy, biolodzy i epidemiolodzy z University of Utah połączyli siły i stworzyli matematyczny model, który uwzględnił kilka głównych założeń opartych na dostępnej już wiedzy na temat SARS-CoV-2. Prawdopodobnie nasilenie choroby zależy od ilości wchłoniętego wirusa, a zmniejszają ją np. dystans społeczny. Ozdrowieńcy oraz osoby zaszczepione są chronieni przed ciężką postacią choroby. Jedyńą grupą narażoną na pierwsze zakażenie będą w końcu tylko dzieci, które zazwyczaj przechodzą covid-19 lekko. Symulacja pokazała, że połączenie tych mechanizmów prowadzi do tego, iż coraz więcej z nas będzie przechodziło tylko łagodną postać choroby.

Teraz uczeni z Salt Lake City uspokajają, że epidemia zakażeń nowym koronawirusem prawdopodobnie w ciągu dekady złagodnieje z naturalnych przyczyn. Podkreślają przy tym, że to przystosowanie się naszego układu immunologicznego, a nie mutacje wirusa doprowadzą do osłabienia choroby. Zakładają bowiem, że konkurencję między łagodnym i ciężkim przebiegiem covid-19 w długim okresie wygrają łagodne infekcje, ponieważ wytręniają nasz system odpornościowy do walki z poważnymi.

Badacze nawet trochę żartobliwie wymyślili nową nazwę dla wirusa. Zamiast SARS-CoV-2 mógłby być kiedyś nazywany JASC – Just Another Seasonal Coronavirus (jeszcze jeden sezonowy koronawirus).

Nie brak jednak sceptyków, którzy wytykają, że model nie obejmuje wszystkich możliwych czynników.

Viruses 2021,13(5),854

Przyjemność i zdrowie

Chi-Cafe® ReiChi



Chi Cafe i ReiChi Cafe – zdrowe kawy, które nie zakwaszają!

Chi (czyt. „czł”) w Chinach oznacza energię życia. Dlatego kawy Chi-Cafe i ReiChi Cafe

pobudzają do życia przyjemnie i na długo. Smakują doskonale, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ nerwowy i kostny. Są łagodne dla żołądka i nie powodują uderzeń gorąca ani zmiany akcji serca.

Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty wapnia i magnezu. Chi-Cafe wręcz odwrotnie – jest źródłem wapnia i magnezu!

Kawy Chi-Cafe są bogate w naturalny rozpuszczalny błonnik z włókna akacji. Jest on ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia oraz regularnego wypróżniania. Filiżanka Chi-Cafe zawiera 10% zalecanej dziennej porcji błonnika.

Kawy Chi-Cafe i ReiChi Cafe zawierają także witalne ekstrakty z guarany, żeń-szenia, grzybka reishi i polifenole z granatu.

Chi-Cafe proactive – błonnik, kawy arabica i robusta, ekstrakt z guarany, polifenole z granatu oraz orientalne przyprawy, które nadają ciekawy, lekko korzenny smak. Pobudza mocniej.

Chi-Cafe balans – świetne połączenie kawy palonej i zielonej, guarany, granatu i żeń-szenia z wytrawnym kakao. Bogata w błonnik, magnez i wapń.

Chi-Cafe classic / bio – smak kawy klasycznej. Z błonnikiem, arabiką i robustą, guaraną, grzybkami reishi i żeń-szeniem. Bio z upraw ekologicznych.

Chi-Cafe free – bezkofeinowa. Przyjemne połączenie kawy czarnej i zielonej, grzybka reishi i kremowego mleka kokosowego. Dodatkowo zawiera witaminę B12 i magnez dla energii.

ReiChi Cafe – doskonałe połączenie delikatnej goryczki reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z kremową łagodnością mleka kokosowego. Zawiera witaminę B12 i magnez.

Flavochino – wytrawne kakao o głębokim smaku czekoladowym. Bogate w bioaktywne flawonole, magnez i potas. Doskonale do napojów i wypieków. Słodzone ksylitolem.



Więcej na www.ChiCafe.pl

eprasa.pl 3660d630c0

Alzheimer: ser silniejszy od genów

Najnowsze badania wykazały, że przyczyna alzheimera wcale nie leży w genach, jak powszechnie uważano. To dieta może być odpowiedzialna za tę chorobę.

Neuronaukownicy dotąd byli zgodni, że choroba Alzheimera ma silne podłoże genetyczne. Innymi słowy, panowało przekonanie, że jeśli jest ona zapisana w naszych genach, nie możemy zbyt wiele z tym zrobić. Jednak nowe badanie pozwoliło odkryć, że zdrowa dieta może pokonać nawet geny.

A najpotężniejszym sprzymierzeńcem w walce z alzheimerelem okazał się... ser. Zjadanie niewielkiej ilości każdego dnia to najlepsze, co możemy zrobić, by niezależnie od wieku, zapobiec rozwojowi tej choroby. Badacze z Uniwersytetu Stanu Iowa odkryli również, że przed alzheimerelem oraz spadkiem zdolności poznawczych związanych z upływem czasu chroni codzienna lampka czerwonego wina. Również porcja jagnięciny zjedzona raz na tydzień – ale nie innego czerwonego mięsa – zdaje się pomocna w zapobieganiu problemom związanym z kondycją mózgu. Okazuje się też, że dodawanie do potraw soli nie jest wcale aż takim przestępstwem, jak nam wpajano, o ile pierwsze oznaki alzheimera jeszcze nie wystąpiły.

Badacze z Iowy opracowali swoje wnioski na podstawie analizy zdrowia i stylu życia 1787 osób w przedziale wiekowym 46-77, których genom odpowiadał danym z UK Biobank – bazy danych gromadzącej około pół miliona profili genetycznych¹. – Jestem zdania, że właściwe wybory żywieniowe są w stanie zapobiegać chorobie oraz ogólnemu spadkowi funkcji umysłowych – mówi naukowiec Brandon Klinedinst. – Być może to właśnie zmiana diety na zdrowszą okaże się brakującym elementem układanki, którego szukamy. A więc, skoro jadłospis i styl życia mają większe znaczenie, niż geny dane nam przy urodzeniu, co możemy zrobić, by Alzheimer i pogorszenie sprawności umysłu nas nie dopadły? Aby się dowiedzieć, wzięliśmy pod lupę wyniki badań – odpowiedź znajdziecie obok.

**Profilaktyka
Alzheimera**

codziennie:

ser

codziennie:

**czerwone
wino**

**nauka przez
całe życie**

BIBLIOGRAFIA

1 | *Alzheimers Dis*, 2020; 78: 1245–57



raz w tygodniu:
jagnięcina



dieta śródziemnomorska
(w tym świeże warzywa, owoce, ryby, orzechy i oliwa z oliwek)

Alzheimer: czynniki ryzyka

Choroby przyzębia

Stres

Jedzenie wysokoprzetworzone zaostrzające stan zapalny

Otyłość

Cukrzyca typu 2

Palenie

Ograniczone kontakty społeczne

Brak ruchu



stymulacja umysłu

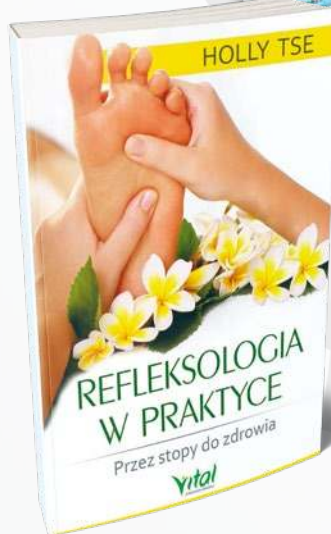
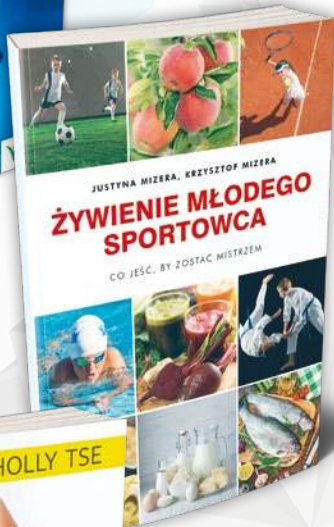
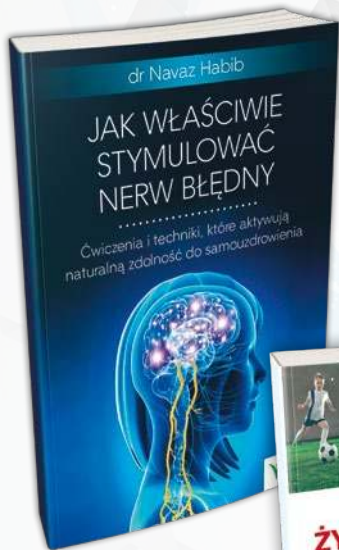
regularna aktywność fizyczna



medytacja



WARTO WIEDZIEĆ



Dlaczego warto nucić?

Lekarz chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej dr Navaz Habib podpowie Ci, w jaki sposób aktywować nerw błędny – najdłuższy, jaki istnieje w Twoim ciele. Odpowiada on nie tylko za prawidłowe funkcjonowanie serca, wątroby, nerek czy układu oddechowego, ale zarządza również uczuciem głodu i sytości, kontroluje reakcję na stres, regenerację organizmu, a nawet... bierze udział w tworzeniu wspomnień! Autor, bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu, przybliży skuteczne i proste terapie oraz ćwiczenia oddechowe, które stymulują nerw błędny oraz pozwalają wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową i inne powszechne choroby. Odkryj, jak prawidłowo oddychać, by uruchomić proces regeneracji organizmu. Poznaj wagę medytacji, nucenia, ekspozycji ciała na zimno, aktywowania odruchu wymiotnego czy płukania gardła dla wzmacnienia działania *nervus vagus*!

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

Nakarm młodego sportowca

Przy coraz częstszych i intensywniejszych treningach niezwykle ważne jest, aby zawodnik szybko się regenerował i miał energię do dalszych ćwiczeń. Jeśli nie zadba o właściwy proces odnowy biologicznej, prędzej czy później nabawi się kontuzji. Okazuje się, że właściwe odżywianie się jest najlepszą i najłatwiej dostępną metodą odzyskania sprawności fizycznej i równowagi psychicznej po wzmożonym wysiłku. Pomaga też we wzmacnianiu odporności organizmu. Młodzi sportowcy i ich rodzice zadają różnorodne pytania. Autorzy zebrali te, które pojawiają się najczęściej, i udzieliłi na nie rzeczowych i zgodnych z aktualnym stanem wiedzy odpowiedzi. Książka Justyny i Krzysztofa Mizerów to praktyczny poradnik dla opiekunów, trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz studentów kierunków związanych ze sportem lub dietetyką, a także uprawiającej sport młodzieży. Przekazane są w niej najważniejsze informacje dotyczące właściwego bilansowania diety (węglowodany, białka, tłuszcze i mikrośladki) oraz nawadniania organizmu. Ponadto znajdziecie w niej przykładowe fragmenty autorskich diet dla sportowców różnych dyscyplin oraz omówienie roli, jaką odgrywa odporność organizmu w skutecznym trenowaniu, rozwoju fizycznym i psychicznym oraz w procesie nauki.

Justyna i Krzysztof Mizera: „Żywienie młodego sportowca. Co jeść, by zostać mistrzem”, cena: 22,45 zł, Wydawnictwo Galaktyka, www.galaktyka.com.pl

Sekret witalności kryje się w... stopach

Refleksologia to pradawna sztuka leczniczego masażu, która pozwala usprawnić przepływ leczniczej energii i przywrócić ciało do stanu idealnej równowagi. W książce pt. „Refleksologia w praktyce. Przez stopy do zdrowia” znana holistyczna uzdrowicielka Holly Tse za pomocą klarownych opisów i ilustracji zdradza, jak lokalizować i masować punkty refleksologiczne. Opierając się na tradycyjnej medycynie chińskiej, opisuje punkty odpowiedzialne za poszczególne narządy i układy ludzkiego ciała. Z książki dowiesz się, jak samodzielnie przeprowadzać oczyszczanie organizmu i ładować swoje wewnętrzne akumulatory. Poznasz też sztukę właściwego odżywiania. Zdaniem autorki praktykowanie refleksologii może zapewnić zdrowie, długowieczność i wewnętrzną harmonię.

Holly Tse: „Refleksologia w praktyce. Przez stopy do zdrowia”, cena: ok. 30 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Wszechstronne podejście do pacjenta

Takie właśnie ma naturoterapeutka Dorota Pachnik, która pracuje nie tylko z ciałem, ale także z psychiką. Do tego stosuje skuteczne różnorakie metody, których tajniki od lat zgłębiała. To istotne, gdyż dzięki stałemu poszerzaniu wiedzy każdemu pacjentowi dobiera najlepszą dla niego technikę. A dysponuje całym ich wachlarzem.

Onegdaj dr Julian Aleksandrowicz mawiał: „Nie ma chorób nieuleczalnych, niedostateczna jest tylko nasza wiedza”. – Zawsze mnie zastanawiało, dlaczego mimo stosowania wielu znakomitych terapii naturalnych, niektórzy pacjenci wciąż wracali z tymi samymi schorzeniami – mówi Dorota Pachnik. – Wykoncypowałam więc, że trzeba je po prostu łączyć. Do tradycyjnej bioenergoterapii dołożyłam: terapie manualne, ziołolecznictwo oraz dającą doskonałe efekty klawiterapię. Przyznałabym jej palmę pierwszeństwa pośród innych, ponieważ dokonuje cudów nie tylko w pracy z kręgosłupem i narządem ruchu, ale także potrafi wyregulować pracę niemal wszystkich narządów. Tylko to wciąż było zbyt mało. Na właściwy trop trafiłam, zgłębiając arkaną Totalnej Biologii. Koncepcja ta zakłada, iż każda choroba ma swoje podłoże w psychice, a zatem jest to ogniwo które łączy ciało z naszymi emocjami.

Między emocją, mózgiem, ciałem

Według Totalnej Biologii choroba jest emanacją nierozwiązanych konfliktów emocjonalnych w ciele fizycznym.

Dorota Pachnik zaprasza na:

Konsultacje z Totalnej Biologii online i osobiście oraz zabiegi klawiterapii i terapii manualnych.
Katowice – ul. Podgórna 4, NZOZ Altermed, codziennie;
Warszawa – al. Wojska Polskiego 41, Bionatura, środy dwa razy w miesiącu;
Nowy Tomyśl – ul. Tysiąclecia 6, jeden raz w miesiącu przez trzy dni.

Weekendowe warsztaty świadomych emocji:
Epigenetyka – dziedziczenie emocji rodu oraz przyczyny chorób w oparciu o Biologikę;
Bioenergetyka człowieka;
Lęk jako przyczyna chorób.

Warsztaty radykalnego wybaczenia

Zawodowy stacjonarny kurs Naturopatii w Rybniku, zakończony egzaminem państwowym w tamtejszej Izbie Rzemieślniczej. Rozpoczęcie październik 2021.

kontakt:
www.dorotapachnik.pl
tel. (32) 257 17 40, 691-515-216

To program ratunkowy, który mózg włącza w sytuacji głębokiego konfliktu wewnętrznego po to, aby utrzymać nas przy życiu. Choroba jest ratowaniem życia. Leczenie, zgodnie z założeniami tej dyscypliny, to uzdrawianie przez świadomość. Inaczej – chodzi o to, aby rozpoznać, jakie wewnętrzne konflikty przyczyniły się do powstania choroby. Każda emocja przyporządkowana jest miejscu w ciele. Lęk związany jest z płucami, brak poczucia bezpieczeństwa i agresja z wątrobą, tarczycą z czasem, kręgosłup z poczuciem własnej wartości, a nerki to nasza seksualność. Rozpoznanie konfliktu emocjonalnego pozwala nam rozeznaczyć, dlaczego to, a nie inne schorzenie było według naszego mózgu właściwym rozwiązaniem. Uświadomienie sobie tego przynosi znakomite rezultaty. Dlaczego? Ponieważ gdy pacjent zda sobie sprawę, jaki konflikt wewnętrzny był przyczyną choroby, mózg musi skapitulować. Nie ma już powodu do tego, aby kontynuować swój „program ratowania życia”. Gdy emocje zostaną uzdrowione, konflikt jest rozwiązany a choroba... znika.

– Każdy sam jest dla siebie najlepszym terapeutą, ja tylko wykorzystuję wiedzę do inicjacji samopoznania. Dzięki temu proces dochodzenia do samoświadomości przebiega szybko, zaś efektem jest trwale uzdrowienie – mówi Dorota Pachnik.

Taki duet to hit!

Można powiedzieć, że klawiterapia i Totalna Biologia potrafią zdziałać cuda. Zabieg klawikami, czyli „gwoździami, które leczą”, pozwala na skuteczne usuwanie wszelkiego rodzaju bólu odkręgosłupowego stawów i mięśni. To wprost nie do wiary, ale umiejętnie zastosowana klawiterapia może już w ciągu kilku dni wyregulować układ trawienny, nerwowy, wegetatywny, enzymatyczny, hormonalny. Ponadto przyczynia się do odbudowy krwi oraz przywraca w organizmie homeostazę i podnosi odporność. Dorota Pachnik, łącząc klawiterapię z Totalną



Biologią, pracuje z psychiką na poziomie fizycznym. Dzięki temu identyfikuje emocjonalny konflikt na podstawie chorego narządu. Płuca na przykład to lęk przed śmiercią, a lewa pierś u kobiety – strach o dziecko. Za pomocą klawików, stosując odpowiedni algorytm, przypisany danemu schorzeniu, znacznie przyspiesza się powrót do zdrowia.

Epigenetyka, czyli pokłon przodkom

Naukowcy, którzy zajmują się ludzkimi genami, uważają, że wiek XX był wiekiem genetyki, zaś XXI – epigenetyki. Ta nauka intensywnie rozwija się dopiero od kilkunastu lat. Warto się z nią zapoznać, gdyż jest fascynująca. Nie kończąca zdajemy sobie sprawę, na jak szeroką skalę nosimy w sobie doświadczenia życiowe rodziców, dziadków a nawet pradziadków. Badania naukowe wykazały, że w naszych genach odbijają się ich traumy, urazy psychiczne, złe doświadczenia. Dobrze, że mamy już świadomość tego, co dziedziczymy epigenetycznie. Najważniejsze jest jednak to, że wiemy już jak to odwrócić. Jest bowiem wiele czynników, które decydują o tym, czy gen kodujący stres albo konflikty rodowe będzie aktywowany czy nie. Zależy to od środowiska lub nieuspiętego genu. Trzeba tylko mieć wiedzę na ten temat. W grupie naturoterapeutów, którzy ją stosują w praktyce, jest Dorota Pachnik.

Dobra pamięć jest w jelitach

Najnowsze dowody na temat głównej przyczyny demencji nie mają nic wspólnego z głową, tylko z jelitami – donosi Tony Edwards

Sześciometrowy poskręcany przewód, łączący żołądek ze światem zewnętrznym, jest powszechnie znany jako jelito. Do niedawna uważano, że ma proste zadanie: ukończenie skomplikowanego procesu trawienia pokarmu, wydobyć z niego możliwie najwięcej składników odżywczych i wydalanie pozostałości w postaci odpadów. Wiadomo również, że jelita zasiedlają bakterie. Dawniej uważano je wszystkie za szkodliwe, ale nie dziś. Wiele bakterii jelitowych uznaje się obecnie za istotne dla zdrowia – nie tylko jeśli chodzi o ich działanie miejscowe w jelitach, lecz także – co być może zaskakujące – z punktu widzenia zdrowia całego organizmu. Mikroskopijni mieszkańcy naszego brzucha są obecnie coraz bardziej łączeni z całą masą chorób, w tym z demencją.

Ciekące jelito

Nowe popularne słowo to „mikrobiom”. Ukuto je w celu opisanie kolonii miliardów bakterii, które są półtrwałymi mieszkańcami naszych jelit. Dlaczego półtrwałymi? Ponieważ poprzez to, co wkładamy do ust, możemy kontrolować rodzaje bakterii jelitowych. Niszczą je na przykład przyjmowane przez nas antybiotyki, a namnażaniu sprzyjają produkty fermentowane lub probiotyki.

Według szacunków istnieje 5 tys. szczepów bakterii jelitowych. Niektóre z nich są korzystne, ale wiele innych nie. Nie ma możliwości uzyskania mikrobiomu zupełnie pozbawionego szkodliwych bakterii. Dobroczynne drobnoustroje mają za zadanie utrzymanie w ryzach tych nieprzyjaznych w stanie zwanym hamowaniem współzawodniczącym. Innymi słowy: te pierwsze wypierają te drugie. Jeśli im się to nie udaje, chorobotwórcze bakterie mogą zdobyć

przewagę, co powoduje „dysbiozę”, czyli nierównowagę jelitową.

Magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” był prawdopodobnie pierwszym z czasopismem, które dostarczało informacji w tej dziedzinie w latach 90. ubiegłego wieku. Wówczas to niewielki zespół lekarzy, w tym prof. Theon Randolph z USA oraz prof. Jonathan Brostoff i dr Damien Downing (wciąż obecny w panelu ekspertów tytułu) z Wielkiej Brytanii, zainicjowali dziedzinę nauki, którą nazwali „ekologią kliniczną”. Zapoczątkowali teorię, według której zdrowie jelit może stanowić podstawę wielu trudnych w leczeniu chorób. Jednym z ich pierwszych odkryć było to, że dysbioza jelitowa powoduje miejscowy stan zapalny, co prowadzi właściwie do perforacji ścian jelit. Jak odkryto, ten tzw. zespół nieszczelnego jelita powoduje alergie i nietolerancje pokarmowe, jak również poważne choroby jelit, takie jak zespół jelita drażliwego i chorobę Leśniowskiego-Crohna.

Czterdzieści lat temu nieszczelne jelito uznano za schorzenie, chociaż niektórzy to wykiptowali. Obecnie uważa się je za przyczynę nie tylko alergii i nietolerancji pokarmowych, lecz także otępienia, zapalenia wątroby, toczenia, celiakii, cukrzycy typu 1, a nawet niektórych nowotworów¹. Co bardziej zaskakujące, biorąc pod uwagę odległość pomiędzy mózgiem a przewodem pokarmowym, obecnie najbardziej ekscytującym obszarem badań nad jelitami są zaburzenia umysłowe. Coraz więcej dowodów wskazuje na bardzo ścisły związek między mózgiem a jelitami. Po pierwsze są fizycznie połączone przez nerw błędny. Co więcej, komunikacja między nimi nie jest jednostronna: jelito wysyła sygnały do mózgu i odwrotnie. Ponadto niektóre bakterie jelitowe produkują metabolity identyczne do występujących w mózgu substancji chemicznych. Najważniejszymi z nich są: serotonina

– główny neuroprzebieżnik warunkujący nastrój – i dopamina – chemiczna „nagroda”. Co zaskakujące, uważa się, że obie produkowane są prawie wyłącznie w obrębie jelit, co pomaga wyjaśnić, dlaczego narząd ten coraz częściej określa się mianem „drugiego mózgu”.

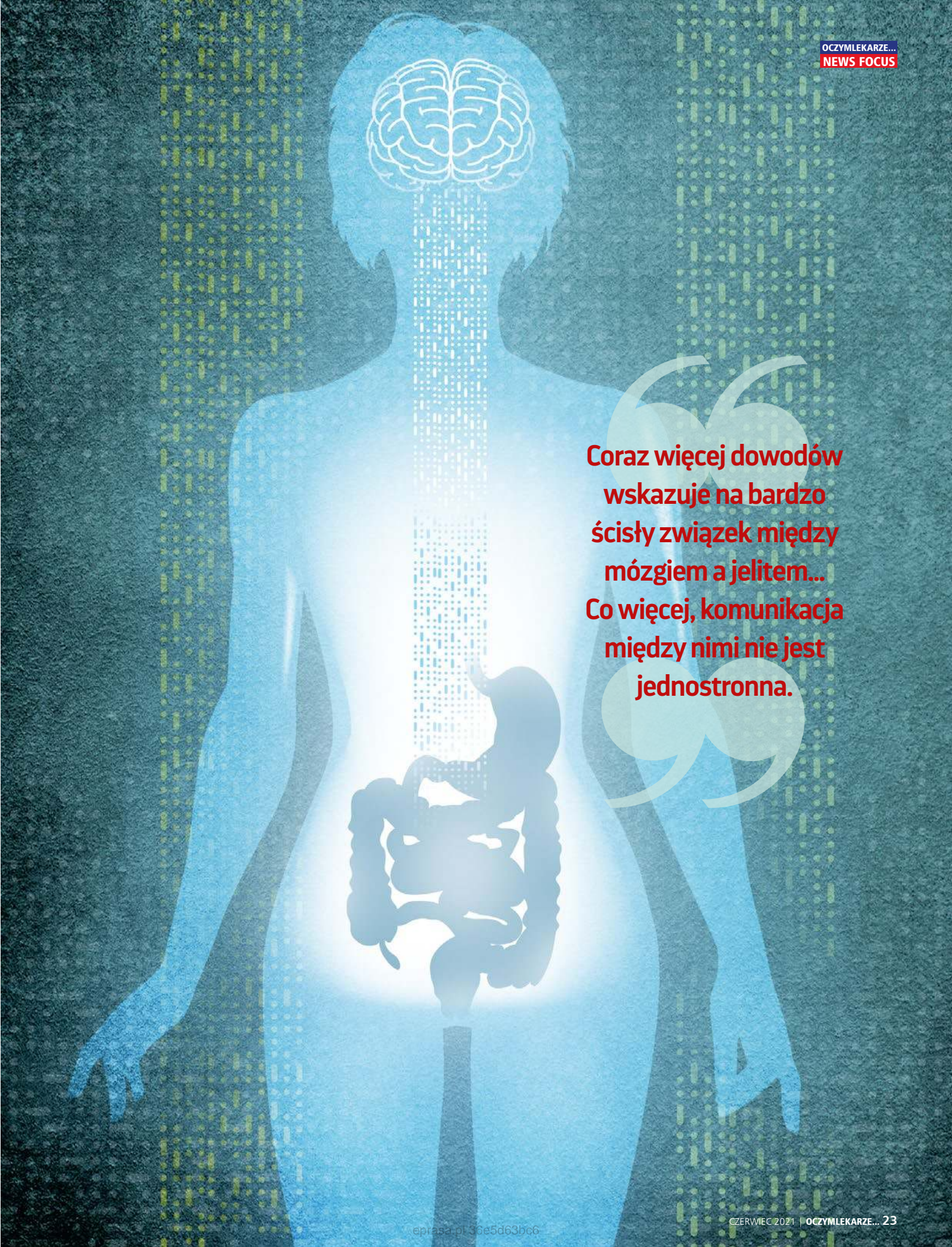
Czy zmiany bakterii jelitowych faktycznie mają wpływ na stany umysłu? Odpowiedź brzmi: tak. Dowody naukowe pochodzą z prób laboratoryjnych na gryzoniach. Celowe zmiany mikrobiomu jelitowego u tych zwierząt mogą poważnie wpływać na ich zachowanie – np. wywoływać stres i niepokój².

Ale co z ludźmi?

Wśród neurologów badających oś jelita-mózg w kontekście zdrowia umysłu doszło do kilku interesujących odkryć. „W ciągu ostatnich dziesięciu lat rosła pula dowodów sugeruje, że zmiany składu mikrobiomu jelitowego były wysoce skorelowane z kilkoma chorobami umysłowymi” – wynika z przeglądu dowodów z końca zeszłego roku³.

Jednym z najbardziej ekscytujących odkryć jest związek pomiędzy dysbiozą jelitową i autyzmem – chodzi o badania częściowo zapoczątkowane przez dr. Andrew Wakefielda pod koniec lat 90. ubiegłego wieku⁴. Wakefield jest znany ze swoich „kontrowersyjnych” ustaleń dotyczących szczepionek, a jego praca na temat wpływu dysbiozy jelitowej na autyzm jest obecnie powielana przez wielu naukowców. Niektórzy doszukują się związku pomiędzy zaburzeniami ze spektrum autyzmu a antybiotykami. Faktycznie, teorią alternatywną wobec szczepionek jako przyczyny gwałtownego wzrostu występowania tego rodzaju problemów, jest narastające przepisywanie najmłodszym leków przeciwbakteryjnych. Póki co próby łagodzenia tego rodzaju schorzeń u dzieci przez leczenie dysbiozy jelitowej są ograniczone, ale obiecujące⁵.

Również wśród osób starszych schorzenia neurologiczne coraz bardziej łączy się z mikrobiomem. Na przykład choroba Parkinsona jest obecnie przynajmniej częściowo uważana za związaną z kondycją jelit. W jednej z serii prób u myszy, którym podawano próbki kału pacjentów z tym schorzeniem, wystąpiły „dysfunkcje motoryczne”,



**Coraz więcej dowodów
wskazuje na bardzo
ściśle związek między
mózgiem a jelitem...
Co więcej, komunikacja
między nimi nie jest
jednostronna.**

czyli objawy podobne jak w przypadku tego właśnie zaburzenia⁶. Powód? Wydaje się, że kiedy stan bakterii jelitowych jest nieodpowiedni, dochodzi do ogólnoustrojowych reakcji zapalnych, które pokonują barierę krew-mózg, co sprzyja „neurozapaleniu i ostatecznie neurodegeneracji”. Tak wynika z najnowszego przeglądu dowodów, pochodzących z badań przeprowadzonych na zwierzętach⁷.

Najnowsze dowody z duńskiego Uniwersytetu w Aarhus wykazują, że choroba Parkinsona może rozpocząć się w jelitach i rozprzestrzenić na mózg⁸. Jeszcze więcej podstaw do nadziei jest w przypadku innego wielkiego wyzwania wieku podeszłego: choroby Alzheimera. Tu również prym wiodą myszy. W 2019 r. węgierscy naukowcy odkryli, że probiotyki i aktywność fizyczna poprawiły funkcje poznawcze tych gryzoni, które genetycznie zmodyfikowano, tak by rozwinęło się u nich to schorzenie⁹. Podobnie amerykańscy badacze ustalili, że zmiana bakterii jelitowych u myszy może zapobiec tworzeniu płytek beta-amyloidu w mózgu, które mają związek z chorobą Alzheimera¹⁰. Jednakże ponownie pojawia się tu pytanie, na ile adekwatne dla ludzi są te badania na zwierzętach?

Nadzieja na profilaktykę

Danych z badań na ludziach jest raczej niewiele, ale w listopadzie zeszłego roku włoscy neuropatolodzy ogłosili kilka fascynujących nowych odkryć¹¹. Porównali oni 150 włoskich seniorów w wieku 65-85 lat, spośród których mniej więcej 90 miało diagnozę choroby Alzheimera, a reszta była w pełni władz umysłowych. Tomografie mózgu osób z demencją potwierdziły typowe objawy tego zaburzenia – płytki amyloidowe w mózgu. Kiedyś uważano je za podstawową przyczynę choroby, obecnie są uznawane za jej skutek.

Następnie naukowcy odkryli, że – tak jak w próbach na zwierzętach – profil bakterii jelitowych osób cierpiących na chorobę Alzheimera również znacząco różnił się od tego obserwowanego u zdrowych umysłowo seniorów. – Ich mikrobiom miał ograniczoną różnorodność z nadmierną reprezentacją pewnych bakterii i silnym ograniczeniem innych drobnoustrojów – donosił prof. Giovanni Frisoni. – Nasze wyniki są niepodważal-

ne: pewne produkty bakteryjne mikrobiomu jelitowego są skorelowane z ilością płytek amyloidowych w mózgu – powiedział jego współpracownik dr Moira Marizzoni. Jednak jak jelito może wpływać na mózg? Wskazówka pochodzi z próbek krwi pobranych od pacjentów z chorobą Alzheimera, w których zespół badawczy odkrył specyficzne „markery zapalne” produkowane przez bakterie jelitowe, korespondujące z obecnością płytek amyloidowych. Nie wykryto ich we krwi zdrowych umysłowo uczestników badania. Włosi nie byli jedyną grupą, która odkryła zdumiewające połączenie pomiędzy bakteriami jelitowymi a demencją. Amerykański zespół badawczy z Wisconsin odnotował, że „mikrobiom jelitowy pacjentów z chorobą Alzheimera charakteryzuje się mniejszą liczebnością i różnorodnością drobnoustrojów”¹².

Wszystko to jest bardzo obiecujące. Demencja to straszna choroba, a częstość jej występowania gwałtownie rośnie i obecnie rywalizuje z rakiem i chorobami serca, jako główna przyczyna zgonów. Pomimo miliardów wydawanych przez przemysł farmaceutyczny, obecnie nie ma na nią lekarstwa. Czy odpowiedzią może być proste sterowanie bakteriami jelitowymi – być może za pomocą dopasowanej indywidualnie mieszanki drobnoustrojów? Prof. Frisoni uważa ten scenariusz za zbyt optymistyczny, ale przewiduje główną rolę bakterii jelitowych w profilaktyce. – Najpierw musimy zidentyfikować bakteryjne szczepy mieszanki. Wtedy neuroprotektynny wpływ mógłby być skuteczny na bardzo wczesnym etapie choroby – mamy na uwadze raczej profilaktykę niż terapię – mówi naukowiec.

Dobra wiadomość na temat profilaktyki staje się jeszcze lepsza w przypadku osób, które są ponadprzeciętnie narażone na rozwój choroby Alzheimera – z genetyczną mutacją znaną jako allel APOE4, która z wielokrotnia ryzyko zachorowania nawet dwunastokrotnie. Zespół z brytyjskiego Uniwersytetu Anglii Wschodniej odkrył, że ludzie z tym genem mają unikalny mikrobiom jelitowy, specyficzny dla ich zaburzenia. Zapewnia to – jak twierdzą zachęcająco naukowcy – „możliwość modyfikacji ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera przez zmianę bakterii jelitowych”¹³.

Tony Edwards

POŻYWKA DLA BAKTERII JELITOWYCH

Każdy mikrobiom jest wyjątkowy, ale kluczową strategią jest wytworzenie ciągle bogatej i zróżnicowanej osobistej populacji bakterii jelitowych.

Unikaj:

- antybiotyków,
- cukru,
- przetworzonych pokarmów,
- słodzonych i energetyzujących napojów,
- sztucznych słodzików.

Wybieraj:

- pełnotłusty jogurt z żywymi kulturami bakterii i probiotyki,
- produkty fermentowane (kefir, kiszona kapusta itd.),
- produkty zasobne w polifenole (czekolada, czerwone wino, owoce jagodowe itd.).
- pokarmy wysokobłonnikowe (jarmuż, fasola, kapusta itd.),
- wiele różnych pokarmów roślinnych,
- dobrej jakości źródła białka, w tym mięso,
- dobrej jakości tłuszcze, w tym zwierzęce.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Front Immunol, 2017;8:598
- 2 J Clin Invest, 2015;125:926–38
- 3 Exp Neurol, 2020 doi:10.5607/en20047
- 4 J Pediatr Gastroenterol Nutr, 2002;34 Suppl 1: S14–7
- 5 Minerva Gastroenterol Dietol, 2018;64:333–50
- 6 Cell, 2016;167:1469–80.e12
- 7 Mol Neurobiol, 2019;56:1841–51; Brain, 2020;143:3077–88
- 8 Exp Gerontol, 2019;115:122–31
- 9 Sci Rep, 2016;6:30028
- 10 J Alzheimers Dis, 2020;78:683–97
- 11 Sci Rep, 2017;7:13737
- 12 FASEB J, 2019;33:8221–31

Elektrosmog – nieproszony gość

Trudno wyobrazić sobie dzisiejszy świat bez telefonów komórkowych, bezprzewodowego internetu czy płyt indukcyjnych. A jednak te narzędzia emitują fale, które osłabiają nasz układ immunologiczny.

Elektrosmog to pola magnetyczne, elektryczne i elektromagnetyczne, których źródłem są urządzenia, przewody i infrastruktura wytworzona przez człowieka. Kiedy siedzisz i oglądasz telewizję, nie tylko widzisz fale świetlne z telewizora, które uderzają w Twoje oczy, ale także fale radiowe, transmitujące z pobliskiej stacji, mikrofałe przenoszące rozmowy telefoniczne i wiadomości tekstowe oraz fale z sieci WiFi Twojego sąsiada i GPS w przejeżdżających samochodach. W Twoim pokoju panuje chaos fal z całego spektrum. Każdego roku ilość i charakter fal radiowych i mikrofalowych zawartych w elektrosmogu wzrasta. Obecnie notuje się ponad 1000-krotny wzrost częstotliwości i energii fotonów w porównaniu z ekspozycjami, jakich ludzkość doświadczyła do lat 50. XX wieku¹.

Oslabienie odporności

Zbyt długa ekspozycja na silne źródła mikrofalowe, pochodzące z telefonów, routerów czy innych urządzeń, sprawia że zaczynamy chorować. Zwykle najpierw zaczyna dokuczać najsłabsze ognisko w organizmie, jeśli ktoś na przykład miał dolegliwości trawienne czy związane ze stawami, zaczynają się one nasilać. Osoby zdrowe pod wpływem silnego oddziaływania elektrosmogu najczęściej odczuwają bóle głowy, rozdrażnienie, mają kłopoty z koncentracją i ze snem². Podstawowym skutkiem niejonizującego promieniowania jest osłabienie odporności. Najpierw nie jest ono widoczne, potem można zauważyć częste zapadanie na infekcje, a następnie pojawiają się

poważniejsze schorzenia, włącznie z nowotworami. Wynika to po prostu z fizyki. Prawo fizyczne mówi, że fala oddziałuje z przedmiotami, kiedy jej rozmiary odpowiadają gabarytom przedmiotu, które spotykają. Mikrofałe mają od kilku do kilkudziesięciu centymetrów, więc my je po prostu „pochłaniamy”. Kiedy do tego dochodzi, zaburzona zostaje komunikacja międzykomórkowa, więc organizm zachowuje się jak podczas ataku nieznanego wirusa. Zostają zablokowane procesy wydzielania hormonów, system odpornościowy ulega rozregulowaniu³.

W badaniu wzięło udział 64 pacjentów z różnymi chorobami autoimmunologicznymi – zapaleniem stawów, toczeniem, stwardnieniem rozsianym, celiakią. Podczas eksperymentu nosili czapki z powleczonych srebrem nici poliestrowych, które blokują mikrofalowy elektrosmog. Mieli je na sobie zarówno podczas snu, jak i podczas normalnych domowych aktywności w dzień. Aż 90% pacjentów zgłosiło „wrażliwe” lub „silne” złagodzenie objawów chorobowych. Jest to znacznie więcej niż wskaźnik 3-5% zgłaszany w przypadku nadwrażliwości elektromagnetycznej w zdrowej populacji i sugeruje, że kontrola środowiskowej immunomodulacji elektrosmogów może wkrótce stać się niezbędna do skutecznej terapii chorób autoimmunologicznych⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Science @ NASA. NASA: an introduction to the electromagnetic spectrum. 2010
2. Purcell EM. Electricity and magnetism. Cambridge: Cambridge University Press; 2013.
3. Strahlenther Onkol. 2015; 191 : 742–749. doi: 10.1007 / s00066-015-0848-9
4. Environ Health Perspect. 2002; 110 (Suppl): 619–623

REKLAMA

CHROŃ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH!

zastosuj:

RADION

Antyradiator®

Antyradiator® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszka, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na rękę - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobycy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl

Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

Wilk

w ludzkiej skórze

Jak wynika z doniesień naukowców nadmierna higiena oraz zła dieta mogą sprzyjać rozwojowi tocznia rumieniowatego układu nawet w 40-75% przypadków!



Tej autoimmunologicznej chorobie tkanki łącznej często towarzyszą charakterystyczne rumieniowe zmiany skórne. Jednak pod powierzchnią niejednokrotnie toczy ona również stawy, nerki, płuca, serce oraz inne narządy lub nawet całe ich układy. Istnieją teorie, że łacińska nazwa choroby (*lupus erythematosus*) swój początek wzięła od charakterystycznych zmian na skórze twarzy, które układają się podobnie jak wybarwienie sierści na pysku wilka, albo też od szpecących blizn pozostałych po zejściu zmian skórnych, przywodzących na myśl ugryzienia tego drapieżnika. Jakby nie było, wilk (po łacinie *lupus*) pozostanie już na zawsze z nią związany, przypominając o groźnym charakterze tego schorzenia.

Objawy pojawiają się najczęściej na skórze, w stawach oraz nerkach. Toczyń rumieniowaty układowy (systemic

lupus erythematosus, SLE) ma bardzo zróżnicowany przebieg – może być zarówno łagodny, jak i ciężki (wręcz zagrażający życiu). Choroba charakteryzuje się często nagłymi i ciężkimi nawrotami.

Pomimo lat badań etiologia SLE nadal jest niejasna. Wiemy, że prócz genetycznych obciążeń w rozwoju choroby udział mają również czynniki środowiskowe. Wskazują na to badania przeprowadzone na identycznych genetycznie bliźniętach jednojajowych – w 40-75% przypadków zdarza się, że tylko jedno z nich zapada na to schorzenie, zaś drugie cieszy się pełnią zdrowia¹. Świadczy też o tym dramatyczna różnica w częstości występowania choroby między mieszkańcami Afryki Zachodniej a Afroamerykanami, pochodzącymi z tej samej grupy etnicznej, ale mieszkającymi w Europie lub USA². Co ciekawe, przy oczywi-

ście większym obciążeniu infekcjami częstość SLE jest znacznie niższa w Afryce Zachodniej niż w USA.

Mechanizm tej obserwacji jest nadal niejasny, ale uczeni przypuszczają, że poprawa higieny i brak niektórych drobnoustrojów mogły przyczynić się do częstszego występowania oraz szybszego postępu tocznia³.

To zaś może się łączyć z faktem, że coraz więcej dowodów wskazuje na istotną rolę drobnoustrojów jelitowych w rozwoju chorób autoimmunologicznych. Kilka ostatnich badań sugeruje, że zmiany składu mikrobioty mogą być skorelowane z objawami choroby SLE.

Hipoteza higieny

Toczyń preferuje kraje rozwinięte – dane z kilku regionów USA pokazują, że zapadalność na SLE wzrosła co najmniej trzykrotnie w drugiej

“Toczeń preferuje kraje rozwinięte – dane z kilku regionów USA pokazują, że zapadalność na SLE wzrosła co najmniej trzykrotnie w drugiej połowie XX w. Podobne zwiększenie liczby przypadków zaobserwowano w badaniu analizującym częstość choroby w Danii.”

połowie XX w.⁴. Podobne zwiększenie liczby przypadków zaobserwowano w badaniu analizującym częstość choroby w Danii⁵. Zdaniem niektórych ekspertów postęp w medycynie i szczepieniach w krajach rozwiniętych pozwolił na stopniową eliminację szeregu czynników zakaźnych oraz poprawę stanu sanitarnego. To zaś spowodowało, że ich mieszkańcy rzadziej są narażeni na infekcje, co z kolei prowadzi do zwiększenia liczby alergii i niektórych chorób autoimmunologicznych, np. cukrzycy typu 1⁶. Idąc tym tropem, można założyć, że wzrost częstości toczenia rumieniowatego układowego w państwach rozwiniętych ma związek z poprawą standardów higieny, które prowadzi do ograniczenia zarówno patogennych, jak i nieszkodliwych drobnoustrojów ze środowiska.

Na poparcie tej tezy naukowcy z Japonii i USA wskazują na potwierdzone już w kilku raportach naukowych związku wirusów Epsteina-Barr (EBV) i cytomegalowirusa (CMV) z patogenezą SLE⁷. Wiadomo też, że komensalne bakterie wspierają limfocyty T CD8 + (nazywane też limfocytami T supresorowymi lub T cytotoksycznymi, gdyż rozpoznają i niszczą komórki zakażone wirusem lub zmienione nowotworowo) podczas infekcji CMV⁸.



Korzystna choroba?

Chociaż EBV i cytomegalowirus są w dużej mierze uważane za wyzwalacze toczenia, coraz bardziej oczywiste jest, że niektóre infekcje mogą być dla nas korzystne, a ich brak może w rzeczywistości ułatwiać rozwój tej choroby. Dowodem na to może być opisany przez Słoweńskich medyków przypadek 2 pacjentek z ciężkim SLE, które nie reagowały na długotrwałą terapię immunosupresyjną⁹. Stan obu kobiet uległ znaczącej poprawie, po tym, gdy każda z nich przeszła krótką infekcję. Co więcej, żadna z nich nie doświadczyła nawrotu po złagodzeniu objawów toczenia, nawet mimo ciąży, o której wiadomo, że wywołuje zaostrzenia SLE. Niestety, lekarzom nie udało się

zidentyfikować czynnika odpowiedzialnego za złagodzenie choroby.

Natomiast w próbie przeprowadzonej w Izraelu uznano, że wirus zapalenia wątroby typu B (HBV) może chronić przed rozwojem toczenia¹⁰. Uczeni ustalili, że tylko u 2,5% pacjentów z SLE występują przeciwciała przeciwko rdzeniowi HBV, podczas gdy w grupie kontrolnej znaleziono je u 10,7% osób.

Inne duże badania wykazały ochronną rolę *Helicobacter pylori*



Pokochaj imbir

Naukowcy z University of Michigan odkryli, że kłącze tej rośliny może zapobiegać niektórym chorobom autoimmunologicznym, w tym toczeniowi rumieniowatemu układowemu i zespołowi antyfosfolipidowemu. Jak się okazuje, główny aktywny składnik imbiru, 6-gingerol, chroni myszy przed chorobami autoimmunologicznymi, zapobiegając uwalnianiu zewnątrzkomórkowych sieci neutrofilowych. Sieci te to zewnątrzkomórkowy mechanizm obronny, pozwalający neutrofilom na niszczenie drobnoustrojów poza komórkami, dzięki czemu minimalizowane jest ryzyko uszkodzenia komórek. Sieci takie są bardzo ważnym elementem obrony organizmu, jednak mogą również brać udział w powstawaniu chorób autoimmunologicznych.

Najprawdopodobniej imbir może działać przeciwzapalnie poprzez zmniejszanie poziomu prozapalnych cytokin oraz spowalnianie syntezy i wydzielania chemokin w miejscach występowania stanu zapalnego, a także powstrzymać neutrofile przed tworzeniem zewnątrzkomórkowych sieci neutrofilowych, które biorą udział w rozwoju obu chorób.

Zdaniem autorów badania po imbir powinny sięgać osoby o wysokim ryzyku wystąpienia choroby autoimmunologicznej lub układu krążenia (np. ludzie, u których występują przeciwciała, ale nie doszło do zdarzenia klinicznego)¹.

BIBLIOGRAFIA

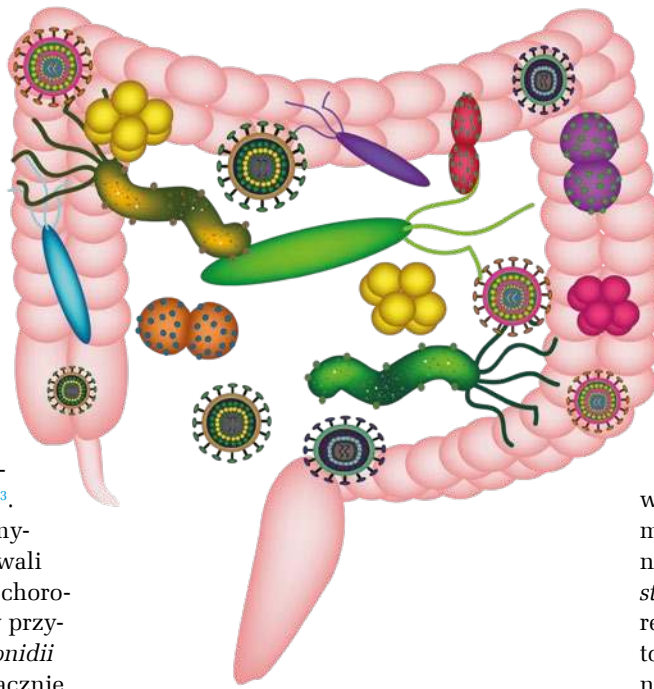
1. JCI Insight. 2021;6(3):e138385

u pacjentów z SLE¹¹. To zaś idealnie wpasowuje się w hipotezę higieny – w krajach rozwiniętych, w których zakażenia HBV i *H. pylori* maleją¹², ryzyko rozwoju toczenia wzrasta. Zdaniem naukowców dobroczynny wpływ niektórych infekcji na stan chorych na SLE można tłumaczyć wyczerpaniem komórek T podczas przewlekłego zakażenia, które zwiększa zdolność tych patogenów do zmniejszania stanu zapalnego i łagodzenia SLE¹³.

Japończycy poszli dalej – w mysich modelach choroby odnotowali korzystne działanie niektórych chorobotwórczych mikrobów. I tak w przypadku zakażenia *Toxoplasma gondii* chore gryzonie wykazywały znacznie mniejszą śmiertelność, złagodzony poziom białkomoczu i zmniejszone przeciwciała IgG przeciw DNA w surowicy¹⁴. W kilku innych eksperymentach stwierdzono, że „leczenie” gryzoni żywym pasożytem *Plasmodium chabaudi* (drobnoustroj wywołujący malarię) może zapobiegać klinicznym objawom mysiego toczenia i chronić zwierzęta przed toczniowym zapaleniem nerek¹⁵. Jest to prawdopodobnie spowodowane zmienionym profilem cytokin i stanem redoks w wątrobie oraz nerkach myszy. Wyniki tych badań dowodzą, że niektóre infekcje mogą zmniejszać ciężkość SLE.

Broń chemiczna

Literatura medyczna pełna jest potwierdzeń, że stosowanie leków sulfonami-



dowych, takich jak trimetoprim-sulfametoksazol (Septra), oraz antybiotyków (tetracykliny, np. minocykliny lub penicylinopochodnych jak amoksyliny) wywołuje zaostrzenia toczenia. Przypuszcza się, że dzieje się tak w wyniku 3 różnych mechanizmów. Po pierwsze, środki te powodują zwiększoną wrażliwość na słońce, a – jak w 2003 r. wykazali naukowcy z Harvardu – nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV w podgrupie osób podatnych genetycznie może zwiększyć ryzyko zachorowania na toczeń rumieniowaty układowy nawet trzykrotnie. Statystycznie zaś 40-70% osób z SLE zauważa zaostrzenie lub nasilenie objawów choroby po dłuższej ekspozycji na słońce. Po drugie, antybiotyki niszczą zarówno dobre, jak

i złe drobnoustroje w przewodzie pokarmowym. Dodatkowo zdarza się, że powodując biegunkę, niejako hurtno przetrzebiamy florę jelitową, co także może przyczyniać się do zaostrzenia choroby. Nawiasem mówiąc, wspomniani już Afroamerykanie używali antybiotyków znacznie częściej niż ludzie w krajach Afryki Zachodniej¹⁶, co mogło mieć wpływ na różnice w występowaniu i nasileniu toczenia między dwiema populacjami.

Po trzecie, metabolity bakteryjne wytwarzane przez mikrobiotę mogą modulować funkcję odpornościową, np. maślan wytwarzany przez *Clostridia* może promować różnicowanie regulacyjnych limfocytów T regulatorowych (Treg) w okrężnicy, śledzionie i węzłach chłonnych, hamując stan zapalny¹⁷. Zatem usunięcie niektórych komensali jelitowych antybiotykami może prowadzić do zmniejszenia ilości metabolitów bakteryjnych, takich jak lakton homoseryny, kwas N-acetylmuraminowy i N-acetyloglukozamina¹⁸ – ułatwiając w ten sposób progresję toczenia.

Odżywianie i suplementacja

Te rozważania wiodą nas wprost do diety, która – jak od dawna wiadomo – ma znaczny wpływ na mikroflorę jelitową, a także na przebieg toczenia. W licznych eksperymentach i analizach dowiedziano, że witaminy D i A oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 modulują początek lub zaostrzenia choroby. Obecna wiedza sugeruje, że składniki naszego jadłospisu mogą wpływać na SLE poprzez zmianę składu i funkcji mikroflory jelitowej, modulację szlaków immunologicznych, jak również wywieranie zmian epigenetycznych¹⁹.

U pacjentów z toczniem rumieniowatym układowym niższe poziomy witaminy D są związane z wyższą aktywnością choroby. Substancja ta odgrywa ważną rolę w homeostazie układu immunologicznego. Dość powiedzieć, że jej receptory są obecne we wszystkich komórkach odpornościowych.

Badacze z Indonezji odkryli, że kalcytriol (jej aktywna forma) może hamować tworzenie się pozakomórkowej pułapki neutrofilów w hodowanych komórkach pacjentów z SLE²⁰. To zaś



zapobiega uszkodzeniom śródbłonna, które sprzyjają postępowi toczenia²¹.

Za suplementowaniem witaminą D przemawia również fakt, że związek ten zwiększa liczbę komórek Treg²², a w przypadku młodzieńczego SLE wyklucza progresję choroby²³. Warto zauważyć, że stosowane w tych badaniach dawki znacząco się różniły – jedna była raczej intensywne (50 tys. j.m. na tydzień), a druga standardowa (2 tys. j.m. dziennie).

Znacznie bardziej kontrowersyjna jest rola witaminy A w przebiegu toczenia. Doustne podawanie pacjentom jej aktywnego metabolitu – kwasu all-trans-retinowego (tRA) – przynosiło pewne korzyści w łagodzeniu zapalenia nerek i białkoczu²⁴. Jednak chociaż terapia tRA w mysich modelach poprawiła stan nerek, to wystąpiły poważne skutki uboczne: pogorszenie stanu zapalnego skóry, mózgu i płuc, jak również podwyższony poziom krążących autooprzeciwciał²⁵.

W latach osiemdziesiątych XX w. wykazano, że kwasy eikosa-

pentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) należące do omega-3 łagodzą chorobę nerek, zmniejszają poziom autooprzeciwciał oraz wydłużają żywotność myszy z toczeniem²⁶. Dobrym źródłem tych kwasów są ryby głębiny zimnowodne. W toku badań na zwierzętach potwierdzono, że tran zapobiega toczniowi, zmniejszając poziomy różnych cytokin prozapalnych, w tym IL-1 β , IL-6, TNF α i TGF β , oraz zwiększając ekspresję enzymów antyoksydacyjnych²⁷.

Niektóre spośród badań interwencyjnych z zastosowaniem kwasów omega-3, przeprowadzanych w ciągu ostatnich 3 dekad, dały obiecujące wyniki, zwłaszcza w przypadku pacjentów z SLE cierpiących na choroby układu krążenia²⁸. Obecnie wiemy, że witaminy i WNKT zmieniają skład mikrobioty jelitowej, nie jest jednak jasne, w jaki sposób różne składniki diety ją modyfikują.

Jabłko czy kieliszek wina?

W jednym z ostatnich badań opisano zależność od jadłospisu wzrost



REKLAMA

Zdrowi
i naturalniFACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

OMEGA-3



GINKGO BILOBA

KADZIDŁOWIEC
Z KURKUMANAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

Błonnik uspokaja bakterie

Zespół z Uniwersytetu Yale w przewodzie pokarmowym myszy zidentyfikował bakterię – *Lactobacillus reuteri* – która wyzwałała reakcję immunologiczną prowadzącą do rozwoju toczenia rumieniowatego układu. U podatnych osobników *L. reuteri* stymulowały komórki opornościowe – plazmocytoidalne komórki dendrytyczne (pDC) – oraz sygnalizację interferonową. Amerykanie postanowili podać gryzoniom karmę ze skrobią oporną, czyli nie ulegającą trawieniu i wchłanianiu w jelicie cienkim. W tym przypadku była ona odpowiednikiem diety bogatej w błonnik u ludzi.

Skrobia oporna fermentuje w jelicie grubym, korzystnie wpływając na dobre bakterie i zwiększając uwalnianie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Okazało się, że to hamuje zarówno wzrost, jak i translokację *L. reuteri* poza jelito. Co więcej, podczas ekspery-

mentów skrobia oporna prowadziła do spadków pDC, wyciszenia szlaków interferonowych, a także zmniejszenia zajęcia narządów (*L. reuteri* znajdowały się np. w wątrobie i śledzionie chorych osobników) oraz śmiertelności.

Choć, oczywiście, potrzeba kolejnych badań, które pokażą, jak uzyskane wyniki przekładają się na ludzi, to jednak wobec faktu, że uczeni zidentyfikowali szlak, który napędza chorobę autoimmunologiczną i jest wyciszony przez dietę, warto pomyśleć nad bogatoresztkowym menu. Ma to znaczenie zwłaszcza u chorych na SLE cierpiących przy tym na dysbiozę jelitową¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Cell Host & Microbe, 25, Issue 1, 2019, 113-127.e6,



“ U pacjentów z toczeniem rumieniowatym układowym niższe poziomy witaminy D są związane z wyższą aktywnością choroby ”

określonych rodzajów drobnoustrojów, których poziom zazwyczaj jest obniżony w przebiegu SLE²⁹. Zespół hiszpańskich naukowców postanowił sprawdzić, jak ilość spożywanych polifenoli z pomarańczy i jabłek wpływa na zmienioną mikrobiotę u 20 kobiet z SLE i 20 osób z dobranej wiekowo grupy kontrolnej. Wyniki wykazały pozytywne powiązania między spożyciem flawonu a gatunkiem beztlenowych bakterii Gram-dodatnich, flawanoni i *Lactobacillus* oraz dihydrochalkonami i *Bifidobacterium* w grupie chorych na toczeń. Co ciekawe, spożycie pomarańczy było bezpośrednio związane z *Lactobacillus*, a jabłek z *Bifidobacterium*, podczas gdy czerwone wino najlepiej służyło odmianie *Faecalibacterium*.

Probiotyki w walce o równowagę

W porównaniu ze zdrowymi ludźmi u chorych na toczeń stosunek bakterii *Firmicutes* do *Bacteroidetes* w kale był znamienne niższy nawet w okresie remisji³⁰. To jakie mikroorganizmy zasiedlą jelita po urodzeniu, może mieć istotne znaczenie dla rozwoju schorzenia. Międzynarodowy zespół uczonych w eksperymencie na myszach wykazał, że kolonizacja mikroflory jelitowej u noworodków wpływa na produkcję przeciwciał przeciwdrozdrowych (ANA), będących charakterystyczną cechą chorób autoimmunologicznych, do których należy toczeń³¹. U gryzoni, którym podano wodę o kwaśnym pH, doszło do spowolnienia postępu zapalenia nerek oraz obniżenia poziomu ANA.

BIBLIOGRAFIA

1. J Autoimmun. 2009 Aug;33(1):3-11
2. Lupus. 1995 Jun;4(3):176-8
3. N Engl J Med. 2002 Sep 19; 347(12):911-20
4. Lupus. 2006; 15(5):308-18
5. Scand J Rheumatol. 1998; 27(2):98-105
6. Parasite Immunol. 1999 Apr; 21(4):169-76, BMJ. 1989 Nov 18; 299(6710):1259-60
7. Scand J Rheumatol. 2015; 44(2):143-9
8. J Immunol. 2007 Apr 15; 178(8):5209-16
9. J Autoimmun. 2008 Feb-Mar; 30(1-2):37-41
10. Autoimmun Rev. 2008 Sep; 7(8):621-5
11. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2014 Sep; 33(9):1467-75; J Rheumatol. 2004 Aug; 31(8):1546-50
12. J Infect Dis. 2010 Jul 15; 202(2):192-201; Helicobacter. 2011 Oct; 16(5):405-9
13. Nature. 2015 Jul 30; 523(7562):612-6
14. Int Immunol. 2004 Jul; 16(7):937-46
15. Oxid Med Cell Longev. 2013; 2013():156562; Clin Exp Immunol. 2000 Feb; 119(2):333-9
16. Lancet Infect Dis. 2014 Aug; 14(8):742-750
17. Science. 2013 Aug 2; 341(6145):569-73; Immunity. 2014 Jan 16; 40(1):128-39
18. Sci Rep. 2015 Feb 6; 5():8310
19. Lupus. 2014 May; 23(6):518-26
20. Acta Med Indones. 2014 Jul; 46(3):189-98
21. Curr Opin Rheumatol. 2015 Sep; 27(5):448-53
22. Lupus. 2015 Apr; 24(4-5):490-8
23. Lupus. 2015 Oct; 24(11):1191-7; Arthritis Care Res (Hoboken). 2016 Jan; 68(1):91-8
24. Am J Kidney Dis. 2010 Feb; 55(2):344-7
25. Nihon Rinsho Meneki Gakkai Kaishi. 2012; 35(1):1-7
26. Arthritis Rheum. 1983 Feb; 26(2):133-9
27. Biochem Biophys Res Commun. 1994 Apr 29; 200(2):893-8
28. Rev Bras Reumatol. 2014 Nov-Dec; 54(6):459-66
29. Nutrients. 2015 Feb 16; 7(2):1301-17
30. mBio. 2014 Sep 30; 5(5):e01548-14
31. EMBO J. 2015 Feb 12; 34(4):466-74
32. Appl Environ Microbiol. 2014 Dec; 80(24):7551-60

“ Zdaniem uczonych można łatwo zwiększyć poziom *Lactobacilli*, wprowadzając probiotyki do menu. W ten sposób nie tylko zapobiega się zaparciom, chorobom wątroby, infekcjom, alergiom, ale również hamuje rozwój chorób autoimmunologicznych w tym SLE. ”

Dysbioza jelitowa w toczeniu może też przejawiać się znaczną redukcją *Lactobacillaceae* przy wzroście populacji *Lachnospiraceae*. Tendencja ta jest widoczna zwłaszcza u samic myszy podatnych na toczeń zarówno przed wystąpieniem choroby, jak i w jej późnym stadium choroby z ciężkimi objawami tocznia. Gdy zwierzętom podano tRA, objawy choroby uległy złagodzeniu, co jak podkreślają autorzy badania, było silnie skorelowane ze zdolnością tRA do przywracania pałeczek kwasu mlekowego³². Zdaniem uczonych można łatwo zwiększyć poziom *Lactobacilli*, wprowadzając probiotyki do menu. W ten sposób nie tylko zapobiega się zaparciom, chorobom wątroby, infekcjom, alergiom, ale również hamuje rozwój chorób autoimmunologicznych w tym SLE.



Rzecz jasna konieczne są dalsze badania w celu ustalenia, czy zmiana diety (tańsza i bezpieczniejsza niż leki immunosupresyjne), może modyfikować mikrobiom jelitowy chorych na SLE na tyle skutecznie, by mogła uzupełnić, a nawet zastąpić farmakoterapię.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:

- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiającą 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

Groźna blokada

Toczeń rumieniowaty układu zwojowego znacząco zwiększa ryzyko zakrzepicy i zatorowości płucnej. Co robić?

Pierwsza wzmianka na temat zmian na twarzy przypominających „ugryzienie wilka” pochodzi z XIII wieku¹. Od tego czasu toczeń uznawano za schorzenie dermatologiczne. Dopiero pod koniec XIX w. zaczęto go postrzegać jako chorobę systemową, wieloukładową – ze względu na towarzyszące mu, oprócz skórnych, również inne objawy, takie jak gorączka, anemia, utrata wagi, powiększenie węzłów chłonnych i zapalenie stawów. W XX w. zaczęto również wskazywać na współwystępujące z nimi zmiany w nerkach, jako te które często mogą prowadzić do śmierci chorego. Natomiast dopiero po II wojnie światowej potwierdzono autoimmunologiczny charakter tocznia. Mimo że historia SLE liczy sobie już ponad 7 wieków, to jednak wciąż nie wiemy, co ją powoduje. Dodatkowo sytuację komplikuje mnogość postaci tocznia – od łagodnego schorzenia do bezpośrednio zagrażającego życiu. Do najcięższych należą te odmiany choroby, które przebiegają z zajęciem układu sercowo-naczyniowego, układu nerwowego, płuc lub nerek. W przebiegu SLE występują okresy zaostrzeń oraz wieloletnie okresy remisji². Dotyka ona zarówno dzieci, jak i osób w starszym wieku³.

Jak pokazuje literatura przedmiotu, może wpływać na każdy narząd



ciała i wykazuje szerokie spektrum objawów klinicznych i immunologicznych. Złożoność i rozległość choroby sprawia, że toczeń skraca życie. Jednak medycyna nie składa bronii i nawet ma pewne uzyski na tym polu. W badaniu z 1955 r. podawano, że wskaźnik przeżycia jest mniejszy niż 50% po 5 latach⁴, nowsze doniesienia wykazały, że ponad 93% pacjentów ze SLE przeżywa 5 lat, a 85% 10 lat⁵.

Lepsze wskaźniki przeżywalności mogą być związane z ogólną zaawansowaną terapią medyczną (leki przeciwnadciśnieniowe, dostępność dializy nerek, przeszczepów i antybiotyków), a także z lepszym zrozumieniem patogeny choroby i wcześniejszą diagnozą, ale mogą być również spowodowane bardziej intensywnymi formami leczenia, takimi jak stosowanie leków cytotoksycznych, leków immunosupresyjnych i wysokich dawek prednizolonu⁶.

Jakby nie było, fakt, że w walce z toczniem udało nam się przechylić nieco szalę na korzyść pacjentów, zachęca do dalszych działań. Z tego

powodu międzynarodowy zespół naukowców rozpoczął wielośrodkowy projekt „Euro-Lupus”. W badaniu wzięło udział 12 ośrodków uniwersyteckich z dużym doświadczeniem w leczeniu pacjentów z SLE z 7 krajów europejskich w tym Polski.

Przewaga płci

Wszyscy zakwalifikowani pacjenci mieli udokumentowaną historię medyczną i przeszli wywiad lekarski oraz rutynowe ogólne badanie fizykalne w momencie włączenia do testów. W ciągu następujących 10 lat wszyscy byli obserwowani przez tych samych lekarzy, odbywali też regularne wizyty ambulatoryjne nie rzadziej niż co 3-6 miesięcy, w zależności od ciężkości choroby, a w razie potrzeby byli hospitalizowani. Dzięki temu uczeni mogli ocenić, jakie objawy pojawiały się w przebiegu choroby oraz jakie są główne przyczyny zachorowalności i śmiertelności w toczniu rumieniowatym układowym.

90% badanej kohorty stanowiły kobiety, w przeważającej więk-

szości białe (2,9% innej rasy). Chorzy mieli od 12 do 82 lat.

Aktywność choroby

Uczeni zauważyli ciekawą prawidłowość, otóż w pierwszych 5 latach badania liczba i nasilenie objawów towarzyszących chorobie były wyższe niż w kolejnych 5, np. częstość aktywnej nefropatii toczniowej w ciągu ostatnich 5 lat projektu wynosiła 6,8%, podczas gdy wcześniej aż 22,2%⁷. Warto zaznaczyć, że i tak była ona dużo niższa niż w innych badaniach tego typu prowadzonych w Ameryce i Azji, gdzie odpowiednio wynosiły 40,2% i 74%⁸.

Badacze podejrzewają, że jest to spowodowane różnicami genetycznymi lub środowiskowymi między Europejczykami a Amerykanami, lub Azjatami.

W ciągu pierwszych 5 lat projektu Euro-Lupus głównymi objawami klinicznymi SLE były epizody zapalenia stawów (48,1% przypadków), 31,1% badanych miało wysypkę policzkową, 22,9% nadwrażliwość na światło, a 9,2% zakrzepicę.

Zdaniem naukowców fakt, że z upływem czasu objawów było mniej, najprawdopodobniej jest efektem terapii i opieki medycznej podczas badania. Dopuszczają też możliwość mniejszego nasilenia aktywności choroby z biegiem lat.

Tę hipotezę może potwierdzać fakt, że również w ciągu pierwszych 5 lat obserwacji chorym przepisywano więcej różnych terapii niż później.

Poza tym badacze odnotowali problemy zdrowotne, które pojawiły się u chorych na SLE w ciągu dekady, kiedy uczestniczyli w projekcie Euro-Lupus. U 36% pacjentów wystąpiły zakażenia (z wyłączeniem drobnych wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych), u 16,9% nadciśnienie tętnicze, 12,1% nabawiło się osteoporozy (potwierdzonej densytometrią kości), a 8,1% cytopenii spowodowanej lekami immunosupresyjnymi. U 2,3% zdiagnozowano nowotwory złośliwe macicy, piersi lub płuc.

Uczeni zwrócili uwagę na fakt, że częstość tych przypadłości była wyższa niż większość objawów SLE, zwłaszcza w ostatnich 5 latach okresu obserwacyjnego, co prawdopodobnie wynika z faktu, że terapia stosowa-

“ Szwedzi obliczyli, że całkowite ryzyko zatorowości płucnej w pierwszym roku po przyjęciu z powodu choroby autoimmunologicznej wynosiło 6-krotnie więcej niż w grupie kontrolnej, a w przypadku toczenia było aż 10-krotnie wyższe! ”

wana w leczeniu toczenia wpłynęła na nie, a nawet je spowodowała.

Główni winni

W czasie badania zmarło 6,8% uczestników. Aktywny tocień zabił 26,5% badanych, przy czym miał charakter postępujący i często wieloukładowy. Tyle samo zabrała zakrzepica, która zawsze była związana z obecnością zespołu antyfosfolipidowego. Z powodu zakażeń zmarło 25% pacjentów. Odkrycia te pokrywają się z przedstawionymi wynikami dużego kanadyjskiego badania⁹.

Śmierć w wyniku aktywnego SLE była częstsza w ciągu pierwszych 5 lat od diagnozy w porównaniu z umierającymi później, a zgony z powodu

incydentów naczyniowych i końcowej niewydolności narządowej były częstsze w grupie pacjentów z „dłuższym stażem”. Ogólne wskaźniki przeżycia wynosiły dla 5 lat 93%, 10 – 85%, 15 – 79% i 20 – 68%. Chorzy na tocień mieli 4,92 razy większe ryzyko zgonu w porównaniu z populacją ogólną.

Podwójna samoobrona

Układ odpornościowy jak każda formacja obronna dysponuje swoją siatką szpiegowską (limfocyty T). Jednym z jej najważniejszych zadań jest oddzielenie sprzymierzeńców od wrogów. Pomagają jej w tym antygeny – substancje, które znajdują się na powierzchniach lub też we wnętrzu komórek. Są one bardzo

Ocalić płodność

Ubočnym działaniem endoksanu stosowanego w wysokich dawkach w przypadku ciężkich zmian narządowych toczenia układowego jest zahamowanie czynności jajników i przedwczesna menopauza. To istotny problem kliniczny, biorąc pod uwagę, że zdecydowana większość chorych na SLE, to kobiety.

Jednak – jak dowiódł projekt Euro-Lupus – zastąpienie tego leku niskimi dawkami cyklofosfamidu podawanego dożylnie nie zaburza rezerwy jajnikowej, co potwierdziło badanie poziomu hormonu AMH (będącego czynnikiem prognostyczny przedwczesnego wygasania funkcji jajników).

Analiza danych wykazała, że stężenia AMH w surowicy pacjentek leczonych niskimi dawkami były podobne do tych, u których nie stosowano cytostatyku w ogóle¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Rheumatol. 2017 Jun;69(6):1267-1271



charakterystyczne dla każdego gatunku i organizmu. Nasz układ odpornościowy rozwinął tolerancję na własne antygeny, ale obce niszczy bez litości. Gdy limfocyty T rozpoznają intruza, dają sygnał do rozpoczęcia ataku i pojawia się stan zapalny. Niestety czasami szpiedzy zostają wprowadzeni w błąd. Wtedy rozpoczynają atak na własne antygeny, co nazywamy autoagresją.

Jednak napadnięte organy, nie podają się bez walki. Bronią się, „wyczerpując” atakujące je komórki układu odpornościowego. Naukowcy z Wydziału Medycyny University of Pittsburgh wskazują, że ta zdolność narządów do samoobrony może wyjaśniać, dlaczego choroby autoimmunologiczne potrzebują dużo czasu, by doprowadzić do ich znaczących uszkodzeń.

Przeprowadzili oni badania na 3 modelach nefropatii toczniowej. Tak, jak się spodziewali, w nerkach zaatakowanych przez chorobę znaleźli miliony limfocytów T. Jednak, ku zdumieniu badaczy, nie były one tak agresywne, jak oczekiwali. Wręcz przeciwnie – były rozleniwionymi, nieefektywnymi zabójcami i nie dzieliły się zbyt dobrze, wykorzystywały niewiele energii, wykazując objawy wyczerpania metabolicznego. Zupełnie jakby były na urlopie.

Eksperymenty wykazały, że nie reagowały na stymulację tak, jak zwykle, ani nie uwalniały protein prozapalnych. Akademy od razu zauważyli podobieństwo ich zachowań do limfocytów T znajdujących w guzach nowotworowych. Co ciekawe komórki zaatakowanych nerek używały

„Badacze z Oklahomy zauważyli, że stan zapalny poprzez zwiększanie aktywności prokoagulantów, zmniejszanie antykoagulantów oraz hamowanie fibrynolizy powoduje zakrzepicę tętniczą, żylną i mikronaczyniową”

podobnych metod, jak nowotwory i tak samo, jak one wydzielały więcej proteiny PD-L1, której komórki rakowe używają do powstrzymania aktywności limfocytów T¹⁰!

Bękart wojny – zakrzepica

Mimo że oblegane organy uciekły się do podstępów i trzymają szpiegów na proteinowym hajdu, to jednak oblężenie trwa, a wraz z nim niemrawo, ale uporczywie utrzymuje się stan zapalny.

Badacze z Oklahomy zauważyli, że może on skutkować apoptozą lub martwicą komórek, podczas których uwalniają się histony. Indukują one dalsze stany zapalne, śmierć tkanek i niewydolność narządów. Jakby tego było mało, zapalenie poprzez zwiększanie aktywności prokoagulantów, zmniejszenie antykoagulantów oraz hamowanie fibrynolizy powoduje zakrzepicę tętniczą, żylną i mikronaczyniową. Przewlekłe stany zapalne przyczyniają się do powikłań zakrzepowych tętnic, podczas gdy ostre powodują zakrzepicę żylną i mikronaczyniową¹¹.

Specjaliści z Lund University przeanalizowali dane 530 tys. pacjentów, którzy zostali hospitalizowani z powodu 33 różnych chorób autoimmuno-

logicznych. Szukali powiązań między nimi a żylną chorobą zakrzepowo-zatorową. Studium trwało aż 44 lata.

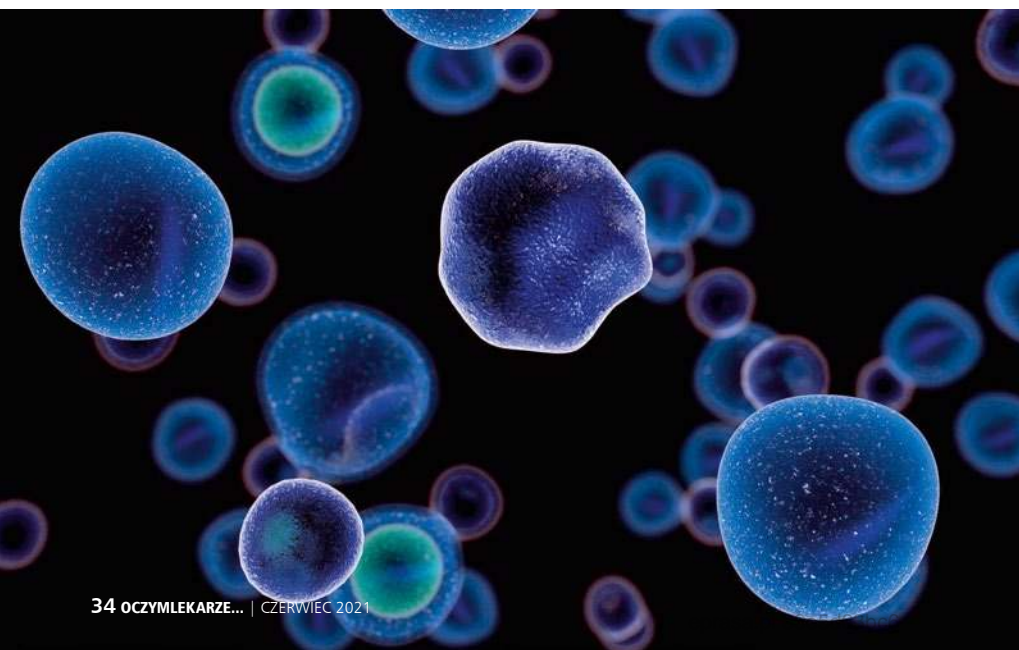
Szwedzi obliczyli, że całkowite ryzyko zatorowości płucnej w pierwszym roku po przyjęciu z powodu choroby autoimmunologicznej wynosiło 6-krotnie więcej niż w grupie kontrolnej i było zwiększone dla obu płci oraz wszystkich grup wiekowych. Jednak w przypadku toczenia rumieniowatego układu, małopłytkowości samoistnej, zapalenia wielomięśniowego oraz guzkowego zapalenia tętnic było znacząco wyższe. W tych schorzeniach wzrost ryzyka zatorowości płucnej był co najmniej 10-krotny!

Zagrożenie spadało z czasem, jednak w okresie 1-5 lat nadal było o ok. 50% większe, a w przypadku wielu chorób autoimmunologicznych utrzymywało się na podwyższonym poziomie nawet do 10 lat od pierwszej hospitalizacji.

Naukowcy uważają, że w związku z tym należy rozważyć rutynowe przepisywanie leków przeciwzakrzepowych pacjentom z chorobami autoimmunologicznymi, którzy zostali wypisani ze szpitala. Obecnie postępują się tak jedynie w odniesieniu do osób po zabiegach chirurgicznych¹².

Niebezpieczne interakcje

Kiedy zatorowość płucna nie daje powikłań i nie zagraża życiu pacjenta, zwykle stosuje się tzw. metody leczenia przeciwkrzepliwego. Opiera się ono na podawaniu leków hamujących układ krzepnięcia. W pierwszym etapie takiej kuracji podaje się heparynę drobnocząsteczkową, czyli lek, który hamuje jeden z czynników krzepnięcia. Później włącza się zwykle doustne antykoagulanty, np. warfarynę i acenokumarol, będące antagonistami witaminy K. Zazwyczaj wiąże się to z koniecznością stałego monitorowania stanu układu krzepnięcia poprzez oznaczanie poziomu znormalizowanego czasu protrombinowego (INR).



Jednak bezpieczeństwo pacjenta w dużej mierze zależy od niego samego. Chorzy powinni unikać zażywania witamin K i E oraz koenzymu Q10, jak również zawierających je preparatów. Działanie leków przeciwzakrzepowych mogą zakłócać także zioła i przyprawy – szałwia, kozieradka, rumianek, anyż, arnika, mniszek, kasztanowiec, dziurawiec, ekstrakt z papai, żeń-szeń, miłorząb japoński. Niebezpieczne są seler, natka pietruszki, czosnek, cebula, brokuły, kapusta i brukselka, kalafior, rzepa, rzeżucha sałata, szpinak czy awokado, a także soki grejfrutowy i żurawinowy. Ponadto niewskazane są środki przeciwzapalne i przeciwbólowe, takie jak aspiryna, a zwłaszcza paracetamol. Należy także unikać przyjmowania preparatów na zgagę (omeprazol, ranitydyna czy famotydyna). Zdaniem naukowców, dla osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe ryzykowne może być także szczepienie przeciwko grypie.

Płytki pod lupą

Co jednak mają począć osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne, a więc zagrożone wystąpieniem zakrzepicy bądź zatorowości płucnej, ale nie otrzymujące środków na rozrzedzenie krwi? Przede wszystkim warto badać krew, a dokładniej trombocyty.

Nadmierna agregacja płytek krwi (czyli zlepianie się trombocytów) najczęściej spowodowana jest występowaniem we krwi specyficznych przeciwciał, skierowanych przeciwko fosfolipidom błon komórkowych – dlatego określa się je mianem przeciwciał antyfosfolipidowych (APA). Mają one powinowactwo do błon komórkowych trombocytów. Badanie czynności płytek krwi sprawdza, jak spełniają one swoje funkcje w orga-



nizmie. Test obejmuje ocenę zdolności trombocytów do agregacji, czas krzepnięcia oraz wytrzymałość skrzepu i stymulacji krzepnięcia próbki krwi.

Z kolei koagulogram to badanie krwi, którego celem jest oznaczenie liczby płytek krwi, odpowiadających za jej krzepnięcie. Prawidłowa liczba płytek krwi waha się 150-400 tys./mm³ krwi. Liczba trombocytów powyżej 400 tys./mm³ krwi oznacza nadpłytkowość. Nadmierna liczba płytek we krwi powoduje, że te łatwiej się ze sobą sklejają, co w konsekwencji może doprowadzić do powstawania zakrzepów.

(Samo)pomoc kuchenna

Przeciwdziałanie zakrzepicy i zatorowości płucnej najlepiej zacząć od... picia 2 l wody dziennie. Wszak H₂O stanowi podstawowy składnik krwi.

Poza tym w jadłospisie powinny znaleźć się owoce i warzywa, a zwłaszcza winogrona. Próby kliniczne pokazały, że te pełne antyoksydantów owoce są w stanie zahamować agregację płytek krwi *in vitro* i tworzenie skrzepiny *in vivo*.

Co więcej, proantocyjanidyna występu-

jąca w pestkach winogron zwiększa aktywność przeciwzakrzepową¹³.

Podobnie działa resweratrol. Warto też polubić przyprawy takie jak czosnek i kurkuma, która mają właściwości podobne do aspiryny¹⁴. Natomiast czosnek, jak wykazały badania *in vitro*, zmniejsza agregację płytek krwi poprzez hamowanie aktywności cyklooksygenazy – enzymu katalizującego przemianę fosfolipidów błon komórkowych¹⁵.

W walce z nadmierną krzepliwością pomocne będą też oliwa z oliwek oraz olej z łososia. Gdy 9 zdrowym mężczyznom podawano ten rybi tłuszcz, zmniejszyła się u nich liczba trombocytów¹⁶.

Pamiętaj jednak, by unikać tych produktów, jeśli bierzesz już leki przeciwzakrzepowe. Jako że przy małej krzepliwości krwi krwotok staje się śmiertelnie niebezpieczny, konsultuj ze swoim lekarzem taką domową dietoterapię mającą na celu rozrzedzenie krwi.

BIBLIOGRAFIA

1. Bailliere's Clinical Rheumatology 1995; 9: 437-470
2. Reumatologia 2012; 50: 103-110
3. Reumatologia 2005; 43: 265-273
4. J Chron Dis. 1955; 1:12-32
5. Ann Rheum Dis. 2002; 61:1065-1070; Semin Arthritis Rheum. 1991; 21:55-64
6. Lupus. 2001; 10:51-58
7. Medicine (Baltimore). 2003 Sep;82(5):299-308
8. Lupus. 1997; 6:248-253; Arthritis Rheum. 1997; 40:S162
9. J Rheumatol. 1995 Jul;22(7):1259-64
10. J Clin Invest. 2018;128(11):4884-4897
11. Hamostaseologie. 2010 Jan;30(1):5-6, 8-9
12. Lancet. 2012 Jan 21;379(9812):244-9
13. Thrombosis Research. 2005; 115: 115-121
14. Biochemical Pharmacology. 1999; 58: 1167-1172; Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids. 1995; 52: 223-227
15. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013, tom 4, nr 4, 210-215
16. Lipids. 1991; 26: 87-96



Pamięć mięśniowa

Amnezja może dotyczyć nie tylko umysłu, ale też i ciała – ostrzega Charlotte Watts. Oto jak obudzić zapomniane mięśnie, by uniknąć bólu i dyskomfortu.

To, jak się poruszamy i wyrażamy siebie w świecie, uzależnione jest od naszego somatycznego układu nerwowego. Jest on częścią obwodowego układu nerwowego (PNS), obejmującego zasadniczo wszystko poza mózgiem i rdzeniem kręgowym (ośrodkowym układem nerwowym). Somatyczny układ nerwowy odpowiada za celowe ruchy mięśni ciała (czyli ruchy, których jesteśmy świadomi), jak również za mimowolne reakcje mięśniowe, znane pod nazwą odruchów. Za pośrednictwem impulsów nerwowych odbywa się ciągła komunikacja z ośrodkowego do obwodowego układu nerwowego, docierająca na koniec do mięśni szkieletowych, powięzi (tkanki łącznej), skóry oraz narządów zmysłów – i z powrotem.

Jednakże aktywacja mięśni może zostać wyłączona lub stracić skuteczność z powodu nawyków postawy: możemy na przykład zapomnieć, jak rozluźniać mięśnie szyi, krzyża i barków albo jak uaktywniać obszary wspierające, takie jak mięśnie brzucha i mięśnie pośladków. Utrata świadomości w jednej z części ciała może spowodować zaburzenie równowagi w innej. Na przykład pochylenie się w jedną stronę lub poczucie większej siły po jednej stronie ciała.

Thomas Hanna, twórca dziedziny somatyki, ukuł termin „sensoryczna amnezja motoryczna”

(SMA), opisujący nawykowe schematy nieskutecznej aktywności mięśni, których nie jesteśmy w stanie odczuwać ani sterować nimi. Somatyka jest formą terapii ruchowej, koncentrującą się na reedukacji układu nerwowego w celu przezwyciężenia amnezji. SMA w znacznej części jest efektem współczesnego trybu życia. Jej przyczynami są: długotrwałe siedzenie, przewlekły stres a także urazy społeczne, chociażby izolacja. Szkodzą nam wszelkie czynności i zachowania oddalające nas od tego, do czego pierwotnie przeznaczone były nasze ciała. Nauczenie się dostrzegania tych nawyków oraz poznanie sposobów przeciwdziałania im może pomóc w złagodzeniu SMA.

Ruch somatyczny dla przeciwdziałania SMA

Przy SMA możemy odczuwać ból lub dyskomfort w pewnych okolicach ciała, podczas gdy nasz radar sensoryczny nie odbiera sygnałów z innych obszarów. Częstym przykładem jest SMA obejmujące miednicę, podczas gdy ból odczuwany jest w krzyżu. Te części ciała, które nie krzyczą z bólu, mogą łatwo zostać zignorowane lub zapomniane. Wtedy właśnie wchodzi do gry somatyka, a jej celem jest obudzenie tych obszarów, w których może występować słabość, nieskuteczność, brak reakcji, niedostateczna koordynacja, a w końcu – ból.

Jak powiedział Thomas Hanna: „Ćwiczenia somatyczne są bez-

pośrednią drogą do przeprogramowania układu sensoryczno-motorycznego i odwrócenia tego procesu”. Somatyka obejmuje praktyki ruchowe, których zadaniem jest ponowne wytrenowanie ścieżek nerwowych somatycznego układu nerwowego, które utraciły swe szlaki komunikacyjne. Somatyka jest bezpieczną, łatwą, przyjemną i powszechnie dostępną alternatywą dla leków i zabiegów chirurgicznych. Do innych płynących z niej korzyści zaliczyć można: zwiększoną giętkość, koordynację, równowagę, zmniejszenie stanów zapalnych i bólu poprzez poprawę stanu powięzi, poczucie większych możliwości fizycznych, ekspresji i swobody. Dzięki tym ćwiczeniom możemy zyskać większą świadomość obszarów ciała, w których zazwyczaj utrzymujemy napięcie, oraz tego, kiedy powinniśmy mu przeciwdziałać. Kolejną korzyścią jest mniejsze prawdopodobieństwo niezręczności, upadków i urazów.

Somatyka może być pomocna w całym szeregu schorzeń, takich jak: bóle szyi, barków i pleców, rwa kulszowa, urazy wskutek powtarzającego się wysiłku, bóle głowy, zespół zamrożonego barku, urazy w wypadkach, m.in. urazy kręgosłupa szyjnego, dysfunkcja stawu skroniowo-żuchwowego i ból żuchwy, a także problemy oddechowe. Ćwiczenia somatyczne możesz wypróbować samodzielnie, by pomóc sobie obudzić pamięć ciała i uspokoić układ nerwowy.

Szybkie rady na SMA wywołaną współczesnymi nawykami

Oto kilka powszechnych nawyków, mogących wywoływać sensoryczną amnezję motoryczną (SMA).

1 Prezentowanie świata swojej twarzy w określony sposób ze względu na normy społeczne i obraz własnej osoby, jaki chcesz stworzyć.

Rada: Poruszaj wszystkimi mięśniami twarzy, otwierając szeroko usta, wystawiając język i robiąc miny.

2 Zaciśkanie szczęk pod wpływem stresu.

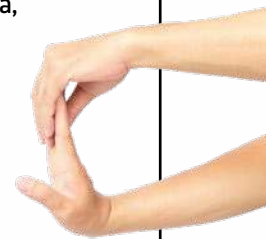
Rada: Rozluźnij żuchwę i poruszaj nią na boki.

3 Napięcie rąk na skutek częstego używania telefonu, komputera, tabletu i innych urządzeń.

Rada: Ćwicz ręce, poruszając palcami i nadgarstkami. Splotaj palce i nadgarstkami zakreślaj ósemki.

4 Spędzanie długiego czasu w pozycji siedzącej.

Rada: Wstań, wejdź i zjeżdż po schodach lub po pochyłym terenie, zrób wypad i utrzymuj równowagę na jednej nodze – wykonuj wszystkie ruchy, które pomogą przeciwdziałać utracie czucia i zaangażowania mięśni pośladków.



Literatura:

Haines S. *Pain is Really Strange* (Singing Dragon, 2015)
Haines S. *Trauma is Really Strange* (Singing Dragon, 2015)
Hanna T. *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health* (Da Capo Press Inc, 2004)
Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma* (Penguin, 2015)

Praktyki somatyczne

1 Połóż się na podłodze w Pozycji Konstruktynego Odpoczynku – podeprzyj głowę, żeby świadomie włączyć się w proces oddychania. Staraj się nie „robić” ani nie „ustawiać” niczego na siłę. Spójrz na swoje ciało takie, jakim jest.

Zauważ różnicę pomiędzy lewą i prawą stroną ciała, górą i dołem, oraz miejscem jego styku z podłożem. Połóż dłonie na brzuchu, by poczuć w nim rytm oddychania.

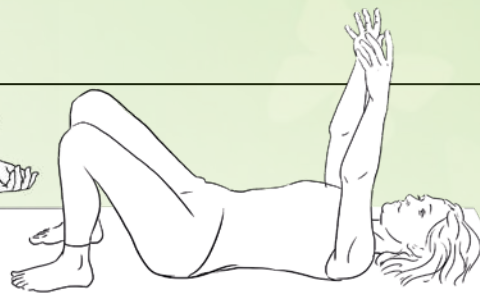
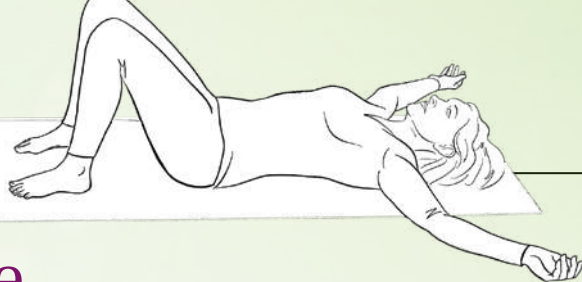
Powracaj do tej pozycji pomiędzy ćwiczeniami. Umożliwia ona

reset naturalnych krzywizn kręgosłupa i rozwijanie świadomości bezwiednych, nawykowych instynktów.

Po 10-15 minutach obserwowania swego oddechu poruszaj żuchwą, rozruszaj barki i wyciągnij ręce na boki na wysokość barków. Podczas wydechu przechyl głowę na bok, nie wypychając jej ani nie wymuszając jej ruchu. Zrób wdech i wyprostuj głowę, a następnie, wydychając powietrze, przechyl ją na lewy bok.

Obracając głowę na bok, sięgnij przeciwną ręką centralnie przed siebie, by uzyskać przestrzeń w jej barku. Wydychając powietrze, powróć głowę do pozycji prostej i przechylaj ją z boku na bok.

Lekko kołysz kolanami na boki, by rozluźnić dolną część pleców. Unieś ramiona ponad barkami, by rozruszać barki i rozluźnić je pod ciężarem ramion.



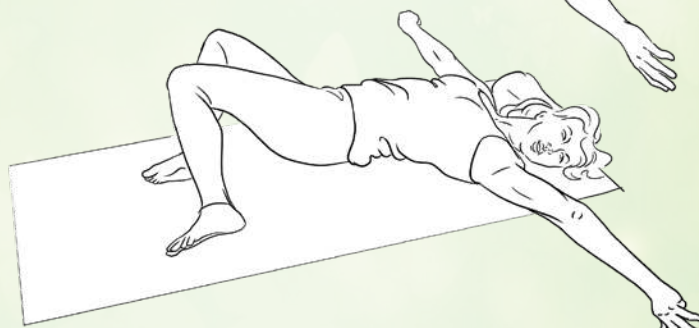
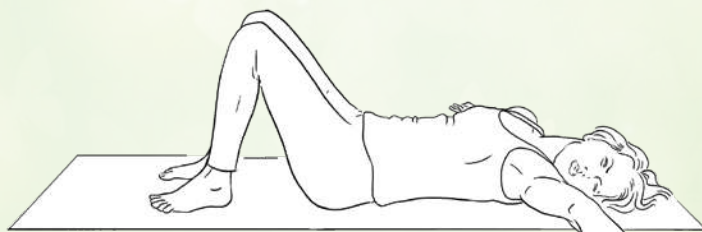
Rozstaw stopy na szerokość maty. Przy wdechu pozwól nogom opaść na bok w miarę jak otwiera się będzie klatka piersiowa. Przy wydechu powróć nogami do pozycji centralnej i wykonaj wdech, opuszczając je w drugą stronę. Czując, jak kręgosłup rozluźnia się od podstawy, zwracaj głowę podczas skrętu w kierunku przeciwnym do nóg. Pozostań w skręcie na każdą stronę przez około minutę, by poczuć ruch kręgosłupa.

Powróć do pozycji środkowej, a następnie podczas wydechu obróć głowę, by spojrzeć na prawą rękę, gdy będziesz obracać ramię w „dziwny” sposób, tzn. kierując kciuk w dół, w stronę podłoża.

Biorąc wdech, powróć do pozycji centralnej, pozwalając, by ramię obróciło się do pozycji neutralnej, a obie dłonie zwrócone były wewnętrzną stroną ku górze. Powtórz to po lewej stronie, a następnie zmieniaj strony naprzemiennie, obracając także drugie ramię w „łatwy” sposób, czyli kciukiem ku górze, by dłoń skierowała się wewnętrzną stroną ku dołowi.

Zwracając się w jedną i w drugą stronę, postaraj się odczuć wrażenie „wykręcania” w barkach i górnej części klatki piersiowej, pozwalając nawet nogom opaść w stronę przeciwną do tej, w którą patrzysz, by dodatkowo zwiększyć skręt.

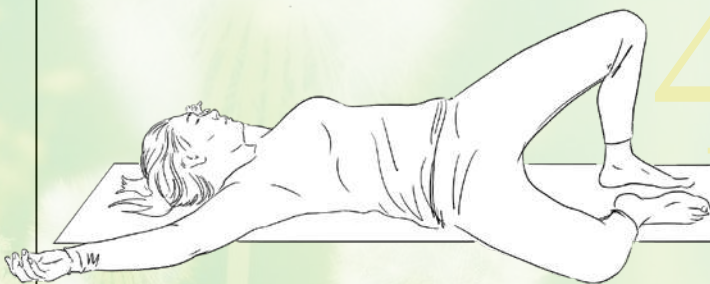
Odpocznij, obejmując ramionami klatkę piersiową.



Z ramionami rozłożonymi na boki podczas wdechu pozwól, by jedno kolano opadło na bok, przetocz się na zewnętrzną krawędź tej nogi i łagodnie wypuść powietrze, powracając do pozycji wyjściowej.

Przetocz się na drugą nogę, tak aby wykonywać naprzemiennie ruchy wraz z oddychaniem. Utrzymuj nieruchomo stopę stojącą na macie i pozwól, by ta strona miednicy uniosła się, a brzuch zwrócił się w kierunku kolana wysuniętego w bok.

Biorąc wdech i otwierając klatkę piersiową, możesz unieść ją, ściskając pomiędzy łopatkami, by obudzić tę okolice. Możesz pozostać tak i obserwować utrzymywanie pozycji i pulsowanie ciała przy oddechu, z oparciem aktywnej stopy na podłożu.



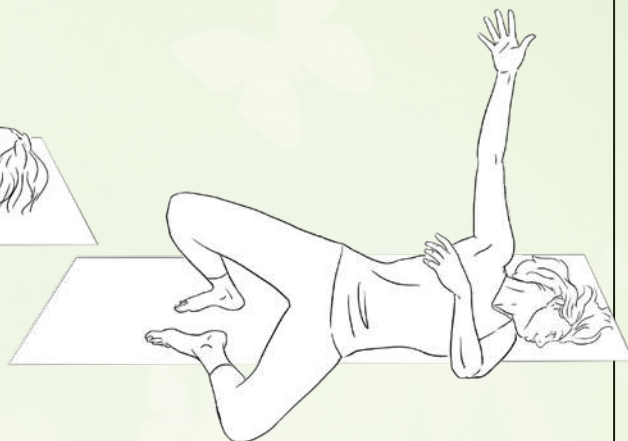
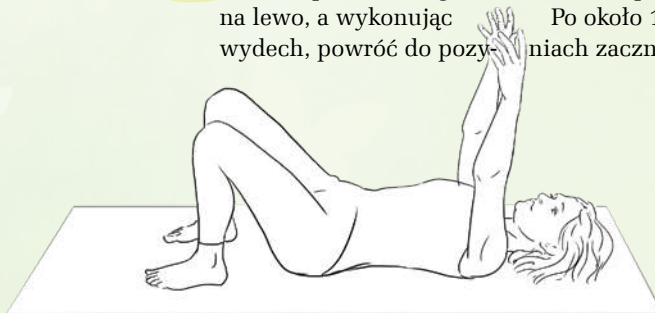


Powrót do Pozycji Konstruktynego Odpoczynku i skrzyżuj prawą nogę nad lewą. Podczas wdechu przetocz nogi na lewo, a wykonując wydech, powrót do pozycji

centralnej. Powtarzaj ten ruch wahadłowy, opierając prawy bark i ramię całym ich ciężarem na podłodze.

Po około 10 powtórzeniach zacznij wyciągać

prawe ramię bardziej ukośnie i zwróć głowę, by spojrzeć na prawą rękę. Plecy mogą wygiąć się w łuk, a bark może odebrać się od podłoża. Po tem ćwicż w drugą stronę.



Trzymając ramiona ponownie wyciągnięte ponad barkami, opuść prawe kolano w bok, unosząc lewe ramię i bark w stronę sufitu i zwracając głowę w prawo.

Powrót do pozycji środkowej, a następnie

wykonaj to samo w drugą stronę, po czym powtarzaj naprzemiennie w każdą stronę.

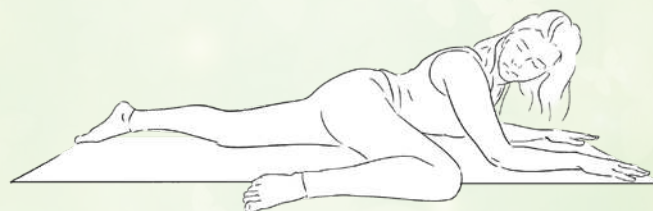
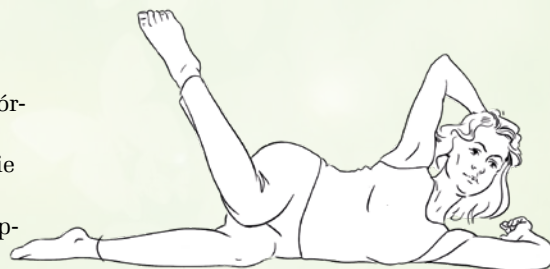
Swobodnie próbuj wszelkich ruchów, które będą przynosić dobre samopoczucie podczas ćwiczenia.

Leżąc na boku z głową na dolnym ramieniu i ugiętymi kolanami, unieś górne ramię i sięgnij z tyłu głowy, by dotknąć dolnego ucha.

Przy wdechu unieś głowę z tą ręką, by wydłużyć (a nie tylko ściśnąć) dolną stronę szyi. Po około

10 oddechach dodaj unoszenie górnej stopy, utrzymując kolana złączone, tak aby poczuć wydłużenie w całej dolnej stronie ciała.

Odpocznij na brzuchu, a następnie ćwicz na drugim boku.



Leżąc na brzuchu, ułóż łokcie pod barkami lub bardziej w przód, jeżeli czujesz mrowienie w dolnej części pleców. W takiej pozycji weź wdech, a następnie, wypuszczając powietrze, podciągnij jedno kolano – dotykając wewnętrzną stroną nogi podłoża – by spojrzeć na nie i otworzyć się poprzez przednią część przeciwległego biodra i bok.

Przy wdechu powrót do pozycji środkowej, a następnie wykonaj wydech w drugą stronę, ćwiczając naprzemiennie wraz z oddychaniem i powracając do pozycji z podparciem na łokciach.

Przetocz się na plecy, by powrócić do Pozycji Konstruktynego Odpoczynku, i łagodnie wyciągnij nogi, aby w pełni wypocząć i zintegrować ciało przez co najmniej 5 minut.

Rozkładając nogi i ręce w kształt gwiazdy, ułóż się tak, aby poczuć tę powiększoną przestrzeń. Następnie podczas wdechu sięgnij prawą nogą jak najdalej od centrum i pozwól jej powrócić do pozycji wyjściowej podczas wydechu.

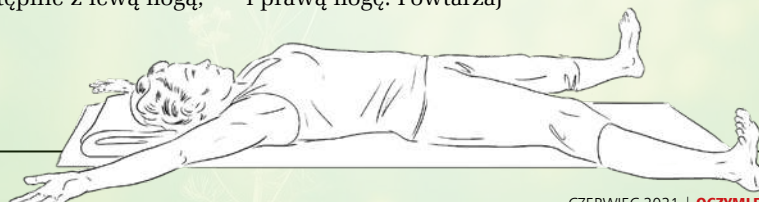
Zrób to samo z prawym ramieniem, potem z lewym ramieniem, a następnie z lewą nogą,

powracając do pozycji początkowej. Powtórz tę sekwencję kilka razy, po czym odwróć kierunek rotacji.

Następnie sięgnij na zewnątrz jednocześnie prawym ramieniem i lewą nogą, tworząc jedną długą linię ukośną. Wydychając powietrze, powrót do pozycji neutralnej, po czym wyciągnij lewe ramię i prawą nogę. Powtarzaj

naprzemiennie, zwracając uwagę na koncentrację, jaka potrzebna jest do ciągłej zmiany stron ciała, przechodzącej przez linię środkową.

Zakończ rozciąganiem w kierunku odśrodkowym całego ciała i wydechem do pełnego rozluźnienia – tyle razy, ile potrzebujesz.





Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina. Autorka książki „Naturalnie zdrowe dziecko”. Przyjmuje w przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Kasprzowicza 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Maluch w podróży

Letni czas sprzyja rodzinnym wyjazdom. Warto jak najlepiej się do niego przygotować aby każdy wypad był relaksujący, a nie stresujący. Aby tak się stało, zabezpiecz się na okoliczność potencjalnych potrzeb i dolegliwości dziecięcych.

Co może pójść nie tak? Odpowiem prosto i szczerze: wszystko. Na pewno w czasie podróży usłyszysz milion pytań, próśb i komunikatów. Jednym z nich z pewnością będzie: „chce mi się jeść”. Dlatego przed wyjazdem przygotuj przekąski na czas drogi. Znacomie nadają się owoce i warzywa pokrojone w słupki, zdrowe kanapki oraz domowej roboty batony.

Dla łasuszków

Oto kilka inspirujących i sprawdzonych na moich dzieciach przepisów, które przy okazji mogą zamienić się w kreatywną zabawę z potomstwem. My np. bardzo lubimy wspólną produkcję batonów, a czasem formujemy z nich ciasteczka o finezyjnych kształtach.

BATONY MUESLI

Składniki:

- szklanka płatków jaglanych (lub je delikatnie uprażyć przed dalszym przetwarzaniem)
- garść orzechów włoskich
- 2 łyżki siemienia lnianego w ziarenkach
- ½ szklanki słonecznika
- 10 dużych daktyli
- 10 moreli suszonych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki pasty sezamowej
- 2 łyżki miodu lub melasy
- przyprawy: kurkuma, imbir, cynamon
- szczypta soli

Orzechy, daktyle i morele siekam, po czym dokładnie mieszam wszystkie składniki. Lubię dodać po dużej szczypcie moich ukochanych przypraw: kurkumy, imbiru, cynamonu i odrobinę soli. Dzięki temu batony są jeszcze smaczniejsze i lepiej strawne. Ugniatam

wszystkie składniki, aż ciasto stanie się klejące. Rozgniatam je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, wygładzam i piekę w piekarniku ok. 20 min w temperaturze 180°C. Uważajcie, aby nie przypalić, taki wypadek kiedyś mi się przydarzył.

Gdy ciasto ostygnie, kroję je i pakuję dzieciom do szkoły. Można też zjeść po kryjomu całą blaszkę. Znam rodzinę, w której nie było szans, aby batony dotrwały do wyjazdu. :)

CIASTECZKA MARCHEWKOWE

Składniki:

- marchewka
- średni banan
- jabłko
- 5 łyżek płatków owsianych górskich
- 3 łyżki płatków jaglanych
- 2 łyżki nasion chia
- 4 łyżki posiekanych dość grubo orzechów włoskich
- 3 łyżki nasion dyni
- 5 suszonych drobno posiekanych moreli
- łyżka suszonej żurawiny
- szczypta kurkumy, imbiru oraz cynamonu

Banany rozgniatam na papkę, surową marchewkę i jabłko ścieram na tarce z grubymi oczkami i dodaję banana oraz pozostałe składniki. Wszystko dokładnie mieszam. Na blaszce rozkładam papier do pieczenia, łyżką formuję małe placuszki, i układam je w niewielkich odstępach od siebie. Piekę przez ok. 35 min w temperaturze 180°C.

Marchewkowe ciasteczka są pyszne i soczyste, można je jeść prawie bezkarnie! A jeśli wykorzystacie do ich wykonania

sezonowo dostępne produkty, dzieci z pewnością je docenią.

Z podanych proporcji wychodzi ok. 20 ciasteczek.

Do picia podczas drogi najlepiej sprawdzi się woda! Soki lub słodkie napoje mogą podkreślić atmosferę podczas podróży Herbaty ziołowe takie jak rumianek czy mięta, lub roibos również będą bardzo dobrym pomysłem.

W razie awarii

Chiński masaż tuina może stanowić domową apteczkę pierwszej pomocy w różnych nagłych sytuacjach, takich jak gorączka, wymioty, a nawet utrata przytomności. Jest łagodny i bezpieczny dla dziecka. Gdy znasz techniki, zawsze masz je pod ręką. Tuina jest niezwykle efektywną techniką, która równoważy energetyczne przepływy w ciele. Co ważniejsze, jego zadaniem nie jest jedynie usuwanie objawów, a eliminowanie przyczyn ich występowania. Jest również wskazany do wzmacniania odporności i działania profilaktycznego.

Ershanmen (Dwuskrzydłowa brama)

Lokalizacja: na grzbiecie dłoni, 2 punkty – między drugim i trzecim oraz między trzecim i czwartym stawem śródrečno-palczkowym. Masaż wykonujemy łagodnie, uciśkając te miejsca. W ten sposób odblokowujemy pory skóry i wywołujemy poty, wzmacniając układ odpornościowy. Cudownie sprawdza się podczas pierwszych objawów przeziębienia czy przemarznięcia.

Bez łączy

Zdaję sobie sprawę, że tablet czy komórka to kusząca opcja na czas jazdy. Warto jednak pamiętać,

że bardzo pobudzają układ nerwowy oraz mogą przyczyniać się do nudności i wzmocnić chorobę lokomocyjną.

Pierwsza pomoc

Węgiel medyczny Warto mieć go ze sobą – na wypadek zatruc pokarmowych, doległości trawiennych. Jeśli cierpisz z powodu biegunki, skurczów układu pokarmowego, wymiotów – 2 tabletki powinny znacząco ulżyć. Dobrze sprawdza się również przy wirusowych infekcjach pokarmowych.

Krople gorzkie, lub **nalewka z ziół gorz-**

kich To doskonałe remedium na niestrawność lub zatrucie pokarmowe. Zioła gorzkie mają silną energię ściągającą w dół, więc będą sprzyjały oczyszczeniu pasażu trawiennego, działają żółciopędnie. Kupisz je w aptece lub zielarni.

Arnika żel na stłuczenia i siniaki.

Żel aloesowy działa łagodząco na różne skórne zmiany, szczególnie z zaczerwienieniem i swędzące. Dobrze się sprawdzi po oparzeniach, ukąszeniach, zadrapaniach,

Olejki eteryczne z eukaliptusa, tymianku, z drzewa herbacianego – do inhalacji.

Olejek geraniowy w przypadku bólu ucha – do zakroplenia.

Olejek goździkowy na ból zęba. Naśącz wacik kilkoma kropelkami olejku i tak uformowaną kuleczkę wprowadź do jamy ustnej. Delikatnie pocieraj objęte bólem okolice zęba i dziąseł. Olejek goździkowy zawiera naturalny środek znieczulający – eugenol.

Olejek cytrynowy świetnie odstrasza owady oraz insekty. Będzie bardzo przydatny podczas spędzania czasu na łonie natury.

W początkach infekcji oraz dla wsparcia odporności:

Witamina D3 w codziennej profilaktyce. Zachęcam do oznaczania jej poziomu z krwi przez badanie 25(OH) i na tej podstawie dobranie odpowiedniej dawki. Na początku infekcji warto przez kilka dni zwiększyć dawkę.

Witamina C ważny antyoksydant szczególnie pomocny podczas nieżytów oddechowych. Stymuluje do pracy układ odpornościowy.

Warto kupować witaminę C naturalnego pochodzenia np. z dzikiej

róży lub aceroli. Dla dzieci dobrym rozwiązaniem będzie witamina C do ssania lub w płynie. A dla osób ze szczególnie wrażliwym żołądkiem powinna sprawdzić się witamina C liposomalna.

Propolis wspaniały naturalnych antybiotyk pozyskiwany od pszczoł. Ma właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i antygrzybicze. Stosowanie go wspiera układ odpornościowy. Będzie bardzo pomocny w walce z przeziębieniem, grypą oraz innymi infekcjami górnych dróg oddechowych obejmujących jamę ustną, gardło i krtań.

Może być stosowany miejscowo, jak i ogólnoustrojowo. Propolis znakomicie przyspiesza regenerację skóry, dlatego można go stosować na trudno gojące się rany, opryszczkę, owrzodzenia, odmrożenia, oparzenia i liszaje.

Tabletki do ssania z propolisem lub z prawosławem dadzą ulgę w przypadku bólów gardła, krtani.

Życzę zdrowia i wspaniałych wakacyjnych wyjazdów!

REKLAMA



Terapia poCOVIDOWA

Wróć do zdrowia po przebytych SARS-CoV-2

Nie lekceważ następujących objawów:

- ogólne zmęczenie i osłabienie
- zaburzenia koncentracji, pamięci
- bóle głowy i duszności
- obniżenie nastroju, zaburzenie snu

-10% rabatu po okazaniu tej reklamy

Infolinia 888 888 708

NZOZ VITALEA ul. Staromiejska 13a, 40-013 Katowice

eprasa.pl 36e5d63bc6

www.vitalea.pl



Smakowite kuracje dla skóry i włosów

Nawilżają, odżywiają, złuszcząją i odmładzają. A że właśnie zaczął się sezon owocowy, możesz co nieco uszczknąć ze stołu, by zadbać o urodę. Musy, toniki, peelingi i płukanki z truskawek, wiśni albo malin mogą działać cuda!

Maseczki do twarzy to jedna z najstarszych i najpiękniejszych metod oczyszczania skóry w ajurwedzie. Własnej roboty owocowe preparaty dostarczą skórze niezbędnych składników odżywczych, pomogą zredukować zmarszczki, trądzik i cienie pod oczami, a przy tym ujędrnią i wygładzą cerę oraz wyrównają jej koloryt¹.

Chłodzące mleczko do ciała

Normalizuje pracę gruczołów łojowych, nawilża, tonizuje cerę, a także działa kojąco na podrażnienia skóry. Wyciśnij sok z ogórka. Wlej do pojemnika z pokrywką i dodaj po ¼ szklanki mleka kokosowego oraz soku z aloesu. Dobrze wymieszaj i wstaw do lodówki. Możesz przelać mleczko do butelki z atomizerem lub zwilżoną nim szmatkę przykładając na podrażnione miejsca. Przy okazji dostarczysz skórze dawkę retinolu i krzemionki, które pomagają w regeneracji jej komórek¹³.

Oczyszczający mus gruszkowy

Jeżeli cierpisz z powodu uporczywych zanieczyszczeń skóry, trądziku lub braku jędrności, przygotuj maseczkę z gruszki, mleka i miodu⁴. Dojrzałą i soczystą gruszkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach lub rozgnieć widelcem, tak aby powstał delikatny, gładki mus. Dodaj do niego łyżkę tłustego mleka oraz łyżeczkę płynnego miodu. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i nałóż na twarz, szyję i dekolt. Pozostaw na 20 min, a następnie zmyj letnią, przegotowaną wodą.



Peeling malinowo-migdałowy

Rozgnieć 5-6 szt. malin razem z 5 plasterkami banana. Dodaj do nich 2-3 łyżeczki mąki migdałowej. Taką papkę nałóż na twarz, szyję i dekolt na 10-15 min. Po tym czasie zacznij delikatnie masować skórę kolistymi ruchami, zamieniając maseczkę w peeling. Zmyj letnią wodą. W ten sposób nie tylko dogłębnie oczyścisz skórę, ale też nadasz jej zdrowy, promienny wygląd.

Sposób na przebarwienia

Gdy na skórze pojawiają się brzydkie plamy lub jest ona podrażniona, pomoże peeling gruszkowy. Arbutyna obecna w owocu działa wybielająco na skórę⁴. łyżkę płatków owsianych zwilż łyżeczką przegotowanej wody. Soczystą, pozbawioną gniazd nasiennych i skórki gruszkę rozgnieć w miseczce, dodaj do niej po łyżce gęstej śmietany i płynnego miodu. Teraz dorzuć wilgotne płatki owsiane. Całość dokładnie wymieszaj i nałóż na twarz, pocierając lekko kolistymi ruchami, a następnie zostaw na kwadrans. Spłucz letnią wodą. Maseczkę rób co 3 dni.

Okład ogórkowy

Badania wykazały, że sok z ogórka może zmniejszyć obrzęk, koić podrażnienia oraz stymulować aktywność przeciwutleniającą⁵. Dzięki wysokiej zawartości wody może również nawilżać obszar pod oczami. Nie dość na tym, jedno z badań klinicznych wykazało, że może być skutecznym składnikiem produktów stosowanych do zapobiegania zmarszczkom, ponieważ pomaga przywrócić naturalną elastyczność skóry⁶. Umytego ogórka włóż do lodówki na 30 min. Następnie obierz go ze skórki i pokrój na plasterki (odrzuć oba końce). Teraz ułóż je na oczach. Po 15 min przeemyj okolice oczu chłodną wodą. Nie zapomnij potem nałożyć kremu.

Kolorowy talerz

Badanie kliniczne wykazało, że stężenie karotenoidów w skórze jest bezpośrednio związane z poziomem spożycia owoców i warzyw¹⁴.

Herbatka z ogonków na sińce pod oczami

Zalej ogonki czereśniowe (świeże lub suszone) zimną wodą, tak aby były przykryte, odstaw na minimum 12 godz. Następnie gotuj przez ok. 10 min na małym ogniu, przecedź i ostudź. Herbatką nasącz waciki, nałóż na powieki i pozostaw okład na ok. 30 min. Okłady z naparu pomogą zlikwidować ciemne kręgi pod oczami, dlatego w sezonie warto przygotować sobie ich zapas i stosować w razie potrzeby.



Maseczka na rozszerzone pory

Wykazano, że ekstrakt z wiśni ma właściwości ściągające pory, dlatego doskonale nadaje się do cery tłustej i mieszananej⁷. Umyj garść owoców, usuń z nich pestki. Rozgnieć wiśnie widelcem, następnie dodaj łyżkę mąki ziemniaczanej i dokładnie wymieszaj. Nałóż na skórę twarzy na 15-20 min. Po zaschnięciu skrop mineralną lub przegotowaną, ale przestudzoną wodą i zmyj.



Malinowa maska na włosy

Garść malin umyj i dokładnie rozgnieć, a następnie dokładnie wymieszaj z łyżką miodu (ma działanie nawilżające) oraz łyżką jogurtu (dostarczy protein). Teraz nałóż na umyte, wilgotne włosy. Zmyj po ok. 15-20 min. W ten sposób odżywisz kosmyki oraz nadasz im blasku i miękkości.

Na piegi i niedoskonałości skórne

Dorodne i dojrzałe czereśnie wydryluj i rozgnieć. Badania pokazują, że zawarte w nich polifenole znacząco rozjaśniają pigmentację. Dodaj kilka kropli oliwy z oliwek oraz soku z cytryny. Nałóż na twarz, szyję i dekolt na minimum kwadrans. Maseczkę zmyj letnią wodą. Jeśli chcesz spotęgować wybielające działanie maseczki, użyj do zabiegu oleju z pestek czereśni¹². Dodatkową zaletą maseczki jest to, że wzmacnia i odżywia skórę.

Kompres ujędrniający

Gruszka poprawia nawilżenie skóry i jej koloryt oraz redukuje zmarszczki⁴. Dojrzały owoc zetrzyj lub rozgnieć. 2 łyżki twarogu zmieszaj z łyżką oleju lnianego, łyżeczką płynnego miodu oraz łyżeczką soku z cytryny. Masę serową dodaj do musu gruszkowego. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz, szyję, dekolt, a także przesuszone łokcie lub dłonie na ok. 30 min. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą. Zabieg powtarzaj co 2 dni. Dzięki temu Twoja skóra będzie dobrze nawilżona i wygładzona.

Maska przeciwzmarszczkowa

Truskawki mają wysoką zdolność antyoksydacyjną, chronią komórki skóry przed uszkodzeniami wywołanymi przez UVA. Redukują trądzik oraz zmarszczki, działają przeciwstarzeniowo, przeciwutleniająco i wybielająco². Z tego powodu hinduscy badacze wysuszyli i sproszkowali truskawki kupione na lokalnym targu, a następnie przygotowali z nich maseczkę. Okazało się, że nie tylko sprawdza się ona w usuwaniu zabrudzeń z porów skóry, ale też ma dobre działanie przeciwdrobnoustrojowe i wspomaga utrzymanie elastyczności skóry.



Na słoneczne podrażnienia

Obierz 2 gruszki. Skórki z nich zalej szklanką gorącej wody i pod przykryciem zostaw na 15 min do zaparzenia. Następnie namocz w naparze gazę lub płótno i przyłóż do poparzeń słonecznych. Zostaw na 20 min. Po tym czasie przemyj podrażnione miejsca chłodną wodą. Taki okład pomaga również na trudno gojące się rany i owrzodzenia i to na kilku etapach procesu zdrowienia. Ściągające garbniki obkurczają rany. Witamina C stymuluje produkcję kolagenu, podstawowego białka strukturalnego skóry, a obecność arbutyny pomaga zmniejszyć ryzyko zakażenia rany⁸.

Maska anti-aging

Maliny wpływają na odnowę komórkową skóry, oczyszczają ją z toksyn oraz nadają jej promiennego wyglądu. Przeprowadzone przez włoskich badaczy testy wpływu wyciągu z tych jagód na komórki skóry wykazały, że indukował on geny odpowiedzialne za nawilżenie skóry oraz stymulował ekspresję i aktywność enzymu glukocerebrozydazy, zaangażowanego w produkcję ceramidów³. Szklankę malin umyj i rozgnieć widelcem.

Dosyp 2 łyżki otrębów pszennych i ponownie wymieszaj. Teraz do masy wbij żółtko i dodaj łyżkę miodu. Składniki dokładnie wymieszaj. Powstałą gęstą maseczkę nałóż na twarz, szyję i dekolte. Pozostaw na skórze na kwadrans, po tym czasie zmyj letnią wodą.



Tonik na wypryski

8 liści malin umyj, zalej wrzątkiem i zostaw do zaparzenia. Gdy wystygnie, przecieraj nim twarz lub przelej go do butelki z atomizerem i używaj jako mgiełki do ciała. Przechowuj w chłodnym miejscu i jednej porcji używaj nie dłużej niż 5 dni. Wyciąg z liści malin ma silne właściwości antibakteryjne, polecany jest więc do skóry łojotokowej i trądzikowej.

Enzymatyczna maska

Jabłka zawierają kwasy organiczne AHA, które są stosowane jako powierzchniowe środki złuszczące, a także do łagodzenia rogowacenia i trądziku¹⁰. Dzięki temu zmęczona, poszarzała skóra nabiera blasku i staje się miękka. Wyciąg z nich reguluje wydzielanie sebum i działa antibakteryjnie. Stan cery trądzikowej poprawi robiona raz w tygodniu maseczka z dodatkiem startego owocu. Umyj duże jabłko i zetrzyj na tarce. Białko jajka ubij na sztywną pianę i starannie połącz z jabłkiem. Następnie delikatnie rozprowadź maseczkę po twarzy i dekolcie. Po 15 min zmyj chłodną wodą.



Olejek z awokado na stopy

Smaczliwka jest jednym z najlepszych źródeł niezbędnych kwasów tłuszczowych i witaminy E – składników wspierających zdrowie skóry. Kilka badań przedklinicznych sugeruje, że zawarte w owocu luteina i ze-aksantyna pomagają chronić skórę przed promieniowaniem UV oraz zmniejszają uszkodzenia nim spowodowane¹¹.

Olejek z awokado rozsmaruj na umytych i dobrze wysuszonych stopach. Następnie owiń je folią spożywczą i zostaw na 30 min. Po tym czasie nadmiar tłuszczu zetrzyj papierowym ręcznikiem. Zabieg powtarzaj co tydzień, a skóra będzie miękka i nawilżona.



BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Research in Pharmaceutical Science 2; 11 (2015) pp: 07-13
2. Int J Cosmetic Sci, 28, 2006, 255-61; Int J Mol Sci, 16, 2015, 17870-884
3. Int J Cosmet Sci, 37: 588-594
4. Int. J. Res. Ayurveda Pharm. 7(Suppl 1), Jan -Feb 2016
5. Fitoterapia. 2013 Jan;84:227-36;
6. Arch Dermatol Res. 2011 May;303(4):247-52
7. Foods2020, 9, 207
8. Pharmaceutical Biology. 2006; 44: 79-83
9. Current Medicinal Chemistry, 11(11), 1501-1512; Food and Feed Research. 41. 125-130
10. Molecules. 2018 Apr; 23(4): 863
11. J Wound Care. 2008 Mar; 17(3):123-6, Arch Dermatol Res. 2011 May; 303(4):239-46
12. Biosci Biotechnol Biochem. 2008 Dec;72(12):3211-8
13. African Journal Of Biotechnology. 10. 1206-1216.
14. J Med Assoc Thai. 2006 Aug; 89(8):1206-12

Prosta droga do PIĘKNA

Biotyna, cynk, selen, witamina A, witamina E, witamina C pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci. Witamina E, witamina c, selen chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki i stresem oksydacyjnym.

Gwarancja jakości

Kolagen morski NatiCol® to najwyższej jakości hydrolizat kolagenowy ekstrahowany ze skór rybich. Cząsteczki kolagenu NatiCol® mają średnią masę cząsteczkową 4000 daltonów. Jest to mniejsza wartość niż granica przenikalności jelita, dzięki czemu kolagen w preparatach Aura Herbals cechuje się bardzo wysoką przyswajalnością.



KAPSULKI



BEAUTY



ODPORNOŚĆ



MARKOWY
KOLAGEN



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.



Suplement diety

Więcej informacji na: auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

Wyślij układ nerwowy na urlop

PSYCHE I SOMA

Co czwarty Polak cierpi na wypalenie zawodowe. Aż 70% firm zмага się z tym problemem wśród pracowników. Dlaczego? Za dużo pracujemy. Nadchodzą wakacje – najlepszy czas, żeby się zresetować.

Według raportu Hays Poland „Nadgodziny” aż 75% z nas pracuje więcej niż 40 godz. tygodniowo. Jednocześnie pracujemy w dużym stresie. Z raportu ADP „The Workforce View in Europe” wynika, że wśród przebadanych pracowników z 8 różnych państw w Europie, Polacy są najbardziej zestresowani. Aż 22% każdego dnia doświadcza stresu

Najczęstsze przyczyny wypalenia zawodowego to:

- zbyt wysokie wymagania wobec samego siebie przy ograniczonym wpływie na zewnętrzne okoliczności,
- działania sprzeczne z wyznawanymi wartościami,
- niezdrowy styl życia,
- perfekcjonizm i nadmierna odpowiedzialność,
- zaniedbywanie rozwoju zawodowego,
- brak partnerskich relacji i systemu wsparcia,
- nieodpowiednia organizacja czasu.

w pracy, a połowa często lub bardzo często¹. 31% pracowników umysłowych w Polsce uważa, że są wypaleni zawodowo, zaś wśród osób z dłuższym (5-8-letnim) stażem pracy aż 41% – jak wynika z badania Gumtree.pl zrealizowanego przy współpracy z Randstad Polska. Nawet wśród większej części badanych, którzy nie uważają się za wypalonych zawodowo, spora grupa dostrzega u siebie symptomy mogące prowadzić z czasem do wypalenia. Co piąty z badanych twierdzi, że jest stale zmęczony a podobny odsetek odczuwa przygnębienie i brak wiary we własne możliwości. Nie jest to bynajmniej polski problem – w USA prawie trzy czwarte millenialsów odczuwa objawy wypalenia zawodowego, z czego 28% często lub stale. W ubiegłym roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała wypalenie zawodowe za jednostkę chorobową, na którą od 2022 r. będzie można pójść na zwolnienie.

Można przyjąć, że wypalenie zawodowe (ang. professional burnout)

to odpowiedź organizmu na stres, którego źródłem jest sytuacja w pracy. Najczęściej jest reakcją na długotrwały nadmiar obowiązków, zbyt odpowiedzialne oraz trudne zadania, a także wyczerpującą i monotonną pracę. O wypaleniu zawodowym możemy mówić, gdy praca, która kiedyś sprawiała nam przyjemność, przestaje dawać satysfakcję i zauważamy, że przestaliśmy się rozwijać zawodowo. Możemy czuć się bardzo przepracowani albo śmiertelnie znudzeni. O wypaleniu zawodowym świadczy poczucie bezradności wobec narastającej frustracji, a także niemożność pełnego zaangażowania się w zawodowe aktywności.

Choruje dusza, choruje ciało

Objawy wypalenia zawodowego mają wpływ nie tylko na naszą karierę oraz codzienność w pracy, ale również na życie prywatne: relacje ze znajomymi, związki partnerskie i rodzinę. Bezpośrednio oddziałują też na naszą psychikę oraz zdrowie. Diagnostyka wypalenia



zawodowego nie jest jasno sprecyzowana, ale badania medyczne pokazują, że istnieje związek między wypaleniem zawodowym a zespołem chronicznego zmęczenia a także, że wypalenie jest czynnikiem rozwoju depresji. Wszystkie te jednostki chorobowe mają wspólne objawy². Istnieją także dowody naukowe, że wypalenie zawodowe wiąże się z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego u kobiet i układu krążenia u mężczyzn. Związków tych nie wyjaśniają złe nawyki zdrowotne, poziom zamożności ani depresja³. Inne badania wskazują, że długo trwające wypalenie zawodowe może być czynnikiem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2⁴ i hiperlipidemii⁵. Mechanizmy neurobiologiczne leżące u podstaw fizycznych skutków wypalenia zawodowego są nadal nieznanne, ale w kilku badaniach udowodniono związek między wypaleniem a funkcjonowaniem osi podwzgórze-przysadka-nadnercza⁶. Psychiatrzy wypalenie zawodowe definiują jako zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i poczucia niskiego

Symptomy wypalenia zawodowego

Czerwona lampka powinna nam się zapalić, jeśli zauważamy u siebie tzw. syndrom poniedziałku, objawiający się spadkiem nastroju w niedzielę wieczorem i silną niechęcią pójścia do pracy po weekendzie, która może objawiać się bólem żołądka lub utratą apetytu. O wypaleniu świadczą dotkliwie poczucie przepracowania, objawiające się przewlekłym zmęczeniem oraz brakiem chęci do pracy. Mamy wówczas awersję do odbierania telefonów, zebrania, spotkań z klientami czy rozmów ze współpracownikami, wobec których nasza postawa staje się nieprzyjazna. Często towarzyszy temu uczucie zawodu wobec siebie oraz poczucie winy. Stajemy się poirytowani i zaczyna brakować nam cierpliwości. Wypalenie zawodowe z czasem zatacza coraz szerszy krąg i zaczyna dotyczyć sfer życia poza pracą. Objawia się poczuciem osamotnienia spowodowanym wycofaniem się z relacji nie tylko zawodowych, ale i osobistych. Życia zaczyna jawić się jako przytłaczające, a my obojętniejemy i tracimy odwagę oraz impet. Obniża się odporność, więc możemy zacząć często łapać infekcje, a także cierpieć na bóle somatyczne, na przykład głowy, gardła czy żołądka. Wypaleniu zawodowemu często towarzyszy bezsenność lub apatia¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Patrycja Załuska, reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy, Wydawnictwo Poltext.

REKLAMA

UKŁAD NERWOWY



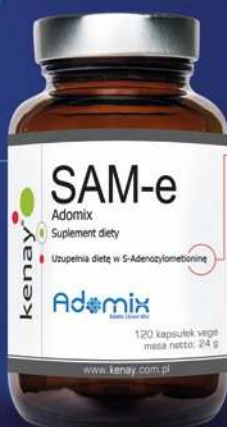
FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



ASHWAGANDHA



L-TEANINA



SAM-E



ŻEŃ-SZEŃ



TWOJE ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH





Relacje i różeniec górski

W przeglądzie 17 badań 13 z nich udowodniło, że z wypaleniem zawodowym najlepiej radzi sobie terapia poznawczo-behawioralna. Dwa badania nad skutecznością terapii qigong nie przyniosły wyraźnych rezultatów, ale za to potwierdzono wysoką skuteczność suplementacji korzeniem różenia górskiego¹. Podczas badań wypalenia zawodowego w środowisku lekarskim okazało się, że pomagają koncentrowanie na relacjach – czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi, ale też aktywne rozwijanie relacji z kolegami z pracy i wspólne zastanawianie się nad emocjonalnymi i egzystencjalnymi aspektami bycia lekarzem. Badania pokazują też, że wyjściu ze stanu wypalenia zawodowego pomagają praktyka duchowa lub wiara. Aż 34% osób wskazało ten aspekt jako ważny, a nawet istotny. Kolejnym skutecznym elementem terapii okazało się odnalezienie głębszego sensu pracy przy jednoczesnym bardziej efektywnym planowaniu grafika. Sprawdzono, że pomagają pielęgnowanie osobistych zainteresowań, które wypełniają czas poza pracą i rodzinnymi obowiązkami. Ważne też są odpowiednie odżywianie i sen. Okazuje się, że rozwijanie pozytywnego podejścia do życia, w którym kładzie się nacisk na postępowanie z własnymi wartościami oraz zachowanie równowagi między życiem osobistym i zawodowym, są najlepszą profilaktyką wypalenia zawodowego². Jeśli jednak objawy należą do ciężkich – tzn. uniemożliwiają kontynuację pracy – zaleca się leki przeciwdepresyjne, najlepiej połączone z psychoterapią³.

BIBLIOGRAFIA

1. Therapy of the burnout syndrome GMS Health Technol Assess , 2012; 8
2. West J Med. 2001; 174 : 19–23
3. Dtsch Arztebl Int . 2011; 108 : 781–787

osobistego spełnienia, co prowadzi do obniżenia efektywności w pracy⁷.

Winny jest stres

Jak do tego dochodzi, że często wymarzone albo przynajmniej satysfakcjonujące zajęcie staje się przyczyną poważnych dolegliwości natury psychicznej i fizycznej? Herbert J. Freudenberger, urodzony w Niemczech amerykański psycholog, opracował 5-stopniowy model prowadzący do wypalenia zawodowego. Pierwszy etap zaczyna się od miesiąca miodowego i charakteryzuje się entuzjazmem. Szybko jednak okazuje się, że praca oznacza w różnym stopniu zmaganie się ze stresem. Jeśli nie zastosujemy strategii radzenia sobie z nim, już w tym momencie narażamy się na ryzyko wypalenia. Drugą fazę poznajemy po tym, że praca zajmuje więcej czasu niż inne obszary życia – rodzina, związki, pasje zostają zaniedbane. Objawami stresu na tym etapie są najczęściej nerwowość, kłopoty z koncentracją, nadmierna emocjonalność. Następnie – w trzecim etapie – rozwija się stan chronicznego stresu,

który prowadzi do frustracji i bezsilności. Brak wystarczającego uznania jest przyczyną poczucia bycia niekompetentnym i nieadekwatnym. To z kolei prowadzi do etapu apatii, w którym pojawia się rozpacz i rozczarowanie. Ludzie nie widzą wyjścia z sytuacji, stają się zrezygnowani i obojętni. Ostatnim etapem wypalenia jest niemożność wykonywania pracy, kiedy konieczna jest pomoc psychologiczna lub psychiatryczna⁸.

Reakcja na okoliczności

Patrycja Załuska, konsultant kariery oraz właścicielka serwisu polkaprzedsiębiorcza.pl, w książce „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy” wyróżnia dwa rodzaje wypalenia zawodowego. Aktywne wywołane jest przez niekorzystne warunki pracy, takie jak na przykład nadmierne wymagania, niekorzystną organizację czasu pracy czy toksyczne relacje ze współpracownikami lub szefem. Natomiast wypalenie bierne związane jest z naszymi reakcjami na wyżej wymienione przyczyny. Pewne cechy osobowości predysponują

do wypalenia, a należą do nich przede wszystkim: bierność, defensywność, zależność oraz niska samoocena. Patrycja Załuska wskazuje jeszcze na tendencję do unikania trudności, która wiąże się z niskim poczuciem skuteczności, a także brakiem wiary we własne możliwości. Z drugiej strony wyjątkowo szybko wypalają się perfekcyjni, którzy są przekonani, że wiele – jeśli nie wszystko – zależy wyłącznie od nich. Również osoby konfliktowe oraz te, które mają problemy z komunikacją, mogą stosunkowo łatwo stracić przyjemność z pracy i przestać się w niej rozwijać. A co z kreatywnymi, innowacyjnymi, błyskotliwymi? Czy oni sobie lepiej radzą? Nie w każdych warunkach. Jeśli pracownik z dużym potencjałem twórczym spotka się w pracy z rutyną pozbawioną możliwości szukania kreatywnych rozwiązań, również może go dotknąć wypalenie i to dotkliwie. Bo ten typ osobowości odznacza się dodatkowo wysokim poziomem wrażliwości. Także zderzenie się ze skostniałą strukturą organizacyjną może się dla kogoś takiego okazać bolesne w skutkach, a będzie nim powoli objawiające się wypalenie zawodowe z wieloma fazami.

Nie bez znaczenia są także okoliczności zewnętrzne, czyli środowisko pracy. To, w jaki sposób i w jakim otoczeniu żyjemy, może budować, ale może też niszczyć. Wiele zależy od stylu zarządzania. Jeśli na przykład pracownik nie otrzymuje pełnych informacji, jak ma wykonywać swoje zadania, szybko się zniechęca. Raczej nie powinien być pozostawionym samemu sobie, bo brak zaangażowania szefostwa przekłada się na to samo u podwładnych. Jeszcze wyżej na liście winowajców wypalenia stoją dominacja oraz nadmierna kontrola, będące oznaką braku zaufania do podwładnych. Ten styl zarządzania najbardziej demotywuje. Wypaleniu sprzyjają również: presja czasu, nadmierna biurokratyzacja, chaos w zarządzaniu, brak informacji zwrotnych, sprzeczność między własnymi wartościami a celami organizacji, niedostosowanie środków do zleconych zadań⁹.

Jak sobie pomóc?

Patrycja Załuska podpowiada, żeby w sytuacji, kiedy nasza praca nie przynosi nam już zadowolenia, zatrzymać się,

HARMONIA I SIŁA

Odkryj na nowo wewnętrzną moc
i radość, spokój i odprężenie



www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo
(energy.poland@energy.sk) na hasło: O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w CZERWCU
otrzymasz 25% rabatu od ceny detalicznej Stimaralu i Relaxinu.

by poszukać przyczyn tego stanu rzeczy. Jeśli podejrzewamy u siebie wypalenie zawodowe, warto poszukać pomocy. Jest wielu specjalistów zajmujących się tym syndromem, którzy mogą udzielić nam skutecznego wsparcia. Podczas terapii zwykle okazuje się, że przyczyna

wypalenia zawodowego leży głębiej, bo na przykład swoje niskie poczucie wartości kryjemy pod perfekcjonizmem albo nasza bierność objawia się nadmiernym podporządkowaniem.

Wypaleniu zawodowemu możemy też przeciwdziałać albo nie dopuścić



3 rodzaje wypalenia zawodowego

Przemęczenie, znudzenie, bezradność. Oto najczęstsze przyczyny braku satysfakcji z pracy. Na Uniwersytecie w Saragossie pod kątem wypalenia zawodowego przebadano 429 pracowników. Okazało się, że możemy wyróżnić trzy odmiany tego syndromu, a u źródeł każdego z nich leży inna przyczyna.

1. Wypalenie zawodowe z powodu przeciążenia pracą Najczęstsze. Przyczyną jest nadmiar obowiązków zawodowych. Jeśli pracownik nie potrafi postawić granic, pracuje coraz więcej i ciężiej, i bardziej gorączkowo, i coraz dotkliwiej opada z sił. Motywuje go albo ambicja, żeby za wszelką cenę osiągnąć sukces, albo lęk przed utratą pracy, a często bywa, że jedno i drugie. Osoby, które podczas hiszpańskiego eksperymentu badawczego znalazły się w tej kategorii wypalenia, deklarowały gotowość do zaryzykowania swoim zdrowiem i jakością życia osobistego, żeby mieć pracę. Ich sposobem na stres było rozładowywanie trudnych emocji w kontaktach z innymi. Mieli najwyższy poziom gniewu, a także byli najbardziej konfliktowi i najgorzej radzili sobie z komunikacją.

2. Wypalenie zawodowe wynikające z braku wyzwań Objawia się przede wszystkim znudzeniem oraz sfrustrowaniem, a także gotowością do buntu. Osoby w tej grupie deklarowały, że czują się niedoceniani i skarżyli się na brak możliwości nauki i rozwoju w miejscu pracy. U nich poziom satysfakcji z pracy był najniższy i byli najbardziej zniecierpliwieni. Te osoby wykazały się też dużym brakiem zaangażowania w pracę, a także obojętnością, która przeradzała się w cynizm. W pracy jak ognia unikali odpowiedzialności i byli bardzo krytyczni wobec kompetencji przełożonych i współpracowników. Mieli wysokie wymagania wobec pracodawcy, wobec siebie i w ogóle wobec życia. Byli najbardziej pewni siebie spośród badanych pracowników, jak również skłonni do podjęcia ryzyka. Jednocześnie charakteryzowali się wysoką emocjonalnością i kreatywnością. Deklarowali niechęć do struktur.

3. Wypalenie zawodowe, u którego źródła leży poczucie bezradności W tej grupie znaleźli się najbardziej zniechęceni oraz zrezygnowani, a jednocześnie bierni pracownicy. Mieli najniższą samoocenę, określali się jako niekompetentni i niespełniający wymagań pracodawcy. Byli również najbardziej zdemotywowani, najmniej asertywni i odznaczali się najwyższym poziomem lęku. Deklarowali, że kiedy napotkali przeszkody w pracy, poddali się i teraz tkwią w miejscu, w którym nie chcą być, ale nie mają dość sił, żeby szukać innego zatrudnienia. Byli najmniej świadomi swoich potrzeb i przyznawali się, że nie potrafią obronić swojego punktu widzenia ani powiedzieć „nie”. Ich odpowiedzi na pytanie, jak widzą swój rozwój kariery, były najmniej konkretne, a swoje życie osobiste określali jako najmniej udane¹.

BIBLIOGRAFIA

1. <https://journals.plos.org/>

do nasilania się jego objawów. Kiedy czujemy się przepracowani i zniechęceni swoimi zawodowymi obowiązkami, warto tak je przeorganizować, żeby nie wykonywać kilku w tym samym czasie. Skutecznie pomaga całkowite oderwanie się od spraw zawodowych – dobrze jest nauczyć się kończyć pracę o konkretnej godzinie i już się nią nie zajmować, weekendy całkowicie poświęcać na odpoczynek lub wziąć dłuższy urlop.

Doskonałym remedium na wypalenie zawodowe jest praktykowanie asertywności – jasne określanie swoich granic, komunikowanie potrzeb, wyrażanie przekonań. Ważna też jest umiejętność odmawiania oraz obrony swojego punktu widzenia. Przy wypaleniu zawodowym pomaga delegowanie zadań i odpowiedzialności jako wyraz odpuśczenia kontroli. Często trzeba się po prostu o siebie zatroszczyć i okazać sobie szacunek. Zawsze warto sięgnąć po sprawdzone sposoby na odświeżenie i odprężenie: ruch na świeżym powietrzu, medytacja, kreatywne zajęcia czy po prostu ulubiona forma relaksu.

Patrycja Załuska pisze, że najkrótsza i jednocześnie najbardziej sensowna rada brzmi: Zatrzymaj się i odpocznij. Cytuje Cypriana Kamila Norwida, który zauważył, że „odpocząć” znaczy „począć się na nowo”. Jednak odpocząć nie oznacza nicnierobienia – czytamy w „reStart kariery”. Odpocząć znaczy odnaleźć siebie. Począć się na nowo to jest odkryć, po co to wszystko robisz i po co chcesz to robić¹⁰.

W artykule wykorzystano fragmenty książki Patrycji Załuskiej „reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy” wydanej przez Poltext



BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.hays.pl/badania/raport/nadgodziny>
2. Differential diagnosis of the burnout syndrome, 2010; 6:1861–8863
3. Psychosom Res. 2006; 61:59–66
4. Psychosom Med. 2006; 68:863–869
5. J Occup Health Psychol. 1997;2:275–288
6. Psychoneuroendocrinology, 2006; 31: 793–804
7. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
8. The Burnout Syndrome, Park Ridge Ill: London House Press; 1982
9. Patrycja Załuska, reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy, Wydawnictwo Poltext
10. Patrycja Załuska, reStart kariery. Zbuduj swoją przewagę na rynku pracy, Wydawnictwo Poltext

Kannabinoidy a bezsenność

Sen wpływa na kondycję całego organizmu, zapewniając prawidłowe funkcjonowanie we wszystkich jego obszarach. Zdrowy sen to gwarancja równowagi psycho-fizycznej oraz wyjątkowo korzystny wpływ na pracę ośrodkowego układu nerwowego, gospodarkę hormonalną, oszczędność energii, pamięć.

Plaga bezsenności

Stres i szybkie tempo życia to tylko niektóre przyczyny powodujące zakłócenia snu. Najczęstszym problemem jest bezsenność, na którą cierpi już prawie połowa społeczeństwa. Ok 10% przypadków przeradza się w postać przewlekłą.

Osoby, które się nie wysypiają, są zmęczone w ciągu dnia, mogą cierpieć na bóle głowy, pogorszenie koncentracji oraz spadek sił witalnych. Przedłużająca się bezsenność wywołuje problemy emocjonalne, stany depresyjne, uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Deprywacja snu podnosi ryzyko zawału serca, udaru mózgu, osłabia układ odpornościowy, powoduje cukrzycę, choroby jelit, choroby otępienne, depresje, nowotwory, nadwagę czy otyłość.

Sposoby na sen

W zależności od nasilenia bezsenności można zastosować terapię behawioralną, wspierać się suplementami ziołowymi lub silnymi lekami na receptę. Niestety, te ostatnie powodują skutki uboczne oraz uzależniają. Wiele osób poszukuje naturalnego środka, który pomógłby im uzyskać lepszą jakość snu. Światowa Organizacja Zdrowia WHO w raporcie z listopada 2017 roku uznała za dobroczynne działanie CBD

na organizm człowieka. Według badań Kannabidiol (CBD) i Kannabinol (CBN) wykazują duży potencjał dla naturalnej regulacji snu i czuwania.

Ich działanie przeciwlękowe, przeciwbólowe i uspokajające redukuje najczęściej występujące przyczyny problemów ze snem. Kannabidiol wpływa też na poziom dopaminy we krwi w czasie snu, co również poprawia jego jakość.

Wpływ CBD na układ endokannabinoidowy

Po odkryciu kannabinoidów naukowcy zastanawiali się, jak wpływają one na ludzkie ciało. Jakiś czas później odkryli ogromną sieć receptorów komórkowych: układ endokannabinoidowy.

Ustalono, że składa się on z trzech części. Pierwsza z nich to receptory kannabinoidowe typu 1(CB1) i typu 2(CB2). CB1 umiejscowione są głównie w ośrodkowym układzie nerwowym, natomiast CB2 we wszystkich organach i komórkach układu odpornościowego, a także w gleju czy w komórkach kości. Druga część to endokannabinoidy, czyli substancje chemiczne wydzielane przez nasz organizm, tj. Anandamid (AEA) czy 2AG. Oba endokannabinoidy działają również na skupiskach receptorów poza układem endokannabinoidowym.

W skład endokannabinoidów wchodzi jeszcze enzymy i białka, które budują i rozkładają endokannabinoidy.

Zadaniem układu endokannabinoidowego jest wspomaganie homeostazy, czyli zdolności do utrzymywania optymalnych dla funkcjonowania organizmu warunków wewnętrznych.

Naukowcy potwierdzili, iż CBD zwiększa poziom anandamidu w organizmie. Ten neuroprzekaźnik wydziela się podczas snu i relaksu. Często nazywany jest „naturalną marihuaną”, którą wytwarza ludzkie ciało. Uspokaja, relaksuje, generuje poczucie szczęścia. Niski poziom anandamidu ma związek z niepokojem i zaburzeniami nastroju. Kannabidiol wiąże się również z receptorami serotoninowymi, zmniejszając reakcję lękową, redukując napięcie i obniżając uczucie niepokoju. Podsumowując, Kannabidiol jest doskonałą alternatywą dla leków.

Relaksując ciało i mózg, pozwoli nam się cieszyć głębokim i spokojnym snem. Oleje i ekstrakty Medicann wytwarzane są z wyselekcjonowanych ręcznie zbieranych kwiatostanów ekologicznych upraw, co gwarantuje najwyższą jakość i optymalne stężenie CBD. To, co odróżnia Medicann od podobnych wyrobów, to najmniej inwazyjny sposób ekstrakcji przy użyciu ekstrahentów organicznych. To metoda, która pozwala na zamknięcie w butelce 100% dobroczynnych substancji zawartych w roślinie. W olejach i ekstraktach Medicann, oprócz CBD, znajdują się również inne kannabinoidy: CBDa, CBN, CBG, CBC oraz flawonoidy i terpeny naturalnie występujące w konopiach.

Medicann.pl – Producent najwyższej jakości produktów konopnych, olejów i ekstraktów CBD/CBG pozyskanych z konopi siewnych (*Cannabis sativa L*)

www.medicann.pl

tel: 533 888 720

e-mail: info@medicann.pl

Jedź światło... i młodziej!

Sekret energii życiowej zawartej w pożywieniu to biofotony. Ich odmładzające i uzdrawiające działanie wynika z tego, że – jeśli jemy świeże rośliny – nasze DNA wydziela bioiluminescencję. Świecimy od środka – piękni, zdrowi, witalni.

Z jakiegoś powodu większość religii wywodzi się z kultur słońca, słoneczni bohaterowie budzą nasz podziw, a astrologia od czasów starożytnych uważa Słońce za najważniejszy obiekt w horoskopie urodzeniowym, nazywając ją Światłem. Słońce jest symbolem życia, witalności, zdrowia, męstwa, działania. Nie tylko symbolicznie, ale dosłownie. Światło jest elementarnym źródłem pożywienia istot żywych. Życie zależne jest od światła, ale też jego siła pochodzi od niego. Ludzie, rośliny i zwierzęta bez światła stopniowo umierają. Z ostatnią iskrą światła uchodzi życie. Dr Ruediger Dahlke, niemiecki lekarz propagujący w swoich bestsellerowych książkach i podczas warsztatów zdrowe odżywianie uważa, że jesteśmy kolekcjonerami iskier światła i fotonów, które są identyczne z energią światła. Im więcej iskier zbierzemy, tym bardziej czujemy się

energiczni. Światło przekazuje informacje i tworzy porządek, który sprzyja zdrowiu. Jakość naszego jedzenia polega na jego zdolności do magazynowania światła słonecznego. Zdolność ta jest lepsza w zdrowych owocach, ziarnach, warzywach, czyli roślinach, niż w poćwiartowanych zwierzętach¹.

Życie w ziarnach i owocach roślin

Fritz Albert Popp, niemiecki biofizyk i naukowiec, badający wpływ odżywiania na zdrowie, przeprowadził setki prób emanacji fotonów. Były lata 70. ubiegłego wieku i teza, że energia życia pochodzi ze słońca nie była jeszcze wykorzystywana w nauce o odżywianiu. Popp zajął się energetycznym przekazem jedzenia, szukał światła w tym, co jemy. Zastanawiał się, jak światło dostaje się do naszego wnętrza i w jaki sposób możemy się nim najlepiej odżywić. Obserwacja fotonów doprowadziła ba-

dacza do wniosku, że w momencie, gdy zatrzymuje się praca serca, u zwierzęcia energia życia kończy się, a zaczyna się umieranie, natomiast u roślin – kiedy zostanie zerwana spójność z rośliną macierzystą. Wyjątek stanowią ziarna i owoce, które przekazują życie i przez długi czas zachowują jego energię. Kiedy w fazie wzrostu rośliny otrzymują więcej słońca, czujemy to w smaku i wyższa jest ich wartość odżywcza. Znanecy wina kosztując trunek, potrafią oszacować liczbę godzin nasłonecznienia winogron. Popp na Uniwersytecie w Marburgu stworzył dzieło swojego życia – zbadał fotonoprawę komórek przy użyciu promieniowania UV². Badacz korzystał z naukowych wniosków Alexandra Gurwitscha, rosyjskiego embriologa i profesora histologii, który odkrył biofotony i który przypuszczał, że promienie, względnie fale światła, są językiem komórek, za pomocą którego się porozumiewa-

ją. W latach 20. XX wieku namierzył ultra-słabą emisję fotonów UV z żywej tkanki. Nazwał te emisje fotonów „promieniami mitogenetycznymi”, ponieważ stymulowały one wzrost podziału komórek w pobliskich nienaświetlonych komórkach. Zasugerował, że słabe fotony mogą kontrolować wzrost i różnicowanie komórek. W tamtym czasie, czyli w epoce biochemii i biologii molekularnej, badania Gurwitscha zostały w dużej mierze zapomniane³.

Przekaz biofotonów

Jednak Popp, który zajmował się także radioterapią nowotworów, przyjął, że biofotony, przenikając do naszego organizmu, wpływają na to, że komórki układają się w odpowiedni wzór, zapewniając mu harmonijne funkcjonowanie. Wiedzano już, że fotonaprawa jest czymś bardzo ważnym w kwestii udaremniania rozwoju raka. W tym czasie włoscy naukowcy ogłosili, że zarodki zboża wydzielają własne promieniowanie. Popp w swych odkryciach poszedł dalej – stwierdził, że biofotony mogą regulować wszystkie procesy życiowe organizmu i co więcej – reprezentując szeroką gamę częstotliwości, wnikają do jądra komórkowego DNA i mogą być w nim przechowywane i uwalniane w czasie. Doszedł do wniosku, że biofotony wydają się komunikować ze wszystkimi komórkami ciała natychmiastowo w synchronicznej fali energii informacyjnej⁴. Japońscy naukowcy potwierdzili, że dzięki biofotonom następuje komunikacja międzykomórkowa, która opiera się na szybkości transmisji światła. To właśnie ono najskuteczniej przenosi informacje i dlatego może kodować je w DNA⁵. Dalsze badania z ostatnich lat pokazały, że skrócenie wiązki światła może tworzyć helikalny kształt, który prawdopodobnie mógłby skanować i kodować części DNA oraz przekazywać ogromne ilości danych⁶.

Dzisiaj bez żadnych wątpliwości wiemy, że biofotony mogą być wytwarzane poprzez dostarczane przez światło słoneczne elektrony, emitując spójne uporządkowane światło. Przy czym, jeśli chodzi o ich obecność w roślinach, krzywa ich promieniowania zawraca szybciej w przypadku liścia świeżo zerwanego niż długo przechowywanego. Tajemnica uzdrawiającego działania roślin polega



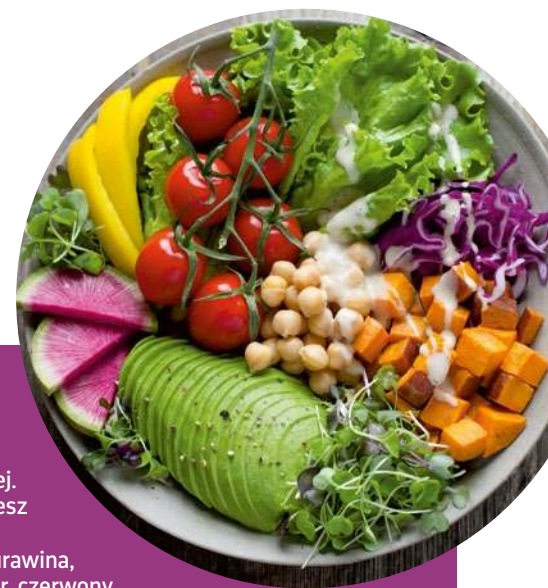
„Tajemnica uzdrawiającego działania roślin polega na ich pojemności magazynowej światła”

na ich pojemności magazynowej światła. Jako żywność lecznicza szczególnie skuteczne są, kiedy rosną naturalnie bez udziału chemikaliów, a przede wszystkim kiedy są świeże, bo wtedy ich bioluminescencja jest najwyższa.

Siła życia

Energia, którą pozyskujemy ze światła w pożywieniu, podsunęła naukowcom myśl, że w zdrowej diecie nie chodzi jedynie o odpowiednią ilość kalorii czy wartości odżywcze jedzenia. W latach 80. Amerykanie w *American Society for Clinical Nutrition* opublikowali badania, z których wynikało, że do życia potrzebne nam jest coś więcej, niż odżywianie i oddychanie. To energia, której źródłem jest światło. Konwencjonalna zachodnia medycyna nie ma na ten temat żadnej hipotezy, ale wschodnia

zna ją od wieków. Chińczycy mówią o chi a Hindusi o koncepcji prany jako energii życia. Żaden specjalista Tradycyjnej Medycyny Chińskiej ani ajurwedy nie zaleci nam jedzenia mrożonek, które według nich pozbawione są jakiegokolwiek wartości. Popp zbadał, że zamrożone jedzenie, w zależności od metody, osiąga słabe wartości biofotonów, co wskazuje na brak energii



Tęczowe rośliny pełne światła

Im więcej kolorów na naszym talerzu, tym lepiej. Z tych świeżych owoców i warzyw skomponujesz posiłki pełne energii.

Czerwone: pomidor, papryka, wiśnie, chili, żurawina, maliny, truskawki, rzodkiewka, granat, rabarbar, czerwony grejpfrut, czerwona pomarańcza, arbus, borówka brusznica.

Żółte/pomarańczowe: pomarańcza, papryka, marchew, melon, ananas, brzoskwinia, dynia, mango, morela, rzepa, grejpfrut, cytryna, papaja, marakuja.

Niebieskie/fioletowe: borówka czarna, jeżyna, czarna porzeczka, winogrono, czerwona kapusta, czerwona cebula, śliwka, bakłażan, figa, burak.

Zielone: szpinak, brokuł, jarmuż, sałata, boćwina, awokado, karczoch, szparagi, brukselka, pokrzywa, kapusta włoska, chili, papryka, groszek, kiwi, por, limonka, groszek cukrowy, bazylika, cukinia, gruszka, jabłko, seler, winogrono, fenkuł.

Białe/brązowe: pasternak, cebula, czosnek, ziemniak, topinambur, daktyl, rodzynki, biała kapusta, orzechy kokosowe, liczi, rzodkiew japońska, korzeń pietruszki, grzyby, kalafior.

„Wszystkie istoty żywe emanują bioiluminescencją, czyli wydzielają fotony”

życia. Po 8 dniach w zamrożonych pomidorach ich emanacja światła spadła z 160 do 20 jednostek na sekundę. Jednocześnie wiadomo, że zamrożone jedzenie zachowuje w dobrym stopniu witaminy. Niezaprzeczalnie rośliny są żywnością pełną światła, a świeże dostarczają nam najjaśniejszego światła z pierwszego źródła. Zwierzęta są jej drugorzędnym źródłem. Przy okazji zauważyliśmy że drapieżniki pochłaniają swoje ofiary na świeżo. Pomiar biofotonów potwierdza, że mięso upieczone, ugotowane, zapeklowane – ma mniej światła i daje mniej energii. Dr Ruediger Dahlke pisze, że w świecie przyrody drapieżniki częściej odczuwają zmęczenie niż zaopatrzeni w światło roślinożercy. Po polowaniu lwy, tygrysy czy gepardy, zapadają w długą fazę snu. Roślinożercy zaś muszą cały czas dysponować uważnością i wysokim poziomem energii, żeby w każdym momencie mieć siłę uciec przed mięsożercą. Zwierzęcy roślinożercy, podobnie jak ludzie weganie, są bardziej pokojowo nastawieni do życia, nie ma w nich agresji. Dahlke, który sam przeszedł na weganizm, stwierdził że stał się zdecydowanie bardziej wydajny, a jego studenci zauważyli u niego

Lista produktów, o szczególnie wysokich walorach energetycznych:

jarmuż, rzeżucha, liściasta kapusta włoska, kielki brukselki, chińska kapusta bok choy, szpinak, rukola, kapusta, brokoły, kalafior, sałata rzymska, zielona i czerwona papryka, cebula, szparagi, por, truskawki, grzyby, pomidory, granat, marchew, jeżyny, maliny, czarne jagody, nasiona lnu, słonecznika, sezamu, konopii, czerwone winogrona, wiśnie, tofu, soczewica, melon kantalupa, wszystkie rodzaje fasoli, śliwki, sałata lodowa, pistacje, ogórki, zielony groszek, migdały, orzechy nerkowca, awokado, jabłka, masło orzechowe, kukurydza, banany, owsianka, łosoś, ziemniaki, mleko odtłuszczone, chleb z pełnego ziarna pszenicy, oliwa z oliwek¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie?, dr Joel Fuhrman, Vital

większą wyrozumiałość i łagodność. Jedząc rośliny odkrył, że potrzebuje mniej snu niż kiedy jadł mięso i nabiał, ale też częściej się śmieje, wzrósł jego poziom witalności i zniknęły fizyczne dolegliwości. Niemiecki propagator zdrowia, powołując się na badania naukowców, głosi że zwierzęce pożywienie wywołuje raka, gdyż nasz organizm nie potrafi prosto i skutecznie dopasować do swoich potrzeb energii innych skomplikowanych organizmów⁷. Problemy zaczynają się już na pierwszym etapie przewodu pokarmowego. Badania wskazują, że w przypadku raka jamy ustnej i gardła, ogólnie spożywanie większej ilości owoców i warzyw, zawierających

witaminę C i kwas foliowy, wiąże się z mniejszym ryzykiem raka⁸.

Świecić od środka

Jedzenie roślin pełnych światła sprawia, że DNA wydziela bioiluminescencję. Można powiedzieć, że świecimy od środka, odnawiamy się i młodziemy. Nauka wie to od czasów badań Poppa i dalej znajduje potwierdzenia tego faktu. Wszystkie istoty żywe emanują bioiluminescencją, czyli wydzielają fotony. U ludzi dochodzi do tego, gdy jedzą świeże rośliny i – w mniejszym stopniu – pobierają światło bezpośrednio ze światła słonecznego przez skórę. Wszystkie ssaki magazynują energię słoneczną w DNA, które wydziela bioiluminescencję. Jakość naszego DNA nie zależy jedynie od jego chemicznej substancji i kolejności, ale

Dlaczego warto jeść siemię lniane, ziarna sezamu oraz dyni?

Są nasionami, które przekazują energię życia. Można powiedzieć, że to magazyny światła, dzięki którym odnawiamy swoje DNA. Poza tym są tak bogate w tłuszcze i białka, jak produkty zwierzęce, ale ich wpływ na organizm jest odwrotny. Zamiast wspierać rozwój chorób, zapobiegają im i pomagają wyzdrowieć. Liczne badania medyczne wykazały, że przedłużają życie. Ziarna mają jeszcze więcej białka niż orzechy i szereg ważnych składników odżywczych. Siemię lniane to źródło kwasów tłuszczowych omega-3, które warunkują zdrowie. Jest bogate w lignany poprawiające perystaltykę jelit. Siemię lniane i ziarna sezamu zawierają ich więcej niż jakiegokolwiek inne pokarmy. Pomagają w wyzdrowieniu z raka piersi. Ziarna słonecznika są bogate w witaminę E, selen, żelazo i inne minerały. Mają w sobie tak dużo białka i aminokwasów że tworzących, że są zdrowym rozwiązaniem dla wegetarian i wegan i tych wszystkich, którzy chcą się zdrowo odżywiać. Ziarna dyni to kolejne doskonałe źródło fitoskładników, cynku, wapnia i żelaza. Ziarna sezamu to rekordziści w zawartości wapnia i w pełni przyswajalnych witamin z grupy E¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie?, dr Joel Fuhrman, Vital

Pokarmy bogate w pierwiastki

Fasola: potas, wapń, magnez, cynk, fosfor, żelazo
Pokrzywa: magnez, potas, żelazo, wapń, krzem
Brokuły: potas, wapń, cynk, fosfor, żelazo
Jarmuż: wapń, potas, magnez, żelazo, fosfor, mangan
Soczewica: magnez, cynk
Mniszek: żelazo, magnez, potas
Papryka: potas, wapń, magnez
Szpinak: potas, wapń, magnez
Seler naciowy: potas, wapń
Pomidor: potas
Szparagi: potas

również w zapisanym świetle jego podwójnej helisy – w wewnętrznym jądrze komórki życia. Światło jest wzorem fal elektromagnetycznych, odpowiedzialnym za utrzymanie porządku w systemie naszego organizmu. Brak światła przyczynia się do załamania tej harmonii, skutkując powstawaniem nowotworów, zwłaszcza mózgu⁹. To, że przyjmowanie światła jest ważne dla naszej egzystencji, stało się w ostatnich latach bardziej oczywiste dzięki przekonaniu, że witamina D, która oddziałuje na naszą skórę poprzez nasłonecznienie, jest ważniejsza niż wcześniej zakładano. Z jakiegoś powodu prawie wszystkie nasze organy mają w swoich komórkach receptory witaminy D. Naukowcy mówią o niej jako o istotnym hormonie, którego brak przyczynia się między innymi do raka, ale nie tylko. Ze względu na jej istotną rolę w regulacji odpowiedzi zapalnej oraz wytwarzaniu cytokin zwraca się uwagę na jej rolę w rozwoju chorób o podłożu autoimmunologicznym, takich jak cukrzyca typu 1, toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, nieswoiste zapalenie jelit, łuszczyca, bielactwo czy twardzina, w których witamina D ma potencjalne szerokie zastosowanie zarówno w prewencji, jak i wspomaganiu działań terapeutycznych¹⁰. Dr Dahlke pisze, że dlatego właśnie ważne jest nasłonecznianie ciała, czyli przebywanie na świeżym powietrzu w słoneczne dni tak długo, jak można.



Co wspiera dietę wegańską? Klasyczne pierwiastki.

Jak rozpoznać, że nam ich brakuje? I w jakich roślinach ich szukać?

MAGNEZ

Jeśli organizmowi zaczyna brakować magnezu w komórkach, objawia się to następującymi dolegliwościami: utrata apetytu, nudności, biegunka, wymioty, przemęczenie, osłabienie, omdlenia, skurcze i bóle mięśni. Bardziej poważne symptomy to: konwulsje, drżenie, niekontrolowane skurcze mięśni, drętwienie oraz nieregularna praca serca (w poważnych stanach częstokurcz komór, kołatanie serca, migotanie komór), osłabienie struktury kości. Jeśli brak magnezu przeciąga się w czasie, zwiększa się ryzyko wystąpienia dolegliwości neurologicznych i psychiatrycznych. To: apatia, depresja, problemy z pamięcią i koncentracją, poczucie zagubienia, zwiady i szum w uszach.

Większe ilości magnezu obecne są w takich produktach, jak:

pestki dyni, otręby pszenne, mak niebieski, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, zarodki pszenne, nasiona lnu, kasza gryczana, migdały, nasiona soi, orzechy arachidowe, nasiona fasoli białej, pistacje, orzechy laskowe, nasiona grochu, płatki owsiane, suszone banany, kasza jagłana, ryż brązowy, orzechy włoskie, wiórki kokosowe, figi suszone, kiełki soi, chleb żytni pełnoziarnisty, natka pietruszki, pumpernikiel, chleb żytni razowy, daktyle suszone, szpinak, morele suszone, rodzynki, śliwki suszone.

ŻELAZO

Osoby cierpiące na niedobór żelaza czują się zmęczone i wyczerpane, są też bardziej podatne na infekcje. Do typowych objawów niedoboru żelaza należą również: wewnętrzny niepokój, nerwowość, bóle głowy, kłopoty z pamięcią i zwiększona wrażliwość na zimno, kołatanie serca, a także przyspieszony i słaby puls. Mogą też pojawić się duszności podczas wysiłku. Na niedobór żelaza reaguje tarczyca, która przestaje prawidłowo funkcjonować, wypadają włosy i łamią się paznokcie. Najbardziej poważną postacią niedoboru żelaza jest niedokrwistość, czyli anemia. Jej objawy to bladość skóry i warg, osłabienie procesów myślowych, siły mięśni, arytmia, zadyszka.

Rośliny zawierające żelazo:

- soja, fasola biała, soczewica, ciecierzycy, tofu, tempeh, natka pietruszki, ziemniaki gotowane ze skórą, szpinak, botwina, szparagi, zielony groszek, jarmuż, szczypiorek, kiszona kapusta, rukola, brukselka, brokuł, jagody goji, morele suszone, rodzynki, figi suszone, marakuja, czarna porzeczka, pomarańcza, maliny, truskawki, borówki, awokado,
- sezam, pestki dyni, nasiona konopi, nasiona chia, pestki słonecznika, orzechy nerkowca, siemię lniane, orzechy laskowe, orzechy ziemne, pistacje, migdały, wiórki kokosowe, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie.

WAPŃ

Długotrwały niedobór wapnia prowadzi do osteomalacji (nieodstatecznego wysycenia kości wapniem) i zwiększenia ryzyka rozwoju osteoporozy. Ponadto niedobory wapnia powodują osłabienie zębów, tężyczkę, nadpobudliwość, zaburzenia neurologiczne, zaburzenia pracy serca i wzrost ciśnienia tętniczego krwi.

20 produktów roślinnych bogatych w wapń:

karob, nasiona chia, ziarna sezamu, ziarna maku, migdały, fasola biała, soja, kapusta pak choi, kapusta włoska, rykiw wodna, natka pietruszki, jarmuż, rukola, liście mniszka lekarskiego, liście rzepy, koperek, komosa biała, amarantus, pokrzywa, otręby pszenne.

BIBLIOGRAFIA

1. Exp Gerontol Jul-Oct 1993;28(4-5):473-83

Mity o diecie wegańskiej

Jeżeli chcemy długo żyć w zdrowiu, czyli spowolnić procesy starzenia, musimy dostarczać sobie energii witalnej w formie światła. Żywe pożywienie jest tu nieodzowne. Regeneracja naszego DNA jest możliwa dzięki świeżym roślinom w postaci smoothie lub całych owoców, sałatkach czy potrawach

z surowych warzyw. Dahlke zauważa, że większość z nas, zwłaszcza w chłodniejsze miesiące, potrzebuje ciepła życia poprzez potrawy zawierające energie Yang, czyli długo podgrzewane i ugotowane jedzenie. Koncepcję tę zaczerpnął z tradycyjnej medycyny chińskiej. Terapeuci TMC, w przeciwieństwie do niemieckiego lekarza i dietetyka, odrzucają



poszczenie. Ten zaś uważa, że to dla organizmu szansa, dzięki której energia życia płynie i się nie zużywa, a nawet regeneruje. Zaleca też odrzucić wszystko to, co szkodliwe i niebezpieczne – a ma na myśli białka zwierzęce – na rzecz roślinnego pełnowartościowego jedzenia – czyli świeżego, uprawianego lokalnie, pełnego światła¹¹. Jeśli chodzi o temat białek – fakty są jasne i wyraźne. Według prof. Clausa Leizmanna rośliny strączkowe zawierają 20-35% białka, zaś mięso nie więcej niż 20%. Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że zdrowe diety wegańskie oraz różnego typu wegetariańskie są dla korzystne dla zdrowia. Profity wynikają z niższego spożycia tłuszczów nasyconych, cholesterolu i białka zwierzęcego, a także wyższego spożycia węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego, magnezu, kwasu foliowego, witaminy C i E, karotenoidów i innych fitochemikaliów. W przeszłości opisywano, że diety wegetariańskie mają niedobór kilku składników odżywczych, w tym białka, żelaza, cynku, wapnia, witaminy B12 i A, kwasów tłuszczowych ome-

Witamina B12 – zalecana dla wegan

Kiedy się mówi o niedożywieniu wegan, a nawet wegetarian – pada nazwa witaminy B12, którą określa się też jako kobalaminę. Organizm produkuje ją, ale głęboko w jelcicie, co powoduje że nie może zostać przyswojona. Jej niedobór może doprowadzić do anemii sierpowatej, a także problemów z układem nerwowym. Witamina B12 jest syntetyzowana przez określone bakterie w przewodzie pokarmowym zwierząt, a następnie jest wchłaniana przez zwierzę-żywiciele. Występuje zatem w tkankach zwierzęcych. Pokarmy w nią bogate to: wątroba, wołowina i jagnięcina, kurczak, jaja i produkty mleczne¹. Nie ma naturalnie występujących bioaktywnych form witaminy B12. Owszem, zawierają ją algi i grzyby, ale organizm ludzki ich nie przyswaja. Choć są 2 badania sugerujące, że niektóre rodzaje japońskich wodorostów ffon zapobiegły niedoborowi witaminy B12 u wegan². Nieznacznie wchłaniamy ją z pokarmów takich jak tempeh i tajski sos rybny³. Dr Ruediger Dahlke w swojej książce „Superodżywianie. Energia, vitalność, zdrowie” zaleca przyjmowanie jej raz dziennie w formie metylokobalaminy.

BIBLIOGRAFIA

1. Am. J. Clin. Nutr. 1966; 18 : 176–184
2. Annu. Rev. Nutr. 2004; 24 : 299–326
3. Exp. Biol. Med. 2007; 232 : 1266-1274

ga-3 i jodu. Liczne badania wykazały, że obserwowane niedobory są zwykle spowodowane złym planowaniem posiłków a także zupełnym brakiem suplementacji. Dobrze zbilansowane diety wegańskie są odpowiednie dla wszystkich etapów życia, w tym dla

dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących, osób starszych i sportowców wyczynowych. W większości przypadków są też korzystne w zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób, takich jak: choroby układu krążenia, nadciśnienie, cukrzyca, rak, osteoporoza, choroby nerek i demencja, a także choroby uchyłkowe, kamienie żółciowe i reumatoidalne zapalenie stawów. Powody wyboru diety wegańskiej często wykraczają poza zdrowie i dobre samopoczucie, i obejmują między innymi względy ekonomiczne, ekologiczne i społeczne. Wpływ tych aspektów jest przedmiotem nowej dziedziny ekologii żywienia, która zajmuje się zrównoważonymi stylami życia i rozwojem człowieka¹².

BIBLIOGRAFIA

1. Superodżywianie. Energia, vitalność, zdrowie., dr Ruediger Dahlke, Vital
- 7, 11. Indian J Exp Biol 2003 May;41(5):391-402
2. The International journal of developmental biology. 1997;41:771–7
4. Cell Biophys. 1984 Mar; 6(1):33-52
5. Nature Photonics. 2007;1:49–52
6. IEEE Spectrum. 2013 Jul 2
8. Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. AICR, 2007
9. Cell Biophys 1984 Mar;6(1):33-52
10. Postepy Hig Med Dosw (Online) 2017 Aug 28;71(1):797-810
12. Forum Nutr 2005;(57):147-56

Pełen biofotonów zielony koktajl z jarmużem

przepis na 2 porcje

składniki:

- 8 dużych liści jarmużu
- garść świeżych liści szpinaku
- garść świeżej rzeżuchy
- ½ limonki
- 300 g miąższu żółtego melona
- 1 duża gruszka
- 2 szklanki wody mineralnej
- 1 łyżka siemienia lnianego

Zielone liście przebierz, opłucz pod bieżącą wodą i dobrze osusz. Następnie porwij i wrzuc do pojemnika blendera. Dodaj posiekaną rzeżuchę, zalej sokiem wyciśniętym z limonki. Obrane i oczyszczone owoce pokrój na cząstki i dodaj do liści. Wlej jedną szklankę wody i całość zmiksuj. Jeśli koktajl jest gęsty, wlej drugą szklankę wody. Wsyp siemię lniane i wymieszaj.



Pomaga zachować energię wspomaga układ nerwowy!

1 tabletkę zawiera
400 µg witaminy
B12.

Cefavit 812 zawiera bioaktywną
metylokobalaminę,
wchłanianą bezpośrednio
przez błonę śluzową
jamy ustnej.

812
aktiv

odpowiedni
dla
wegan!



Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

N
i
m

@

ca

ca

a,
u

Witamina B12:

- ✔ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✔ pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego a także utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- ✔ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ✔ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

812
aktiv

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.
02-305 Warszawa, Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece

WIELKI RESET UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Jakie są najskuteczniejsze sposoby wzmocnienia naszej naturalnej obrony przed koronawirusem i każdym innym wirusem pod słońcem? Temat zbadała Celeste McGovern.

Wśród wszystkich naszych koronawirusowych lęków i obsesji medialnych ostatniego roku

jedno rzadko zadawane pytanie jest niczym słoń w salonie, którego nikt nie widzi. Brzmi ono: dlaczego dzieje się tak, że niektórzy, na przykład dzieci i młodzi ludzie, nawet nie zauważają, jeśli zarażą się tym „śmiertelnym” wirusem, podczas gdy większość pozostałych przechodzi infekcję covid-19 tak jak typowe przeziębienie lub grypę, a tylko mała grupa, w skład której wchodzi przede wszystkim osoby starsze, słabsze i schorowane, ponoszą miazdzącą porażkę w bitwie, która kończy się na cmentarzu? Co sprawia, że jedni są tak mocni, a inni tak słabi wobec koronawirusa?

Odpowiedzi udzieliła grupa naukowców i lekarzy w artykule opublikowanym pod koniec roku 2020, kiedy stwierdzono wprost: „Dysfunkcyjny układ odpornościowy wydaje się być głównym czynnikiem determinującym poważną lub śmiertelną reakcję na infekcję wirusową (zarówno wirusem covid-19 jak też SARS i grypy)¹”. Nie jest zaskoczeniem, że wirusy wykorzystują osłabiony układ immunologiczny, a jednak żadna ze strategii zdrowia publicznego, przyjętych na całym świecie w odpowiedzi na covid-19, nie zajmuje się odpornością osób najbardziej zagrożonych tą chorobą.

Autorzy artykułu *Toxicology Reports*, między innymi znany izraelski lekarz i autor 26 podręczników immunologii Yehuda Shoenfeld, włoska biochemiczka Darja Kanduc, adiunkt z Georgia Institute of Technology Ronald Kostoffa, grecki toksykolog i autor licznych publikacji Aristidisa zauważyli, że odpowiedź na covid-19 w sferze zdrowia publicznego opiera się na trzech taktykach.

Pierwsza to zabezpieczanie się przed wirusem poprzez lockdowny, maski i dystans społeczny. Druga strategia polega na łagodzeniu objawów konwencjonalnym leczeniem farmaceutycznym, w momencie, gdy układ odpornościowy przestaje się już bronić, przez co rozwija się cięż-

ka infekcja. Trzeci wreszcie sposób to szczepienie przeciwko konkretnej odmianie wirusa powtarzane tak często, jak będzie to konieczne.

Wszystkie te zalecenia, zdaniem badaczy, są „oparte na przekonaniu, że pandemii czy epidemii można ograniczać i zapobiegać im, zachowując jednocześnie w dużej części populacji światowej styl życia niszczący układ odpornościowy”.

A może adresatem naszych działań powinna być właśnie osłabiona odporność? Na przykład alkohol jest bezdyskusyjnie przyczyną spustoszenia w układzie immunologicznym, a mimo to żadna instytucja zdrowia publicznego na świecie nie rozpoczęła szerokiej kampanii, zachęcającej do zrezygnowania z picia po to, by układ odpornościowy mógł skuteczniej walczyć z infekcją covid-19. Nie ma również plakatów ostrzegających o niedoborach witaminy C i D u podatnych na zachorowania osób w podeszłym wieku, chociaż problem ten udokumentowany jest rozległą literaturą medyczną. Mimo że instytucje zdrowia publicznego nasycają media przekazami na temat masek i szczepień, brak jest publicznych kampanii, które przedstawiałyby korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych czy też działania naturalnych przeciwutleniaczy o silnych właściwościach przeciwwirusowych i przeciwbakteryjnych. Taktyki omijające prawdziwy problem – a nasilające lęk i stres – mają jedną podstawową wadę: są nieskuteczne w dłuższej perspektywie. Słaby układ odpornościowy, który przeżyje jeden atak wirusa, nadal podatny jest na inne zabójcze choroby. Jeśli nawet zostanie zaszczepiony przeciwko jednemu wirusowi, wciąż będzie podatny na pozostałe.

Jak zauważyli badacze w *Toxicology Reports*: „Jedyną prawdziwą ochroną przeciwko przyszłej pandemii covid-19 albo jakiegokolwiek innej pandemii lub epidemii wirusowej jest ta, która udowodniła swą skuteczność w pandemiach SARS, MERS i covid-19, jak również w corocznych epidemiach grypy: zdrowy układ odpornościowy, zdolny do neutralizowania

wnikających do organizmu wirusów, tak jak zaplanowała to natura”. Jak zauważył dr Robert Verkerk, założyciel i dyrektor Alliance for Natural Health International (www.anhinternational.org), wzmacnianie układu odpornościowego przynosi też dodatkowe korzyści: „Jeżeli pomożemy populacji ulepszyć sposób odżywiania i funkcje metaboliczne na celu zmniejszenia podatności na covid-19, jednocześnie zredukujemy też ryzyko niemal każdej choroby przewlekłej i autoimmunologicznej”. Do chorób tych należą: choroby serca, rak, otyłość, cukrzyca typu 2, demencja i fala chorób autoimmunologicznych, takich jak choroba Crohna, reumatoidalne zapalenie stawów i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Choroby te, zanim pojawił się covid-19, uważano za poważnie zagrażające systemom opieki zdrowotnej. Dr Verkerk zidentyfikował 52 czynniki wywierające wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, z czego ponad połowę możemy kontrolować³.

Nie jest zbiegiem okoliczności, że ludzie stają się bardziej podatni na zachorowania w miarę, jak się starzeją. W przypadku covid-19 ryzyko śmierci wzrasta z wiekiem od 0,003% u osób poniżej 20. r.ż. do 0,456% u osób w wieku 60-64 lat, 3,2% w wieku 75-79 lat, po czym strzela w górę do 8,3% dla osób powyżej 80. r.ż. W Stanach Zjednoczonych średni wiek zgonów przed pandemią wynosił 78,6 lat, z powodu covid-19 wzrósł do 80 lat, a w Wielkiej Brytanii do 82,4 lat⁴.

Wszystko zależy od telomerów

Tempo starzenia się organizmu zależne jest między innymi od długości telomerów. Są to struktury przypominające czapeczki, które znajdują się na końcach chromosomów, chroniąc DNA w podobny sposób, w jaki plastikowe końcówki sznurowadeł zabezpieczają je przed strzępieniem.

Telomery ulegają skróceniu za każdym razem, gdy komórka się dzieli. Długość telomerów jest biologicznym markerem przedwczesnego starzenia. Nasza metryka i długość telomerów nie zawsze są ze sobą skorelowane. Krótkie telomery idą w parze z wieloma chorobami przewlekłymi, takimi jak: choroby serca, udar, artretyzm, osteoporoza, zaćma, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby psychiczne, przewlekła obturacyjna choroba płuc oraz otępienie⁵. Nie dziwi więc fakt, że w nowym badaniu stwierdzono, iż osoby z najcięższymi przypadkami covid-19 miały krótsze telomery⁶. Chociaż tempo skracania się telomerów jest do pewnego stopnia dziedziczne, to jednak wpływają na nie także inne czynniki, od palenia i aktywności fizycznej po odżywianie i przyjmowanie witamin⁵. Poniżej przeanalizujemy, co wpływa pozytywnie na długość telomerów i – co za tym idzie – na silniejszy układ odpornościowy. Tym sposobem dowiemy się, jak wzmocnić naszą obronę przez każdą z zabójczych chorób, jakie nam grożą.

Witamina D

Roger Seheult, współzałożyciel MedCram.com, pracujący w Kalifornii na pierwszej linii w intensywnej opiece medycznej, specjalista chorób wewnętrznych i pulmonologii, twierdzi, że najlepiej udokumentowanym naukowo suplementem, wzmacniającym układ odpornościowy przed covid-19, jest witamina D⁷. Jest ona raczej hormonem niż witaminą i wywiera silny wpływ na wszystkie układy organizmu, a szczególnie na układ immunologiczny. Pomaga produkować związki przypominające antybiotyki (zwane peptydami przeciwdrobnoustrojowymi), które zabijają zakaźne drobnoustroje. Równoważy też odpowiedź immunologiczną na infekcje, ograniczając odpowiedzi hiper-zapalne – tak zwane burze cytokinowe – będące jedną z głównych przyczyn śmierci w covid-19 i grypie. Powstrzymuje również układ odpornościowy przed zwracaniem się przeciwko sobie samemu, zapobiegając wyniszczającym i często nieuleczalnym chorobom autoimmunologicznym.

Badania naukowe, sięgające ponad dekadę wstecz, wykazywały, że osoby z wyższym poziomem witaminy D są mniej podatne na infekcje. W jednym z badań przeanalizowano dane ponad 19 tys. uczestników i stwierdzono, że osoby z najwyższym poziomem witaminy D najrzadziej chorowały na infekcje górnych dróg oddechowych⁸. Ustalono, że poziom słonecznej witaminy w surowicy krwi (mierzony



Krótkie telomery idą w parze są z wieloma chorobami przewlekłymi, takimi jak: choroby serca, rak, artretyzm, osteoporoza i otępienie. W nowym badaniu stwierdzono, iż osoby z najcięższymi przypadkami covid-19 miały krótsze telomery.

jako metabolit 25-hydroksywitaminy D czyli 25OHD) obniża się z wiekiem, a spadek ten powiązany jest z osłabieniem odporności⁹. Wykazano również, że związek zmniejsza tempo skracania telomerów¹⁰.

Niedawne badanie, obejmujące 20 krajów europejskich, wykazało, że poziom śmiertelności z powodu covid-19 wzrastał wraz ze spadkiem średniego poziomu witaminy D w surowicy krwi w danym kraju¹¹. Nie jest zaskoczeniem, że inne przeprowadzone ostatnio badanie pokazało, że ponad 82% osób hospitalizowanych z powodu zarażenia covid-19 miało niedobór witaminy D w porównaniu do zaledwie 47% w grupie kontrolnej populacji ogólnej. A wśród pacjentów hospitalizowanych z powodu covid-19 u osób z niedoborem witaminy D częściej występowało nadciśnienie i choroby układu krążenia, jak również dłużej przebywały one w szpitalu niż ci, u których poziom 25OHD w surowicy mieścił się w zakresie co najmniej 20 ng/mL (patrz ramka po prawej)¹².

Naszego wieku nie możemy zmienić, ale suplementacja witaminy D, jak udowodniono, może ochronić nas przed inwazją wirusów. Dokonany w roku 2017 przegląd 25 różnych badań, obejmujących ponad 11 tys. pacjentów pokazał, że suplementacja witaminy D jest bezpieczna i chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych¹³. Coraz więcej badań potwierdza obecnie, że stosowanie „doładowujących” dawek witaminy D u pacjentów hospitalizowanych z powodu infekcji covid-19 przynosi zmniejszenie śmiertelności¹⁴.

Medycyna konwencjonalna coraz powszechniej przyznaje, że witamina D istotnie odgrywa rolę w zapobieganiu i pokonywaniu infekcji oraz w przeciwdziałaniu zgonom. Wciąż jednak trwa dyskusja na temat jej dawkowania. Aktualnie na całym świecie są w toku 73 badania kliniczne, w których obserwuje się wpływ witaminy D w różnych dawkach

na covid-19¹⁵. Jednym z nich jest badanie Coronavit z Queen Mary University w Londynie, w którym witamina D podawana jest 5 tys. mieszkańcom Wielkiej Brytanii w celu stwierdzenia, czy zapobiega covid-19 i innym infekcjom dróg oddechowych¹⁶. Szkocja nie czeka na rezultaty badań, lecz zaczęła wydawać witaminę D osobom zamkniętym w domach podczas pandemii¹⁷. A w listopadzie grupa francuskich lekarzy zaleciła, by wszyscy obywatele Francji – gdzie 41 procent populacji ma zimą niedobór witaminy D – przyjmowali witaminę D w suplementach¹⁸.

Ignorowanie zdrowia publicznego

Większość instytucji zdrowia publicznego nie podziela jednak entuzjazmu lekarzy z pierwszej linii frontu walki z pandemią w kwestii witaminy D. Zachowują dziwne milczenie na temat odkryć naukowych, ukazujących zarówno niebezpieczeństwa niedoboru witaminy D, jak i podkreślających jej potężne działanie przeciwko covid-19 i innym wirusom, a także powiązanie suplementacji tej witaminy z niższym odsetkiem zgonów. Sąd federalny Stanów Zjednoczonych nakazał wręcz pewnej firmie z Georgii zaprzestania reklamowania witaminy D jako sposobu zapobiegania covid-19 lub strategii jego leczenia. – Amerykanie oczekują i zasługują na leczenie, którego bezpieczeństwo i skuteczność zostały udowodnione naukowo. Stawianie twierdzeń, iż niesprawdzone leki mogą leczyć lub zapobiegać chorobom, włącznie z covid-19, zagraża zdrowiu konsumentów – oświadczyła Stacy Amin, główny radca prawny Amerykańskiej Agencji Żywno-

Aktualnie na całym świecie trwają 73 badania kliniczne, wykorzystujące witaminę D w różnych dawkach do zapobiegania i leczenia infekcji covid-19



ści i Leków (FDA). – W dalszym ciągu będziemy angażować się w ściganie i podejmowanie niezwłocznych działań wobec tych, którzy próbują podważyć regulacyjne funkcje FDA poprzez notoryczne lekceważenie prawa i dystrybucję niezatwierdzonych produktów¹⁹.

Chociaż naukowo potwierdzono, że niedobór witaminy D sprawia, że układ odpornościowy staje się podatny na ataki patogenów, a ludzie – podatni na zachorowania, możemy spodziewać się, że FDA będzie ograniczać dostęp do witaminy mogącej ratować życie. Czy to możliwe, że witamina D ma taką moc, że mogłaby zrujnować realizowaną w przyspieszonym trybie i wysoce dochodową strategię FDA, bazującą na szczepieniach przeciwko koronawirusowi?

Za darmo, jak słońce

Przez większą część roku słoneczna witamina jest darmowa! Najbardziej bioaktywna forma tego związku jest produkowana wtedy, gdy na naszą skórę padają promienie ultrafioletowe (UV)

REKLAMA



Naturalne wsparcie dla alergików i układu odpornościowego

naturplanet.pl
[f / naturplanet](https://www.instagram.com/naturplanet)


dostępne w dobrych sklepach:

zielarni medycznych, ze zdrową żywnością i aptekach

OLEJ SPOŻYWCZY Z CZARNUSZKI

tłoczony na zimno | nierafinowany | wysokiej jakości | niefiltrowany



ze światła słonecznego. Możemy też czerpać ją w niewielkich ilościach z innych źródeł, np. z jaj czy mleka, ale znacznie więcej nasz organizm wytwarza jej pod wpływem słońca. Według jednego z badań, zaledwie 30 min wystawienia na słońce „całej powierzchni skóry” w południe w środku lata w Oslo w Norwegii, powoduje wytworzenie ilości witaminy D odpowiadającej 10-20 tys. j.m. przyjętych doustnie²⁰. Ci, którzy nie mogą opalać się nago, otrzymają sporą dawkę tego związku podczas półgodzinnej ekspozycji na pełne słońce, nawet jeśli będą ubrani w szorty i koszulkę. Na wielu szerokościach geograficznych słońce nie dostarcza jednak witaminy D zimą i niezbędna jest suplementacja doustna, by zachować jej wysoki poziom, co może być przyczyną sezonowości grypy (i covid-19), które nasilają się dokładnie wtedy, gdy poziom witaminy gwałtownie spada.

Badacze z University of Liverpool w Anglii oraz z Trinity College i St. James Hospital w Irlandii przeanalizowali dane o śmiertelności z powodu covid-19 i dostrzegli wyraźną prawidłowość. Jak zaobserwowali, „gdy dane o śmiertelności na milion osób nałoży się na szerokość geograficzną, widać, że wszystkie kraje leżące poniżej 35 stopni szerokości północnej mają stosunkowo niską liczbę zgonów”. Wykazano również, że niedobór witaminy D skorelowany jest z nadciśnieniem, cukrzycą, otyłością i pochodzeniem etnicznym, a wszystkie te czynniki związane są z podwyższonym ryzykiem ciężkiego przebiegu covid-19²¹.

Dawkowanie witaminy D

Instytucje zdrowia publicznego wciąż ostrzegają przed niebezpieczeństwami suplementacji witaminy D i ograniczają dawki do poziomu absolutnego minimum, czyli 400-800 j.m. Natomiast lekarze tacy jak Roger Seheult twierdzą, że większość osób może bezpiecznie przyjmować dawki sięgające nawet 50 tys. j.m. witaminy D3 przez pierwsze siedem dni, jeżeli wcześniej jej nie brały. Potem, w okresie braku ekspozycji na światło słoneczne, można przejść do dawki podtrzymującej w wysokości 4-5 tys. j.m. dziennie. Seheult cytuje badanie z Mayo Clinic, które trwało 10 lat i objęło ponad 20 tys. osób. Spośród nich tylko u jednej wystąpiły objawy toksyczności witaminy D po jej suplementowaniu, i to po przyjmowaniu oszałamiającej dawki 50 tys. j.m. dziennie przez 3 miesiące jako dodatek do suplementacji wapnia²².

Neurochirurg i autor książek o żywieniu, Russell Blaylock, zaleca, by kobiety ciężarne suplementowały co najmniej 2 000 j.m. witaminy D3 przez cały czas trwania ciąży i w okresie karmienia piersią. Twierdzi również, że nawet noworodkom można podawać co najmniej 500 j.m. witaminy D3, a małym dzieciom 1 000. j.m. dziennie²³. Niektóre osoby z rzadkimi schorzeniami związanymi z nadmiernym poziomem wapnia w organizmie, takimi jak sarkoidoza lub zespół Williamsa, nie powinny w ogóle suplementować witaminy D. Dla tych, którzy obawiają się jej nadmiaru, zabezpieczeniem są badania krwi sprawdzające jej poziom.

Drobnoustroje i zdrowie immunologiczne

Nasze jelita skolonizowane są przez ogromną i zróżnicowaną biocenozę drobnoustrojów, obejmującą bakterie, wirusy i grzyby, z których wszystkie wywierają silny wpływ na naszą odporność. W ostatnim dziesięcioleciu badania naukowe wykazały, że każdy z nas skolonizowany jest przez odmienną florę bakteryjną. Dowiedziono również, że wpływając na jej skład, można wyleczyć pewne choroby. Poza tym wiemy, że różne gatunki drobnoustrojów w różny sposób wpływają na poszczególne elementy układu odpornościowego i mogą wywoływać efekty pro- lub przeciwzapalne. Tak więc drobnoustroje w jelitach decydują ostatecznie o naszej odporności na infekcje i choroby¹.

Jak stwierdzono w artykule opublikowanym w styczniu tego roku, dobroczynny wpływ mikrobioty jelitowej na odporność nie ogranicza się do jelit, lecz rozciąga się również na cały organizm, aż do odległych narządów, m.in. płuc. W artykule tym badacze z Ośrodka Infekcji i Odporności Uniwersytetu w Lille we Francji dokonali przeglądu prac zajmujących się tym, jak użycie antybiotyków może niszczyć bakterie jelitowe lub konkretne ich gatunki i zwiększać podatność na infekcje, takie jak salmonella i *E. coli*. Przystaczają oni tużin badań, pokazujących, jak „myszy pozbawione mikrobioty (czyli pozbawione mikroorganizmów) lub otrzymujące doustne antybiotyki (o szeroki zakres działania lub celowane, takie jak neomycyna, metronidazol lub wankomycyna) traciły odporność”. Zaburzenie naturalnego środowiska jelit przez antybiotyki osłabia wrodzone i adaptacyjne mechanizmy obronne, na przykład przeciwko grypie i syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV).

Badacze uważają, że działanie immunostymulujące ma dieta o wysokiej zawartości błonnika oraz naturalnych probiotyków. Wpływa ona dobroczynnie na bakterie jelitowe, zapobiegając infekcjom grypowym i i RSV.²

Bakterie jelitowe najsukuteczniej odżywia inulina występująca w zielonych bananach i roślinach strączkowych, pektyna z jabłek oraz beta-glukan zawarty w owsie i jęczmieniu.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Annu Rev Immunol, 2015; 33: 227-56
- 2 Mucosal Immunol, 2021; 1-9



Kofaktory dla słonecznej witaminy

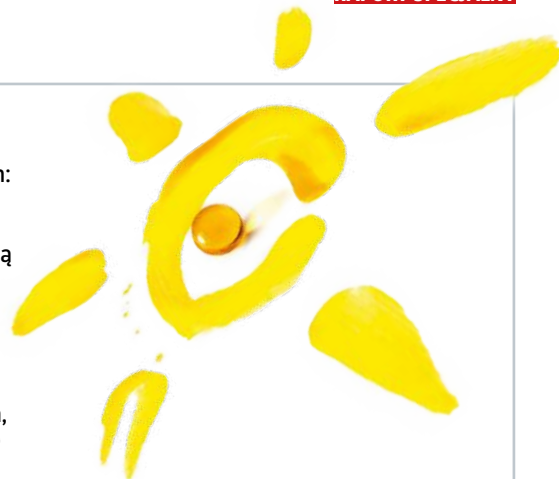
Rosnąca liczba publikacji medycznych popiera suplementację witaminy K dla uzupełnienia działania witaminy D.²⁴ lecz jej dawkowanie nadal rodzi pytania. Niektóre firmy oferują suplementy o ustalonym stosunku witaminy D3 i K2. Organizacja zdrowia publicznego o charakterze non-profit pod nazwą GrassrootsHealth Nutrient Research Institute (www.grassrootshealth.net) zaleca 90 mcg witaminy K dziennie dla kobiet i 120 mcg dla mężczyzn. Witamina K sprzyja krzepnięciu krwi i nie powinna być przyjmowana razem z lekami rozrzedzającymi krew, takimi jak warfaryna.

Dla optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego niezbędny jest także magnez²⁵. Badania już od kilkudziesięciu lat pokazują, w jaki sposób działa on w tandemie z witaminą D²⁶. W opublikowanym niedawno artykule badacze z University of Melbourne i z Uniwersytetu Zjednoczonych Emiratów Arabskich stwierdzili, że „niedobór

Wiele twarzy witaminy D

Witamina D występuje w dwóch postaciach: D2 i D3. Ta druga jest prawdopodobnie łatwiej zamieniana w biologicznie aktywną formę witaminy D w organizmie i jest jedyną postacią tej witaminy, jaką organizm wytwarza pod wpływem światła słonecznego. Druga postać, D2, występuje w grzybach i dodawana jest do wzbogaconego w witaminę D mleka i innych produktów. Przy wyborze suplementów, szukajmy tych, które zawierają tylko witaminę D3 (obecnie jest to większość z nich).

Witamina D3 wędruje z krwi do wątroby, gdzie przekształcana jest w 25-hydroksywitaminę D (25OHD). To ten związek mierzony jest w testach poziomu witaminy D we krwi, a rezultat podawany jest w nanogramach (ng)/mL lub nanomolach (nmol)/L. Podczas gdy Instytut Medycyny ustalił 20 ng/mL (50 nmol/L) jako próg „odpowiedniego” poziomu witaminy D, wielu lekarzy uważa, że próg jest niski. Ekspert w tej dziedzinie, dr Damien Downing, prezes Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej, zaleca dla wspierania układu odpornościowego poziom wynoszący co najmniej



30 ng/mL (75 nmol/L). Dawkowanie suplementów słonecznej witaminy niezbędne dla osiągnięcia takiego stężenia jest różne u poszczególnych osób. Znaczenie ma też pora roku, ponieważ od niej zależy ilość witaminy, którą produkujemy sami w sposób naturalny ze światła słonecznego. Dlatego wielokrotne badania krwi pod kątem witaminy D, jak również współpraca z doświadczonym lekarzem w celu interpretacji wyników, mogą mieć decydujące znaczenie dla uzyskania i utrzymania jej optymalnego poziomu.

REKLAMA

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH



Zdrowi
i naturalni



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



ZIELONA HERBATA EGCG



KWERCETYNA



NAC N-ACETYLO-L-CYSTEINA



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY



Tlenek azotu – naturalny płyn odkażający do nosa?

Grupa badaczy z Vancouver poleca naturalny aerozol do nosa z tlenkiem azotu, który w ciągu dwóch minut zabija 99,9% koronawirusa wywołującego covid-19. Dr Gilly Regev, izraelska lekarka i współzałożycielka SaNOtize Research and Development Corp. z siedzibą w Vancouver w Kanadzie, powiedziała *Jewish News*: „Jeżeli będziecie stosować go codziennie, to jestem przekonana, że nie dotknie was covid-19. Wykazaliśmy w badaniach klinicznych, że osoby, które go stosowały, nie zarażały się”.

SaNOtize Nitric Oxide Nasal Spray (NONS) zabija wirusa covid-19 w górnych drogach oddechowych i zapobiega jego przedostawaniu się do płuc. Wcześniejsze badania pokazały, że zapobiega on infekcji covid-19, a brytyjskie badania kliniczne rozpoczęły się w marcu. NONS znajduje się obecnie w II fazie badań klinicznych w Kanadzie (sanotize.com).

Tlenek azotu (NO) jest związkem chemicznym, który przekazuje informacje pomiędzy komórkami i opisany został jako „jeden z najbardziej wszechstronnych graczy w układzie odpornościowym”¹. Znany jest ze swego silnego działania przeciwzapalnego i z rozszerzania naczyń krwionośnych w celu zwiększenia przepływu krwi, jak również z działania przeciwwirusowego. Badanie z roku 2005 pokazało, że tlenek azotu hamuje replikację wirusów w komórkach zarażonych SARS-CoV-1 – krewniakiem i poprzednikiem SARS-CoV-2, wirusa pandemii covid-19². W niedawnym przeglądzie badań opisano potencjał wykorzystania wzmacniających odporność właściwości NO przeciwko covid-19³.

Obecnie dostępne są suplementy, takie jak sproszkowane buraki, zwiększające naturalną produkcję NO, ale dr Regev jest przekonana, że jeżeli na rynek trafi NONS, będzie to prawdziwym punktem zwrotnym⁴.

magnezu wiąże się z obniżoną aktywnością komórek odpornościowych i nasileniem stanów zapalnych z udziałem IL-6, odgrywającej centralną rolę w patologii burzy cytokinowej związanej z covid-19²⁷. Źródłami magnezu są produkty takie jak: ciemnozielone warzywa liściaste, jagody, brązowy ryż i czekolada. Bardzo trudno jest jednak wyrównać niedobory tego pierwiastka wyłącznie dietą. Niedobory magnezu występują u wielu osób, szczególnie w podeszłym wieku. The Alliance for Natural Health International zaleca przyjmowanie codziennie 500-750 mg magnezu, jeżeli suplementuje się witaminę D w dawce 4000 j.m. lub wyższej.

Witamina C

Ponad 60 tys. opublikowanych artykułów naukowych wskazuje na ochronne działanie witaminy C w chorobach zakaźnych. Witamina C wspiera mechanizmy obronne dróg oddechowych, zapobiega infekcjom wirusowym i zmniejsza czas ich trwania i intensywność objawów. Ma również działanie przeciwhistaminowe, które może łagodzić objawy grypopodobne.

Wykazano też, że witamina C spowalnia skracanie telomerów w komórkach²⁷.

Podobnie jak w przypadku witaminy D, pacjenci z ostrymi infekcjami dróg oddechowych, takimi jak zapalenie płuc, często wykazują obniżone stężenie witaminy C w osoczu krwi. W niektórych badaniach zaobserwowano, że objawy chorobowe ustępują szybciej, gdy otrzymują oni witaminę C²⁸. Silne własności przeciwwirusowe,

przeciwzapalne i przeciwutleniające kwasu askorbinowego czynią go obiektem szczególnego zainteresowania podczas pandemii covid-19²⁹. Wysokie dawki dożylnie tej witaminy stosowane są w celu pokonania ciężkich infekcji covid-19³⁰. Obecnie trwa ponad 50 badań klinicznych nad witaminą C w leczeniu covid-19³¹. Zalecaną zazwyczaj dawką podtrzymującą jest 1-2 g dziennie.

Cynk

W wyniku pandemii znacznie wzrosło zainteresowanie cynkiem. Wywiera on wpływ na setki procesów enzymatycznych w organizmie i ma decydujące znaczenie dla odporności i gojenia ran. Dobrze udokumentowane jest jego działanie przeciwwirusowe w drogach oddechowych (oczyszczające ze śluzu), a także działanie przeciwzapalne i harmonizujące działanie układu odpornościowego³². Cynk może wpływać również na nasz zmysł smaku i powonienia, co jest ciekawe, jako że utrata obu tych zmysłów powiązana jest z wczesną infekcją covid-19. Przypuszcza się, że zwalczanie wirusów lekiem o nazwie hydroksychlorochina, może wynikać z faktu, iż prawdopodobnie zwiększa ona transport cynku do komórek³³. Może to też być przyczyną uzyski-



BIBLIOGRAFIA

- 1 Indian J Biochem Biophys, 2007; 44: 310-9
- 2 J Virol, 2005; 79: 1966-9
- 3 Nitric Oxide, 2020; 103: 4-8
- 4 Jewish News, Jan 13, 2021



wania tak obiecujących rezultatów przy stosowaniu leku przeciwpasożytniczego, iwermektyny³⁴.

Okolo 20% populacji na świecie cierpi na niedobór cynku³¹. Najczęściej są to osoby starsze i wegetarianie oraz weganie, ponieważ najwięcej tego pierwiastka zawiera mięso (zwłaszcza jagnięce) i skorupiaki, ale cynk występuje też w orzechach, nasionach i kakao³². Spożywanie zbyt dużych ilości cynku jest jednak tak

samo złe, jak w zbyt małych. Przypomina o tym dr Verkerk z Alliance for Natural Health, zalecając przyjmowanie 25 mg cynku dziennie dla osoby o średniej wadze i nieprzekraczanie 50 mg³³. Lepiej jest przyjmować cynk między posiłkami, a szczególnie bez produktów zawierających kwas fitynowy, takich jak pełnoziarniste zboża i rośliny strączkowe. Dobrym sposobem podawania cynku dla uzyskania działania przeciwśluzowego są tabletki do ssania³⁴.

Kwercetyna

Kwercetyna, polifenol występujący w cebuli, brokułach, owocach (jabłkach, jagodach i winogronach), zielonej herbacie i winie, znana jest ze swych własności przeciwutleniających, przeciwwirusowych i przeciwalergiczych. A wszystkie z nich mają związek ze stymulacją układu odpornościowego. Kwercetyna tłumi cytokiny prozapalne i równoważy całkowitą odpowiedź cytokinową układu odpornościowego, jest więc stosowana jako lek na alergię i astmę³⁵. Badania wykazały, że kwercetyna hamuje infekcje grypowe, a obecnie brana jest pod uwagę także jako substancja lecząca infekcję covid-19³⁶.

Spośród ponad 8 tys. leków, produktów naturalnych i innych drobnocząsteczkowych związków chemicznych, jakie testowano, kwercetyna plasowała się wśród pięciu najlepszych pod względem przewidywanej zdolności łączenia się z osłabionym receptorem białka szczytowego wirusa pandemii³⁷. Przewiduje się również, że będzie ona blokować wiązanie się koronawirusa z receptorami ludzkich komórek³⁸. Nie ma sprawdzonych badań kwercetyny w leczeniu covid-19, ale stwierdzono, że jest ona bezpieczna w dawkach do 1000 mg dziennie nawet przez 12 tygodni. Wyjątkiem jest okres ciąży, co do którego pytania o bezpieczeństwo pozostają otwarte, ponie-



waż badania na myszach sugerują, że może ona mieć niekorzystny wpływ na rozwój płodu³⁹.

Zielona herbata

Gdy nie wiesz, co zrobić, popijaj zieloną herbatę. Nie tylko zawiera ona kwercetynę i inne polifenole zwiększające odporność, ale stwierdzono także, że chińscy mężczyźni (lecz nie kobiety),



k którzy wypijali trzy filiżanki zielonej herbaty dziennie, mieli dłuższe telomery, co przekładało się na pięć dodatkowych lat życia⁴⁰.

N-acetylocysteina (NAC)

Ten składnik odżywczy podnosi komórkowy poziom glutationu, związku o silnym działaniu przeciwutleniającym, przeciwrakowym, przeciwwirusowym i przeciwstarzeniowym. Udowodniono, że NAC wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego⁴¹ i zmniejsza stany zapalne w chorobach płuc⁴². Badania *in vitro* wykazały, że hamuje ona replikację wirusów przy ciężkim przebiegu grypy i łagodzi stany zapalne⁴³. W badaniu klinicznym z użyciem NAC w dawce 600 mg 2 razy dziennie podczas sezonu grypowego stwierdzono, że suplementacja NAC obniża częstość występowania infekcji objawowych z 79%-25%, redukuje objawy o 70% i skraca czas zdrowienia pacjentów⁴⁴.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Toxicol Rep, 2020;7:1448–58
- 2 Glob Health J, 2020;4:146–52
- 3 Alliance for Natural Health International, Oct 28, 2020
- 4 Centre for Evidence-Based Medicine, www.cebm.net
- 5 Int J Mol Med, 2019;44:218–26
- 6 Aging (Albany NY), 2021;13:1–15
- 7 MedCram medical lectures, Jan 2, 2021, youtube.com
- 8 Arch Intern Med, 2009;169:384–90
- 9 J Leukoc Biol, 2012;91:829–38
- 10 Mech Ageing Dev, 2017;164:61–6
- 11 Aging Clin Exp Res, 2020;32:1195–8
- 12 J Clin Endocrinol Metab, 2020; dga733
- 13 BMJ, 2017;356:i6583
- 14 Nutrients, 2020;12:3799; Postgrad Med J, 2020;139065
- 15 clinicaltrials.gov; search terms Covid19, vitamin D
- 16 Queen Mary University of London, press release Oct 13, 2020, qmul.ac.uk
- 17 The Times, Oct 28, 2020, thetimes.co.uk
- 18 The Connexion, Nov 5, 2020; connexionfrance.com
- 19 US Department of Justice, Jan 8, 2021
- 20 Anticancer Res, 2009;29:3495–500
- 21 Aliment Pharmacol Ther, 2020;51:1434–7
- 22 Mayo Clin Proc, 2015;90:577–86
- 23 www.blaylockreport.com
- 24 Int J Endocrinol, 2017;2017:7454376
- 25 Eur J Clin Nutr, 2003;57:1193–7
- 26 Magnes Res, 1996;9:185–203
- 27 Maturitas, 2021;143:1–9
- 28 J Cell Biochem, 2004;93:588–97
- 29 Aging Dis, 2021;12:14–26
- 30 PharmaNutrition, 2020;12:100190
- 31 clinicaltrials.gov; search terms Covid19, vitamin C
- 32 Adv Nutr, 2019;10:696–710
- 33 PLoS One, 2014;9:e109180.
- 34 Naunyn-Schmiedeberg's Arch Pharmacol, 2020;393:1153–6
- 35 Molecules, 2016;21:623
- 36 Biomolecules, 2021;11:10;3 Biotech, 2021;11:67
- 37 ChemRxiv, 2020 doi:10.26434/chemrxiv.11871402.v3
- 38 ChemRxiv, 2020 doi:10.26434/chemrxiv.12181404
- 39 Toxicology, 2011;290:350–8
- 40 Br J Nutr, 2010;103:107–13
- 41 Proc Nutr Soc, 2000;59:595–600
- 42 Proc Natl Acad Sci USA, 2006;103:4628–33
- 43 Biochem Pharmacol, 2010;79:413–20
- 44 Eur Respir J, 1997;10:1535–41

SKĄD WZIĄĆ ODPORNOŚĆ?



Nutraceutyki mają w sobie wartości odżywcze i właściwości lecznicze. Uznawane są za uzdrawiające pożywienie. Jeśli włączymy je do diety i zadamy o równowagę emocjonalną, układ immunologiczny uruchomi swoje autoochronne właściwości.

Zdrowie lub jego brak jest efektem działania układu odpornościowego, zwanego inaczej immunologicznym. Kiedy prawidłowo funkcjonuje, jest silniejszy od bakterii, wirusów, grzybów, pasożytów czy komórek nowotworowych, które powodują choroby i sprawnie steruje procesem samoleczenia. Jest niezastąpiony, kiedy ciało odbudowuje się po urazach czy po przejściu wszelkich chorób. Także starzenie się jest ściśle związane z immunologią, bardziej nawet niż z upływającym czasem. Zadaniem układu odpornościowego jest obrona przed wszystkim tym, co dla nas szkodliwe, żeby zachować zdrowie i młodość. To, co nam nie służy, jest

przez niego niszczone lub neutralizowane, a to co korzystne, identyfikowane jako dobre i przyswajane. Dlatego warto wiedzieć, jak układ immunologiczny wspierać, żeby harmonijnie z nim współpracować dla obopólnej korzyści. Nie ulega wątpliwości, że istnieje ścisła zależność między tym, co jemy, a poziomem odporności organizmu. Dlatego tak ważne jest, by pożywieniem się wzmacniać, a nie osłabiać. By zadbać o to na co dzień, warto wiedzieć, które pokarmy służą wspieraniu układu immunologicznego. Przecież nasze ciało jest tworzone z tego, co zjemy. Gdy spożywamy pokarm, który jest zdrowy, stajemy się zdrowsi, gdy nie dostarczamy organizmowi takiego

pożywienia, rozwijają się choroby. Dużym niebezpieczeństwem w obecnych czasach jest ubogie w składniki odżywcze wysoko przetworzone pożywienie oraz nadużywanie leków. Prowadzi to do osłabienia odporności i co za tym idzie – coraz większej ilości chorób cywilizacyjnych, które stają się chroniczne. Dobre zdrowie nie oznacza, jak się czujemy w danym momencie, ale na ile jesteśmy odporni.

Jesteś tym, co jesz

Jedzenie daje nam energię do życia. Dzieje się tak dzięki kaloriom, zawartym w makroskładnikach odżywczych: białkach, tłuszczach, węglowodanach, które stanowią budulec naszego organi-

zmu. Ale to nie wszystko, co nam jest potrzebne. W ostatnich latach nasiliła się tendencja do podkreślania roli fitoskładników i nutraceutyków w podnoszeniu odporności. Jest to związane z ich działaniem immunomodulującym w profilaktyce chorób wirusowych, także covid-19. Fitoskładniki to cenne dla zdrowia aktywne biologicznie naturalne związki chemiczne, występujące w roślinach. Fitoskładnik może być nutraceutykiem. Uznaje się, że nutraceutyki łączą ze sobą wartości odżywcze i lecznicze – to składniki żywności, mieszaniny związków, substancje dodatkowe a także gotowe produkty spożywcze oraz suplementy pochodzenia zarówno roślinnego, jak i zwierzęcego¹. Naukowcy udowodnili, że idealna praca układu immunologicznego, który ma zdolności samoleczenia, zależy w wielkiej mierze właśnie od nich. Jeśli dostarczymy je w pożywieniu razem z innymi makro- i mikroelementami, możemy zapobiec większości chorób i zwiększyć sobie szansę na długie życie².

Optymalna flora jelitowa

Za ok. 80% odporności organizmu odpowiada jelito grube – do takiego wniosku doszedł jeden z naukowców zajmujących się tym tematem – szwedzki prof. Stig Bengmark, który w latach 1970-1994 wykładał na Wydziale Medycyny Uniwersytetu w Lund i był dyrektorem kliniki chirurgicznej przy szpitalu uniwersyteckim. Postanowił poświęcić się badaniom na temat uzyskania optymalnej flory jelitowej i oto, do jakich wniosków doszedł – to, co jemy ma bezpośredni wpływ na naszą odporność. Przez zmianę nawyków żywieniowych można zapobiec infekcjom, chorobom serca, wysokiemu ciśnieniu, bólowi stawów, stwardnieniu rozsianemu (inaczej SM), cukrzycy, bólowi głowy, ADHD, problemom skórny, bezsenności i nowotworom³. Profesor Bengmark na podstawie analizy raportów z wieloletnich badań doszedł do wniosku, że prawdziwym złem, która doprowadza do poważnego w skutki spadku odporności, jest przewlekły stan zapalny. Różni się on od zwykłego klinicznego stanu zapalnego, który jest naturalną reakcją obronną organizmu przed bakteriami, wirusami czy toksynami. Dzięki niemu obszar dotknięty

Ulubieńcy jelita grubego

Pokarmy, które odżywiają korzystne bakterie, podnosząc odporność

Kurkuma – zaliczana jest do przypraw o najsilniejszym działaniu przeciwzapalnym, ponieważ zawiera rekordowe ilości antyoksydantów. Wartościowa jest zarówno świeża, jak i w proszku. Kurkumina, czyli jej składnik, w badaniach wykazała zaskakująco korzystne działanie przy likwidowaniu ostrych i przewlekłych chorób o podłożu zapalnym – miazdzyca, raka, cukrzycy, chorób układu oddechowego, wątroby, trzustki, jelit i żołądka, chorób neurodegeneracyjnych i chorób oczu. Istnieje wiele dowodów potwierdzających jej kliniczne zastosowanie, zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu¹.

Goździki – oprócz działania przeciwzapalnego, są antyseptyczne, znieczulające, rozgrzewające i kojące nerwy. Zawierają eugenol, organiczny związek chemiczny z grupy terpenów, który – jak udowodniły badania na myszach – stymuluje wytwarzanie wewnętrznej warstwy śluzu jelit, kluczowej bariery dla drobnoustrojów². Goździki dobrze jest łączyć z innymi przyprawami przeciwzapalnymi: kardamonem, cynamonem, imbirem, a także z kakao.

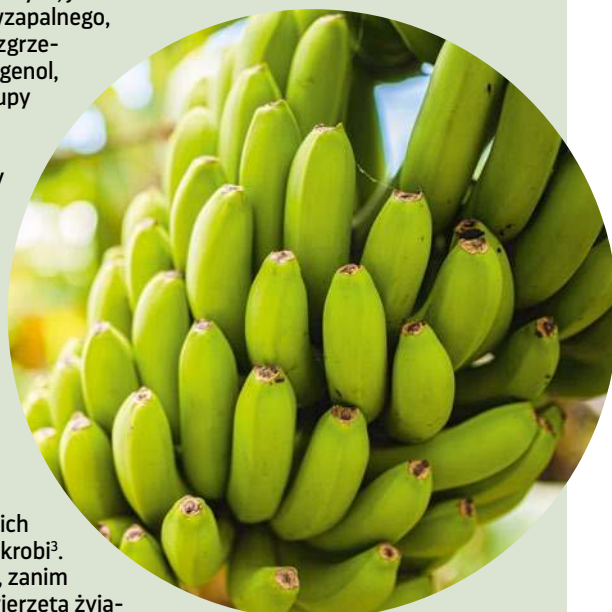
Zielone banany – są bogate w pektynę, rozpuszczalne włókna roślinne, co jest rajem dla dobrych bakterii flory jelitowej, a poza tym zawierają moc witamin (C, B6, A), minerałów (potas, fosfor, magnez, cynk), związków bioaktywnych, takich jak związki fenolowe oraz odpornej skrobi³. Kiedyś nasi przodkowie jedli owoce, zanim dobrze dojrzały, dzisiaj robią tak zwierzęta żyjące na wolności. Lepiej wybierać banany ekologiczne, ponieważ powszechnie dostępne w sklepach są mocno przyskane pestycydami.

Jarmuż – potrafi łagodzić stan zapalny, wzmacnia układ odpornościowy, przyspiesza metabolizm. Zawiera mnóstwo żelaza, kwasów omega-3, błonnika, witamin A, C i K, minerały i antyoksydanty. Jest nieocenionym roślinnym źródłem wapnia. Podczas badań okazało się, że proces gotowania jarmużu spowodował obniżenie aktywności przeciwutleniającej jego antyoksydantów, zwłaszcza witaminy C, polifenoli oraz w mniejszym stopniu – karotenu, co pokazuje, że warzywo powinno być spożywane na surowo lub poddawane niewielkiej obróbce⁴. Żeby jarmuż stał się bardziej lekkostrawny, można jego liście bez sztywnych części pokroić, skropić cytryną i wetrzeć odrobinę oliwy z oliwek i pozostawić w takiej „marynacie” przez około pół godziny. Potem dodawać do koktajli lub sałatek.

Awokado – jedno z najzdrowszych owoców, pełne dobrych tłuszczów, białek a przede wszystkim błonnika. W pestce mieści się najwięcej przeciwutleniaczy oraz pożywne oleje. Osiem niezależnych badań udowodniło, że awokado spowalnia procesy starzenia⁵.

Sorgo – najpożywniejsze zboże na świecie wyposażone w multum odżywczych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Występuje w kilku wariantach kolorystycznych: czarnym, czerwonym i brązowym. Sorgo zawiera więcej przeciwutleniaczy niż czarne jagody, truskawki, śliwki, brokuły, marchewka i cebula. Wyniki badań uzyskane in vitro i na zwierzętach wykazały, że składniki sorgo – związki fenolowe i związki rozpuszczalne w tłuszczach (polikozanole) – korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową oraz wspomagają walkę z otyłością, stresem oksydacyjnym, stanami zapalnymi, cukrzycą, dyslipidemią, rakiem i nadciśnieniem⁶.

Cynamon Cejloński – dlaczego właśnie ten? Bo zwykły zawiera dużą ilość związku zwanego kumaryną, który w większych ilościach szkodzi wątrobie, a także jest rakotwórczy. Cynamon uspokaja, zmniejsza poziom tłuszczów we krwi, poprawia pracę serca i układu krążenia. Wyjątkowo bogaty w przeciwutleniacze. Niską zawartość kumaryny, ma cynamon pozyskiwany z liści *Cinnamomum osmophlourum* z Tajwanu⁷.



BIBLIOGRAFIA

1. JPEN | Parenter Enteral Nutr, 2006 Jan-Feb;30(1):45-51
2. Sci Rep2015 Mar 19; 5: 9253
3. J. Food Sci. 1982; 47 : 1493-1497
4. Acta Sci Pol Technol Aliment., Jul-Sep 2012;11(3):239-48
5. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013; 53 (7): 738-50
6. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Jan 22;57(2):372-390
7. J Agric Food Chem. 2014; 62 : 1706-12



zapaleniem przyciąga do siebie komórki immunologiczne – leukocyty z krwi, a one usuwają przyczynę uszkodzenia oraz naprawiają ewentualne niedobory w komórkach organizmu. W tym znaczeniu zapalenie jest czymś dobrym.

Przewlekłe zapalenie ma charakter utajony, podstępny, trudny do zdefiniowania. Jego symptomy są mało uchwytny, na początku trudno zauważyć sygnały ostrzegawcze. Dochodzi do niego, kiedy system immunologiczny jest już wycieńczony – wtedy jesteśmy przemęczeni, mamy m.in. problemy trawienne, skórne, emocjonalne. Kiedy źle się odżywiamy, żyjemy w permanentnym stresie, zaniedbujemy aktywność fizyczną, a do tego na przykład palimy papierosy lub jesteśmy uzależnieni od słodczy, w organizmie powstaje za dużo wolnych rodników, które uszkadzają komórki i stają się odpowiedzialne za stan zapalny. Organizm nie umie się przed nimi wystarczająco skutecznie obronić – układ odpornościowy słabnie, a zapalenie staje się przewlekłe.

Przed uszkodzeniem komórek mogą obronić nas antyoksydanty. Część z nich organizm wytwarza sam, ale z biegiem

czasu spada zdolność ich generowania. Proces ten rozpoczyna się już po 25. r.ż. Szczególnie wtedy ważne staje się, żeby dostarczać je w warzywach i owocach. Uwalnianiem antyoksydantów z pożywienia zajmują się bakterie, które znajdują się w jelicie grubym. Mowa o tak zwanych dobrych bakteriach, w odróżnieniu od złych. Te drugie są odpowiedzialne za przewlekły stan zapalny organizmu. Dlatego tak ważnym warunkiem zachowania zdrowia i uniknięcia zapalenia oraz chorób chronicznych jest sprawnie działająca flora bakteryjna. Ważne jest, gdzie i w jakim stopniu nasz posiłek uległ strawieniu – w jelicie cienkim czy kilka godzin później w jelicie grubym. Do tego ostatniego docierają na przykład surowe warzywa. Są one pełne minerałów, witamin, antyoksydantów, a także są bogate w błonnik, czyli ciężkostrawne części komórek roślinnych, które stanowią cenną pożywkę dla dobrych bakterii. Natomiast ubogie w błonnik – białe pieczywo, makaron z białej mąki, oczyszczony biały ryż – ulegają niemal całkowitemu strawieniu w jelicie cienkim, dając pożywkę złym bakteriom,

a przy tym nie dostarczają komórkom zbyt wielu składników odżywczych. Dobre bakterie w jelicie grubym nie otrzymują narzędzia do obrony przed wolnymi rodnikami – co oznacza brak wsparcia dla układu immunologicznego, który przestaje nas chronić przed chorobami i przedwczesnym starzeniem się. Najpierw może to objawiać się niekończącymi się przeziębieniami, a potem poważniejszymi schorzeniami⁴.

Kemferol – wróg wirusów

Flawonoid ten znajduje się w produktach spożywczych, wspomagających rozwój korzystnych bakterii flory jelitowej. Podnosi odporność, ponieważ ma właściwości nie tylko przeciwutleniające, ale i przeciwzapalne. Znajdziemy go w szpinaku, kapuście, jarmużu, fasoli, herbacie czy brokułach⁵. Kemferol znalazł się ostatnio pod lupą naukowców, ponieważ wykazuje zdolność hamowania procesu rozprzestrzeniania się wirusów w organizmie, a także namnażania się komórek rakowych. Zbadano też chińskie zioła o wysokiej zawartości tego antyoksydantu i okazało się, że aktywuje on układ odpornościowy do przeciwdziałania atakowi wirusów. Ma bowiem harmonizujący wpływ na białka komórek oraz reguluje receptory limfocytów T. Wykazał się tym zwłaszcza glikozyd kemferolu⁶. Daje to naukowcom nadzieję, że będzie go można wykorzystać w nowych lekach przeciwwirusowych, które pomogą w leczeniu chorób, wywołanych koronawirusem. Podczas badań na myszach zaobserwowano, że glikozyd kemferolu znacząco osłabił obrzęk płuc wywołany grypą⁷.

Regeneracyjne polifenole

Polifenole to kolejne skutecznie podnoszące odporność antyoksydanty, które – jak zbadano – można włączyć do diety, przygotowując potrawy suszonymi ziołami, pijąc napar z mięty, racząc się owocami jagodowymi, gorzką czekoladą czy tapenadą z czarnych oliwek i kaparów. To właśnie polifenole zapewniają smak i kolor owoców, warzyw czy ziół. Mają w swojej strukturze jedną lub kilka grup fenolowych, które potrafią redukować reaktywne formy tlenu. Dzięki temu zapobiegają poważnym chorobom przewlekłym

30 produktów żywnościowych o najwyższym poziomie polifenoli według *European Journal of Clinical Nutrition*:

goździki, suszona mięta pieprzowa, anyż, kakao w proszku, suszone oregano meksykańskie, nasiona selera, czarna aronia, gorzka czekolada, mączka z siemienia lnianego, czarny bez, kasztany, suszona szalwia, suszony rozmaryn, suszona mięta zielona, suszony tymianek pospolity, dzika borówka, czarna porzeczka, kapary, czarne oliwki, borówka amerykańska, orzechy laskowe, pekany, mąka sojowa, śliwki, zielone oliwki, suszona słodka bazylija, curry w proszku, wiśnie, główki karczochów kulistych, jeżyny.

Odzyskaj życiową równowagę



Nawet łagodny ale długotrwały stres może prowadzić do przewlekłych zaburzeń. Powoduje m.in. utrzymujące się wysokie ciśnienie krwi oraz podwyższone stężenie glukozy, zwiększając tym samym ryzyko problemów sercowo-naczyniowych i cukrzycy.

Przewlekły stres osłabia także pracę układu immunologicznego i sprawia, że stajemy się bardziej podatni na wszelkiego rodzaju infekcje. Dlatego redukując stres i wyciszając emocje, skutecznie zadbasz o odporność całego organizmu.

Adrenal-Intercell® łączy w sobie synergiczne działanie aminokwasów naturalnego pochodzenia L-tyrozyny i L-fenylalaniny, a także cennego adaptogenu Rhodiola rosea, witamin z grupy B, witaminy C (100 mg) oraz składników mineralnych, zapewniając pełne wsparcie układu nerwowego.

Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom technologicznym, oraz licznym procesom kontrolnym preparat cechuje się maksymalnym bezpieczeństwem stosowania i spełnia najwyższe standardy jakości.



 mito-pharma.pl

 +48 95 736 50 50

 biuro@mito-pharma.pl

związanym ze stresem oksydacyjnym, takim jak choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, cukrzyca typu II, choroby neurodegeneracyjne lub osteoporoza⁸.

Są pogromcami wolnych rodników i chelatami metali. Mają również właściwości przeciwzapalne i wykazano, że poprawiają funkcjonowanie naczyń krwionośnych dzięki mechanizmom, w których pośredniczy tlenek azotu. Już 1 g polifenoli dziennie dostarcza organizmowi przez 3 lub więcej dni przed i po ćwiczeniach poprawia regenerację po uszkodzeniu mięśni⁹. Polifenole działają regenerująco osłabiony organizm – jego komórki oraz tkanki. Mają też właściwości silnie antymutagenne, co czyni je sprzymierzeńcami profilaktyki antynowotworowej. Wykazano to w badaniach *in vivo* i *in vitro* na układach ssaków¹⁰.

Dla naukowców jest jasne, że mechanizmy oddziaływania polifenoli wykraczają poza aktywność przeciwutleniającą i osłabianie stresu oksydacyjnego, dlatego istnieje potrzeba dalszych badań nad ich działaniem wewnątrz komórek¹¹. Sprawdzone już interakcje polifenoli z mikroflorą jelitową, której skład warunkuje naszą odporność. Ich metabolity sprzyjają korzystnym bakteriom jelitowym, hamując jednocześnie gatunki inwazyjne. Badania wykazały, że napój z ekstraktem z jagód może wzmacniać obecność korzystnych *Bifidobakterii*¹², podczas gdy wyciąg z zielonej herbaty unieszkodliwia bakterie, takie jak *Clostridium difficile*, *Escherichia coli* i *Salmonella typhimurium*¹³. Dowodzą one, że może to również zmniejszać ryzyko insulinooporności, miażdżycy i chorób wątroby. Istnieje coraz więcej przesłanek, że obecność

Najważniejsze pokarmy budujące odporność:

jarmuż, kapusta ogrodowa, rukola, rzeżucha, zielona sałata, kapusta głowiasta, brokuły i brukselka, marchew i pomidory, cebula i czosnek, grzyby, owoce granatu, owoce jagodowe (wszystkie), ziarna (lnu, szalwii argentyńskiej, sezamu, słonecznika)¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Food Pharmacy, Lina Nertby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte



polifenoli sprzyja korzystnemu działaniu probiotyków w jelitach¹⁴. Zwłaszcza polifenole czarnej herbaty, czyli teaflawiny, pomagają jelitom wchłaniać cenne minerały w pożywieniu i hamują objawy ostrej niewydolności oddechowej przy chorobach wirusowych¹⁵.

Nieźle ziółka

Praktyki lecznicze wykorzystujące zioła dla podnoszenia odporności, takie jak tradycyjna medycyna chińska (TCM), japońskie kampo czy indyjska ajurweda, w XXI wieku zyskują coraz szerszą akceptację za Zachodzie również dzięki badaniom naukowym. Immunolodzy przypisali wielu preparatom ziołowym szeroki wachlarz efektów immunomodulacyjnych. Zarówno w badaniach na myszach, jak i *in vitro*, udowodniono, że leki ziołowe podnoszą odporność, ponieważ wpływają na wydzielanie cytokin i immunoglobulin, uwalnianie histaminy, ekspresję koreceptorów komórkowych, proliferację limfocytów i aktywność cytotoksyczną¹⁶.

Sok uzyskiwany ze świeżych liści aloesu wzmacnia układ odpornościowy, zmniejszając podatność organizmu na choroby układu oddechowego. Korzystnie wpływa na przemianę materii, a co za tym idzie – ogólny stan zdrowia. Obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, oczyszcza jelita, wzmacnia przy wyczerpaniu fizycznym i psychicznym. Aloe stosowany przy obniżeniu odporności

działa w pierwszej linii obrony przed patogenami, o czym świadczy zwiększona żywotność komórek makrofagów. Działanie stymulujące układ immunologiczny ma acemannan, główny polisacharyd występujący w liściach aloesu¹⁷. Najnowsze badania molekularne nad czarnuszką (*Nigella sativa*) dowiodły, że spowalnia ona rozwój choroby wywołanej przez covid-19. Odpowiedź immunologiczną wzmacniają jej składniki: tymochinon, nigelidyna i alfa-hederin. Od wieków czarnuszkę stosowano na podnoszenie odporności ze względu na jej silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające w chorobach układu oddechowego. Surowcem leczniczym są nasiona z czarnuszki oraz uzyskiwany z nich olej¹⁸. Roślinnym środkiem silnie uodporniającym jest żeń-szeń i to wszystkie jego odmiany – zarówno syberyjski, indyjski, jak i chiński. Żeń-szeń ogólnie



nie wzmacnia, poprawiając sprawność i wytrzymałość fizyczną. Działa uspokajająco, ale jednocześnie zapobiega zmęczeniu i pobudza. Podnosi odporność psychiczną w warunkach stresu, poprawia samopoczucie, dodaje sił witalnych, a także spowalnia procesy starzenia. Naukowcy potwierdzają jego działanie immunostymulujące (pobudzające układ odpornościowy) i immunosupresyjne (hamujące jego nadmierną reakcję). Pierwsze z nich przypisano wchodzącym w jego skład frakcjom polisacharydów, drugie – ginsenozydom¹⁹.

Dr Monika Fijałek w swojej książce „Zioła na odporność” podkreśla lecznicze znaczenie naszych rodzimych roślin z łąk i lasów. Warto sięgnąć po koszyczki kwiatowe rumianku pospolitego, który wzmacnia odporność organizmu dzięki kojącemu działaniu. Jest skuteczny przy ogólnym osłabieniu, pobudzeniu nerwowym, bezsenności. Rozprawia się z bakteriami, stanem zapalnym, odkaża. Korzystnie wpływa na przewód pokarmowy, ponieważ regeneruje błonę śluzową żołądka i jelit. Skrzyp polny z kolei stabilizuje błony komórkowe, dzięki czemu lepiej chronią one komórki przed wnikaniem organizmów chorobotwórczych. Profilaktyczne stosowanie skrzypu chroni przed chorobami zakaźnymi. Natomiast kwasy tłuszczowe zawarte w owocach lipy drobnolistnej stymulują układ immunologiczny, zwiększając odporność na infekcje, a także choroby cywilizacyjne – miażdżycę i zawał serca. Zapobiegają też chorobom autoimmunologicznym, zwłaszcza dotyczącym skóry. Liście maliny zaś działają na organizm ogólnie wzmacniająco, stosuje się je w osłabieniu po chorobie. Regularnie pita herbata z tych liści również podnosi odporność, ponieważ działa oczyszczająco, moczopędnie, przeciwzapalnie. Kwiaty nagietka też są immunostymulujące, bo oddziałują antywirusowo. Prozdrowotne właściwości wykazuje pokrzywa zwyczajna, a dokładnie jej liście, ziele i korzenie, czyli cała roślina. Liście zbiera się przed kwitnieniem, ziele w czasie kwitnienia, a korzenie wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną. Ziele i liście pokrzywy wzmacniają układ odpornościowy poprzez wzrost limfocytów, dzięki czemu organizm jest mniej



podatny na infekcje. Działają wzmacniająco po przebytych chorobach, w tym psychicznych. Regulują przemianę materii, zwiększają przyswajalność składników pokarmowych, przyczyniają się do odnowy tkanek i mają silnie oddziaływanie przeciwstarzeniowe²⁰.

Owoce dzikiej róży zbierane, gdy są już czerwone, ale jeszcze twarde, są jednym z najbogatszych źródeł witaminy C, dlatego mają działanie immunostymulujące. Zalecane są zwłaszcza w stanach ogólnego osłabienia, zmęczenia, podatności na przeziębienia, w czasie rekonwalescencji i długotrwałego stresu. Preparaty z róży wzmacniają ściany naczyń włosowatych i działają uspokajająco. Owoce dzikiej róży podnoszą odporność, lecząc dysbiozę, czyli nieodpowiedni skład mikrobiomu jelitowego, kiedy ilość szkodliwych bakterii przewyższa te o działaniu ochronnym. W badaniach udowodniono, że dzika róża hamuje wzrost bakterii chorobotwórczych, nie szkodzić tym dobrym szczepom, czyli *Bifidobacterii* i *Lactobacilli*. To sugeruje, że jest obiecującym prebiotykiem²¹.

Cenne pre-i probiotyki

Prof. Stig Bergman w swoich publikacjach naukowych zwracał uwagę na to, że w trosce o odporność, powinniśmy do diety włączać nie tylko jak najwięcej antyoksydantów, ale także roślinnego błonnika pokarmowego. Jest on jednym z prebiotyków. To składniki żywności odporne na działanie enzymów trawiennych, takie jak białka, tłuszcze czy polisacharydy, które w formie niezmienio-

nej docierają do jelit. Dla prawidłowego funkcjonowania ich flory bakteryjnej niezbędne są również probiotyki. Definiuje się je jako „żywe mikroorganizmy, które podawane w odpowiednich ilościach przynoszą korzyści zdrowotne”. Najważniejsze to: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus*, *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Probiotyki modulują odpowiedź immunologiczną i zapalną w jelitach poprzez interakcję z komórkami nabłonka jelit²². Wpływ probiotyków na błonę śluzową nie ogranicza się do samych jelit, ale dotyczy także górnych dróg oddechowych²³. Coraz więcej dowodów sugeruje, że probiotyki pozytywnie wpływają na układ odpornościowy. Kilka badań wykazało, że mogą indukować cytokiny prozapalne, aby ułatwić odpowiedź immunologiczną przeciwko infekcji, a także mogą złagodzić ich nadmierną reakcję zapalną²⁴. Warto zauważyć, że wpływ probiotyków na produkcję cytokin może być zależny od szczepu. Probiotyki mogą też korzystnie wpływać na odporność wrodzoną, wpływając na komórki nabłonka jelit. Służą one nie tylko jako bariera fizyczna przed patogenami, ale także kontrolują odpowiedź immunologiczną organizmu²⁵.

Coraz więcej dowodów sugeruje, że połączenie kilku bakterii probiotycznych w probiotyki wielopłaszczyznowe przynosi lepsze rezultaty niż probiotyki jednoszczepowe. Połączenie probiotyków i prebiotyków w „synbiotyki” dodatkowo wzmacnia działanie immunosupresyjne. Suplementacja probiotykami oraz ich obecność w die-

cie (kefir, jogurt naturalny, kiszonki) wpływa na to, że błona śluzowa jelit, gdzie znajduje się najwięcej komórek odpornościowych, skutecznie chroni nas przed chorobami²⁶.

Ochronna monolauryna

Odpowiednie tłuszcze w diecie też mają dobroczynny wpływ na nasz układ immunologiczny. Olej kokosowy, chociaż zaliczany jest do tłuszczów nasyconych, które nie mają dobrego PR-u, należy do średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych i dzięki temu nie odkłada się tak łatwo w tkance tłuszczowej. Kolejnymi jego zaletami są silne właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, przeciw Pasożytnicze, przeciwutleniające i immunostymulujące²⁷ oraz odporność na wyższą temperaturę, dzięki czemu można na przykład używać do smażenia.

Wchodzący w skład oleju kokosowego kwas laurynowy w ludzkim organizmie przekształca się w monolaurynę, która potrafi zahamować rozwój wielu bakterii z grupy gronkowców²⁸. Miejscowe stosowanie oleju kokosowego do pielęgnacji skóry lub masażu u niemowląt jest popularną praktyką w krajach azjatyckich, a niektóre badania wykazały potencjalnie zapobiegawczy wpływ monolauryny na skórę i infekcje ogólnoustrojowe, gdy jest stosowana miejscowo zarówno u dorosłych, jak i wcześniaków²⁹.

Adaptogeny na stres

Związek między przedłużającym się stresem a układem odpornościowym jest nie podważenia. Zbadano, że jeśli przez wiele miesięcy żyjemy pod wpływem stresu, tak jak się to na przykład dzieje podczas obecnej pandemii, zmniejszona zostaje cytotoxycywność komórek NK (naturalnych zabójców) i słabiej odpowiadają proliferacyjnie limfocyty. Układ immunologiczny działa jakby był przeciążony.

Okazało się, że ten rodzaj stresu wywołuje jednoczesne wzmocnienie i zahamowanie odpowiedzi immunologicznej poprzez zmianę wzorców wydzielania cytokin. Tłumione są cytokiny Th1, które aktywują odporność komórkową w celu zapewnienia ochrony przed infekcjami zakaźnymi i nowotworami. Ta supresja ma negatywny wpływ na produkcję cytokin Th2, które aktywują odporność humoralną i nasilają alergię i wiele rodzajów chorób autoimmunologicznych. Za tymi zmianami stoi podwyższony przez dłuższy czas poziom kortyzolu³⁰. Przewlekłe stresory, takie jak wielomiesięczne bezrobocie, lęk przed tym, że nie zdołamy przetrwać czy przed ciężką chorobą mają wpływ na prawie wszystkie parametry czynnościowe układu odpornościowego – obniżeniu ulega poziom leukocytów, monocytów oraz wszystkich rodzajów limfocytów. Badanie pokazało, że przewlekły stres ma wpływ na układ

immunologiczny niezależnie od wieku i płci, a także stanu zdrowia³¹.

W radzeniu sobie z jego skutkami sukcesy mają adaptogeny, czyli preparaty ziołowe, które pomagają przy chronicznym zmęczeniu, podnosząc wydajność układu immunologicznego³².

BIBLIOGRAFIA

1. Nutr. Rev. 2020;78:451–458
2. J Biotechnol. Biomed. Sci. 2018
3. Orv Hetil. 2008 Apr 27;149(17):771–8
4. Food Pharmacy, Lina Nerby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte
5. Biomed. Pharmacother. 2017; 89 : 660–672
6. RSC Adv. 2020; 10 : 19790–19802
7. Biomed. Pharmacother. 2017; 89 : 660–672
8. Crit Rev Food Sci Nutr 45 : 287–306
9. Sports Med. 2019 Luty; 49 (Suplement 1): 3–23
10. Int. J. Mol. Sci. 2019; 20 : 1305
11. J Pharmacol. 2006, 545, 51–64
12. J Agric Food Chem. (2011) 59. 12815–20
13. Res Microbiol. (2006) 157 : 876–84
14. Crit Rev Food Sci Nutr. (2018) 23 : 1–5
15. Crit Rev Food Sci Nutr. 2009; 49 : 379–404
16. J Ethnopharmacol. 73 : 1–13
17. Immunopharmacology. 1996; 35 : 119–28
18. Phytomedicine, 2021 May; 85: 153277
19. J Pharm Pharmacol. 2001; 53 : 1515–23
20. Zioła na odporność, dr Monika Fijałek, Wydawnictwo Espirit
21. Biosci. Biotechnol. Biochem. 2008; 72 : 773–777
22. J Appl Microbiol. (2004) 97 : 673–81
23. Front Microbiol. (2017) 8 : 1287
24. Gut Microbes (2010) 1 : 1–16
25. Annu Rev Pathol. (2012) 7 : 35–60
26. Nutr Clin Pract. 2005 Apr; 20(2):244–61
27. BMC Public Health. 2013; 13 : S31
28. Sci. Rep. 2016; 6 : 30225
29. J. Assoc. Physicians India 2020; 68 : 67–72
30. Psychological Bulletin, 1991; 109 : 5–24
31. Psychol Bull. 2004 Jul; 130 (4): 601–630
32. Measuring stress: A guide for health and social scientists (pp. 193–212); Nowy Jork: Oxford University Press
33. Psychosomatic Medicine; 1999; 61 : 263–270
34. Economic and Medicinal Plant Research; Tom 1. Academic Press; London, UK: 1985. s. 156–209





Przeciwutleniacze zawarte w adaptogenach chronią organizm przed stresem oksydacyjnym, neutralizując szkodliwe wolne rodniki. Dzięki temu stopniowo zwiększają naturalną odporność organizmu oraz znacząco powstrzymują procesy starzenia. Różnorodne składniki aktywne w nich zawarte stymulują system odpornościowy poprzez układ neuroendokryny i za pośrednictwem wielu szlaków metabolicznych pozytywnie oddziałują na nasze zdrowie i samopoczucie. Adaptogeny oddziałują na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (oś HPA) w odpowiedzi na stymulację przez stres zewnętrzny. I pomagają w regulacji, normalizacji i wzmocnieniu funkcji układu odpornościowego. Chociaż nauka wciąż nie w pełni rozumie mechanizm ich działania, to w tradycjach różnych kultur stosuje się je skutecznie od kilku tysięcy lat. Dawne wspólnoty, żyjące w harmonii z przyrodą, po prostu wiedziały z własnego doświadczenia, że te rośliny działają.

Dokładnie przebadany został cytryniec chiński. Zarówno nalewki, napary i tabletki z nim w składzie okazały się być skuteczne w leczeniu ogólnej astenii, wyczerpania i zmniejszonej sprawności fizycznej i umysłowej. Ekstrakty z cytryńca wykazały poprawę po 2-10 tygodniach terapii. Cytryniec chiński wpłynął kojąco na 200 uczestników badań z zaburzeniami nerwowymi, u których nastąpiła poprawa samopoczucia, zmniejszenie senności i wyczerpania a także wróciła zdolność do pracy³³. 35 badań klinicznych dotyczących Eleuterokoka kolczastego, czyli żeń-szenia syberyjskiego, przeprowadzonych na grupie tys. osób w wieku 19-72 lat, jest dowodem na to, że roślina ta stawia na nogi przy przewlekłym stresie – działa zarówno na psychikę, jak i formę fizyczną. Poza tym ekstrakty były dobrze tolerowane i nie zaobserwowano skutków ubocznych³⁴.

GoodMood



GOODMOOD
Suplement diety

**DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO
POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY
I STABILNY NASTRÓJ.**

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesięczkowego.



szukaj na **w www.bmpharma.pl**
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach



**BIO
MEDICAL
PHARMA**

REKLAMA

Jak pokonałam ból pleców i stawów

Sally Norton poważnie traktowała zalecenie „jedzenia zieleniny”, dopóki nie odkryła, że to właśnie szpinak i botwina stoją za tajemniczymi, dotkliwymi objawami, jakie ją dręczyły

Sally Norton zawsze interesowała się tym, co może zrobić dla swego zdrowia. Pamięta, że kiedy jeszcze chodziła do przedszkola, dowiedziawszy się, ile mleka powinna wypijać każdego dnia, pobiegła do domu i przeschłubiła w tym temacie swoją mamę. – Byłam dzieckiem gotowym na wszelkie wariactwa, jadłam na przykład rolmopsy z jogurtem wspomina Sally. – Uwielbiałam eksperymentować ze smakami. Mogłam zjeść cokolwiek i wszystko bez wyjątków, i to w dość dużych ilościach. Zjadałam 3 porcje gulaszu, a potem rezygnowałam z lodów, by iść się bawić.

Sally wychowała się w rodzinie, w której chętnie przygotowywano domowe posiłki i jedzono dużo świeżych warzyw i surówek. Jednak gdy jej matka podjęła pracę jako optyk, co zajmowało jej kilka wieczorów tygodniowo, na stole pojawiły się gotowe posiłki. Do Sally należało ich podgrzewanie, gdy mamy nie było w domu. Przy swoim rosnącym zainteresowaniu zdrowym odżywianiem martwiła się, że nie zawierają dostatecznej ilości warzyw. W wieku dziewięciu lat umiała już uprawiać warzywa i cieszyła się dobrodziejstwem botwiny i buraka liściowego z przydomowego ogrodu.

Gdy miała lat 12, zaczęła odczuwać bóle pleców i stawów. Pojawiły się też problemy z przyswajaniem szkolnej wiedzy i koncentracją. Nigdy w życiu nie przyszłoby jej jednak do głowy, że mogą być one powiązane z jedzeniem warzyw. – Myślałam, że odpowiednia dieta może wyleczyć wszystko – opowiada Sally. – W siódmej klasie widziałam film, w którym nauczyciel przyrody pokazywał nam hot-dogi i inne śmieciowe jedzenie jako sprzyjające rozwojowi raka, a brokuły i inne warzywa jako przeciwrakowe, i to mnie urzekło. Sally zapisała się na Cornell University w Ithaca w stanie Nowy Jork, gdzie studiowała dietetykę i edukację zdrowotną.

Po przeczytaniu książki „Diet for a Small Planet”, bestsellerowej pozycji autorstwa Frances Moore Lappé, wyda-

nej w roku 1971 i traktującej o indywidualnych i globalnych korzyściach płynących z przejścia na wegetarianizm, Sally zrezygnowała z jedzenia mięsa. Ponieważ mieszkała poza miasteczkiem uniwersyteckim, sama gotowała sobie posiłki. Muffiny czy pieczywo piekła z mąki sojowej, przestała też pić mleko. Pomimo przejścia na bezmleczną dietę, jej zdrowie wcale nie było kwitnące. Starając się poprawić formę fizyczną, zaczęła ćwiczyć na betonowej podłodze swego mieszkania w suterenie. Skończyło się to ostrym bólem stopy. Lekarz zignorował jej dolegliwości, twierdząc, że jest zbyt młoda, by mieć jakiegokolwiek poważne schorzenie. Odmówił prześwietlenia i wręczył receptę na środek przeciwbólowy.

Pod koniec pierwszego semestru Sally utykała, a pod koniec drugiego – z trudem mogła chodzić. W końcu ortopeda wykonał prześwietlenie i odkrył, że Sally ma pękniętą trzyczekę – jedną z 2 przypominających ziarna grochu kości ulokowanych w śródstopiu, pod stawem dużego palca. Sally przeszła zabieg chirurgiczny stopy, ale nie zapewniono jej odpowiedniej fizjoterapii po operacji, w wyniku czego miała jeszcze większe trudności z chodzeniem. Co więcej, odczuwała ból w obu stopach, a nie tylko w tej z pękniętą kością. W końcu zmuszona była na kilka lat przerwać studia, a do poruszania się potrzebowała kul i wózka inwalidzkiego. W nadziei, że poprawi w ten sposób swój stan, Sally zastrzymała reżim żywieniowy i przeszła na weganizm. Gdy w wieku 23 lat wychodziła za mąż, do ołtarza szła w tenisówkach z wkładkami ortopedycznymi. Po powrocie na uniwersytet Cornell była „zameżną studentką bez grosza, żywiącą się głównie botwiną, którą uprawiała w ogrodzie”.

Stopniowe pogorszenie

Z biegiem czasu u Sally nasilała się sztywność całego ciała, bolesność stawów i objawy przypominające artretyzm. Później utworzył się duży krwawy pęcherz na jej sromie. Pęcherz w końcu

zniknął, lecz bóle i sztywność nasiliły się, a oprócz nich pojawiły się także krwawiące mięśniaki macicy. W roku 2009 Sally była już po operacji usunięcia macicy. Dowiedziała się też, że miała endometriozę obejmującą jajniki, jajo-wody i tkankę wyściełającą miednicę. – Doznałam tak skrajnie silnego bólu sromu, że wybuchnęłam w domu krzykiem: „Niech ktoś to odetnie! Nie mogę dłużej tak żyć!” – wspomina Sally. W tej sytuacji jej mąż rozpoczął poszukiwania w internecie i odkrył Fundację Bólu Sromu (The Vulvar Pain Foundation), zalecającą bezprecedensowe podejście żywieniowe, koncentrujące się na stosowaniu diety niskoszczawianowej.

Szczawiany są toksycznymi kwasami, występującymi w wielu produktach roślinnych. Sally była tak zdesperowana, że pomimo braku dowodów oraz własnego sceptycyzmu wdrożyła tę dietę, usuwając z posiłków produkty o wysokiej zawartości szczawianów, takie jak jej ukochana botwina, i wprowadzając do nich mięso. Bóle sromu szybko przeminęły. Lecz Sally wcale nie była przekonana, że ich zniknięcie było związane ze zmianą diety. Wprawdzie w dalszym ciągu unikała wielkich ilości botwiny, jakie spożywała całymi latami, ale nieświadomie wciąż jadła dużo innych produktów bogatych w szczawiany, chociażby słodkie ziemniaki.

Po ukończeniu studiów i zdobyciu stopnia naukowego Sally podjęła pracę, polegającą na pisaniu wniosków o finansowanie badań dla rządowego projektu edukacji zdrowotnej. Niestety, zaczęła cierpieć na przewlekły ból pleców, przez co była w stanie pracować jedynie w niepełnym wymiarze godzin. – Ból był tak dotkliwy, że nie mogłam siedzieć na krześle przez cały dzień, więc spędzałam mniej więcej godzinę na kolanach, potem siadałam na krześle na pół godziny, potem znów na kolana, i tak dalej – opowiada.

Połączenie kropek

W końcu ból stał się tak przejmujący, że musiała porzucić pracę. Chorowała

Sally nigdy w życiu nie przyszłoby do głowy, że jej problemy ze zdrowiem mogą być związane z jedzeniem warzyw. – Myślałam, że odpowiednią dietą można wyleczyć wszystko – mówi.

Nagle
uświadomiłam
sobie, że
wszystko
to zaczęło się,
gdy miałam
12 lat i jadłam
dużo botwiny



także na zespół jelita drażliwego, narastające zmęczenie i dokuczająco jej upośledzenie funkcji poznawczych. – Nie miałam energii, by czytać własną pocztę – mówi Sally. W międzyczasie odwiedziła, jak zdołała policzyć, co najmniej 17 różnych kręgarzy, a także akupunkturzystów, zielarzy, homeopatów i innych licznych alternatywnych uzdrowicieli. Nic nie pomagało. Dodatkowo zdiagnozowano u niej zaburzenia snu, a jej własne dociekania na ten temat wskazywały, że winowajcą mogą być toksyny w mózgu. Spróbowała więc Diety Kiwi, by wypłukać je z organizmu. Dieta ta wymagała dodania jeszcze większej ilości produktów wysokoszczawianowych, takich jak kiwi czy seler.

– W październiku 2013 r. moje stawy były już tak zeszywniałe, że leżałam w łóżku, pytając Boga: „Dlaczego zamieniam się w kamień? Dlaczego znów cierpię z bólu? Dlaczego czuję się, jakbym miała 95 lat?” – mówi Sally. Był to taki sam ból, jak ten, który odczuwała dawno temu, gdy była jeszcze studentką i wegetarianką z ciagle opuchnię-

tymi i obolałymi stawami i stopami. – Wtedy zaświtało mi w głowie: teraz, kiedy znów codziennie zjadam duże ilości szczawianów, sztywnieję coraz bardziej. I nagle uświadomiłam sobie, że wszystko to zaczęło się, gdy miałam 12 lat i jadłam tak dużo botwiny – wspomina.

Sally wykluczyła z diety kiwi i selera, a nim minęło 10 dni, znów czytała maile, była ożywiona, a jej stan psychiczny znacznie się poprawił. Po raz drugi, tuż przez Świętem Dziękczynienia w roku 2013, rozpoczęła dietę niskoszczawianową. Ból i sztywność stawów dokuczają jej coraz mniej. Zniknęły też odbijanie i wzdęcia, których doświadczała wcześniej. Wszystkie inne objawy chorobowe, włącznie z bólem stóp, stopniowo ulegały złagodzeniu. W lipcu 2014 roku na weselu swego siostrzeńca ponad 7 godzin spędziła już w butach na wysokich obcasach, wyższych niż kiedykolwiek przedtem. Z trudem mogła uwierzyć, że wszystko wskazywało na to, że jej 30-letnia udreka wreszcie dobiegła kresu.

Trująca ochrona roślin

Kwas szczawiowy jest związkem organicznym o wzorze $C_2H_2O_4$. Jego nazwa pochodzi od szczawiku (*Oxalis*), z którego związek ten został po raz pierwszy wyizolowany przez naukowców. Jest on bezbarwnym, krystalicznym ciałem stałym, rozpuszczalnym w wodzie. W wielu roślinach i innych zdrowych produktach, takich jak owoce, kakao, orzechy i nasiona, występują wolne jony szczawianowe, rozpuszczalne sole szczawianowe, nierozpuszczalne szczawiany i zmineralizowane kryształy szczawianu wapnia. Gdy je spożywamy, maleńkie kryształy szczawianów przywierają do zdrowych komórek, jak również do komórek uszkodzonych lub odpadów komórkowych w organizmie. Gdy komórki nie są w stanie zamknąć w sobie, rozpuścić czy usunąć przywarłego kryształu, przyciąga on inne cząsteczki szczawianów i struktura krystaliczna się rozwija. Te patologiczne kryształy powstają najczęściej w nerkach.

Szczawiany produkowane są również w organizmie człowieka jako metaboliczny produkt uboczny rozkładu kwasu askorbinowego (znanego jako witamina C). W wyniku rozkładu 60 mg kwasu askorbinowego może potencjalnie powstać do 30 mg szczawianu dziennie. Od około 10 do 25 mg szczawianu wytwarzane jest codziennie w sposób naturalny w naszej wątrobie¹.

BIBLIOGRAFIA

1 Urolithiasis, 2016; 44: 289–97

Niebezpieczeństwo superfoods

Kwas szczawiowy to toksyczny związek organiczny, który wchodzi w skład proszków do prania, środków do czyszczenia muszli klozetowej, metalu czy rdzy. Według danych toksykologicznych Amerykańskiej Narodowej Biblioteki Medycznej kwas szczawiowy jest trucizną. Spożycie zaledwie 5 g tego silnego kwasu w czystej postaci może spowodować zgon¹. I chociaż jest mało prawdopodobne, by ktokolwiek spożywał czysty kwas choćby w najmniejszej ilości, to jednak okazuje się, że bardzo łatwo jest przyjąć niezdrową dawkę szczawianów, gdy zsumujemy wszystkie zdrowe zielone warzywa liściaste, używane do przyrządzania smoothie czy sałatek. Wiele osób spożywa je nawet kilka razy dziennie, a może się to stać przyczyną nefropatii szczawianowej (choroby nerek) i ostrej niewydolności nerek (scho-



Z trudem mogła w to uwierzyć, ale wszystko wskazywało na to, że jej 30-letnie problemy ze zdrowiem wreszcie się skończyły

zenia, w którym nerki nagle stają się niezdolne do filtrowania z krwi szkodliwych produktów przemiany materii². Szczawiany mogą także negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie serca i układu nerwowego poprzez obniżanie poziomu jonów wapnia w płynach ustrojowych³.

– Sam kwas szczawiowy jest związkiem o bardzo małych cząsteczkach, ale gdy zbierze się go dużo, mogą powstawać kryształy, szczególnie kryształy szczawianu wapnia – mówi dr George Diggs, biolog ewolucyjny i profesor biologii z Austin College w Teksasie. – Niektóre kryształy szczawianowe, zwane rafidami, wyglądają dosłownie jak igła do szycia. Pewne rośliny magazynują duże ilości takich kryształów, zapewniających im bardzo skuteczną ochronę. A gdy zjemy te rośliny, mogą naprawdę narobić nam niezłych kłopotów.

Jedną z takich roślin jest agawa. Badania wskazują, że u ponad 80% pracowników fabryk tequili, regularnie mających do czynienia z agawą, występuje charakterystyczne podrażnienie skóry w wyniku kontaktu z kryształami⁴.

Nagromadzenie kryształów szczawianu wapnia odpowiada za około 80% spośród pół miliona przypad-

ków kamieni nerkowych notowanych każdego roku w Stanach Zjednoczonych, a niektóre dowody sugerują, że ilość szczawianów w diecie może podnosić ryzyko tego bolesnego schorzenia. W jednej z analiz osoby spożywające najwięcej szczawianów w diecie (przy przeciętnym spożyciu 328 mg dziennie u mężczyzn, 287 mg dziennie u starszych kobiet i 293 mg dziennie u młodszych kobiet) były nawet do 20% bardziej zagrożone powstawaniem kamieni nerkowych niż osoby o najniższym spożyciu szczawianów⁵.

Kumulacja szczawianów

300 mg szczawianów dziennie może już zagrażać naszemu zdrowiu, tymczasem pół filiżanki ugotowanego szpinaku zawiera 750 mg szczawianów, a przeciętne zielone smoothie może mieć ich sporo ponad 1 g! Produktami wysokoszczawianowymi są także: mleko i masło orzechowe, kurkuma, jeżyny czy maliny, które często lądują w blenderze podczas robienia zdrowych koktajli.

– Badacze przyjmują, że ludzie zjadają ok. 150 mg szczawianów dziennie, ale nawet w jednym smoothie może znaleźć się ich osiem razem więcej niż dopuszczalna norma – mówi Sally. – A jeśli póź-

Produkty wysoko- i niskoszczawianowe

Produkty wysokoszczawianowe:

fasola
zboża
otręby
nasiona (sezam, mak i inne)
orzeczki ziemne
migdały i inne orzechy
boćwina
szpinak
buraki
ziemniaki
chipsy ziemniaczane
frytki
słodkie ziemniaki
czekolada
rabarbar
figi
kiwi
maliny
jeżyny
przyprawy: czarny pieprz, kmin rzymski, kurkuma

Produkty niskoszczawianowe:

mięso
produkty mleczne
jaja
nabiał
tłuszcze i oleje wszystkich rodzajów
rukola
awokado
kapusta bok choy
kapusta
kalafior
kolendra
ogórek
czosnek
kalarepa
sałata
kapusta sitowata
grzyby
cebula
papryka słodka
groszek zielony
dynia
rzepa
rukiew wodna

Cindy H., Filadelfia, Pensylwania, lat 52

Przez 13 lat Cindy cierpiała na przewlekły ból miednicy, włącznie z bólem i pieczeniem sromu. Zdiagnozowano u niej wulwodynię, czyli przewlekły ból sromu bez „rozpoznanej przyczyny”. Początkowo przepisano jej szereg leków, m.in. lek przeciwdrożdżycowy, który jak opowiada Cindy – znieczulał ją i maskował ból. Poddała się również wstrzyknięciom leku homeopatycznego w wargi sromowe i dno miednicy w celu złagodzenia bólu, co przyniosło przejściową ulgę. Pomagała też fizjoterapia, ale żaden z powyższych sposobów leczenia nie sięgał przyczyny problemu.

Cindy dowiedziała się o Sally Norton z grupy Trying Low Oxalates na Facebooku. – Gdybym nie dowiedziała się, jak działają na mnie szczawiany, byłabym całkowicie niesprawną, pogrążoną w depresję, być może z myślami samobójczymi lub nawet martwa – opowiada. – Od 13 lat stosuję dietę niskoszczawianową, która sprawiła, że mój ból zmniejszył się o 85 proc.

Cindy, naturopatka z własną praktyką, stwierdza: „Na podstawie doświadczeń własnych oraz moich pacjentów, nie mam wątpliwości, że szczawiany są pierwotną przyczyną bardzo, bardzo wysokiego odsetka problemów zdrowotnych”.



niej tego samego dnia przyrządzisz omlet ze szpinakiem, serwujesz sobie kolejny gram szczawianów.

Gdy weźmiemy pod uwagę coraz większe zainteresowanie ciemnozielonymi warzywami liściastymi, jagodami i orzechami jako superfoods, nie będzie zaskoczeniem, że na całym świecie jest coraz więcej zachorowań na kamicę nerkową. W Stanach Zjednoczonych jej częstość od 1972 r. podwoiła się⁶. Szczawian wapnia posądzany jest także o współudział w dnie moczanowej, będącej formą zapalnego artretyzmu, najczęściej atakującego duży palec stopy⁷. Wiadomo, że szczawiany, poza nerkami, odkładają się także w kościach⁸, tkance piersi,

gdzie złoża szczawianów powiązane z łagodnymi zmianami chorobowymi⁹, a także w mazi stawowej, gdzie złoża kryształów szczawianu wapnia mogą stać się przyczyną jednej z postaci artretyzmu, zwanej artropatią szczawianową¹⁰.

Sally, pracująca teraz w pełnym wymiarze godzin jako trenerka witalności i doradczyni zdrowotna, informująca opinię publiczną o niebezpieczeństwach szczawianów, mówi: „85% osób powyżej 50 lat ma wykrywalne kryształy szczawianów w gruczole tarczycy. Kiedyś było to 58% osób powyżej 60 r.ż. Wygląda więc na to, że sytuacja się pogarsza”.

Szczawian wapnia powiązane z sarkoidozą, chorobą zapalną,

Nevada G., Boston, Massachusetts, lat 42

Nevada od urodzenia cierpiała na astmę, alergię i egzemę. Gdy miała kilkanaście lat, zdiagnozowano u niej zespół policystycznych jajników (PCOS) – zaburzenie hormonalne wywołujące przedłużone miesiączki i nadmierny poziom hormonów męskich (androgenów). Dokuczały jej: ból pleców, podrażnienia pęcherza moczowego, bóle stawów, obrzęki i sztywność, bóle głowy, mgła umysłowa i niewyjaśnione wysypki skórne. Zdiagnozowano u niej także zespół końskiego ogona – schorzenie, w którym wiązka nerwów poniżej zakończenia rdzenia kręgowego, ulega uszkodzeniu, powodując ból krzyża promieniujący w dół nogi.

Nevada poddała się operacji pleców i przeszła na dietę paleo, lecz nadal spożywała dużo produktów wysokoszczawianowych.

Na szczęście natrafiła na jeden z internetowych filmów Sally Norton o szczawianach i od razu wyeliminowała z diety podejrzane owoce i warzywa. Jak mówi, ważne jest, by pamiętać, że detoksykacja szczawianów może zabrać nawet kilka lat. – Niezwykle istotne jest zrozumienie, że musimy zmniejszać ilość szczawianów stopniowo, by uniknąć lub zminimalizować efekt ich „wyrzucenia” z organizmu – tłumaczy.

Obecnie wyleczyła się już całkowicie z zespołu końskiego ogona, osiągnęła remisję PCOS i stanu przedcukrzycowego, wyeliminowała wszystkie alergię i objawy astmy, straciła na wadze ponad 40 kilogramów i z dumą oświadcza: „Jestem teraz zdrowsza niż kiedykolwiek!”

Ile szczawianów spożywasz dziennie?

Poniższa lista podaje zawartość szczawianów w kilku produktach, które często znajdują się w naszym codziennym jadłospisie. Dzielne zalecane ich spożycie powinno wynosić mniej niż 100 mg.

Produkty wysokoszczawianowe, w kolejności miligramów szczawianu w jednej porcji:

gotowane liście buraka	½ filiżanki	916 mg
duszony rabarbar bez cukru	½ filiżanki	860 mg
gotowany szpinak	½ filiżanki	750 mg
gotowane buraki	½ filiżanki	675 mg
gotowana botwina	½ filiżanki	660 mg
mrożony szpinak	½ filiżanki	600 mg
marynowane buraki	½ filiżanki	500 mg
gotowane liście mniszka	½ filiżanki	246 mg
suche kakao	¼ filiżanki	190 mg
gotowana okra	8-9 strąków	146 mg
gotowane słodkie ziemniaki	½ filiżanki	141 mg
gotowany jarmuż	½ filiżanki	125 mg
surowe orzeszki ziemne	50 g	113 mg
czekolada bez cukru	30 g	91 mg
gotowany pasternak	½ filiżanki	81 mg
surowe ciemne maliny	½ filiżanki	33 mg
surowe leśne jagody	½ filiżanki	11 mg
surowe czerwone maliny	½ filiżanki	10 mg

dotykając licznych narządów, a szczególnie płuc i gruczołów limfatycznych, i przejawiającą się m.in. obrzękiem i bolesnością stawów, zapaleniem osierdzia (błony otaczającej serce), drgawkami i zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja i psychoza¹¹. Toksyczne działanie szczawianów powiązane nawet z autyzmem u dzieci¹². Szkodliwość szczawianów polega także na obniżaniu wartości odżywczej jedzenia. – Jeśli spożywamy dużo kwasu szczawianowego, nasz organizm nie jest w stanie wykorzystywać wielu składników mineralnych – mówi dr Diggs. – Szczawiany wiążą się z wapniem, potasem i magnezem, przez co zmniejszają biodostępność tych pierwiastków.

Linda K., Tustin, Kalifornia, lat 69

Linda od lat cierpiała na przewlekły przerost *Candida*, włącznie z infekcjami dróg moczowych. Czuła się ogólnie niezdrowa, brakowało jej energii do zwykłych codziennych zajęć. W ciągu 10 lat konsultowała się z kilkoma lekarzami, lecz wszystkie wyniki testów były prawidłowe, a badania nie wykazywały dowodów stanów zapalnych. Linda szukała też pomocy u dwóch naturopatów, kręgarza i akupunkturzysty. – Próbowałam różnych diet, suplementów i ćwiczeń. Piłam soki, jadłam kiełki, produkty fermentowane. Pisałam dziennik, medytowałam i modliłam się. Używałam wyłącznie naturalnych kosmetyków i środków czystości – opowiada. Testy krwi pod kątem alergii pokarmowych wykazały kilka łagodnych nietolerancji. Linda otrzymała liczne przeciwgrzybicze zioła i suplementy, a także przeszła na dietę eliminacyjną i ścisłą dietę *Candida*. – To tylko nasiliło objawy chorobowe. Byłam tak chuda i słaba, że ledwie chodziłam – wspomina Linda. – Wprawdzie dawałam radę nadal pracować, ale czułam się fatalnie.

Linda znalazła Sally Norton w internecie. – Wyglądało na to, że wszystkie moje objawy związane są z toksycznością szczawianów – opowiada Linda. – Gdy usunęłam produkty wysokoszczawianowe z diety, ulga nadeszła już po kilku dniach. A gdy do nich wróciłam, szybko poczułam, że ból powraca.

Szczawiany marnują i niszczą składniki mineralne, a także pozbawiają nas witaminy z grupy B, co objawia się apetytem na śmieciowe jedzenie. Teraz zupełnie nie mam na nie ochoty.

Jak uzyskać diagnozę?

Zdaniem Sally Norton, ekspertki żywieniowej, trenerki witalności i doradczynie zdrowotnej, nie istnieje skuteczny test, który w wiarygodny sposób określałby poziom szczawianów. Test kości biodrowej (polegający na pobraniu fragmentu kości biodrowej i przeanalizowaniu zawartości szczawianów) jest wysoce inwazyjny i zarówno on, jak i badanie moczu, nie są szczególnie dokładne. Zamiast nich Sally określa razem z pacjentem ilość zjadanych szczawianów i dane te łączy ze szczegółowym kwestionariuszem objawów. W ten sposób stwierdza, czy to szczawiany są odpowiedzialne za istniejące problemy zdrowotne.



Co więcej, kwas szczawiowy może przyczyniać się do chorób układu trawienia, bo ma właściwości żrące przewód pokarmowy. Wiemy, że ostre jak igła kryształy rafidów przebijają komórki błony śluzowej. Przypuszcza się, że mogą one przyczyniać się do nieszczelności jelita, chociaż nie przeprowadzono badań na ten temat. Inne dowody naukowe wykazały jednak, że podwyższony poziom szczawianów może wywoływać w komórkach dysfunkcję mitochondriów¹³. Jak mówi Sally, może to prowadzić do dysfunkcji narządów i gruczołów, jak również powodować uszkodzenia komórek nerwowych, ból i problemy funkcjonalne związane z mózgiem i nerwami.

Nowy sposób jedzenia

Sally zyskała w Stanach Zjednoczonych popularność jako ekspert od toksyczności szczawianów. Niedługo ukaże się jej pierwsza książka. Zagrożenie szczawianami jest

poważne, ponieważ zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, są obecnie dostępne przez cały rok. Poza tym pojawiła się moda na granaty, kiwi, kurkumę czy masła orzechowe w dziesiątkach odmian, które są źródłem szczawianów. – Nikt nie mówi: „Uwaga, zawierają dużo szczawianów”, chociaż już od lat 40. literatura medyczna ostrzega przed regularnym spożywaniem warzyw bogatych w szczawiany – dodaje Sally.

Cate Montana

BIBLIOGRAFIA

- 1 Toxicology Data Network, Oxalic acid toxnet. nlm.nih.gov
- 2 Am J Med, 2013; 126: 768–72
- 3 Clinical Toxicology of Commercial Products. 5th ed. 1984, p. II-71
- 4 Contact Dermatitis, 2001; 44: 94–6
- 5 J Am Soc Nephrol, 2007; 18: 2198–204
- 6 Rev Urol, 2010; 12: e86–e96
- 7 Urol Res, 2009; 37: 345–7
- 8 Am J Kidney Dis, 1986; 8: 450–4
- 9 Am J Clin Pathol, 1993; 100: 488–92
- 10 Curr Rheumatol Rep, 2013; 15: 340
- 11 Sarcoidosis Vasc Diffuse Lung Dis, 2000; 17: 140–50
- 12 Eur J Paediatr Neurol, 2012; 16: 485–91
- 13 Redox Biol, 2018; 15: 207–15

PRZYDATNE ADRESY

Sally Norton: www.sallyknorton.com

The Vulvar Pain Foundation:
www.thevulvarfoundation.org

Roślinne filtry słoneczne

Skorzystaj ze strategii przyrody wypracowanych do ochrony przed szkodliwym promieniowaniem UV, a przy okazji wydłuż młodość swojej skóry

Promieniowanie UV jest podzielone na 3 różne pasma w kolejności malejącej długości fali i rosnącej energii: UVA (320-400 nm), UVB (290-320 nm) i UVC (200-290 nm). Najsilniejsze jest między godz. 10 a 16. W letnie dni widmo UV docierające do powierzchni Ziemi składa się z 3,5% UVB i 96,5% UVA. UVB wiąże się przede wszystkim z rumieniem i oparzeniami słonecznymi. Może powodować immunosupresję i fotokarcynogenezę.

UVA może przenikać głębiej przez skórę i nie jest filtrowane przez szybę okienną. Oszacowano, że ok. 50% ekspozycji na to promieniowanie zachodzi w cieniu¹. W przeciwieństwie do UVB skuteczniej indukuje i intensyfikuje ciemnienie melaniny, sprzyjając opalaniu bez rumienia. Choć UVA zwiększa produkcję witaminy D3 w organizmie, ma też swoje ciemne strony

– wiadomo, że przyspiesza fotostarzenie, może uszkodzić oczy oraz wywołać raka skóry².

Z tych powodów warto zadbać o skuteczną fotoprotekcję. Przemysł kosmetyczny dostarcza nam chemicznych i fizycznych filtrów przeciwsłonecznych. Pierwsze pochłaniają promienie UV, a drugie odbijają je od skóry jak tymczasowa zbroja. Niestety, wciąż brakuje długoterminowych danych dotyczących bezpieczeństwa ich stosowania³.

To jeden z powodów, dla których naukowcy szukają skutecznych miejscowych środków fotoprotekcyjnych w przyrodzie. Kolejny to fakt, że rośliny, nie mogąc ukryć się przed słońcem, wypracowały swoje strategie obronne. Dzięki nim nie tylko unikają uszkodzeń wywołanych przebywaniem na słońcu od świtu do zmroku 365 dni w roku, ale również zapobiegają rozpanoszeniu się destrukcyjnych wolnych rodników.



Oliwka europejska (*Olea europaea*)

Ma własną ochronę przed oksydacyjnymi uszkodzeniami wywołanymi przez ekspozycję na słońce, a te wbudowane protektory działają jako ochrona komórek w naszym ciele. Wyłaczany z owoców tego biblijnego drzewa tłuszcz zawiera cenny dla skóry skwalen. Związek ten należy do węglowodorów i występuje we frakcjach olejów, które są niezmydlalne. Tak się składa, że jego odmiana z wiązaniem nasyconym, czyli skwalan, jest naturalnym składnikiem ludzkiego sebum. Skóra osób młodych zawiera 10-15% skwalanu, natomiast dojrzałych – ok. 5%. Ze względu na obecność w warstwach lipidowych naskórka, skwalan wpływa na utrzymanie odpowiedniej równowagi hydrolipidowej, zapobiega transepidermalnej ucieczce wody ze skóry, wykazuje działanie przeciwzapalne oraz ochronne przed bakteriami, grzybami, promieniowaniem UV i innymi czynnikami zewnętrznymi. Ma też bardzo silne właściwości antyrodnikowe.

Zalecany jest w pielęgnacji cer dojrzałych ze względu na uszczelnianie spoiwa międzykomórkowego skóry. Oliwa z oliwek zawiera go nawet do 0,7%. A jej wartość SPF oceniana jest na 7,54⁴.

Aloes (*Aloe vera* lub *Aloe barbadensis*)

Naukowo udowodniono, że ten wyjątkowy sukulenty jest skuteczny w przypadku wszystkich form oparzeń, w tym słonecznych. Co więcej, aloes ma także działanie profilaktyczne, pod warunkiem, że był stosowany przed, w trakcie oraz po takich uszkodzeniach skóry. Choć roślina jest używana głównie ze względu na swoje działanie łagodzące i chłodzące, to jednak badania wykazały, że nie tylko poprawia strukturę komórek fibroblastów, ale także przyspiesza proces produkcji kolagenu. Ponadto jest wyjątkowo skutecznym środkiem nawilżającym i leczniczym dla skóry (zarówno ludzkiej, jak i zwierzęcej). Zdaniem uczonych zawdzięcza to synergistycznemu działaniu polisacharydów, mannozo-6-fosforanu oraz złożonych antrachinonów⁵.





Wiesiołek dwuletni (*Oenothera biennis*)

Zioło to jest bogatym źródłem kwasu gamma-linolowego, co sprzyja zdrowiu i regeneracji skóry. Łagodzi problemy skórne i stany zapalne, dzięki czemu cenią go osoby cierpiące z powodu egzemy lub łuszczycy. Zdaniem niektórych ekspertów olejek z wiesiołka przeciwdziała wysuszeniu skóry oraz jej przedwczesnemu starzeniu się¹¹.



OCZYMLEKARZE...
DETEKTYW MEDYCZNY

Pokrzywa indyjska (*Coleus forskohlii*)

Ten popularny chwast okazuje się nadzieją dla ludzi o jasnej karnacji, którzy tęsknią za opalenizną. Naukowcy odkryli, że zawarta w nim substancja chemiczna działa zarówno jak samopalacz i sunblocker. Na razie uczeni przeprowadzili badania na myszach o jasnej karnacji. Ich wyniki są jednak bardzo obiecujące. Składnik – nazwany forskoliną – prowokował organizm gryzoni do wytwarzania prawdziwej opalenizny, chroniąc przed promieniowaniem ultrafioletowym. Jeżeli związek zadziała w ten sam sposób na ludzi, zyskamy skuteczną ochronę zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB⁶.

Ogórecznik lekarski (*Borago officinalis*)

Olej z tej rośliny stymuluje aktywność komórek skóry i ich regenerację. Ze względu na dużą zawartość kwasu gamma-linolowego (GLA) jest przydatny w leczeniu wszystkich chorób skóry, w szczególności alergii, podrażnień, stanów zapalnych oraz zapalenia skóry. Ogórecznik jest łatwo wchłaniany. Sięgać powinny po niego zwłaszcza osoby mające suchą, odwodnioną, dojrzałą lub przedwczesnie starzejącą się skórę¹¹.



Cebula (*Allium cepa*)

To warzywo kojarzone z przeziębieniami zimowymi może okazać się nieoczekiwanym sprzymierzeńcem w letnich wyprawach na plażę. Jest bowiem bogatym źródłem kwercetyny. Flawonol ten ma działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające i działa jako immunomodulator. A jak pokazują badania, dieta bogata w kwercetynę hamuje powstawanie nowotworów skóry w 3 modelach karcynogenezy skóry u myszy po podaniu miejscowym⁹. W pewnym badaniu francuscy uczeni postanowili zbadać kwercetynę i rutynę jako środki, które potencjalnie mogłyby być stosowane w produktach do ochrony przeciwsłonecznej. Okazało się, że te 2 substancje zachowują się w podobny sposób. Po włączeniu do emulsji typu olej w wodzie, w stężeniu 10% obydwie dają wartości współczynnika ochrony przeciwsłonecznej (SPF) podobne do wartości dla substancji standardowej. Co więcej, w połączeniu z dwutlenkiem tytanu dały SPF o wartości ok. 30¹⁰. Zatem nie tylko zimą hojnie dodawaj cebuli do posiłków.



Pastwin trójpręcikowy (*Krameria triandra*)

Uczeni z Mediolanu oceniali potencjał przeciwutleniający i fotochronny standaryzowanego ekstraktu z korzenia pastwinu w różnych modelach komórkowych narażonych na chemiczne i fizyczne induktory wolnych rodników. W hodowanych ludzkich keratynocytach wystawionych na działanie promieniowania UVB wyciąg znacząco ograniczył utratę żywotności komórek i wewnątrzkomórkowe uszkodzenie oksydacyjne. Natomiast jego cytoprotekcyjne działanie zostało potwierdzone w cięższym modelu uszkodzenia komórek: keratynocyty zostały wystawione na wyższe dawki UVB, które powodują śmierć 50% komórek. Żywotność tych, które były suplementowane 10 µg/ml ekstraktu, została niemal całkowicie zachowana. Była też wydajniejsza niż w przypadku stosowania EGCG i zielonej herbaty. Włoskie badanie dowiodło, że *Krameria* nie tylko wymiata wolne rodniki, ale również przeciwdziała fotouszkodzeniom skóry¹².



Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)

Alantoinę występującą w korzeniu rośliny (1,5%) można również znaleźć w ludzkim organizmie. Nukleotydy ten pochłania widmo promieniowania UV, które uszkadza krucho komórki DNA. Ma też właściwości lecznicze, łagodzące i przeciwdziałające podrażnieniom. Ponadto, jak potwierdzają niektóre badania kliniczne, alantoina poprawia naprawę skóry.

Awokado (*Persea americana*)

Naukowcy odkryli, że niektóre tłuszcze roślinne zawierają naturalne filtry przeciwsłoneczne. Olej ze smaczliwki wdzięcznej jest bogaty w witaminę E, beta-karoten³, witaminę D, białko, lecytynę i kwasy tłuszczowe¹⁵. Choć nie jest odporny na działanie ultrafioletu, pomaga chronić skórę, rozpuszczając sebum wydzielane z gruczołów łojowych. W ten sposób przy okazji wspomaga odparowywanie ze skóry¹⁶.

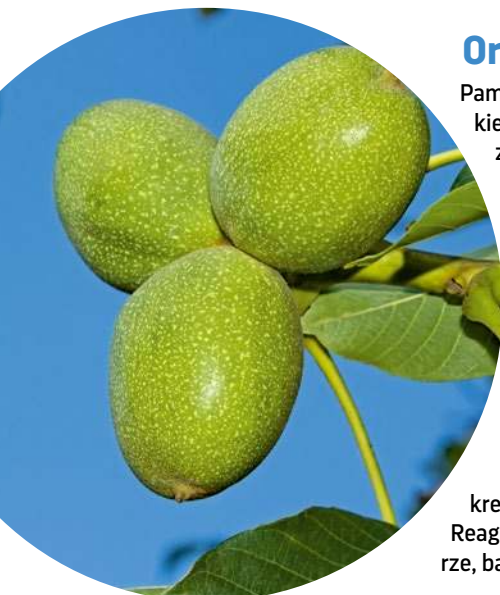
Dlatego, jeśli chcesz się chronić przed szkodliwymi promieniami słonecznymi, zamiast skrapiać olejem z awokado sałatki, nanieś kilka jego kropli na skórę. Okazuje się, że blokuje on ok. 20% światła UV¹⁷. Podobnie działają oleje pozyskane z kokosów i orzechów, natomiast sezamowy jest odporny na 30% szkodliwego promieniowania.



Orzech włoski (*Juglans regia*)

Pamiętacie baśń Hansa Christiana Andersena pt. „Dziki łabędzie”? Zła macocha natarła pasierbicę sokiem z włoskiego orzecha, wskutek czego piękna jasnołica królewna zamieniła się w ogorzałą chłopkę.

Ten właśnie fragment jest przysłowiowym ziarnem prawdy, tkwiącym w tej opowieści. Wyciąg z orzecha włoskiego jest wytwarzany ze świeżych zielonych łupin. Alkoholowy od wieków stosuje się do koloryzacji włosów. Natomiast dopiero 10 lat temu wykazano, że jego ekstrakt wodny jest szczególnie skuteczny podczas opalania, jak i jako środek samoopalający. Jego najważniejszymi składnikami są juglon (5-hydroksy-1,4-naftochinon) i naftol blisko spokrewniony z lawsonem (2-hydroksy-1,4-naftochinon). Reagują one z białkami keratynowymi obecnymi w skórze, barwiąc ją i chroniąc przed promieniowaniem UV¹⁸.

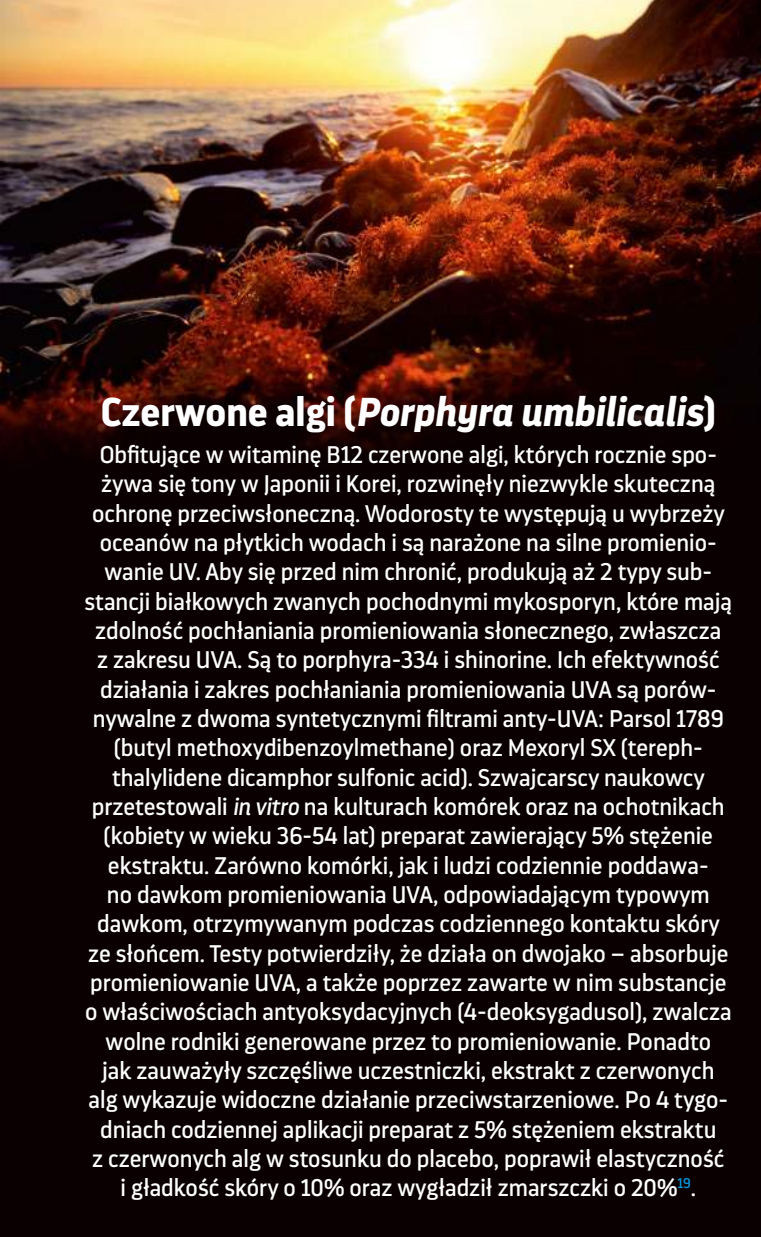


Winorośl właściwa (*Vitis vinifera*)

Jak już wspomnieliśmy, skórę niszczą wolne rodniki. Aby stymulować ją do naturalnej naprawy i odbudowy, potrzebujemy arsenału silnych składników. Zdaniem badaczy proantocyjanidyna zawarta w pestkach winogron (OPC) jest właśnie takim środkiem. Spowalnia proces starzenia się i zmniejsza jego widoczne oznaki¹³, gdyż blokuje uwalnianie elastazy, enzymu, który niszczy elastynę odpowiedzialną za jędrność skóry¹⁴. I co istotne, łagodzi szkodliwy wpływ promieni UV – wywiera taki sam efekt przeciwutleniający, jak witamina E – a przy tym hamuje powstawanie nowotworów skóry i redukuje wielkość guzów u bezwłosych myszy narażonych na rakotwórcze promieniowanie UV. To nie wszystko. Naukowcy zwracają uwagę, że choć promieniowanie ultrafioletowe może tłumić układ odpornościowy, to u gryzoni karmionych ekstraktami z pestek winogron udało się temu zapobiec.

BIBLIOGRAFIA

1. J Am Acad Dermatol. 2005;52:959-61; Semin Cutan Med Surg. 1998;17:266-75
2. Skinmed. 2004;3:29-35; J Photochem Photobiol B. 2001;64:166-75; Farmaco. 1999;54:573-8
3. Pharmacogn Rev. 2011 Jul-Dec; 5(10): 164-173
4. Clin Dermatol. 2001 Jul-Aug; 19(4):452-9; Pharmacognosy Res. 2010 Jan-Feb; 2(1): 22-25
5. Arch Dermatol Res. 2015 Apr;307(3):211-8
6. J. A., et al. Nature, 443. 340-344 (2006)
7. Barcroft A, Myskja A. Aloe Vera: Nature's Silent Healer. London: BAAM Publishing Ltd; 2003
8. Pers Care Mag. 2002;3:19-21
9. Pol J Environ Stud. 2001;10:437-42
10. J. Nat. Prod., 2008, 71 (6), pp 1117-1118
11. Wilson R. Aromatherapy: Essential Oils for Vibrant Health and Beauty, Part one: The basic principle of aromatherapy. New York: Penguin Putnam Inc; 2002
12. Planta Med. 2002;68:193-7
13. J. Nat. Prod., 2008, 71 (6), pp 1117-1118
14. J Pharm Beig., 1994; 49: 453-61
15. Loughran J. Natural Skin Care: Alternative and traditional techniques. New Delhi: B. Jain Publishers; 2002
16. Burgess CM. Chapter 70: Cosmetic products. In: Kelly AP, Taylor SC, editors. Dermatology for Skin of Color. New York: McGraw-Hill Medical; 2009
17. Asian J Pharm Clin Res, Vol 5, Suppl 3, 2012, 35-38
18. Pers Care. 2009;2:3:57-69
19. Personal Care (1): 29 - 31(2004)
20. Pharma Times, 2011, 43(12): 13-15, Sch. Acad. J. Pharm.,2013; 2(6):458-463



Czerwone algi (*Porphyra umbilicalis*)

Obfitujące w witaminę B12 czerwone algi, których rocznie spożywa się tony w Japonii i Korei, rozwinęły niezwykle skuteczną ochronę przeciwsłoneczną. Wodorosty te występują u wybrzeży oceanów na płytkich wodach i są narażone na silne promieniowanie UV. Aby się przed nim chronić, produkują aż 2 typy substancji białkowych zwanych pochodnymi mykosporyn, które mają zdolność pochłaniania promieniowania słonecznego, zwłaszcza z zakresu UVA. Są to porphyra-334 i shinorine. Ich efektywność działania i zakres pochłaniania promieniowania UVA są porównywalne z dwoma syntetycznymi filtrami anti-UVA: Parsol 1789 (butyl methoxydibenzoylmethane) oraz Mexoryl SX (terephthalylidene dicamphor sulfonic acid). Szwajcarscy naukowcy przetestowali *in vitro* na kulturach komórek oraz na ochotnikach (kobiety w wieku 36-54 lat) preparat zawierający 5% stężenie ekstraktu. Zarówno komórki, jak i ludzi codziennie poddawano dawkom promieniowania UVA, odpowiadającym typowym dawkom, otrzymywanym podczas codziennego kontaktu skóry ze słońcem. Testy potwierdziły, że działa on dwojako – absorbuje promieniowanie UVA, a także poprzez zawarte w nim substancje o właściwościach antyoksydacyjnych (4-deoksygadusol), zwalcza wolne rodniki generowane przez to promieniowanie. Ponadto jak zauważyły szczęśliwe uczestniczki, ekstrakt z czerwonych alg wykazuje widoczne działanie przeciwstarzeniowe. Po 4 tygodniach codziennej aplikacji preparat z 5% stężeniem ekstraktu z czerwonych alg w stosunku do placebo, poprawił elastyczność i gładkość skóry o 10% oraz wygładził zmarszczki o 20%⁹.

Pomidor zwyczajny (*Solanum lycopersicum*)

Warto go na stałe wprowadzić do letniego menu. Jego soczyste owoce są głównym źródłem likopenu – szeroko przebadanego karotenoidu o istotnym działaniu przeciwnowotworowym. Likopen to nie tylko pigment nadający pomidorom czerwony kolor, ale też silny antyoksydant neutralizujący wolne rodniki. Zmniejsza rodniki lipidowe, zmniejsza peroksydację lipidów i zapobiega rumieniowi wywołanemu promieniowaniem UV na skórze. Może też zmniejszać szkodliwe działanie światła słonecznego na skórę i wzmacniać ochronę zarówno przed krótkotrwałymi (oparzeniami słonecznymi), jak i skumulowanymi skutkami ekspozycji na słońce (rak)²⁰.



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

Wybierz jakość farmaceutyczną!

skuteczny
bezpieczny
naturalny



- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności¹
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią²

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych³

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine”, Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.

2, 3. D. Marikowska, W. Bylika, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna „Herba Polonica”, 2009, vol. 55, nr 1

* 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

CZY DA SIĘ UŚPIĆ RAKA?

Pogląd, że układ immunologiczny jest w stanie powstrzymać rozwój guza, nie niszcząc go przy tym, znajduje coraz więcej zwolenników, jednak są też inne koncepcje radzenia sobie z nowotworami

Jedną z najnowszych teorii dotyczących próby sił między układem odpornościowym a nowotworem mówi, że może ona przyjmować 3 formy. Układ immunologiczny może zniszczyć raka, może kontrolować jego wzrost lub też może przegrać z nim walkę, podczas której guz się uzłośliwi.

Trzecia droga

Uczeni z Wydziału Medycyny Uniwersytetu Waszyngtona zdolność odporności do kontrolowania raka, czyli jego immunoedytacji widzą, jako wynik opisanych powyżej procesów¹, które funkcjonują niezależnie lub w sekwencji². Cała historia terapii nowotworowych dostarcza potwierdzeń dla mechanizmów eliminacji i ucieczki. Pokazują to doskonale eksperymenty na myszach, w których doświadczalne gryzonie z niedoborem odporności rozwijają więcej nowotworów niż ich dzicy pobratymcy, a komórki nowotworowe myszy z niedoborem odporności są bardziej immunogenne (czyli silnie aktywujące układ odpornościowy), niż zwierząt z prawidłową odpornością.

Natomiast o tezie kontrolowania rozwoju nowotworu dotychczas wnioskowano w dużej mierze z obserwacji klinicznych, w tym doniesień o przeszczepach niewykrytego (utajonego) raka od dawcy narządu do biorców z immunosupresją³. Jednak aż dotąd brakowało dowodów na poparcie tezy o równowadze. Amerykanom bowiem niedawno udało się na mysim modelu pierwotnej kancerogenezy chemicznej wykazać, że uzyskanie (i utrzymanie) stanu równowagi jest możliwe, a co więcej, da się odróżnić od eliminacji i ucieczki. Dzięki temu mogli śledzić losy komórek rakowych oraz działanie układu immunologicznego. Okazało się, że faktycznie istnieje trzecia droga – odporność może również hamować wzrost raka przez dłuższy czas.

W nowoodkrytym stanie równowagi układ immunologiczny zmniejsza zdolność guza do rozrastania się i zabija część komórek nowotworowych. Nie czyni tego jednak na tyle szybko, by zmniejszyć go lub w ogóle zlikwidować. Robi to jednak na tyle sprawnie, że rak nie jest w stanie się powiększać i przechodzi w stan uśpienia.

“Wystarczy utrata jednego allelu KAT6A, by czterokrotnie zwiększyła się długość życia w zwierzęcych modelach chłoniaków (średni czas przeżycia myszy wzrósł ze 105 do 413 dni)!”

Gdyby udało się osiągnąć taki stan u ludzi, pozwoliłoby to zamienić nowotwory w chroniczne choroby, które da się kontrolować długoterminowo poprzez przyjmowanie leków.

Byłoby to tym słuszniejsze – że jak wierzą naukowcy – ludzki układ immunologiczny nie jest przygotowany na walkę z nowotworami. Te bowiem atakują przede wszystkim osoby starsze, które mają wiek reprodukcyjny już za sobą. Tak więc z ewolucyjnego punktu widzenia obrona przed rakiem nie jest koniecznością⁴.

Ach śpij, bo właśnie...

Podobny kierunek obrały badania w dalekiej Australii. Tamtejszy zespół uczonych stworzył nową klasę leków, których zadaniem nie jest niszczenie komórek rakowych, lecz... usypianie ich. KAT6A i KAT6B to białka kontrolujące rozwój embrionalny, które także biorą udział w powstawaniu nowotworów. Okazuje się, że KAT6A jest 12. najczęściej amplifikowanym (wielokrotnie kopiowanym) genem w komórkach nowotworowych.

Dr Tim Thomas i dr Anne Voss od lat badający genetyczne podstawy nowotworzenia wpadli na pomysł, jak wykorzystać białka KAT6 w tej

nierównej walce. Odkryli, że wystarczy utrata jednego allelu KAT6A, by czterokrotnie zwiększyła się długość życia w zwierzęcych modelach chłoniaków (średni czas przeżycia myszy wzrósł ze 105 do 413 dni)⁵.

Blokowanie lub usuwanie białek KAT6 jest skuteczniejsze niż istniejące metody leczenia raka, gdyż chemioterapia i radioterapia uszkadzają DNA komórek. Wyłączenie KAT6 nie zabija co prawda żadnych komórek, ale zamiast tego wprowadza komórki nowotworowe w stan uśpienia.

Australijczycy przeanalizowali olbrzymią liczbę związków chemicznych, szukając takich, które hamują działanie KAT6A. Ich wybór padł na bardzo silne, selektywne inhibitory KAT6A i KAT6B, oznaczone WM-8014 i WM-1119. Badania biochemiczne i strukturalne pokazują, że związki te są odwracalnymi konkurentami acetylokoenzymu A oraz hamują acetylację histonów (zasadowych białek, które wraz z DNA tworzą chromosomy). WM-8014 i WM-1119 wywołują wyjście z cyklu komórkowego i starzenie się komórek bez powodowania uszkodzeń DNA. Testy dowodzą, że pierwszy nasila starzenie się indukowane onkogenami *in vitro* oraz w modelu raka wątrobowokomórkowego u ryb z rodzi-



Gazem w nowotwór

W wielu klinikach na świecie stosuje się ozonoterapię jako metodę wspierającą leczenie raka.

Naukowcy Uniwersytetu w Sienie sugerowali, że przeciwnowotworowe działanie ozonu może wynikać m.in. z jego aktywacji wzrostu czynnika martwicy nowotworów (TNF), który bierze udział w niszczeniu komórek rakowych¹.

Z kolei przegląd badań *in vitro* i na zwierzętach, a także pojedyncze raporty kliniczne sugerują potencjalną rolę ozonu jako środka do wzmacniania efektów radioterapii i/lub chemioterapii. Potwierdzono też zdolność tego gazu do wywoływania bezpośredniego uszkodzenia komórek nowotworowych oraz jego wpływ na modyfikację krzywej dysocjacji hemoglobiny, poziomy 2,3-difosfoglicerynianu, przepływ krwi i niedotlenienie guza, które zapewniają potencjalnie korzystne efekty podczas leczenia raka².

Ponadto miejscowa ozonoterapia może przyspieszyć gojenie po resekcji guza, co pozwala uniknąć opóźnień w rozpoczęciu radioterapii i chemioterapii.

ny karpiovatych. Natomiast drugie zatrzymuje postęp chłoniaka u myszy.

Obecnie trwają badania nad skutecznością obu leków u ludzi.

Igła w stogu siana

Naukowcy od lat próbują nakłonić układ immunologiczny do rozprawienia się raz na zawsze z nowotworami. Wiemy, że może on wyraźnie rozpoznać komórki rakowe jako różne od zdrowych, ale często mimo to nie jest w stanie powstrzymać ich wzrostu, choć dysponuje oddziałami wyspecjalizowanymi w eliminowaniu zmienionych lub obcych komórek.

Dlaczego nasza odporność w tym przypadku przymyka oko?

Nowe badanie przeprowadzone przez naukowców z Memorial Sloan Kettering

daje wskazówkę, dlaczego tak się dzieje. Nowojorczyki odkryli, że neoantygeny prowadzą swoistą zabawę w kotka i myszkę z naszym układem immunologicznym. Cała powierzchnia komórki rakowej jest usiana neoantygenami, czyli antygenami charakterystycznymi dla nowotworów. Wędrujące po ciele limfocyty T mogą przyczepiać się do nich, gdy tylko je mijają. Dotychczas uważano, że jedyną rzeczą, która decyduje o ich sukcesie bądź porażce wobec komórek guza, jest immunogenność neoantygenów, czyli to, jak podejrzane wydają się limfocytom patrolującym organizm.

Jednak wyniki badania przeprowadzonego przez zespół z Memorial Sloan Kettering sugerują, że liczy się również obfitość neoantygenów. Nieoczekiwanie okazuje się, że układ odpornościowy nie niszczy komórek, w których zachodzi ekspresja nawet wysoce immunogennych neoantygenów, o ile wystę-

Wydaje się to potwierdzać przeprowadzony na Kubie eksperyment na szczurach, który wykazał, że gaz ten neutralizuje toksyczne działanie chemioterapii (cisplatyna) i redukuje uszkodzenia nerek nią spowodowane³.

Z kolei małe hiszpańskie studium dotyczące połączenia ozonoterapii i radioterapii u pacjentów z nowotworami głowy i szyi dowiodło, że „ozonoterapia może polepszyć przepływ krwi i jej oksygenację w niektórych tkankach”⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Science 1980; 209: 931-933.
2. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2018, Article ID 7931849, 11, 2018
3. Mediators Inflamm. 13:13-20
4. Evid. Based Complement. Alternat. Med. 1:93-98.

pują w niewielkiej ilości. W jakiś sposób nawet te wyraźnie zmienione zostają przeoczone i oszczędzone.

Uczeni zauważyli, że jeśli immunogeny antygen był obecny na większości lub wszystkich komórkach guza, układ odpornościowy go niszczył. Natomiast gdy zaczęli zmieniać liczbę unikalnych antygenów oraz proporcje komórek niosących każdy antygen i podali je myszom, sytuacja ulegała zmianie. Dopóki komórki z antygenem immunogenym były obecne w ok. 10% całkowitej liczby komórek rakowych, guzy nadal mogły zostać zniszczone, ale kiedy odsetek komórek z antygenem immunogenym był mniejszy niż 1% całości, zmiany stawały się niewidzialne. Zdaniem badaczy można to porównać do szukania igły w stogu siana – znalezienie tego 1% jest z góry skazane na niepowodzenie. A mówiąc językiem medycyny, liczba neoantygenów jest zbyt niska, by wygenerować skuteczną odpowiedź immunologiczną⁶.

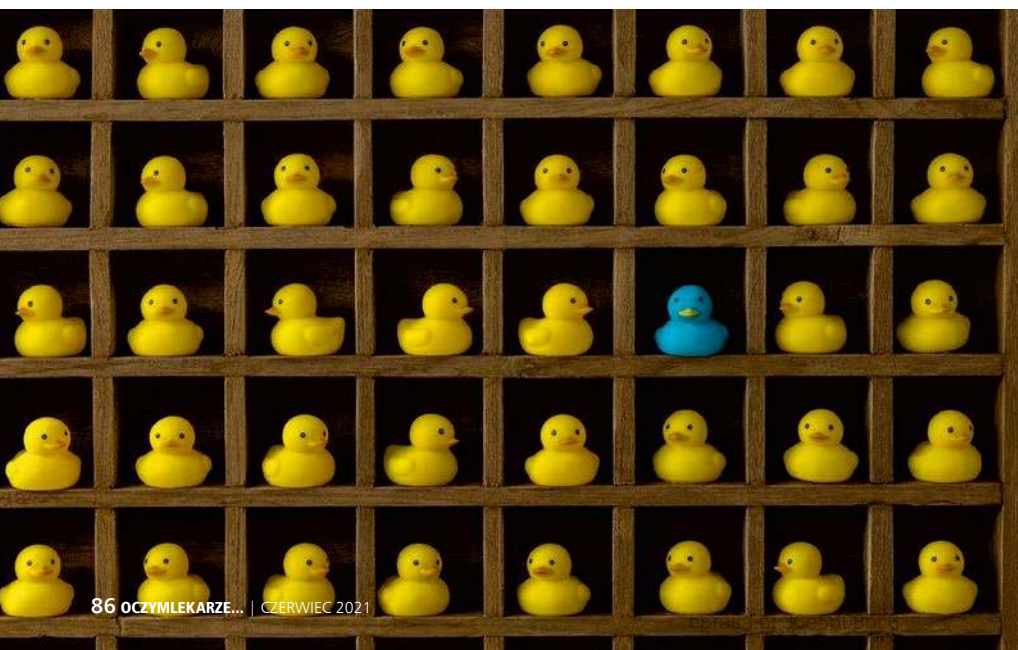
Paradoks Hellströmów

Problem z limfocytami T jest jeszcze jeden. Otóż, choć są wyspecjalizowane w namierzaniu obcych antygenów i w takiej sytuacji natychmiastowo biorą je pod straż, to z jakiegoś powodu w przypadku komórek rakowych szybko tracą zapał i pozwalają guzowi rosnąć.

Dlaczego tak się dzieje? Ta zagadka nie daje spokoju uczonym od ponad 50 lat.

Jednak dziś zdają się być bliżej odpowiedzi niż Ingegerd i Karl Hellströmowie, pierwsi immunolodzy, którzy zwrócili na ten fakt uwagę.

Otóż jak pokazują najnowsze badania limfocyty T, gdy dotrą do tkanki nowotworowej, przechodzą przez



OZONOTERAPIA z WYPOCZYNIKIEM nad polskim morzem

Jedyny taki ośrodek w kraju, stworzony dzięki wsparciu środkami unijnymi na wzór sanatoriów w Truskawcu na Ukrainie.

Realizujemy turnusy 7-dniowe. Pobyt zarówno dla dorosłych, jak i dzieci.

„Dopóki komórki z antygenem immunogennym były obecne w ok. 10% całkowitej liczby komórek rakowych, guzy nadal mogły zostać zniszczone, ale kiedy ich odsetek komórek był mniejszy niż 1% całości, zmiany stawały się niewidzialne”

kolejne fale różnicowania. Korzystając z mysich modeli raka, zespół onkologów odkrył, że stają się dysfunkcyjne na wczesnym etapie rozwoju guza, ale ich los na tym etapie jeszcze można odwrócić, przeprogramowując je do walki z rakiem. Później, po dalszym różnicowaniu, komórki przywiązują się do złych nawyków, można by rzec – „kostnieją”.

– Nawet jeśli je wyjmiesz i zaparkujesz w całkowicie normalnym środowisku, nadal nie wracają do zdrowia – tłumaczy dr Mary Philip i dr Andrea Schietinger prowadzący badania. – To sugeruje, że jest to coś epigenetycznego. Ich zdaniem ma to ścisły związek ze zmianami w sposobie, w jaki chromatyna (czyli włóknista substancja występująca w jądrze komórkowym, zbudowana z DNA, histonów, która stanowi główny składnik chromosomów) jest upakowana w komórkach. Jak dowiodły badaczki, określone stany chromatyny rzeczywiście korelują z tym, czy dysfunkcja limfocytów T była plastyczna, czy utrwalona. Po prostu po dłuższym pobycie w guzie geny receptorów hamujących, które wyłączają limfocyty T, stają się szeroko otwarte. Teraz pozostaje pytanie, czy naukowcy będą umieli otworzyć te odpowiedzialne za mordercze instynkty limfocytów. Jest to o tyle prostsze, że Amerykanki zidentyfikowały markery powierzchni komórki, które są ściśle skorelowane z wewnętrznymi zmianami chromatyny, a także z terapeutyczną reprogramowalnością limfocytów T.

Prawdopodobnie można by tchnąć życie z powrotem w dysfunkcjonalne limfocyty T, dodając leki ukierunkowane na określone czynniki transkrypcyjne, które kontrolują różnicowanie komórek. Zespół odkrył, że podanie myszom 2 takich leków może blokować limfocyty T przed wejściem w utrwalony stan dysfunkcyjny. Można je było wówczas łatwiej przeprogramować, aby w swoich modelach stawały do walki z rakiem. Jednak jak mówi dr Schietinger, to wszystko zaledwie uchyla drzwi innym lekarzom, by spojrzeli na dysfunkcyjne limfocyty i zapytali: „Macie

wysoki poziom PD-1 (cząsteczki hamujące odpowiedź przeciwnowotworową), ale spójrzmy teraz na inne znaczniki i zobaczymy, czy potrzebujecie czegoś innego, żeby się wreszcie ruszyć i zaatakować ten guz”.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Exp. Med. 196, 129-134 (2002); Immunity 21, 137-148 (2004); Adv. Immunol. 90, 1-50 (2006)
2. Nature Rev. Immunol. 6, 836-848 (2006)
3. N. Engl. J. Med. 348, 567-568 (2003)
4. Nature, 2007 Dec 6;450(7171):903-7
5. 11 Nature, 2018 Aug;560(7717):253-257
6. eLife 2018;7:e41090
7. Nature, 2017 May 25;545(7655):452-456

WAKACJE WRAZ Z OZONEM MEDYCZNYM!

Szerokie czyste plaże, świeże powietrze, las, cisza i spokój oraz najwyższej jakości usługi ozonoterapii.

Pomagamy zarówno w leczeniu chorób i dolegliwości zdrowotnych, jak w profilaktyce zdrowia. Wzmacniamy układ immunologiczny oraz w regenerujemy organizm po przejściu infekcji koronawirusem covid-19.

Cena pobytu obejmuje: zakwaterowanie w pokoju 2-osobowym, śniadania, 2 zabiegi, codzienne picie wody ozonowej lub wodorowej przygotowywanej na miejscu, parking, basen zewnętrzny, możliwość korzystania z ogniska.

Zabiegi do wyboru wliczone w cenę (2 podczas pobytu):

- suche kąpiele ozonowe – rękaw ozonowy,
- czepek ozonowy na głowę,
- inhalacje wodorowe,
- vacuum masaż twarzy,
- insuflacja rektalna,
- bania ruska.

Oferta zabiegów SPA:

suche kąpiele ozonowe – kombinezon ozonowy całego ciała lub rękaw ozonowy na kończyny – leczenie stopy cukrzycowej, trudno gojących się ran, owrzodzeń, schorzeń dermatologicznych;

czepek ozonowy na głowę – regulacja pracy skóry głowy, wzmocnienie cebulek włosów, leczenie zmian łuszczykowych na głowie;

ozonowana sól fizjologiczna – alternatywa dla dużej autohemotransfuzji, sól fizjologiczna podana dożylnie (w formie kroplówki), szybko i skutecznie oddziałuje na cały organizm;

duża autohemotransfuzja – dożylna, najbardziej skuteczna forma ozonoterapii. Polega na pobraniu krwi pacjenta i naozonowaniu jej oraz ponownym wprowadzeniu. Oczyszcza krew, oddziałuje na pracę całego organizmu;

insuflacja rektalna – może być stosowana jako alternatywa dla podania dożylnego, gdyż ozon wprowadzony tą drogą wywiera również działanie ogólnoustrojowe. Ozon w postaci gazu podaje się doodbytniczo specjalnym zestawem do podania rektalnego. Ozon dostaje się do ściany jelita grubego, przez którą przenika do krwi. Jest to zabieg nieskomplikowany i bezbolesny;

inhalacje wodorowe – zabieg nieinwazyjny, pozwala na poprawę pracy układu nerwowego, mózgu, zamiatacz wolnych rodników;

vacuum masaż twarzy, szyi, dekoltu, całego ciała – zabieg zdrowotno-kosmetyczny, który wpływa na poprawę kondycji skóry. Ozon podany pod ciśnieniem na zasadzie baniek chińskich oczyszcza, głęboko dotlenia oraz uelastycznia skórę;

bania ruska – zgodna z tradycją wschodu, rozgrzewa mięśnie, oczyszcza organizm, relaksuje i hartuje;

picie wody ozonowej – pomaga na schorzenia układu pokarmowego-trawiennego, w tym owrzodzenia;

picie wody wodorowej – eliminuje wolne rodniki z organizmu, hamując procesy starzenia się komórek;

masaże – relaksacyjny, energetyzujący bursztynem, oliwą ozonową, leczniczy.

Cena pobytu uzależniona jest od terminu:

od 12.06.2021 - 03.07.2021 – 100 zł od osoby,

od 04.07.2021 - 31.08.2021 – 130 zł od osoby,

od 01.09.2021 – 110 zł od osoby.

Oferujemy pokoje 2-osobowe z możliwością dostawki w cenie 70 zł od osoby/doba.

Ośrodek przyjmuje Gości zarówno w ramach pobytów wakacyjno-wypoczynkowych, jak i zdrowotnych. Chętnie gościmy dzieci oraz realizujemy płatność bonem turystycznym.



Holiday Ozon SPA

82-110 Sztutowo, ul. Obozowa 9C • tel: 502 281 992 lub 519 608 623 • www.ozon-spa.pl

REKLAMA

Nieznane choroby odkleszczowe



Covid-19 nie jest jedynym wirusowym zagrożeniem, którego powinniśmy się obawiać, o czym w dobie pandemii łatwo zapomnieć. Rosnące temperatury zachęcają do spacerów po lasach i łąkach, gdzie coraz łatwiej o pokłucie przez kleszcze. Pajęczaki te przenoszą groźne choroby, a wielu z nich nie znamy jeszcze dość dobrze.

Ubiegły rok był rekordowy pod względem liczby odnotowanych przypadków zakażeń wirusem kleszczowego zapalenia mózgu (KZM), szczególnie w krajach sąsiadujących z Polską, m.in. w Czechach i Słowacji. Duży przyrost zanotowano także w Szwajcarii, gdzie potwierdzono o 73% więcej przypadków zakażeń KZM niż w 2019 r., jak również w Niemczech, gdzie było ich więcej o niemal 60%¹.

Jak wskazują eksperci, wpływ na rosnące statystyki może mieć pośrednio... pandemia covid-19 – często szukając ucieczki od skupisk dużych grup ludzi, spędzamy bowiem więcej czasu na świeżym powietrzu, blisko natury. Nie bez znaczenia pozostają też postępujące zmiany klimatyczne – stale rosnąca temperatura sprzyja aktywności kleszczy, a wraz z nią wzrasta ryzyko roznoszonych przez nie chorób. I nie chodzi tu wyłącznie o KZM czy boreliozę, o których mówi się już dość dużo. Okazuje się bowiem, że kleszcze to rezerwuar różnych wirusów i bak-

terii, które wywołują też rzadsze, ale i nowe, nieznane dotąd schorzenia.

Poznaj nowego wroga!

W ciągu ostatnich lat w kilku krajach europejskich zidentyfikowano nowy patogen przenoszony przez kleszcze *Ixodes ricinus*, jakim jest *Candidatus Neoehrlichia mikurensis*. To Gram-ujemna wewnątrzkomórkowa bakteria należąca do rodziny *Anaplasmataceae*, zidentyfikowana dopiero w latach 90. XX w. Przenoszą ją przede wszystkim występujące powszechnie na terenie Europy (w tym w Polsce) kleszcze *Ixodes ricinus*. Za główny rezerwuar tego patogenu uważa się drobne gryzonie.

Ta wewnątrzkomórkowa bakteria stanowi czynnik etiologiczny groźnej dla zdrowia ludzi zoonozy – neoerlichiozy². To stosunkowo nowa jednostka chorobowa, często nierozpoznawana przez lekarzy podstawowej opieki medycznej, a nawet specjalistów chorób zakaźnych. Neoerlichiozę zaliczono do typu „emerging” (emerging infectious diseases), czyli nowo pojawiających się

i rozwijających chorób infekcyjnych lub inwazyjnych, zagrożenie którymi wzrośnie w niedalekiej przyszłości³. Jak dotąd w Europie opisano jej kilkanaście przypadków, m.in. w Szwajcarii, Niemczech oraz Czechach, głównie u pacjentów z obniżoną odpornością. W Polsce bakterie *Candidatus N. mikurensis* po raz pierwszy wykryto w kleszczach *I. ricinus* pochodzących z terenów centralnych oraz północno-wschodnich (Las Kabacki, Las Bielański, Mazurski Park Krajobrazowy, Białowiecki Park Narodowy, Kampinoski Park Narodowy). Ogólny odsetek zakażonych kleszczy wyniósł wówczas zaledwie 0,2%⁴. Jednak w innych badaniach prowadzonych na terenie miejskiej przestrzeni zielonej w Warszawie oraz na obszarach cennych przyrodniczo (Mazurski Park Krajobrazowy, Białowiecki Park Narodowy, Kampinoski Park Narodowy) określono na średnio 2,9%, przy czym wyższy był odsetek zakażonych kleszczy zebranych z terenów zurbanizowanych (3,6%)⁵.



Tajemnicza zoonoza

Pierwszy opis zachorowania na neoerlichiozę u człowieka opublikowano dopiero w 2010 r. Przypadek dotyczył 77-letniego mężczyzny z obniżoną odpornością, chorującego na przewlekłą białaczkę. Pacjent cierpiał na epizodyczne napady gorączki, anemię, zakrzepicę żył głębokich oraz wysypkę. Badania molekularne wykazały obecność we krwi chorego bakterii *Candidatus N. mikurensis*⁶.

Później w większości przypadków zakażenie stwierdzano u osób z osłabionym układem immunologicznym, m.in. z zaburzeniami autoimmunologicznymi, chorobami hematologicznymi, po splenektomii oraz leczonych immunosupresantami.

Objawy towarzyszące chorobie zazwyczaj są niespecyficzne i uogólnione. Należą do nich: gorączka, kaszel, bóle mięśni, bóle stawów, zmęczenie, sztywność karku, utrata masy ciała, biegunka. W przebiegu neoerlichiozy mogą wystąpić także objawy skórne o postaci przypominającej różyczkę. Czasem rozwija się rumień guzowaty. Ponadto zakażenie *Candidatus N. mikurensis* może prowadzić do powikłań zakrzepowych lub krwotocznych, tętniaków oraz wylewów podskórnych⁷. Jak dotąd odnotowany został jeden przypadek zgonu pacjenta w następstwie sepsy i towarzyszącej jej niewydolności wielonarządowej⁸.

Wątpliwa tarcza odporności

Początkowo zakładano, że choroba dotyczy głównie osób z niedoborami immunologicznymi, jednak pojawia się coraz więcej informacji o zakażeniach patogenem u osób immunokompetentnych – czyli bez zaburzeń odporności. Pierwsze takie doniesienia pochodzą z Chin. Bakterię wykryto u 7 chorych z grupy 622 przebadanych z powodu stanów gorączkowych po ukłuciu przez kleszcze. Wszystkie osoby były immunokompetentne. Objawy choroby obejmowały u nich: gorączkę, bóle głowy, złe samopoczucie, nudności i wymioty, bóle mięśni oraz sztywność karku⁹.

Później podobne obserwacje zanotowano w Europie. Przykładowo w Norwegii skринingowemu badaniu na obecność DNA *Candidatus N. mikurensis* poddano 70 osób z rumieniem wędrującym i/lub objawami grypopodobnymi po nie-

dawnym pokłuciu przez kleszcze. Patogen wykryto u 7 pacjentów (10%), a wszyscy biorący udział w badaniu byli immunokompetentni¹⁰.

Z kolei pierwsze doniesienie o zakażeniu bezobjawowym u osób z prawidłowo funkcjonującym układem immunologicznym pochodzi z 2014 r. z Polski. Nasi badacze wykryli wówczas obecność DNA *Candidatus N. mikurensis* we krwi 5 z 316 leśników (1,6%), u których nie stwierdzono objawów chorobowych, co potwierdza konieczność prowadzenia badań na większą skalę oraz uświadczenia lekarzy o możliwości zakażenia u pacjentów z niespecyficznymi objawami po pokłuciu przez kleszcze¹¹.

Kłopotliwe rozpoznanie

To, co łączy neoerlichiozę z innymi chorobami odkleszczowymi, przede wszystkim boreliozą, to brak w pełni skutecznej diagnostyki. Obecnie mało jest efektywnych testów serologicznych z uwagi na możliwość wystąpienia reakcji krzyżowych, np. z *Anaplasma phagocytophilum*. Rozpoznanie opiera się zatem na metodach molekularnych, w szczególności technice reakcji łańcuchowej polimerazy (PCR, Nested PCR, Multiplex PCR) oraz analizie sekwencyjnej określonych genów. DNA bakterii wykrywa się we krwi żyłnej (pełna krew, osocze, surowica) oraz w szpiku kostnym¹². Jak dotąd nie zidentyfikowano patogenu w płynie mózgowo-rdzeniowym, nawet u pacjentów z objawami neurologicznymi. Z kolei w badaniach laboratoryjnych u osób z neoerlichiozą stwierdza się m.in. wzrost poziomu biał-

ka CRP (biało C-reaktywne), wzrost prokalcytoniny, trombocytopenię, niedokrwistość, hiponatremię i leukopenię¹³.

Póki co eksperci uspokajają, że problem neoerlichiozy nie jest duży, ale pozostaje pytanie, na ile optymizm ten wynika z analizy faktów, a na ile z niedoszacowania i zbyt małej liczby przeprowadzonych testów. Wysoka (przekraczająca 20%) częstość występowania bakterii w kleszczach na terenie krajów europejskich może świadczyć o tym, że istnieje realne zagrożenie infekcją. Niektóre badania wskazują nawet, że *Candidatus N. mikurensis* jest drugim co do częstości patogenem przenoszonym przez kleszcze *I. ricinus* w centralnej Europie, zaraz po *Borrelia afzelii*, a w Holandii oszacowano, iż rocznie ok. 60 tys. osób zostaje pokłutych przez zakażone nim pajęczaki¹⁴. Ponadto w kilku doniesieniach odnotowano, iż *Candidatus N. mikurensis* może współwystępować z innymi chorobotwórczymi mikroorganizmami, a wystąpienie takiej koinfekcji u ludzi zaburza obraz kliniczny choroby, przez co znacznie utrudnia diagnostykę i terapię (lekiem z wyboru jest doksy-cyklina, optymalny czas trwania kuracji antybiotykowej nie został jeszcze określony, ale w większości przypadków poprawa stanu zdrowia pacjentów następowała w ciągu 3-6 tygodni).

Pomijane zagrożenia

Oczywiście kleszcze mogą roznosić wiele patogenów odpowiedzialnych za różne schorzenia, o których

Poznaj rodzimych krwiopijców!

Na terenie Polski występuje kilkadziesiąt gatunków kleszczy, z czego 19 stanowi stały element rodzimej fauny (głównie *Ixodes*), a kilkanaście innych (najczęściej *Amblyomma*) może pojawiać się przejściowo.

Spośród gatunków stale spotykanych najlepiej został poznany kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*), który jest najczęstszym wektorem chorób odkleszczowych na terenie naszego kraju. Okazuje się jednak, że coraz bardziej rozpowszechnionym gatunkiem staje się również kleszcz łąkowy (*Dermacentor reticulatus*), a jego występowanie jest bardziej powszechne, niż uważano. Ten gatunek także przenosi liczne patogeny, w tym pałeczki tularemii, gorączki Q, riketsjozy oraz babeszjozy psów i koni¹.

Inna bagatelizowana kwestia to fakt, że chociaż wektorami licznych patogenów są kleszcze twarde (głównie z rodziny *Ixodidae* i *Argasidae*), to również pajęczaki miękkie, które ich nie przenoszą, stanowią problem medyczny, ponieważ ich ugryzienia mogą wywoływać silne reakcje alergiczne².

BIBLIOGRAFIA

1. Exp. Appl. Acarol. 2011; 54(2):191-197; Ann. Parasitol. 2012; 58(3):125-155
2. Clin. Infect. Dis. 2001; 32(6):897-928

rzadko się mówi. Obok neorlichiozy jest to np. tularemia – ostra bakteryjna choroba zakaźna spowodowana przez pałeczkę *Francisella tularensis*. Przenoszą ją nie tylko kleszcze, ale także małe gryzonie, zające, króliki, lisy oraz niektóre zwierzęta domowe. Co ciekawe, niska dawka infekcyjna (wystarczy od 10 do 50 bakterii, aby wywołać chorobę u człowieka), potencjał chorobotwórczy oraz łatwość rozprzestrzeniania sprawiają, że może być użyta jako broń biologiczna¹⁵.

Cechą charakterystyczną tego schorzenia jest obrzęk zmienionych węzłów chłonnych. Niespecyficzne objawy, takie jak wysoka gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe, brak apetytu, pojawiają się zazwyczaj nagle. W miejscu wniknięcia patogenu powstają owrzodzenia. Limfadenopatia, a następnie powstawanie ziarniniaków w śledzionie, płucach i wątrobie są efektem rozprzestrzeniania się bakterii w zakażonym organizmie¹⁶. W przypadku niepodjęcia leczenia może prowadzić do zapalenia gardła oraz płuc. Leczenie tularemii odbywa się za pomocą antybiotyków podawanych przez okres od 10 do 21 dni.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost liczby przypadków tularemii na terenie Polski, choć nadal notuje się ich niewiele (9-30 rocznie). Ale również w tym przypadku może dochodzić do niedoszacowania zagrożenia. Diagnostyka tularemii bywa bowiem kłopotliwa, a wybór metody zale-

BIBLIOGRAFIA

1. <https://cutt.ly/fvGF0tH>; <https://cutt.ly/wvGF2Pt>; <https://cutt.ly/vvGGggT>
2. Ann Parasitol. 2016; 62(4):267-284
3. Med. Og Nauk Zdr. 2019; 25(2):63-69
4. Parasit Vectors. 2014; 7:121
5. Microb Ecol. 2019; 77(4):890-904
6. J Clin Microbiol. 2010; 48(5):1956-1959
7. J Clin Microbiol. 2013; 51(1):169-176; J Clin Microbiol. 2015; 53(10):3126-3132
8. J Clin Microbiol. 2010; 48(7):2630-2635
9. Emerg Infect Dis. 2012; 18(10):1636-1639
10. Ticks Tick Borne Dis. 2017; 8(5):715-720
11. J Clin Microbiol. 2014; 52(8):3072-3074
12. Med Vet Entomol. 2013; 27(1):113-117
13. Clin Microbiol Infect. 2015; 21:621-630
14. J Clin Microbiol. 2012; 50(3):943-947; Exp Appl Acarol. 2016; 68(3):279-297
15. Centers for Disease Control and Prevention, <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistcategory.asp>
16. [Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2011; 17(3):155-1608; Applied and Environmental Microbiology 2017; 83(3):e02589-16; Applied and Environmental Microbiology 2003; 69(1):600-606
17. Microbiology And Infectious Diseases 2014; 37(2):85-96
18. Medycyna Pracy 2016; 67(1):73-87
19. Ann. N. Y. Acad. Sci. 2006; 1078:512-514
20. Przegl. Epidemiol. 2012; 66:605-610; Med. Pr. 2014; 65(6):819-829

Jak odstraszyć kleszcze i komary?

Wiadomo, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, a najskuteczniejszym sposobem profilaktyki jest unikanie ugryzień krwiopijców. Można w tym celu sięgać po syntetyczne odstraszacze kleszczy i komarów, które zawierają w swoim składzie DEET, ikarydynę lub IR3535. Niemieckie testy pokazują, że czas ich działania różni się dość istotnie nie tylko w zależności od preparatu, ale i osoby, wahając się od 40 min do 6 godz. Z kolei według polskich naukowców z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH oraz z Wojskowego Instytutu Higieny i Epidemiologii skuteczność DEET po 90 min od aplikacji wynosi 100% i pozostaje bardzo wysoka (90%) nawet po upływie 7 godz., podczas gdy działanie innych substancji straciło na sile¹.

Niepokojący jest jednak fakt, że DEET podrażnia skórę oraz ma toksyczne działanie na układ rozrodczy i nerwowy, a w skrajnych sytuacjach może doprowadzić nawet do paraliżu i uszkodzenia mózgu²!

Bezpieczniejszą opcją jest ikarydyna (bayrepel), która oddziałuje na receptory węchu owadów i kleszczy (przyciągają je zawarte w pocie kwasy mlekowe i tłuszczowe, a na niewielką odległość także ciepło ludzkiego ciała). Nie należy jednak łączyć jej z DEET, bo substancje te stanowią prawdziwą mieszkankę wybuchową.

Warto z kolei wypróbować zupełnie naturalne opcje. Testy przeprowadzone na preparacie zawierającym mieszkankę olejków eterycznych (citronellę, cedrowy, eukaliptusowy i z trawy cytrynowej), wykazały, że działał on 120 min, zaś repelent stworzony na bazie olejków sojowego, geraniowego oraz kokosowego powstrzymywał komarzyce od ataku przez 210 min³.

Z kolei na tarasie lub w ogrodzie warto mieć wrotycz pospolity, bylicę piołun, lawendę lub przyprawę (czosnek niedźwiedzi, tymianek, mięta, oregano). Rośliny te zawierają substancje wydzielające zapachy, które odstrasza kleszcze.

BIBLIOGRAFIA

1. Przegl. Epidemiol 2019; 73(1):117-125
2. BMC Biol 2009 Aug 5; 7:47; Toxi-col. Lett, 1992; 429-436
3. Ann Intern Med. 1998; 128:931-940

ży od okresu choroby i dokładności, z jaką należy określić szczep patogenu. Metody diagnostyczne opierają się na wykonaniu preparatów mikroskopowych (barwienie metodą Grama, MayGrunwalda lub Giemzy) i histologicznych. Zaleca się także hodowle z pobranego materiału (owrzodzenia, płwocina, krew), ale wadami takiej diagnostyki są specyficzne wymagania bakterii i ich powolny wzrost. Inne opcje to metody molekularne (np. PCR) i badania serologiczne (np. ELISA)¹⁷.

Gorączki od kleszczy

Inną małą znaną grupą chorób odkleszczowych są ricketzjozy – dość rzadkie, bo mało charakterystyczne dla naszego klimatu. Do najważniejszych zalicza się ludzką anaplazmozę granulocytarną (HGA), gorączkę Q (kozią grypę, charakteryzującą się objawami grypopodobnymi z nietypowym zapaleniem płuc lub wątroby) oraz grupę gorączek plamistych, do których należy m.in. nowy rodzaj DEBONEL/TIBOLA (zakaża ją kleszcz *Dermacentor reticulatus*, a do objawów zalicza się przede wszystkim zmianę skórą w postaci charakterystycznego strupa, usytuowaną najczęściej na skórze owłosionej głowy,

a także powiększenie węzłów chłonnych, gorączkę, bóle głowy i mięśni)¹⁸.

Istnieje niewiele danych na temat częstotliwości występowania ricketzji u kleszczy w Polsce. W niektórych badaniach DNA patogenów gorączek plamistych wykazano u 2,9% pajęczaków¹⁹. Niektórymi chorobami z tej grupy, np. gorączką Q, można zainfekować się w wyniku kontaktu z importowanymi zwierzętami i produktami odzwierzęcymi – rezerwuarem wywołujących ją ricketzji *Coxiella burnetii* są owce, kozy i bydło. Jak wynika z ostatnich doniesień, kleszcze również mogą być potencjalnym wektorem *C. burnetii*, jednak samo stwierdzenie obecności DNA tych bakterii nie jest jednoznaczne z rolą pajęczaków jako wektora. Do zakażenia najczęściej dochodzi drogą oddechową lub pokarmową, a także poprzez uszkodzoną skórę i błony śluzowe lub wniknięcie kału zakażonego kleszcza drogą wziewną. Rzadko przyczyną jest samo ukłucie²⁰.

Jak widać, podczas wycieczek do lasu czy wiosennych spacerów warto zachować czujność. W końcu kleszcze mogą być rezerwuarem wielu mało znanych patogenów – i to jednocześnie!

COXA – HIT SPORLASTIC

to aktywna orteza biodra stosowana przy zabiegu operacyjnym założenia lub wymiany endoprotezy stawu biodrowego. Orteza Coxa Hit zabezpiecza nogę w stawie biodrowym w odwiedzeniu i rotacji zewnętrznej. Jest też zalecana przez lekarzy jako stabilizator stawu biodrowego do leczenia zachowawczego w przebiegu Koksartrozy – Coxartroza, inaczej zwyrodnienia bioder.

Wskazania:

Zachowawczo / pooperacyjnie;
Po operacji wstawienia endoprotezy stawu biodrowego (włączając rewizję);
Po zabiegu artroskopii biodra; W przypadku zwyrodnienia i artretyzmu.

Funkcja:

Kompresja zapobiegająca tworzeniu się krwiaków po operacji;
Stabilizacja stawu biodrowego; Lepsza koordynacja i percepcja mięśni biodrowych (propriocepcja); Lekki efekt odwodzenia stawu biodrowego; Możliwość zastosowania kompresów termicznych jako dopełnienie fizjoterapii.

Technika:

Pasek kontrolny wskazujący odpowiednią kompresję;
Elastyczny, przewiewny materiał;
Bezstopniowa regulacja dzięki zapięciom na rzepy.



VERTEBRADYN OSTEO

to gorset ortopedyczny, który zabezpiecza cały kręgosłup piersiowy wraz z dolną częścią tułowia L-S i powłok brzusznych. Polecany dla osób z bezwzględnym wskazaniem do stabilizacji całego kręgosłupa, które nie lubią ciężkich i niewygodnych zbroi.

Orteza kręgosłupa VERTEBRADYN OSTEO:

to aktywna orteza tułowia, która nie wywołuje efektu pasywnego usztywnienia mogącego być przyczyną dyskomfortu, skutecznie zapobiega pogłębieniu się skrzywienia kręgosłupa, pomagając utrzymać prawidłową postawę ciała podczas poruszania się, a także gdy siedzisz, redukuje dolegliwości bólowe pleców związane z przeciążeniem mięśni grzbietowych, jest dostępna w wielu rozmiarach – dopasuj odpowiedni, mierząc na siedząco obwód pasa oraz długość kręgosłupa od kręgu szyjnego C7 do powierzchni krzesła.

Zalety tej ortezy:

Anatomiczna, wstępnie uformowana, regulowana rozsuwana szyna; Wygodne zakładanie dzięki maksymalnie wydłużonym pasom; Pasek przeciągnięty przez klamrę minimalizuje wymaganą siłę;

Szlufka: paski są zawsze pod ręką;
Otwór na ręce: łatwe zapięcie;
Indywidualna regulacja pasków;
Indywidualne ułożenie pelot ramiennych.

Wspaniały komfort noszenia dzięki elastycznemu materiałowi, kiedy stosujemy ortezę VERTEBRADYN OSTEO:

Osteoporoza;
Leczenie zachowawcze kifozy wtórnych;
Garb połączony z bolesnością;
Niewydolność mięśni;
ZZSK (choroba Bechterewa).

W przebiegu leczenia choroby Scheuermanna Stabilne złamania kręgów w odcinku piersiowym/lędźwiowym kręgosłupa.

Timago International Group – wyłączny dystrybutor marki Sporlastic w Polsce



Osteoporoza atakuje po przekwitaniu

U co trzeciej kobiety obniżenie poziomu hormonów wskutek menopauzy niekorzystnie odbija się na gęstości kości

Estrogeny na co dzień odpowiadają za wiele rozmaitych funkcji, m.in. regulację cyklu miesięczkowego, wytwarzanie kwasu hialuronowego i kolagenu, czy gospodarkę wapniową. Stymulują wzrost kości i chrząstek oraz zwiększają odkładanie wapnia w kościach, zapobiegając powstaniu osteoporozy.

Stopniowe wygaszanie funkcji hormonalnej jajników występuje u kobiet zwykle między 44. a 56. r.ż. Deficyt estrogenów, jaki ma wówczas miejsce, zakłóca blisko 400 przemian metabolicznych organizmu – w tym gospodarkę wapnia. W konsekwencji spada ilość tego pierwiastka oraz dochodzi do przewagi procesów kościogubnych nad kościotwórczymi, co prowadzi do zmniejszenia masy tkanki kostnej.

Szacuje się, że osteoporoza dotyczy ok. 40% kobiet mających ponad 50 lat. Ubytek masy kostnej wynosi średnio 2-3% na rok przez pierwsze 10 lat od menopauzy. Im wcześniej zaczyna się okres przekwitania, tym utrata masy kostnej może być większa. Według Natu-

ralnej Fundacji Osteoporozy może ona osiągnąć wartość nawet do 20% w ciągu pierwszych 5-8 lat po menopauzie.

W późniejszym okresie ulega zwolnieniu, jednak w dalszym ciągu postępuje. Konsekwencją tego jest znacznie częstsza ilość złamań kości u starszych kobiet.

Objawy osteoporozy są raczej skąpe. Ponieważ w jej przebiegu dochodzi do osłabienia mięśni, widoczne są ograniczenia ruchomości kręgosłupa lędźwiowego, zmiany postawy (np. kifoza kręgosłupa piersiowego) czy zmniejszenie wzrostu. Choroba może manifestować się bólem kręgosłupa, klatki piersiowej lub miednicy. Jednak najczęściej diagnozowana jest w następstwie złamań kości¹.

Kiedy się bać?

Warto wykonać badania w kierunku osteoporozy postmenopauzalnej, jeżeli ktoś z krewnych cierpi na osteoporozę, późno zaczęłaś miesiączkować (po 15. r.ż.) lub też przeszłaś wcześniej menopauzę (do 45 lat). Zdaniem ekspertów czynnikami ryzyka osteoporo-

zy postmenopauzalnej i powiązanej z nią łamliwości kości są uprzednie złamania oraz palenie tytoniu².

Kolejne badania dowodzą, że do tej listy należy dopisać nadużywanie alkoholu oraz picie kawy.

Wystąpieniu choroby sprzyja zarówno nadmierny wysiłek fizyczny, jak i siedzący tryb życia.

Wpływ na rozwój osteoporozy mogą mieć też nadczynność tarczycy, niedoczynność przytarczyc, cukrzyca, przewlekła niewydolność nerek oraz choroby, w których przebiegu dochodzi do zmniejszenia wchłaniania wapnia w jelicie³.

Potwierdzono również związek między długotrwałym stosowaniem kortykosteroidów, heparyny oraz leków przeciwdrgawkowych, a zwiększeniem ryzyka utraty masy kostnej.

Są jednak i dobre wiadomości, trwające 12 lat duńskie badanie potwierdziło, że laktacja, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i spożycie wapnia w diecie powyżej 1500 mg na dobę wiązały się ze znacznym zwiększeniem masy kostnej w okresie menopauzy⁴.

Jak się ustrzec złodziejki?

Naukowcy z Tunezji przeprowadzili śmy porównawcze badanie przekrojowe z udziałem 60 kobiet w okresie pomonopauzalnym oraz badanie przesiewowe w kierunku osteoporozy metodą densytometrii kości. Zauważyli oni nadmierną podaż nasyconych kwasów tłuszczowych u osób z osteoporozą w porównaniu do grupy kontrolnej przy jednoczesnym niewystarczającym spożyciu jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ponadto cierpiące na tę chorobę pacjentki rzadziej niż zdrowe jadły produkty bogate w wapń, za to piły niemal dwukrotnie więcej kawy w porównaniu do grupy kontrolnej. Wskazuje to na znaczenie diety zarówno w rozwoju osteoporozy, jak i w jej profilaktyce⁵.

Jej podstawą powinny być zielone warzywa, które umożliwiają utrzymanie zasadowego środowiska organizmu i jego równowagi mineralnej. Są również doskonałym źródłem witamin, antyoksydantów i pierwiastków niezbędnych w profilaktyce osteoporozy. Badania wykazały, że dieta bogata w warzywa i owoce rzeczywiście poprawia gęstość mineralną kości (BMD) i obniża ryzyko złamań⁶.

Kawę lepiej zastąpić zieloną herbaczną. Przeprowadzona pod koniec 2017 r. metaanaliza 17 badań naukowych wykazała, że jej regularne spożycie zmniejsza ryzyko rozwoju osteoporozy⁷. Naukowcy odkryli m.in., że obecna w tym napoju epigalokatechina o 79% zwiększa aktywność enzymu wspomagającego wzrost kości oraz znacznie zwiększa ich mineralizację. Ponadto hamuje też aktywność osteoklastów.

Można też sobie pozwolić na odrobinę alkoholu. Umiarkowana jego ilość wpływa pozytywnie na mineralną gęstość kości udowej (w porównaniu do abstynencji lub nadużywania napojów wysokowych). U kobiet po menopauzie, które piły 1-2 porcje alkoholu 2-3 razy w tygodniu, była ona najwyższa. Na podstawie analizy statystycznej inni badacze wykazali z kolei, że osoby spożywające jednego drinka dziennie aż o 1/5 rzadziej niż abstynenci doznają złamań panewki stawu biodrowego. Należy być jednak ostrożnym, gdyż wypijanie powyżej 2 porcji alkoholu dziennie znacznie zwiększa to zagrożenie⁸.

„ Szacuje się, że osteoporoza dotyczy ok. 40% kobiet mających ponad 50 lat. Ubytek masy kostnej wynosi średnio 2-3% na rok przez pierwsze 10 lat od menopauzy. ”

Brygada ratunkowa

Uczeni potwierdzają też, że choć procesy mineralizacji zachodzą w młodości, to przez całe życie mamy wpływ na to, jak długo utrzymamy ich efekty.

Pomocne w tym będą produkty bogate w wapń – zwłaszcza mleko i jego przetwory, w tym produkty fermentowane (kefiry, jogurty, maślanka czy sery podpuszczkowe), a także warzywa kapustne oraz rośliny strączkowe (soja, soczewica, fasola) to doskonałe źródła wapnia – pierwiastka, którego odpowiedni poziom w organizmie jest najważniejszy z punktu widzenia zdrowia kości. W okresie dzieciństwa i młodości pozwala on uzyskać wysoką gęstość mineralną, a w dorosłości umożliwia utrzymanie jej na odpowiednim poziomie⁹.

Badania przeprowadzone wśród kobiet po menopauzie i starszych męż-

czyzn wykazały, że w obu tych grupach właściwa podaż wapnia zapobiega także utracie masy kostnej¹⁰.

Sama ilość dostarczanego składnika to jednak nie wszystko. Równie istotne okazują się czynniki wzmacniające lub osłabiające jego przyswajalność. W przypadku wysokiego pH w żołądku, niedoboru witaminy D, nadmiaru żelaza, magnezu, alkoholu, kofeiny i białka czy dużej ilości szczawianów, fitynianów i nierozpuszczalnego błonnika w diecie (obecnego m.in. w produktach z pszenicy), spada jego wchłanianie. Z kolei rozpuszczalne frakcje włókna pokarmowego, występujące w zielonych warzywach i produktach owsianych, wpływają korzystnie na metabolizm wapnia.

Należy przy tym pamiętać, aby nie kupo-



Diagnoza

Jeśli wystąpią takie objawy, jak: bóle kręgosłupa (które często są przypisywane zwyrodnieniom), bóle w odcinku piersiowym kręgosłupa, bóle krzyża i między łopatkami, warto omówić się na wizytę lekarską.

Aby potwierdzić rozpoznanie osteoporozy lub osteopenii, konieczne jest określenie gęstości mineralnej kości (BMD) za pomocą densytometrii kości. To rodzaj prześwietlenia. Po uprzednim zmierzeniu i zważeniu pacjent kładzie się lub siada (przy badaniu kości przedramienia) na stole densytometrycznym. Promieniowanie wysyłane jest przez miniaturową lampę RTG do czujnika, który mierzy jego natężenie po przejściu przez ciało, a tym samym oblicza masę kości. Według najnowszych standardów WHO zalecane jest wykorzystywanie promieniowania dwuwiązkowego, czyli techniki DXA (*Dual Energy X-ray Absorptiometry*), w której używana jest jednocześnie wiązka niskoenergetyczna i wysokoenergetyczna. Pozwala to na uzyskanie dokładnych pomiarów. Badanie trwa kilka minut¹.

Najbardziej miarodajna jest densytometria szyjki kości udowej (biodra) oraz (w drugiej kolejności) odcinka lędźwiowego kręgosłupa (zmiany zwyrodnieniowe czasem mogą zaburzać wynik, ponieważ pojawiają się tutaj najszybciej). Zaleca się realizowanie badania gęstości kości na tym samym aparacie lub chociaż na aparacie tej samej firmy.

Pacjent nie czeka na wynik badania – otrzymuje go od razu po jego wykonaniu. Aparat podaje masę kości oraz porównuje go z dwiema grupami kontrolnymi: osobami w wieku 20-30 lat (wskaźnik T) oraz ludźmi w wieku badanego pacjenta (wskaźnik Z).

Kryteria diagnostyczne odnoszą się do wskaźnika T i mówią, ile chory utracił masy kości w stosunku do masy szczytowej kości, jaką ma człowiek, mając 20-30 lat.

Według WHO normy kształtują się w następujący sposób (na podstawie wartości wskaźnika T):

- norma: +1,0 do -1,0,
- osteopenia (wczesne stadium osteoporozy): -1,0 do -2,4,
- osteoporoza: -2,5 i mniej,
- ciężka osteoporoza: -2,5 i jedno lub więcej złamań.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Osteoporosis Rep 2, 41-46 (2004)

“ W 7 próbach klinicznych, w których badano złamania kości, stwierdzono, że witamina K zmniejsza częstotliwość złamań kręgosłupa o 60%, złamań szyjki kości udowej o 77% i reszty kości o 81%! ”

wać produktów, które w składzie mają tylko i wyłącznie ten pierwiastek. Długotrwała suplementacja produktami monowapniowymi może przyczynić się do wapnienia naczyń krwionośnych (hiperkalcemia).

Wśród innych sprzymierzeńców zdrowia kości znajduje się również witamina D3. Odgrywa ona szczególną rolę – reguluje gospodarkę wapniową, przyczynia się także do zachowania masy kostnej i gęstości mineralnej kości, a u seniorów zmniejsza ryzyko złamań o 30%¹¹. Co prawda najważniejszym źródłem tego składnika jest ekspozycja na promienie słoneczne, ale można znaleźć ją także w mleku, żółtku jajek, kurzej wątrobie, łososiu, sardynkach i śledziach, a przede wszystkim w tłuszczach rybich (zwłaszcza tranie).

Do brygady ratunkowej należy również witamina K2, która aktywuje i wzmacnia osteokalcynę, czyli wytwarzane przez kościotwórcze osteoblasty białko uczestniczące w mineralizacji kości. Dzięki temu obniża ryzyko zmniejszenia masy kostnej i złamań u osób w podeszłym wieku¹². Witamina ta pomaga również zwalczyć tzw. paradoks wapniowy – hamuje proces osadzania pierwiastka w tętnicach, który powoduje ich zwapnienie i grozi rozwo-

jem miażdżycy. Jej źródłami są zielone warzywa liściaste, pomidory i wątroba.

Suplementy

Choć podstawą profilaktyki osteoporozy jest odpowiednia dieta, czasami konieczne może być dodatkowe wsparcie organizmu, zwłaszcza gdy niezbyt często przebywasz na zewnątrz.

Metaanaliza prac oceniających skuteczność witaminy D w profilaktyce złamań kości wykazała, że dopiero dawki rzędu 700-800 j.m. przynosiły istotne efekty, podczas gdy 400 j.m. nie miało większego wpływu na ich liczbę¹³. Przed podjęciem decyzji o suplementacji warto jednak zbadać poziom tej substancji w organizmie i skonsultować się z lekarzem, który zaleci odpowiednie dawkowanie.

Z kolei 3-letnie badanie na 244 kobietach po menopauzie dowiodło, że te przyjmujące suplementy z witaminą K2 znacznie wolniej traciły gęstość mineralną kości. Natomiast w 7 próbach klinicznych, w których badano złamania kości, stwierdzono, że związek ten zmniejsza częstotliwość złamań kręgosłupa o 60%, złamań szyjki kości udowej o 77% i reszty kości o 81%¹⁴!

Kwas alfa-liponowy może zapobiegać utracie gęstości mineralnej kości. Według badaczy wynika to z 2 mechanizmów jego działania: hamowania aktywności osteoklastów, czyli komórek degradujących kość, oraz aktywacji ekspresji genów redoks, co pozwala tłumić stres oksydacyjny¹⁵.

Magnez uczestniczy w metabolizmie kości, pobudzając ich regenerację i wspomagając aktywację enzymu kostnego fosfatazy alkalicznej, dlatego zdaniem niektórych ekspertów jego niedobór przyczynia się do rozwoju osteoporozy. Badania wykazują, że odpowiednia podaż może zwiększać gęstość mineralną kości – w jednym z nich suplementacja trwająca 9 miesięcy podniosła ją u kobiet o 11%¹⁶. Warto przy tym pamiętać, że magnez i wapń



współzawodniczą o przyswajalność w jelitach: zwiększenie podaży jednego z nich powoduje konieczność suplementacji drugim, by zachować odpowiednią wchłanianalność.

Nie leń się!

Jako że od dawna ćwiczenia fizyczne uznawane są za skuteczny sposób stymulowania osteogenezy kości u pacjentów z osteoporozą, uczeni z Palermo przyjrzeni się ich wpływowi na gęstość tkanki kostnej u tych chorych.

Za najbardziej odpowiedni trening uznali ćwiczenia siłowe i oporowe wykonywane z obciążeniem (podnoszenie ciężarów) lub bez (pływanie, jazda na rowerze) oraz aerobowe z obciążeniem, czyli chodzenie, wchodzenie po schodach, jogging i tai-chi. Odnotowali przy tym, że choć samo chodzenie nie wydawało się poprawiać masy kostnej, to było w stanie ograniczyć jej postępującą utratę.

Włosi wskazują jednak, że aby ćwiczenia były skuteczne, muszą osiągnąć odpowiednią intensywność mechaniczną, przewyższać zwykłą codzienną aktywność oraz wzmacniać mięśnie. Dlatego najlepiej podjąć je w konsultacji z fizjoterapeutą i lekarzem.

Zdaniem badaczy sprawdzić też może się trening wieloskładnikowy (np. taniec), musi jednak zawierać pewną proporcję ćwiczeń wzmacniających i oporowych.

Zachowanie masy ciała może ułatwić również wibroterapia oraz trening z wibracją całego ciała (WBV). Ostatnie doniesienia naukowe wydają się potwierdzać, że zapewnia on dobre wyniki, zwłaszcza w poprawianiu równowagi i zmniejszaniu ryzyka upadku, lepiej niż zwykłe chodzenie¹⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. Semin Reprod Med. 2014 Nov;32(6):454-62
2. International Journal of Endocrinology, vol. 2013, Article ID 715025, 9 pages, 2013
3. Clin Cornerstone. 2000;2(6):11-21
4. The Lancet Vol. 325, ISSUE 8442, P1370-1372, June 15, 1985; Osteoporosis International volume 1, pages 95-102 (1991)
5. Alexandria Journal of Medicine (2017) 53, 187-192
6. Proc Nutr Soc 2003; 62(4):889-899
7. Medicine (Baltimore). 2017; 96(49):e9034
8. Am J Med. 2008 May; 121(5):406-418
9. Proc Nutr Soc 2003; 62 (4):851-858; J Clin; Endocrinol Metab 1990; 70:264-270
10. N Engl J Med 1993; 328:460-464; N Engl J Med 1997; 337:670-676
11. Ann Intern Med 1991; 115:505-512; Ann med 2005; 37:278-285
12. Arch Intern Med 2006; 166 (12):1256-1261
13. JAMA 2005; m293:2257-2264
14. J Nutr Metab. 2017; 2017: 6254836.
15. Clin Exp Obstet Gynecol. 2012;39(4):489-93
16. J Nutr Med 1991; 2:165-178
17. Biomed Res Int. 2018; 2018: 4840531

KALCIKINON™

NA ZDROWE KOŚCI
Z MYŚLĄ O TWOJEJ PRZYSZŁOŚCI



- ▶ **BOGATY SKŁAD**
- ▶ **REKOMENDACJA SPECJALISTÓW**
- ▶ **GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA**



W dobrych cenach
na zakupto.eu



Zamów telefonicznie:
+48 535 575 101 (pon.–pt. 9–16)

suplement diety



Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

eprasa.pl 36e5d63bc6



Tężyczka

Niełatwo ją zdiagnozować, a różne objawy, które jej towarzyszą, sprawiają, że chorzy w poszukiwaniu przyczyny złego samopoczucia odwiedzają kolejnych specjalistów. Często słyszą, że są hipochondrykami. Bywa, że są leczeni na padaczkę lub nerwicę.

Skurcze, mrowienie i odrętwienie mięśni sprawia, że chorzy szukają pomocy u neurologa. Jednak zanim do niego trafią często, z powodu kołatania serca i bólów w klatce piersiowej, umawiają się na wizytę do kardiologa. Wśród specjalistów, których odwiedzają, szukając pomocy – i powodu kiepskiego stanu zdrowia – są także gastrologi, bo tężyczka powoduje kolki i wzdę-

cia. Trafiają również do psychiatrów, bo często zdarza się, że tężyczce towarzyszą napady lęku i zaburzenia nastroju, a także kłopoty z pamięcią i koncentracją. Nierzadko na diagnozę czekają wiele miesięcy, a bywa, że i lat.

Ratunku, jadę na SOR

Rozróżnia się 2 rodzaje tej choroby: jawną (hipokalcemiczną) i utajoną. Trudna w diagnozowaniu jest zwłaszcza

ta druga, zwana tężyczką normokalcemiczną lub spazmofilią. To właśnie przy niej chorzy cierpią na skurcze, mrowienia różnych części ciała oraz drętwienie mięśni. Tym objawom, które pojawiają się bez utraty przytomności, towarzyszą odczucia zmęczenia, obniżony nastrój, kłopoty z koncentracją czy snem. To dlatego zdarza się, że tężyczka utajona leczona jest jako zaburzenia lękowe, depresja lub padaczka.

Spazmofilia charakteryzuje się łagodniejszym – relatywnie – przebiegiem od tężyczki jawnej, która jest chorobą agresywną i o gwałtownym przebiegu. Jednak obydwie powodują, że pacjenci – jeszcze przed diagnozą – szukają pomocy na szpitalnym oddziale ratunkowym lub w panice wzywają karetkę¹. Człowiekowi robi się słabo, zaczyna mieć duszności i odczuwa mrowienia. Często towarzyszy temu kołatanie serca, bywa, że jego mowa staje się bełkotliwa, zaś ręce się wykręcają. Pacjent nie wie, co się z nim dzieje, podejrzewa zawał lub udar i trafia na SOR.

Za mało wapnia, za mało magnezu

Tężyczka utajona występuje, gdy w organizmie jest niski poziom wapnia. Wówczas ciało zacznie wykazywać nadpobudliwość, a skurcze mięśni może wywołać zupełnie nieadekwatny bodziec. Może wówczas wystąpić hiperwentylacja, związana z szybkim i głębokim oddychaniem, często występująca podczas napadów paniki i lęku². Bywa jednak, że nawet przy odpowiednim poziomie wapnia, ale obniżonym magnezu i potasu, pojawia się tężyczka utajona. Przy diagnozowaniu pomocna jest obserwacja tzw. objawu Chvostka – podczas badania lekarz uderza młoteczką neurologiczną w nerw twarzowy. Może wówczas wystąpić skurcz mięśni twarzy, który świadczy o tężyczce utajonej³. Na tę chorobę wskazywać może również objaw Trousseau. Lekarz pompuje mankiety ciśnieniomierza (20 mmHg wyżej niż wynosi ciśnienie skurczowe osoby badanej), który, pozostawiony na 3 min na ręce pacjenta, daje objaw tzw. ręki położnika, czyli ułożenia palców sposób, który przypomina rękę lekarza podczas badania kobiety w ciąży (zgięcie 4. i 5. palca dłoni przy wyprostie pozostałych palców)⁴.

Niezwykle istotne w diagnostyce są badanie biochemiczne krwi, które mają na celu ustalenie stężenia wapnia całkowitego, magnezu i parathormonu, których stężenie może powodować zaburzenia równowagi wapniowo-fosforanowej⁵. Oznacza się także witaminę D w surowicy (a dokładnie jej metabolit 25(OH)D) – to dlatego, że zbyt niski poziom tej substancji może negatywnie oddziaływać na wchłanianie



wapnia⁶. Bywa także, że źródłem tężyczki są nieprawidłowości w funkcjonowaniu nerek, wówczas diagnozuje się pacjenta na podstawie m.in. badań moczu – bada się, ile w ciągu doby wydała magnezu i wapnia wraz z moczem. Podstawą jest wywiad oraz przeprowadzenie badania elektromiograficznego (EMG), które pozwala określić pobudliwość mięśni po elektronicznym stymulowaniu nerwu.

Zdradzieckie wyładowania

Z powodu wielu niespecyficznych objawów, które mogą sygnalizować także

inne schorzenia, próba tężyczkowa jest jedynym badaniem, które pozwala jednoznacznie określić przyczynę występowania wielu zróżnicowanych objawów, utrudniających diagnozę w przypadku występowania utajonej postaci choroby. Rozpoznanie potencjału elektrostatycznego mięśni pozwala ją zdiagnozować lub wykluczyć. Badanie wygląda następująco: pacjentowi zakłada się na ramię opaskę uciskową, zaś na nadgarstek – uziemiającą. Między palcem wskazującym i kciukiem umieszcza się elektrodę igłową. Badanie nie trwa

Parestezje

Typowym objawem tężyczki są nieprzyjemne odczucia, takie jak mrowienie lub odrętwienie obejmujące twarz i kończyny. Niektórzy chorzy skarżą się na uczucie zimna lub uderzenia gorąca. Parestezje tego typu mogą towarzyszyć również innym chorobom, np. stwardnieniu rozsianemu, uszkodzenia centralnego układu nerwowego lub zaburzeniom lękowym.



długo – przez ok. 10 min lekarz wykonujący badanie pompuje opaskę uciskową, po czym rozpoczyna się pomiar. Trwa on ok. 5 min. W trakcie ostatnich 2 min medyk może poprosić o bardzo głębokie oddychanie. Wyniki dostępne są natychmiast. Osobom planującym badanie zaleca się zrezygnowanie z suplementacji, zwłaszcza magnezu, na 4 dni przed wizytą, by uniknąć zafałszowania wyników próby. W przypadku choroby na ekranie urządzenia widać wyładowania tężyczkowe.

Choć próba pozwala na jednoznaczne postawienie wstępnej diagnozy, a w konsekwencji szybkie podjęcie leczenia, warto też wykonać dodatkowe testy laboratoryjne, m.in. należy zbadać poziom magnezu i ustalić, czy jego niedobór wynika ze złych mechanizmów wchłaniania, czy też związany jest ze zwiększonym wydalaniem tego pierwiastka². Zrobić trzeba morfologię krwi, zbadać stężenie żelaza i ferrytyny, a także witamin i kreatyniny. To dlatego, że niedobór witaminy B12, kwasu foliowego, witaminy D3 oraz żelaza znacznie utrudnia przyswajanie magnezu. Podobnie działanie mają niektóre leki przyjmowane przez pacjentów z nadciśnieniem, a to dlatego, że działają moczopędnie. Szybsze wydalanie minerałów, a więc także kluczowego w tym przypadku magnezu, może powodować zaburzenia w gospodarce glukozowo-insulinowej. Oczywiście niedoborom sprzyjają także zła dieta i nawyki, w tym spożywanie alkoholu.

Cenna równowaga

Wapń to jeden z najważniejszych pierwiastków w ciele człowieka. Stanowi budulec kości i reguluje procesy krzepnięcia krwi. Wpływa na pracę: serca, mięśni i układu nerwowego. Najwięcej jest go w kościach (aż 99%), pozostały 1% znajduje się we krwi i płynach pozakomórkowych.

Wapń całkowity we krwi utrzymywany jest w wąskich zakresach normy. Jest to możliwe dzięki działaniu parathormonu (produkowanego przez przytarczycę), witaminy D oraz wydzielanej przez tarczycę kalcytoniny. Wzrost poziomu tego pierwiastka we krwi następuje z jednoczesnym spadkiem poziomu fosforanów, co zapobiegać ma wytrącaniu się kryształów fosforanu wapnia.

Wapń zjonizowany we krwi występuje w znacznie mniejszych stężeniach. Jest związany z albuminami i aktywny biologicznie. Jego norma mieści się w przedziale 1,16-1,32 mmol/l (4-5,2 mg/dl).

Natomiast prawidłowy poziom wapnia całkowitego we krwi oscyluje między 2,12 a 2,6 mmol/l, czyli czyli 8,5-10 mg/dl.

Jeśli przekroczy 2,6 mmol/l mówimy o wystąpieniu hiperkalcemii. Przy czym wartością krytyczną jest tu 3,75 mmol/l, które skutkuje powstaniem przełomu hiperkalcemicznego, prowadzącego do zaburzeń rytmu serca i śpiączki.

Natomiast gdy stężenie Ca spadnie poniżej 2,25 mmol/l, bądź jego zjonizowanej formy będzie poniżej 0,95 mmol/l, dochodzi do hipokalcemii, czyli niedoboru tego pierwiastka.

Znane są przypadki osób, które przy prawidłowym stężeniu wapnia całkowitego cierpiały na tężyczkę, bowiem miały niedobór zjonizowanej frakcji tego pierwiastka. Cechą charakterystyczną ostrej hipokalcemii (wapń zjonizowany <0,75 mmol/l) jest tężyczka, która charakteryzuje się drażliwością nerwowo-mięśniową. przy ostrej hipokalcemii może spaść on nawet poniżej 0,75 mmol/l¹.

Stężenie wapnia oznaczane jest w próbce krwi żyłnej. Aby wynik badania był wiarygodny, należy wykonać je na czczo. Zalecane jest oznaczanie zarówno wapnia całkowitego, jak i zjonizowanego we krwi. W celu dokładnej oceny poziomu wapnia całkowitego dobrze jest oznaczyć z tej samej próbki krwi także poziom albuminy, gdyż to białko wpływa na jego stężenie. Zbyt niski poziom albuminy obniża stężenie wapnia całkowitego, zaś podwyższony przyczynia się, że ono wzrasta.

BIBLIOGRAFIA

1. Internist (Berl). 2003 Oct;44(10):1237-42

Mrowienie wokół ust

Tężyczka jawna jest chorobą bardziej agresywną niż utajona, występuje też od niej o wiele rzadziej. Gdy atakuje, może dojść do utraty przytomności i skurczu mięśni krtani, czyli do sta-

nu bezpośredniego zagrożenia życia. Znane są śmiertelne przypadki, kiedy napad doprowadził do zamknięcia krtani, uniemożliwiając oddychanie.

W przeciwieństwie do utajonej postaci choroby, jawna zwykle występuje w konsekwencji usunięcia przytarczyc, do czego może dojść w czasie operacji usuwania guza tarczycy⁵. Ryzyko wystąpienia tężyczki potęgują także choroby trzustki⁶.

Klasyczny napad tężyczki jawnej, czyli hipokalcemicznej, zwiastuje mrowienie i odrętwienie twarzy i kończyn. Pojawić się może także wspomniana już „ręka położnika”. Wskutek szybkich i gwałtownych oddechów może nastąpić hiperwentylacja, co potęguje objawy ataku, zaburza bowiem homeostazę kwasowo-zasadową.

Jako że taki atak może stanowić bezpośrednie zagrożenie życia, nie należy zwlekać z wezwaniem pomocy. Często właśnie w ten sposób po raz pierwszy manifestuje się choroba.



W szpitalu zwykle choremu podaje się sole wapnia⁷.

Uwaga, zestresowane perfekcjonistki

Stres to sprzymierzeniec tężyczki. Na wystąpienie tej choroby z tego powodu najbardziej narażeni są młodzi ludzie, którzy są aktywni zawodowo i funkcjonują w warunkach podwyższonego stresu. Jak wspomniano, tężyczka często występuje przy pooperacyjnej niedoczynności tarczycy (ok. 40% przypadków) oraz przy idiopatycznej niedoczynności tarczycy (75%). Alergicy i diabetycy znajdują się w grupie ryzyka. Tężyczka utajona częściej występuje u kobiet, zwłaszcza młodych, aktywnych zawodowo, wykazujących cechy perfekcjonizmu zarówno w pracy, jak i życiu domowym. To właśnie one zwykle poszukują przyczyn złego samopoczucia i innych objawów u rozmaitych specjalistów, nierzadko – zwłaszcza przy napadach lęku – pomocy szukając u psychiatry.

Wapń pilnie poszukiwany

Szczęśliwie tężyczka jest uleczalna. Zauważalną poprawę przynosi suplementacja magnezu i wapnia, a także zmiany w stylu życia i diecie. Warto ograniczyć spożycie kawy oraz alkoholu, który wprawdzie działa rozluźniająco krótko po spożyciu, co powoduje, że samopoczucie pacjentów przejściowo się poprawia, jednak już następnego dnia dolegliwości wracają. Jeśli zwiększone wydalanie magnezu związane jest z przyjmowanymi leka-

“ Z powodu wielu niespecyficzných objawów, które mogą sygnalizować także inne schorzenia, próba tężyczkowa jest jedyną badaniem, które pozwala jednoznacznie określić przyczynę występowania wielu zróżnicowanych objawów, utrudniających diagnozę w przypadku występowania utajonej postaci choroby ”

mi – np. moczopędnymi – można je, po konsultacji z lekarzem, zmienić.

Jak podkreślają specjaliści, poprawa samopoczucia możliwa jest relatywnie szybko. Istotne jest rzetelne przestrzeganie zaleceń. Jeśli objawy mimo wdrożonej terapii, a także suplementacji i zmiany diety, nie ustępują lub ustępują zbyt wolno, lekarz prowadzący może skierować pacjenta do psychiatry, który może wdrożyć leczenie farmakologiczne, np. lekami z grupy SRRI.

Ponieważ tężyczka często występuje przy hipokalcemii, czyli obniżonym stężeniu wapnia we krwi – kluczowym sposobem zapobiegania jej lub jej wyrównania jest dieta zapewniająca odpowiedni poziom tego pierwiast-

ka. To z kolei oznacza, że jadłospis powinien być bogaty w produkty mleczne (sery, mleko) i niektóre ryby – na przykład łososia, szprotki czy sardynki. Ważne miejsce w menu powinny zajmować buraki, natka pietruszki i rzeżucha oraz brokuły. Jako dodatek do sałatek lub przekąska sprawdzą się także orzechy włoskie i laskowe, a także pistacje oraz nasiona słonecznika. Unikać natomiast należy szczawiu i rabarbaru – z uwagi na zawartość kwasu szczawowego – oraz tych produktów, które zawierają kwas fitynowy – czyli roślin strączkowych i produktów zbożowych – one bowiem utrudniają wchłanianie wapnia.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Przegląd Lekarski 2015 / 72 / 1
- 2 Magnesium. 1985;4:129-3
- 3 J Anaesthesiol Clin Pharmacol. 2011 Jul-Sep; 27(3): 393-394
- 4 www.msmanuals.com/it-it/professionale/malattie-endocrine-e-metaboliche/squilibri-elettrolitici/ipocalcemia
- 5 J Exp Med (1909) 11 (1): 118-151
- 6 Internist (Berl). 2003 Oct;44(10):1237-42
- 7 Clinical Medicine 2011;11(6):594-5

Opryszczka

Opryszczka wargowa, potocznie zwana zimnem, ma postać pęcherzyków wypełnionych płynem, które formują się na ustach lub w ich okolicy. Za ich powstanie odpowiada wirus *herpes simplex*. Bolesne zmiany są silnie zakaźne, a ich pojawienie się poprzedza zazwyczaj uczucie lekkiego mrowienia, swędzenia lub pieczenia ust. Po pewnym czasie nieleczone pęcherzyki pękają, aby zamienić się w strupki, które utrzymują się jeszcze przez kolejne kilka dni.

Opryszczka zazwyczaj znika sama w ciągu 1-2 tygodni. Przy czym gdy raz się pojawi, niestety wirus już na stałe zostaje w naszym organizmie. Niektórzy mają wirusa w stanie uśpienia, dzięki czemu nie doświadczają uciążliwych objawów.

U innych jednak opryszczka przejawia skłonność do nawrotów, czasem dość częstych. Za czynniki wywołujące tę uciążliwość uważa się m.in. stres, przemęczenie czy drobne urazy skóry.

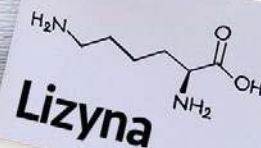
Opryszczka częściej daje o sobie znać przy osłabionym układzie immunologicznym, dlatego dobrym pomysłem na jej zapobieganie jest wzmocnienie odporności. Warto też przebadać się pod kątem alergii i nietolerancji pokarmowych, które nadwerężają odporność, utrudniając organizmowi powstrzymanie nawrotów opryszczki¹.

A jeżeli to stres jest przyczyną problemów, dobrze byłoby regularnie stosować techniki łagodzenia jego objawów, takie jak medytacja, joga czy tai chi.

Skoro wiemy, czym jest opryszczka i skąd się bierze, zapoznajmy się z kilkoma sprawdzonymi naturalnymi sposobami na jej leczenie i profilaktykę.

Skutki uboczne leków

Typowym lekiem na opryszczkę jest acyklowir, dostępny w postaci kremu oraz tabletek doustnych. Jest skuteczny, ale może wywoływać efekty uboczne, takie jak pieczenie i swędzenie skóry (krem), a także niewydolność nerek oraz wstrząs anafilaktyczny (podanie doustne)¹.



1. PRZYJMIJ DUŻO LIZYNY

Kilka badań sugeruje, że suplementacja aminokwasu o nazwie lizyna może być pomocna w zmaganiu się z opryszczką². W jednym z nich osoby przyjmujące lizynę codziennie przez pół roku rzadziej miały opryszczkę, jej objawy były słabsze, a czas gojenia krótszy, niż u osób biorących placebo³. Korzystne jest również jedzenie pokarmów bogatych w lizynę (patrz spis obok), ale lepiej ich nie grillować, opiekąć ani smażyć, obniża to bowiem zawartość lizyny. Sugerowana dawka: 1-3 g dziennie jako suplement

Pokarmy bogate w lizynę:

tuńczyk	fasola
indyk	czerwona
kurczak	owies
halibut	orzeszki
łosoś	ziemne
wieprzowina	nerkowce
ser	awokado
	jajka

2. BIERZ WITAMINĘ C

W badaniach *in vitro* okazało się, że witamina C może dezaktywować wirusa *herpes simplex*⁴. Z kolei w badaniu klinicznym osoby przyjmujące witaminę C wraz z flawonoidami zaobserwowały, że zmiany opryszczkowe goją się znacznie szybciej, niż w grupie placebo. Terapia była najskuteczniejsza, gdy witaminę C brano już przy najwcześniejszych oznakach pojawienia się opryszczki⁵. Sugerowane dawki: profilaktycznie 1-3 mg dziennie (suplement witaminy C z bioflawonoidami); leczniczo na już powstałą zmianę (tylko witaminy C, ile toleruje układ pokarmowy przez 5-10 dni)



3. SMARUJ MIODEM MANUKA

Badania wykazały, że naturalna maść składająca się w 90% z miodu manuka z Nowej Zelandii i w 10% z gliceryny była równie skuteczna w miejscowym leczeniu opryszczki, co acyklowir⁶. Taką maść możemy samodzielnie przygotować w domu.



4. ZALECENIA ZIOŁOWE

Zielarz Meilyr James, właściciel Herbal Clinic w walijskim Swansea (www.herbalclinic-swanea.co.uk), jako miejscowy środek na opryszczkę zaleca mirrę. Patyczek kosmetyczny należy zamoczyć w nalewce z mirry (w proporcjach 1:3) i przykładać na zmienione miejsce 5-10 razy dziennie. Najlepsze rezultaty osiągniemy, rozpoczynając terapię już przy pierwszych symptomach opryszki, gdy odczuwamy mrowienie, zanim jeszcze pojawi się pęcherzyk. Jeżeli nie uda się w porę zdobyć nalewki z mirry, można na kilka sekund przykładać do zmienionego miejsca plasterki papryczki chili (należy to robić przed pojawieniem się pęcherzyka). W połączeniu z leczeniem miejscowym James poleca napar ziołowy. Oto przepis – wymieszaj w równych proporcjach suszone ziele dziurawca (*Hypericum perforatum*) i melisy (*Melissa officinalis*). Jedną łyżkę stołową suchej mieszanki zalej kubkiem wrzącej wody i zaparżaj pod przykryciem przez co najmniej 20 min. Pij 3-4 kubki dziennie przez tydzień, póki objawy nie ustąpią.

5. STOSUJ MAŚĆ Z MELISĄ

Wyciąg z liści melisy (*Melissa officinalis*) jest skuteczny w miejscowym leczeniu zmian opryszczkowych. W toku pewnego badania krem z tej rośliny łagodził objawy i skracał czas gojenia⁷. W aptekach można kupić maść Lip Help na opryszczkę, która zawiera ekstrakt z melisy lekarskiej, a także cynk, biały wosk pszczeły, olej z nasion słonecznika oraz witaminy B1, B2, B12 i C. Kolejnym składnikiem roślinnym pomocnym w zwalczaniu opryszczki jest lukrecja, co udowodniły badania *in vitro*⁸.

6. WIĘCEJ CYNKU

Badania na pacjentach z regularnymi atakami opryszczki sugerują, że im niższy poziom cynku w organizmie, tym dłużej zmiany się goją⁹. Z kolei badania wstępne wykazały, że przyjmowanie suplementów cynku może skrócić czas gojenia, a także sprawić, że nawroty będą rzadsze¹⁰. Sugerowana dawka: najlepiej skonsultować się z ekspertem, który zbada poziom cynku i zaleci odpowiednią, spersonalizowaną dawkę. W badaniu zastosowano 45 mg cynku dziennie (w dwóch podaniach). Należy przy tym pamiętać, że długotrwałej suplementacji cynkiem powinna towarzyszyć suplementacja żelazem (2 mg dziennie), aby zapobiec jego niedoborom.

7. ZAŻYWAJ WITAMINĘ E

Nakładanie olejku witaminy E bezpośrednio na zmianę opryszczkową może złagodzić ból i przyspieszyć gojenie¹¹. Patyczek kosmetyczny należy namoczyć w olejku z przekłutej kapsułki witaminy E i przykładać do pęcherzyka przez 15 min. W pierwszym dniu zabieg powtarzamy co 3 godz., a następnie 3 razy dziennie przez kolejne 2 dni.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Altern Med Rev, 2006;11:93-101
- 2 Integr Med (Encinitas), 2017; 16:42-6
- 3 Dermatologica, 1987;175:183-90
- 4 J Immunol, 1937; 33:251-7
- 5 Oral Surg Oral Med Oral Pathol, 1978; 45:56-62
- 6 BMJ Open, 2019;9:e026201
- 7 Phytomedicine, 1999; 6:225-30
- 8 Jundishapur J Microbiol, 2014; 7: e11616
- 9 J Oral Pathol Med, 2005; 34:423-5
- 10 BMC Oral Health, 2020; 20:296
- 11 NY State Dent J, 1978; 44:382-3, Dent Surv, 1976; 52:50-1



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.

Następnie wiązane jest w błonie śluzowej przewodu pokarmowego z białkiem apoferrytyną. W ten sposób powstaje ferrytyna i to w jej postaci żelazo może być magazynowane w wątrobie. Z ferrytyny uwalniane jest do krwi i transportowane przez transferrytynę. Zatem niedobór żelaza w organizmie może wynikać nie tylko ze zbyt małej jego ilości w diecie, ale też z nieprawidłowego jego wchłaniania lub transportowania¹.

Niedokrwistość dotyka jedną czwartą światowej populacji, stanowiąc 8,8% całkowitego globalnego obciążenia chorobami. Niedobór żelaza jest główną przyczyną niedokrwistości w różnych krajach i u obu płci, przy czym częściej dotyka to kobiety. 30-50% przypadków niedokrwistości jest spowodowanych niedoborem żelaza. Ponieważ 1,6 mld ludzi ma anemię, kilkaset milionów osób przejawia anemię z niedoboru żelaza. W związku z tym niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną anemii na całym świecie².

Objawy tej choroby w dużej mierze zależą od nasilenia niedokrwistości. Osoby cierpiące na anemię czują się zmęczone i wyczerpane, są też bardziej podatne na infekcje. Ważne organy, takie jak mózg i serce, nie są optymalnie zaopatrywane w tlen. Spada wydajność psychiczna i fizyczna. Niedobór żelaza wpływa na produkcję energii w „elektrowniach” komórkowych zwanych „mitochondriami” – dochodzi do ogólnego pogorszenia wydajno-

Anemia

Pytanie: Od dłuższego czasu odczuwałam duże zmęczenie – nawet wejście po schodach na drugie piętro kończyło się zadyszką, często też czułam kołatanie serca i słabość mięśni. Do tego byłam bardzo blada, psychicznie rozdrażniona i pełna lęku. Zdiagnozowano u mnie niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza. Spodziewałam się tego, bo wieku dojrzewania też miałam anemię, a teraz w wieku 36 lat wróciła. To dopiero początek mojego leczenia, na razie dostałam preparaty z żelazem i zalecenie, żeby udać się do dietetyka w celu omówienia jadłospisu, który poprawiłby moje wyniki krwi. Lekarz mówi, że w zależności od efektów, być może będziemy rozważać terapię dożylną żelazem. Chciałabym tego

uniknąć. Wiem, że żelazo jest słabo przyswajalne przez ludzki organizm, dlatego planuję wspomóc leczenie naturalnymi środkami oraz odpowiednim odżywianiem.

Odpowiedź: Żelazo występuje na powierzchni ziemi dość powszechnie – jest pod tym względem na czwartym miejscu ze wszystkich pierwiastków. Ale w organizmie ludzkim znajduje się w ilościach śladowych, dlatego nazywane jest mikroelementem. Chociaż żelaza w naszym organizmie jest relatywnie mało, to jeden z tych pierwiastków, bez których człowiek nie mógłby funkcjonować. Tak jest skonstruowana nasza fizjologia. Na żelazie opiera się transport tlenu we krwi. Bez niego organizm by się udusił. Pierwiastek ten znajduje się m.in. w hemoglobi-

nie – barwniku krwinek czerwonych – ale wchodzi też w skład wielu enzymów i białek. Jest w mięśniach, śledzionie, wątrobie, nerkach, szpiku kostnym, osoczu. Najważniejszym zadaniem żelaza jest transport tlenu z płuc do tkanek i organów, a dokładniej do każdej komórki ciała. Od żelaza ściśle zależny jest proces powstawania czerwonych krwinek. Żelazo bierze udział również w produkcji hormonów i neuroprzekazników (na przykład dopaminy), syntezie kolagenu (a więc regeneruje kości, tkanki chrzęstne i łączne), a także wpływa na prawidłowe działanie enzymów, które odgrywają ważną rolę w detoksykacji organizmu, w tym w eliminacji wolnych rodników, odpowiadających za starzenie się. Żelazo wchłania się w dwunastnicy i jelicie cienkim.

ści organizmu. Dlatego do typowych objawów niedoboru żelaza oprócz zmęczenia należą: wewnętrzny niepokój, nerwowość, bóle głowy, kłopoty z pamięcią i zwiększona wrażliwość na zimno³.

Niedobór żelaza może również manifestować się kołataniem serca, a także przyspieszonym i słabym pulsem. Mogą też pojawić się duszności podczas wysiłku, na przykład przy wchodzeniu po schodach⁴. Na niski poziom żelaza reaguje tarczycza, która przestaje prawidłowo funkcjonować. Kiedy brakuje żelaza, zaczynają łamać się paznokcie i wypadać włosy. Gdy brakuje tlenu, organizm wchodzi w tryb oszczędnościowy i skąpi energii na to, co nie jest rzeczą pierwszej potrzeby, a taką jest odżywienie mieszków włosowych.

Blisko 15% osób cierpiących na zespół niespokojnych nóg ma niedobór żelaza⁵. Przy anemii często pojawiają się bóle głowy – żeby nie dopuścić do niedotlenienia mózgu, tętnice w głowie rozszerzają się, a zwiększenie ich objętości powoduje ucisk i ból oraz pogorszenie funkcji poznawczych mózgu⁶. Najbardziej poważną postacią niedoboru żelaza jest niedokrwistość, czyli anemia. Jej objawem jest błądliwość skóry i warg. Hemoglobina nadaje koloryt naszej krwi i skórze, brak różowego zabarwienia może świadczyć o anemii. Także błądliwość dziąseł, wewnętrznej strony warg i wewnętrznej części dolnej powieki może na to wskazywać. Dodatkowo przy anemii pojawia się także arytmia serca – opracowane

serce może mieć nieregularny rytm, lekarz może w nim usłyszeć szmery⁷.

Jeśli chcemy zbadać, czy nie mamy niedoboru żelaza, powinniśmy ocenić nie tylko to, ile żelaza jest w danym momencie we krwi, ale też ile zmagazynowane jest w naszym organizmie. Takim badaniem jest określenie poziomu ferrytyny. Jest ono bardziej miarodajne niż ocena poziomu żelaza w osoczu krwi. Można też określić poziom transferryny w surowicy – to badanie ocenia, ile żelaza w naszym ciele jest w trakcie „transportu z magazynu”.

Prawidłowe stężenie żelaza w osoczu wynosi u mężczyzn 17,7-35,9 $\mu\text{mol/l}$ (90-200 $\mu\text{g/dl}$), u kobiet 11,1-30,1 $\mu\text{mol/l}$ (60-170 $\mu\text{g/dl}$). Prawidłowe stężenie ferrytyny zależy od płci. U mężczyzn jej poziom powinien zawierać się w przedziale do 300 $\mu\text{g/l}$, a u kobiet do 150 $\mu\text{g/l}$. Prawidłowe stężenie transferryny w surowicy wynosi 200-400 mg/dl . Coraz częściej jednak do obliczeń, ile żelaza mamy „w transporcie”, wykorzystuje się wskaźnik określany jako wysycenie transferryny żelazem (TfS). Prawidłowo wynosi on 15-45%. Jeśli jest poniżej 15%, świadczy to o niedoborach żelaza i niektórych postaciach jego niedoboru funkcjonalnego. Zwiększone wysycenie transferryny żelazem (powyżej 45%) występuje w przypadku nadmiaru żelaza (np. w hemochromatozie), ale może też wystąpić w stanach zapalnych i chorobach przewlekłych.



By zbadać, czy nie mamy anemii, powinniśmy ocenić nie tylko to, ile żelaza jest we krwi, ale też jak dużo zostało zmagazynowane w naszym organizmie. Takim badaniem jest określenie poziomu ferrytyny.

Zawartość transferryny we krwi można ocenić pośrednio na podstawie tzw. całkowitej zdolności wiązania żelaza (total iron-binding capacity – TIBC). Prawidłowo TIBC wynosi u kobiet 40-80 $\mu\text{mol/l}$ (223-446 $\mu\text{g/dl}$), a u mężczyzn 45-70 $\mu\text{mol/l}$ (251-391 $\mu\text{g/dl}$). Zwiększenie TIBC występuje w niedoborze żelaza. Są też inne badania i wyliczane na ich podstawie wskaźniki służące do zdiagnozowania nie tylko niedoboru żelaza, ale też rozróżnianiu przyczyn tego stanu oraz rodzajów niedokrwistości. O pogłębieniu diagnostyki zawsze decyduje lekarz⁸.

Suplementacja

Gdy mamy potwierdzony badaniami laboratoryjnymi niedobór żelaza, który powoduje niedokrwistość, lekarze zalecają suplementację. W suplementach diety może występować żelazo dwuwartościowe (Fe^{2+}) i trójwartościowe (Fe^{3+}). To pierwsze to jon żelazawy, a drugie jonu żelazowy. W preparatach żelazo Fe^{2+} może występować w formie różnych soli: siarczanu żelaza II, glukonianu żelaza II, fumaranu żelaza II. Takie nazwy znajdziemy na opakowaniu leku lub suplementu. Jednak zdecydowana większość dostępnych na rynku preparatów zawie-

ra żelazo w formie trójwartościowej (Fe³⁺). Jest ona gorzej rozpuszczalna w układzie pokarmowym, musi również przejść dodatkowe przemiany, by zostać w pełni przyswojona przez organizm.

Jelita słabo radzą sobie z wchłanianiem żelaza. 100 mg doustnego preparatu przyswajają tylko w 25%, a dotyczy to i tak przypadków większego niedoboru żelaza. Średni stopień niedokrwistości to jedynie 10-13%, wchłaniania, przy czym u kobiet ten proces przebiega gorzej niż u mężczyzn⁹. Doustne suplementy są niewystarczająco wchłaniane w przewodzie pokarmowym z powodu nadekspresji hepcydyny, hormonu peptydowego, który odgrywa kluczową rolę w homeostazie żelaza. Niebezpieczeństwo suplementacji żelazem polega na tym, że może zostać uszkodzona błona śluzowa jelit. Badania na zwierzętach sugerują prawdopodobieństwo pojawienia się nieswoistego zapalenia jelit, a nawet zapoczątkowanie rakowacenia komórek¹⁰. Żołądkowo-jelitowe skutki uboczne przyjmowania suplementów z żelazem utrudniają przestrzeganie zaleceń lekarskich i prowadzą do zaprzestania przyjmowania preparatów nawet u 50% pacjentów¹¹. Są to najczęściej zaparcia, bóle brzucha, nudności, wymioty. Dlatego, w celu polepszenia tolerancji żelaza, rozsądne są zmniejszenie dawki. Lekarze przepisują zwykle 100-200 mg żelaza dziennie, ale dobre efekty można uzyskać już przy dawkowaniu 15-30 mg¹². Doustna suple-

mentacja żelaza jest skuteczna, jeśli jest ono wchłaniane przez jelita, a można to poznać po braku dolegliwości związanych z trawieniem. Zazwyczaj jednak nie sprawdza się przy niedokrwistości w stopniu łagodnym (Hb, 11,0-11,9 g/dl u kobiet niebędących w ciąży i 11,0-12,9 g/dl u mężczyzn), ponieważ uzupełnianie żelaza następuje powoli. Przy suplementacji należy systematycznie monitorować odpowiedź na terapię. Poziom żelaza powinien wzrosnąć o 2 g/dl w ciągu 4-8 tygodni, chociaż niektórzy pacjenci mogą zgłaszać poprawę samopoczucia już po kilku dniach. Jeśli wyniki nie poprawiają się, warto zmodyfikować leczenie, na przykład zmienić żelazo na dożylnie lub rozważyć zmianę suplementu. W zależności od poziomu niedoboru i przyczyny, normalizacja Hb może zająć do 3 miesięcy, a uzupełnienie zapasów żelaza (ferrytyna > 100 µg / L) może jeszcze więcej czasu¹³.

Preparatów z żelazem nie łącz z suplementami zawierającymi wapń lub magnez, bo wtedy słabiej się wchłonie. Pamiętaj też, aby takich tabletek nie popijać kawą ani herbatą. Zawarte w tych napojach taniny tworzą z żelazem trudno wchłaniające się związki chemiczne. Należy zachować co najmniej dwie godziny odstępu między zażyciem preparatu żelaza a wypiciem któregoś ze wspomnianych napojów. Gdy osoby korzystające z preparatów żelaza nie są zadowolone z efektów, mogą je popra-

wić dzięki witaminie C. Ale jeśli po kwas askorbinowy w dużych dawkach sięgnie osoba, u której żelazo wchłania się prawidłowo, to może tym sobie zaszkodzić. Witamina C spowoduje bowiem zwiększone wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego i w następstwie nadmierny wzrost jego stężenia we krwi, czyli po prostu może dojść do jego przedawkowania. Objawy to zmęczenie, osłabienie, nudności, biegunki i przebarwienie powłok skórnych¹⁴.

Dostawa w kroplówce

Gdy suplementacja doustna żelazem okazuje się nieskuteczna, warto zdecydować się na podanie go dożylnie, ponieważ badania wskazują, że można się po tej metodzie spodziewać poprawy zdrowia. Ten sposób dostarczenia żelaza omija jelita, więc automatycznie eliminujemy skutki uboczne w postaci problemów z trawieniem i niedostatecznych wchłanianiem pierwiastka. Naukowo dowiedziono, że ten sposób leczenia zmniejsza ryzyko nawrotów anemii¹⁴. W ciągu pierwszych 8 tygodni po infuzji poziom TfS (dostępnego żelaza) w surowicy jest podwyższony ponad normę, dlatego jej badanie należy zaplanować dopiero po 8, a nawet 12 tygodniach. Poziom ferrytyny przekraczający 50% jest wskaźnikiem przeciążenia żelazem i należy odpowiednio zmodyfikować leczenie. Poziom żelaza powinien wzrosnąć o 2 g/dl w ciągu

4-8 tygodni od zakończenia podawania dożylnego. Gdy nie osiąga się pożądanego wyniku, do leczenia włącza się, oprócz żelaza – witaminy B6, B12, C, kwas foliowy, substancje białkowe i hormony – by pobudzić proces namnażania i różnicowania erytrocytów (czerwonych krwinek krwi) z komórek macierzystych w szpiku kostnym kości płaskich i nasadach kości długich. Proces ten jest regulowany przez stężenie erytropoetyny we krwi¹⁵. Długotrwałe podawanie żelaza pozajelitowo może doprowadzić do przebarwień skóry. Dawkowanie i rodzaj podawanego żelaza powinien być dobierany z najwyższą ostrożnością, ponieważ wyniki kilku badań National Health and Nutrition Examination Survey wskazały, że wysokie TfS w połączeniu z wysokim spożyciem żelaza, zwiększa ryzyko zachorowania na raka¹⁶. W przeciwieństwie do tego szwedzkie badanie Apolipoprotein Mortality Risk udowodniło pozytywny związek między całkowitą zdolnością wiązania żelaza, która wzrasta, gdy poziom dostępnego żelaza jest niski, a ryzykiem raka¹⁷. Badania kliniczne i badania na zwierzętach dotyczące żelaza (głównie siarczanu żelazawego) i żelaza podawanego dożylnie (głównie sacharozy żelaza i glukonianu żelaza) wykazały wzrost markerów stresu oksydacyjnego w różnych układach narządów¹⁸. Ubocznym skutkiem suplementacji żelaza jest zwiększona produkcja wolnych rodników, co może prowadzić do chorób ser-

cowo-naczyniowych, neurologicznych lub nowotworowych. Obecność nadmiaru wolnego żelaza inicjuje reakcję Fentona, która prowadzi do oksydacyjnego uszkodzenia błon komórkowych, białek, lipidów i kwasów nukleinowych, a także do pobudzenia mediatorów stanu zapalnego¹⁹. Dlatego w przypadku pacjentów z niedokrwistością dąży się do zmniejszenia dawki żelaza i zastąpienia go innymi uzupełniającymi terapiami oraz dietą.

Jeśli suplementacja żelazem – ustna czy dożylna – nie przynosi rezultatów, warto rozważyć badania w kierunku celiakii, zakażenia *Helicobacter pylori* i autoimmunologicznego zanikowego zapalenia żołądka. Te choroby są częstą przyczyną anemii, wynikającej niedoboru żelaza^{20,21}. W przypadku przewlekłej i krytycznej niedokrwistości (poziom Hb <7 g/dl) stosuje się transfuzje krwi, które najczęściej są tymczasowym rozwiązaniem, podejmowanym żeby wzmocnić pacjenta i przygotować na dalsze leczenie²².

Metaliczna dieta

W produktach spożywczych żelazo występuje w dwóch formach: hemowej i niehemowej, które różnią się pochodzeniem oraz przyswajalnością. Żelazo hemoje znajduje się tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, drób, podroby (wątróbka), ryby, owoce morza. Żelazo niehemowe – w produktach roślinnych

oraz w jaskach (żółtko). Hemowe przyswajalne jest w 20%, a niehemowe w 5%. To pierwsze jest lepiej przyswajalne przez organizm nie tylko ze względu na swoją budowę. Żelazo niehemowe z roślin występuje w obecności innych związków, które dodatkowo obniżają jego wchłanianie²³. Taką wiedzę ma doświadczony dietetyk i dlatego, jeśli zmagamy się z niedoborem żelaza, warto skorzystać z jego porady.

Wchłanianiu tego pierwiastka przeszkadzają fityniany, obecne przede wszystkim w produktach zbożowych, roślinach strączkowych, orzechach, nasionach. Przeważnie żelazo niehemowe utrudniają też tanniny zawarte w herbacie i kawie, stąd zalecenia, by nie pić ich do posiłku, w którym znajduje się żelazo pochodzące z produktów roślinnych. Przeważnie żelazo ograniczają także szczawiany obecne w warzywach takich jak szczaw, szpinak czy rabarbar. Wapń też jest składnikiem upośledzającym wchłanianie żelaza, stąd warto tak komponować posiłki, aby nie zawierały jednocześnie źródeł wapnia i żelaza. Należy pamiętać, że przyswajalność związków mineralnych czy witamin jest uzależniona także od tego, jaki mamy zaprogramowany genetycznie zespół enzymów, które sprawiają, że łatwiej lub trudniej pozyskujemy z diety dane składniki. To nasze właściwości osobnicze decydują o tym, ile żela-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami!

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* 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



Jedzenie warzyw oraz produktów zbożowych poddanych fermentacji mlekowej zwiększa wchłanianie żelaza. Pateczki kwasu mlekowego mogą zatem nas wesprzeć, co zostało potwierdzone na szczepie Lactobacillus plantarum 299v.

za będziemy wchłaniać, abstrahując od tego, czy jest ono hemowe, czy niehemowe. Warto wiedzieć, że przy diecie zawierającej produkty roślinne i zwierzęce, organizm przyswaja z niej tylko ok. 10% żelaza, które znajdują się w produktach spożywczych²⁴.

Jest kilka zasad ogólnych, których warto przestrzegać, komponując posiłki, jeśli chcemy za sprawą diety mieć odpowiedni poziom żelaza w organizmie. Najlepszym sojusznikiem żelaza jest witamina C. Stąd cenna jest obecność w każdym posiłku owoców czy warzyw, które są jej dobrym źródłem:

truskawek, malin, czarnych porzeczek, pomarańczy, kiwi, papryki, natki pietruszki, pomidorów czy kapusty. Zwiększy to ilość żelaza przyswójonego przez organizm.

Jeśli stosujemy suplementy tego pierwiastka, warto popijać je sokiem z owoców bogatych w witaminę C. np. z czarnej porzeczki lub pomarańczy. Uważaj jednak, jeśli bierzesz jakieś inne leki, ponieważ znaczącej większości z nich nie można popijać np. sokiem pomarańczowym czy grejpfrutowym. Najlepiej zwykłą wodą.

Dodatek nawet niewielkiej ilości ryb czy mięsa

do posiłku składającego się głównie z produktów roślinnych jest kolejnym sposobem na zwiększenie przyswajalności żelaza niehemowego.

U osób, których dieta opiera się głównie na zbożach i roślinach strączkowych, mogą występować niedobory żelaza i cynku. Dzieje się to głównie na skutek działania wspomnianych już fitynianów. Istnieją jednak sposoby na zmniejszenie aktywności fitynianów – gotowanie, kiełkowanie, fermentacja, moczenie (kilkunatogodzinne moczenie kasz czy strączków aktywuje enzym, który rozkłada kwas fitynowy).

Mitem jest, że z produktów roślinnych to szpinak ma najwięcej żelaza. Pod względem jego zawartości wcale nie jest wyjątkowy. Przekonanie, że szpinak jest żelazową bombą, to – zdaje się – wynik pomyłki. Przez lata uważano, że szpinak ma 30 mg żelaza na 100 g liści. Tymczasem ma go o rząd wielkości mniej – tylko 3 mg. Mówi się, że to naukowcy badający walory szpinaku się pomylili, stawiając przecinek w złym miejscu. Wyprzedzają go znacznie na przykład naturalne kakao w proszku (powyżej 10 mg żelaza/100 g), orzechy pistacjowe (powyżej 6 mg/100 g) czy natka pietruszki (5 mg/100 g). Sporo żelaza ma też kasza gryczana (3 mg/100 g). Mimo to szpinak ma wiele innych cennych składników i nie powinien zostać pozbawiony miana zdrowego warzywa²⁵.

Gdzie jest najwięcej Fe?

- wątroba gęsia, kaczka, wieprzowa, drobiowa, wołowa, cielęca,
- wołowina, wieprzowina, cielęcina, baranina, gęś, kaczka, królik, wędliny podrobowe;
- sardynki, makrela, tuńczyk, żółtko;
- chleb żytni na zakwasie, graham, płatki owsiane, płatki żytnie;
- amarantus, komosa ryżowa, kasza jagłana, gryczana, pęczak, brązowy ryż;
- naturalne kakao;
- soja, fasola biała, soczewica, ciecierzycyca, tofu, tempeh,
- natka pietruszki, ziemniaki gotowane ze skórą, szpinak, botwina, szparagi, zielony groszek, jarmuż, szczypiorek, kiszona kapusta, rukola, brukselka, brokuł,
- jagody goji, morele suszone, rodzynki, persymona, figi suszone, marakuja, czarna porzeczka, pomarańcza, maliny, truskawki, borówki, awokado,
- sezam, pestki dyni, nasiona konopi, nasiona chia, pestki słonecznika, orzechy nerkowca, siemię lniane, orzechy laskowe, orzechy ziemne, pistacje, migdały, wiórki kokosowe, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie²⁶.

Probiotyki

To, co jemy, karmi nie tylko nasze komórki, ale także wchodzi w interakcje z bakteriami zamieszkującymi nasze jelita. Badania przeprowadzone z wykorzystaniem szczepów probiotycznych pokazują, że skład mi-

krobioty jelit ma wpływ na to, jak wchłaniamy żelazo. Nauka dowodzi, że dodatek określonych drobnoustrojów probiotycznych, które są bakteriami kwasu mlekowego, zakwasza środowisko jelit, co ułatwia pozyskiwanie żelaza z diety. Okazuje się również, że jedzenie warzyw oraz produktów zbożowych poddanych fermentacji mlekowej zwiększa wchłanianie żelaza. Pałeczki kwasu mlekowego mogą zatem Cię wesprzeć, co zostało potwierdzone na szczepie *Lactobacillus plantarum 299v*²⁷.

Wiwat autyoksydauty!

Doustne suplementy żelaza mają swoje wady, a są to podrażnienia przewodu pokarmowego oraz niska biodostępność. Poza tym aktywują w organizmie wolne rodniki. Dlatego rośnie liczba badań klinicznych nad roślinnymi produktami leczniczymi, które mogłyby pomóc w anemii. Okazuje się, że niektóre działają bezpośrednio, aby podwyższyć poziom żelaza, a inne – poprzez swoją aktywność przeciwutleniającą zwiększają odporność na stres oksydacyjny lub wyzwalają mechanizmy komórkowe, takie jak autofagia (oczyszczanie) lub leczą anemię związaną z przewlekłym stanem zapalnym²⁸.

Ulva prolifera jest jednym z gatunków zielonych makroglonów. Zawiera w sobie siarczanowe polisacharydy o unikalnych cechach strukturalnych w postaci wiązań ramnozy i kwasu uronowego. Badania na szczurach udowodniły, że ekstrakt

z tej rośliny indukuje wzrost liczby erytrocytów i poziomu żelaza w surowicy oraz przyczynia się do przywrócenia prawidłowego poziomu żelaza²⁹.

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) równoważy poziom żelaza poprzez zwiększenie wydzielania hematopoetycznych czynników wzrostu, takich jak erytropoetyna. W ten sposób stymuluje komórki krwiotwórcze³⁰. Polisacharydy, wchodzące w skład dzięgla, poprawiają poziom żelaza w surowicy³¹. Proszek z korzenia *A. sinensis*, bogaty w arabinozę, glukozę i galaktozę, pobudza proces erythropoezy, czyli odnawiania się krwinek czerwonych³².

Burak (*Beta vulgaris*) zawiera żelazo, azotany, sód, potas i betalainę³³. Leczy anemię, pobudzając zdolność erytrocytów do przenoszenia tlenu. Zbadano, że 8 g buraków zjadanych codziennie przez 20 dni, spowodowało wzrost poziomu żelaza i ferrytyny we krwi, żelaza w surowicy, a także spadek transferyny i całkowitej zdolności wiązania żelaza u siedmiu kobiet w wieku 22–24 lat³⁴. Zaś picie 100–200 ml soku z buraków przez 6 tygodni podniosło poziom żelaza i ferrytyny³⁵. Podawanie buraków w postaci proszku i suplementów na bazie żelaza przez 14 dni kobietom z niedokrwistością prowadziło do podwyższenia poziomu żelaza i liczby erytrocytów³⁶.

Naturalne chelatory

W przypadku niewłaściwego leczenia dożylnego anemii lub przy trans-

fuzjach krwi dochodzi do przeciążenia żelazem. Jedna jednostka przetoczonych erytrocytów zawiera ok. 250 mg Fe, podczas gdy organizm nie może wydaląć więcej niż 1 mg żelaza dziennie. Pacjent otrzymujący 25 jednostek rocznie przy braku chelatacji gromadzi 5 g żelaza³⁷. Terapia chelatowa służy do wiązania nadmiaru żelaza i usuwania go z organizmu. Syntetyczne chelatory żelaza są w dużych dawkach toksyczne i dlatego rzadko stosowane w leczeniu niedokrwistości. Istnieją jednak naturalne substancje, które potrafią wiązać żelazo i usuwać je z organizmu, i nie mają skutków ubocznych³⁸. Nie tylko przeciwdziałają przeładowaniu, ale podczas leczenia tym pierwiastkiem eliminują wolne rodniki i odciążają wątrobę.

Ekstrakt z pestek winogron zawiera liczne związki polifenolowe, takie jak kwas galusowy, katechina, 3-galusan epigalokatechiny (EGCG), epigalokatechina, 3-galusan epikatechiny, epikatechina i proantocyjanidyny³⁹. Ekstrakt tak bogaty w polifenole ma działanie przeciwutleniające ze względu na zdolność do neutralizowania wolnych rodników i chelatowania niektórych metali, takich jak żelazo⁴⁰. Ponadto podczas badań stwierdzono, że zwiększa wchłanianie żelaza hemowego i hamują jelitowe wchłanianie żelaza niehemowego⁴¹.

Kurkumina, główny składnik kurkumy (*Curcuma longa L*) jest polifenolem o niskiej masie cząsteczkowej, szeroko stosowanym w medycynie

ajurwedyjskiej i chińskiej. Kurkuma typu 97, która zawiera 77% kurkuminy, 17% deksetoksykurkuminy i 3% bisdemetoksykurkuminy, indukuje aktywność białek regulujących żelazo⁴². Wyniki innych badań pokazują, że kurkumina reguluje poziom żelaza zarówno w surowicy, jak i w śledzionie i szpiku kostnym⁴³.

Kwercetyna jest flawonolem występującym w cebuli, brokułach, czosnku, pomidorach, czarnej herbacie, szpinaku i jabłkach, docenianym za działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne⁴⁴. Kwercetyna aktywuje hepcydynę, jeden z głównych hormonów biorących udział w jelitowym wchłanianiu żelaza⁴⁵. Badania wykazały, że może wpływać na homeostazę żelaza i pomagać komórkom w walce ze stresem oksydacyjnym⁴⁶. Kwercetyna chelatuje jony metali w stabilny kompleks, zapobiegając w ten sposób reakcji Fentona⁴⁷ i chroni ludzkie erytrocyty przed uszkodzeniem wolnymi rodnikami, wywołanym przez żelazo⁴⁸. Uważa się, że podobnie jak inne flawonoidy tworzy kompleks z żelazem Fe³⁺, który ma większą stabilność niż Fe²⁺⁴⁹. Chelatowanie żelaza przez grupę 3-hydroksylową kwercetyny jest ważnym czynnikiem wchłaniania żelaza w dwunastnicy⁵⁰.

Miryctyna jest flawonoidem wyizolowanym z kory *Myrica rubra*, czyli borówki czerwonej (zwanej też chińską), która ma właściwości chelatujące żelazo⁵¹. Podanie miryctyny myszom poprawiło ich wyniki ery-

trocytów i żelaza we krwi i żelaza w surowicy⁵².

Indycza jagoda i opuncja figowa

Solanum torvum to roślina znana jako indycza jagoda, diabelska, figa lub groszkowy bakłażan. Rośnie w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Jej owoce zawierają fitoskładniki, takie jak glikozydy steroidowe i saponiny, a także witaminy C i z grupy B, saponiny, alkaloidy steroidowe oraz sporo soli żelaza. Podanie szczyrom chorym na niedokrwistość ekstraktu z *Solanum torvum* spowodowało znaczący wzrost liczby erytrocytów, jak i stężenia hemoglobiny w porównaniu z nieleczoneymi szczurami⁵³. Podobne badanie, też na szczurach chorych na anemię, wykonano z użyciem soku z *Opuntia elatior Mill.*, czyli opuncji figowej. Zwierzęta nie tylko wyzdrowiały, ale przeszły szybką rekonwalescencję. Naukowcy tłumaczą to zwiększoną erytropoezą i właściwościami przeciwutleniającymi betacyjaniny, która wchodzi w skład opuncji⁵⁴.

Dna moczanowa

Pytanie: Jakiś czas temu zaczęły mnie boleć różne stawy, a zwłaszcza te najmniejsze w palcach rąk i nóg. Miałem wrażenie, jakby ktoś wbił mi w nie igłę. Potem doszły bóle nadgarstków i łokci, tak silne, że nie byłem w stanie nic podnieść. Po wizycie u lekarza rodzinnego i wykonaniu serii testów okazało się, że mam dnę moczanową. Lekarz powiedział, że to przez nadwagę i złą dietę i przepisał mi leki na obni-

żenie kwasu moczowego oraz sterydy na stan zapalny. Chciałbym się dowiedzieć, co mogę jeszcze zrobić, aby wspomóc leczenie oraz zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby?

Odpowiedź: Nazywana dawniej podagrą, dna kojarzy się najczęściej z brakiem umiarkowania w jedzeniu i piciu u arystokratów z zamierzchłych czasów, bowiem już wieki temu lekarze zauważyli, że wywołuje ją nadmierna konsumpcja alkoholu, mięsa, słodczy i owoców morza, a dotyczy ona głównie osób bogatych (tylko ich bowiem było stać na te pokarmy w dużej ilości) i otyłych, przez co ochrzczono ją chorobą królów.

Jednak od pewnego czasu obserwujemy tryumfalny powrót choroby zarówno na salony, jak i pod strzechy. W ostatniej dekadzie liczba jej przypadków wzrosła dwukrotnie, co czyni ją jednym z bardziej rozpowszechnionych typów zapalenia stawów. W opinii prof. Brygidy Kwiatkowskiej z warszawskiego Instytutu Reumatologii w Europie największy wzrost odnotowano w Wielkiej Brytanii, gdzie odsetek chorych zwiększył się do 3%. Natomiast szacuje się, że w Polsce z powodu dny moczanowej cierpi 1,4% populacji, czyli ok. 420 tys. osób.

Zdaniem ekspertów nawrót ten jest pokłosiem wzrostu dobrobytu, otyłości i zespołu metabolicznego oraz starzenia się społeczeństw. Co dokładnie kryje się pod tymi ogólnikami? Po pierw-

sze, rozwojowi choroby sprzyja częste spożywanie produktów bogatych w puryny – związki chemiczne, które organizm przekształca w kwas moczowy. Należą do nich cielęcina, wołowina, wieprzowina, jagnięcina, pieczony kurczak, gęsiina, zając, dziczyzna, podroby, skorupiaki, anchois, sardynki, szprotki, śledzie, makrela, pstrąg i łosoś (również wędzone) i grzyby. Znaczna ilość tych substancji występuje też w smalcu oraz w słoninie.

Po drugie, pośrednio winny może być syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, który jest często stosowany do słodzenia napojów. W samych USA w latach 1977-1997 ich spożycie wzrosło o 61%¹, co przyczyniło się do zwiększenia całkowitego spożycia kalorii w tych samym czasie. Badania eksperymentalne na modelach zwierzęcych oraz krótkoterminowe próby żywieniowe wśród ludzi sugerują, że większe spożycie fruktozy przyczynia się do insulinooporności, upośledzonej tolerancji glukozy i hiperinsulinemii². Ponadto spożycie fruktozy wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia i przewlekłej choroby nerek. Otóż czynnikiem ryzyka mogą być również choroby nerek, nadciśnienie, tocząc i cukrzyca³. Ponadto dnę wiąże się ze schorzeniami układu krążenia, w tym chorobą wieńcową.

Specjaliści medycyny alternatywnej odkryli, że jej objawy mogą wywołać również alergie pokarmowe oraz środki diuretyczne i regularnie

przyjmowana aspiryna w niskich dawkach (1-2 g dziennie), które zaleca się pacjentom z chorobami krążenia, a także leki często przepisywane po przeszczepie narządów, jak cyklosporyna⁴.

Często przeoczoną przyczyną podagry jest zatrucie ołowiem; nerki mogą nie radzić sobie z usuwaniem nadmiaru tego metalu ciężkiego. Tureckie badanie dowiodło, że pracownicy narażeni na kontakt z ołowiem częściej cierpią z powodu hiperurykemii i mają wyższe poziomy kwasu moczowego w surowicy niż osoby z grupy kontrolnej⁵. Jeśli podejrzewasz, że tak może być w Twoim przypadku, zainteresuj się, w jaki sposób oczyścić organizm z metali ciężkich metodami naturalnymi.

Dna moczanowa to choroba wieku średniego, dotycząca 6 razy częściej mężczyzn niż kobiet. Najczęściej ma ostry przebieg – powoduje intensywny, nawracający ból, zwłaszcza w pierwszym stawie śródstopno-palczkowym (MTP) u podstawy dużego palca stopy. Czasami, jak w Twoim przypadku umiejscawia się też w nadgarstku i palcach rąk.

Dzieje się tak, gdy z powodu nadmiaru kwasu moczowego w surowicy krwi (powyżej 6,8 mg/dl) tworzą się maleńkie kryształki moczanu sodu, które osadzają się w obrębie stawu. Układ odpornościowy atakuje je za pomocą fagocytów (komórek żernych), a powstające przy tym toksyczne produkty uboczne wywołują stan zapalny, zaczerwienienie i obrzę-

ki. Pacjenci otrzymują pierwszy sygnał ostrzegawczy, gdy atak powoduje ból i nadwrażliwość stawu (zwykle palucha).

Chorzy, podobnie jak Ty, otrzymują środki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz leki obniżające poziom kwasu moczowego. Warto stosować się do tych zaleceń, jednak pomocne mogą okazać się również poniższe wskazówki.

Co pić, a czego nie?

Napoje zawierające puryny to: czarna herbata, kawa, kakao oraz, płynna czekolada. Picie alkoholu, zwłaszcza piwa, wydaje się podnosić ryzyko zachorowania na dnę moczaniową, dlatego lepiej go unikać⁶. Należy też

jednak uważać na słodkie napoje bezalkoholowe, a nawet na soki owocowe i warzywne (te, które zawierają duże ilości fruktozy), ponieważ ich spożywanie również powiązane z podagrą⁷.

Zamiast tych napojów sięgaj po wodę. Picie 6-8 jej szklanek dziennie rozcieńczy kwas moczowy, obniżając jego stężenie we krwi.

Stosuj dietę ubogopurynową

Polega ona na ograniczeniu spożycia związków purynowych do 300 mg dziennie. W okresie zaostrzenia dolegliwości lub wysokiego stężenia kwasu moczowego we krwi nawet do 120 mg. Jak wykazało pewne badanie, mężczyźni, którzy

przeszli na taką dietę, obniżyli w ten sposób poziom kwasu moczowego w swojej krwi ze średniego poziomu 5 mg/dl do 3 mg/dl i to po upływie zaledwie kilku dni⁸. Program żywieniowy eliminujący te związki organiczne może też zapobiegać nawracającym atakom podagry. Znacząco ogranicz zatem jedzenie brokułów, brukselki, kukurydzy, zielonego groszku, porów, szpinaku, soi oraz owoców, konserw, sorbitolu i ksylitolu. Wysokie stężenie puryn zawierają także rabarbar, czekolada, ostre i korzenne przyprawy, musztarda, a także niektóre grzyby, takie jak prawdziwki, boczniki i pieczarki. Niedozwolone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych,

grzybowych oraz potrawy smażone, pieczone z tłuszczem, duszone z wcześniejszym obsmażaniem.

Co możesz jeść?

W jadłospisie nie powinien przeważać tłuszcz, gdyż nasila on zwrotne wchłanianie moczanów w kanałkach. Rekomendowana jest dieta wysokowęglowodanowa, gdyż zwiększa wydalanie tych związków z moczem. Na Twoim talerzu mogą gościć pszenne, razowe i żytnie pieczywo, mąki, wszystkie rodzaje kasz oraz makaronów, niskotłuszczowy nabiał i jaja. Najniższą zawartość związków purynowych spośród warzyw mają: gotowane ziemniaki, pomidory, sałata, marchew, rzodkiew, koperek, szczypiorek, natka

REKLAMA

Zadbaj o siebie z linią MOJE ZDROWIE!



KAPSULKI



WITAMINY



MINERALY



EKSTRAKTY
ROŚLINNE



BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓW



WYSOKA
PRYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.



Suplement diety

Więcej informacji na: auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.



Jedz 225-250 g wiśni każdego dnia. Naukowcy z USA odkryli, że ryzyko wystąpienia ataku u pacjentów z dną, którzy do 2 dni wcześniej jedli wiśnie było o 35% niższe w porównaniu z osobami, które ich nie spożywały.

i korzeń pietruszki, ogórki, seler i buraki. Dozwolone są też owoce cytrusowe i jagodowe, jabłka, gruszki, porzeczki, brzoskwinie, morele, kiwi oraz wiśnie i czereśnie. Możesz też przygotowywać sobie wywary do zup na bazie warzyw i doprawiać je zawiesinami z mąki i mleka. Jako przekąski stosuj orzechy laskowe, ziemne lub migdały⁶.

Istotne jest jedzenie 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu. Ostatni posiłek powinien być spożyty minimum 3 godz. przed snem ze względu na wzrost ilości zatrzymywanego kwasu moczowego w organizmie.

Post

Czasem skutecznym sposobem złagodzenia objawów artretycznych może okazać się stosowanie postów przerywanych. Badania prowadzone na uniwersytecie w Oslo wykazały, że krótkotrwały post z następującymi po nim zmianami w diecie przynosi korzyści w postaci zmniejszenia objawów reumatoidalnego zapalenia stawów⁹. Inne doniesienia wskazują, że wprowadzenie po okresie powstrzymywania się od jedzenia takich zmian dietetycznych jak wyłączenie mięsa z jadłospisu na co najmniej 3 miesiące wykazał „statystycznie i klinicznie

znaczący, korzystny i długotrwały efekt”¹⁰.

Podjadaj wiśnie

Jedz 225-250 g tych owoców każdego dnia. Oficjalna medycyna wciąż podchodzi do tego ostrożnie, ale naukowych dowodów na skuteczność wiśni w walce z podagrą przybywa¹¹.

Naukowcy z USA odkryli, że ryzyko wystąpienia ataku u pacjentów z dną, którzy do 2 dni wcześniej jedli wiśnie było o 35% niższe w porównaniu z osobami, które ich nie spożywały¹². Jeśli nie przepadasz za tymi owocami, to pomoc Ci może również stosowanie suplementu zawierającego ekstrakt z wiśni. Antocyjany z nich pozyskane działają przeciwzapalnie oraz zmniejszają aktywność cyklooksygenazy.

Kwercetyna i bromelaina

Ten flawonoid – występujący w cebuli, kaparach, rzeżusze, kaszy gryczanej, jarmużu i koprze ogrodowym – zalecany jest niekiedy w leczeniu dny moczanej.

W badaniach *in vitro* kwercetyna hamowała enzym biorący udział w rozwoju dny moczanej, choć uzyskane wyniki mogą nie mieć przełożenia na ludzi. Jednak doświadczenia przeprowadzone na szczurach wydają się obiecujące. Leczenie kwercetyną osłabiło obrzęk w sposób zależny od dawki i zmniejszyło histologiczne objawy ostrego dnaowego zapalenia stawów u leczonych zwierząt. Ponadto hamowało rekrutację leukocytów,

zmniejszało poziomy chemokin oraz produktu końcowego peroksydacji lipidów, malonodialdehydu, a także zwiększało aktywność enzymu przeciwutleniającego u gryzoni. Zdaniem chińskich uczonych oznacza to, że ten flawonoid wywiera silne działanie przeciwzapalne¹³.

Warto też sięgać po ananasa, gdyż zwarty w nim enzym – bromelaina – zwiększa wchłanianie kwercetyny.

Sugerowana dawka:

150-250 mg kwercetyny 3 razy dziennie (między posiłkami).

Pij sok z selera

Hiperurykemia, czyli zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi, jest uznanym czynnikiem predisponującym do dny moczanej, a ostatnie dowody sugerują, że jest również powiązana z chorobą wieńcową. Irańscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy sok z selera zwyczajnego oraz napój z jego nasion – które cieszą się ogromną popularnością w Australii jako domowe lekarstwa na podagrę – rzeczywiście mogą skutecznie pomóc w walce z tym schorzeniem.

Uczeni zbadali wpływ wodno-alkoholowych ekstraktów z *Apium graveolens* (AGE) na hiperurykemię wywołaną oksonianiem potasu u myszy. Okazało się, że badana substancja znacząco obniżyła poziom kwasu moczowego w surowicy, aktywność wątrobowej dehydrogenazy ksantynowej oraz oksydazy ksantynowej, a także peroksydację lipidów w sposób zależny od dawki. Doustne

podawanie wyciągu przez 2 tygodnie odwróciło podwyższony poziom kwasu moczowego w surowicy, w porównaniu do gryzoni z hiperurykemią¹⁴.

Sprawdź alergie

Zastosuj dietę eliminującą produkty najczęściej wywołujące ataki dny moczowej: rośliny psiankowate (ziemniaki, pomidory, bakłażan, słodka papryka, papryka w proszku, pieprz kajeński), gluten, nabiał, soję, cukier rafinowany, kukurydzę, jajka, czekoladę, kawę, pomarańcze, wołowinę, wieprzowinę oraz drożdże.

Bierz suplementy

Jak sugeruje jedno z badań, codzienne stosowanie kwasu askorbinowe-

go może być pomocne w zapobieganiu chorobie i jej leczeniu. Po 2 miesiącach u uczestników badania przyjmujących witaminę C zaobserwowano obniżenie stężenia kwasu moczowego w porównaniu z poziomami obserwowanymi u osób przyjmujących placebo. Wyniki tego badania potwierdza metaanaliza dokonana przez naukowców z Johns Hopkins University School of Medicine Baltimore¹⁵.

Inne przydatne suplementy obejmują olej z ryb, witaminy E i z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy).

Sugerowane dzienne dawki:

- 500 mg - 3 g witaminy C;
- 1200-1800 j.m. witaminy E;

- zbilansowany B-kompleks zawierający 25 mg witaminy B₅;
- niacynamid (900 mg – 4 g dziennie w kilku dawkach, ale tylko pod okiem lekarza, gdyż wysokie stężenie może doprowadzić do nietolerancji glukozy i uszkodzeń wątroby), B12 i kwas foliowy (po 800 mcg);
- 1000-1500 mg oleju rybnego.

A może akupunktura?

Jak wskazują niektóre dowody, warto wypróbować tę tradycyjną chińską technikę, oczywiście w połączeniu z dietą. W pewnym badaniu, u pacjentów poddających się nakłuwaniu igłami przez miesiąc spadek kwasu moczowego

i innych markerów dny moczowej był większy niż w grupie kontrolnej. Naukowcy doszli do wniosku, że akupunktura może nawet zapobiegać uszkodzeniom nerek będących powikłaniem podagry¹⁶.

Z kolei uczeni ze Sloan-Kettering Cancer Center w Nowym Jorku zestawili 29 różnych randomizowanych badań z grupą kontrolną, obejmujących łącznie 17 922 pacjentów, u których stosowano akupunkturę bądź też symulowano zabiegi (tj. albo nie wkłuwano igieł prawidłowo, albo też wkłuwano je w niewłaściwe punkty ciała).

Pacjenci poddani prawdziwej akupunkturze odczuwali znacznie wyraźniejsze złagodzenie bólu niż ci, u których zabiegi

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Wybieraj spośród naszych nowości i bestsellerów!

Werner Kühni
Walter von Holst

Srebro koloidalne jako lek
Zdrowy antybiotyk

Jak w sposób naturalny zachować swój pęcherzyk żółciowy oraz jak postępować, gdy został usunięty
Dr. Sandra Cabot
Margaret Jasinska

Marc Ryan

Jak leczyć chorobę HASHIMO
Holistyczna strategia powrotu do zdrowia

Anna KŁOSIŃSKA
Darłusz KLARECKI

Gdy bolą stawy
Jak sobie pomóc, gdy nic już nie pomaga

Zobacz pełną ofertę książek na www.UlubionyKiosk.pl

symulowano, co dowodzi, że pozytywne skutki były zasługą samej terapii, nie zaś efektu placebo¹⁷.

Ogromny materiał zebrany podczas badań przekonał ich, że akupunktura łagodzi przewlekły ból, a jej działanie jest rzeczywiste i nie ma nic wspólnego z efektem placebo. Obecnie zalecają oni włączenie akupunktury do wachlarza oferowanych pacjentom opcji leczenia bólu.

Wypróbuj czarci pazur

Badania naukowe na temat tej afrykańskiej rośliny – znanej również jako hakorośl rozesłana (*Harpagophytum procumbens*) – której korzeń stosuje się w medycynie tradycyjnej, są niejednoznaczne. Jedno z nich wykazało jednak, że proszek z czarciego pazura (zawierający 60 mg harpagozydu) wykazał pewną skuteczność w łagodzeniu zwyrodnienia stawów kręgosłupa, bioder i kolan¹⁸. Roślinę zaleca się często jako naturalny środek łagodzący w podagrze.

Sugerowana dzienna dawka: 750 mg przy zawartości co najmniej 3% harpagozydu 3 razy dziennie (lub odpowiednik 9 g surowego materiału roślinnego) przez co najmniej 2-3 miesiące.

UWAGA: Czarcie pazur może wpływać na działanie leków na cukrzycę, rozrzedzających krew i innych preparatów na receptę.

Idź do homeopaty

W toku pewnego badania odkryto, że indywidualnie dobrane środki

homeopatyczne pomagają opanować objawy artretyczne lepiej niż same konwencjonalne leki przeciwzapalne¹⁹. Takie leczenie wymaga oczywiście osobistych konsultacji z wykwalifikowanym lekarzem-homeopatą. Zwolennicy tej metody leczenia zalecają kilka preparatów:

Kwas benzoesowy w bólu wywołanym złożami kwasu moczowego.

Guaiacum – gwajakowiec to lekarstwo podawane na podagrę i ropień stawów, gdy ból łagodzi niska temperatura.

Ledum palustre – bagno zwyczajne jest często używane przy wszelkich objawach stawowych, które słabną po przyłożeniu woreczków z lodem oraz gdy stawy są pokryte plamami, sine lub purpurowe i spuchnięte.

Sugerowana dzienna dawka: 3-5 pigulek o rozcieńczeniu 12X lub 30C co 1-4 godz. aż do ustąpienia objawów²⁰.

Tojad mocny pomaga przy nagłych napadach piekącego bólu i atakach następujących po uderzeniu lub urazie.

Belladonna łagodzi intensywny, pulsujący ból.

Bryonia alba – przy bólu pogarszającym się podczas ruchu, a zmniejszającym się pod wpływem ucisku i ogrzania.

Clochicum – w przypadku bólu wywołanego zapaleniem stawów, pogarszającego się na skutek ćwiczeń fizycznych, a łagodzonego ciepłem i odpoczynkiem. Jest szczególnie skuteczne, jeśli atakom towarzyszą mdłości.

Rhus toxicodendron – w przypadkach, gdy ruch początkowo jest bolesny, lecz dyskomfort ustępuje w miarę aktywności.

BIBLIOGRAFIA ANEMIA

14. 25.26 Żelazo – pierwiastek życia, prof. Klaus Kisters, wyd. MedPharm Polska
2. WHO Global Database on Anemia. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018
3. Crit Rev Food Sci Nutr 39 : 131–148
4. Orphanet J Rare Dis 1 : 36.
5. Am J Hematol. 2013; 88 (4): 261–264
6. N Engl J Med 325 : 687–694
7. N Engl J Med. 2009; 361 (25): 2436–2448
8. Lancet 1 : 882–884
9. Aliment Pharmacol Ther. 2005; 22 (11-12): 1097–1105
10. Dig Dis Sci. 2002; 47 (6): 1266–1278
11. PLoS One. 2015; 10 (2) e0117383
12. Eur J Clin Nutr. 2009; 63 (2): 183–190
13. Am J Clin Nutr. 2003; 78 (1): 145–153
14. Dig Dis Sci. 2010; 55 (8): 2327–2331
15. J. Crohns Colitis. 2015; 9 (3): 211–222
16. N Engl J Med. 1988; 319 (16): 1047–1052
17. Cancer Causes Control, 2013; 24 (7): 1393–1402
18. Free Radic Biol Med. 2013; 65 : 1174–1194
19. Nutr. Today. 1997; 32 : 102–109
20. Scand J Gastroenterol. 1995; 30 (2): 153–156
21. Gastroenterology. 2007; 133 (5): 1694–1696
22. Ann Intern Med. 2012; 157 (1): 49–58
23. Eur J Clin Nutr. 2008; 62 : 761–769
24. J Nutr. 2012; 142 : 478–483
27. Int. J. Prev. Med. 2013; 4 : 949–955
28. Anemia. 2012; 2012 : 563251
29. Int. J. Biol. Macromol. 2019; 126 : 747–754
30. Chin. J. Integr. Med. 2007; 13 : 297–300
31. Curr. Med. Chem. 2004; 11 : 1479–1500
32. J. Med. Food. 2012; 15:923–929
33. Int. J. Chem. Stud. 2018; 6 : 2977–2979
34. J. Food Agric. Sci. 2018; 8 : 10–17
35. J. Kermanshah Univ. Med. Sci. 2018; 22 : e82300
36. J. Ilm. Kesehat. 2020; 9 : 893–899

37. Semin. Hematol. 1995; 32 : 262–268
 38. J. Nutr. Food Secur. 2019; 4 : 142–151
 39. J. Nutr. 2010; 140 : 1117–1121
 40. Biochim. Biophys. Acta. 1996; 1304 : 210–222
 41. J. Nutr. 2008; 138 : 1647–1651
 42. Free Radic. Biol. Med. 2006; 40 : 1152–1160
 43. Blood, 2009; 113 : 462–469
 44. Mediat. Inflamm. 2007; 2007:45673
 45. Free Radic. Biol. Med. 2015; 89 : 1192–1202
 46. Pharmaceuticals, 2019; 12 : 119
 47. Food Chem. 2011; 125 : 288–306
 48. Free Radic. Biol. Med. 2002; 32 : 568–576
 49. Cell Biochem. Biophys. 2009; 53 : 75–100
 50. PLoS ONE. 2014; 9 : e102900
 51. Free Radic. Res. 2002; 36 : 1199–1208
 52. J. Nutr. Biochem. 2016; 30 : 53–61
 53. Pharmacopoeia; s. 221–5
 54. Int J Res Ayurveda Pharm. 2014; 5 : 115–22
- ### DNA MOCZANOWA
1. US Department of Agriculture Economic Research Service Statistical Bulletin. 1999
 2. JAMA. 2004 Aug 25; 292(8):927-34
 3. Rheumatology (Oxford) 2008;47(10):1567-1570; Am J Med. 2007;120(5):442-447; Circulation. 2007;116(8):894-900
 4. Toxicology, 1992; 73: 127-46.
 5. Arch Rheumatol. 2016 Mar; 31(1): 71-7
 6. L. Kozłowska. Hiperurykemia i dna moczanowa. [W:] Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, (2015)
 7. Semin Nephrol. 2011 Sep; 31(5): 410-419
 8. Arthritis Res Ther, 2006; 8 [Suppl 1]: S2.
 9. Lancet, 1991; 338: 899-902; Scand J Rheumatol, 1995; 24: 85-93
 10. Scand J Rheumatol, 2001; 30(1): 1-10
 11. Arthritis Rheum, 2012; 64: 4004-11.
 12. J Nutr, 2003; 133: 1826-9
 13. J Pharm Pharmacol. 2012 Aug;64(8):1119-27
 14. Prev Nutr Food Sci. 2018 Jun;23(2):127-133
 15. Arthritis Care Res (Hoboken). 2011 Sep; 63(9): 1295-1306.
 16. J Tradit Chin Med, 2004; 24: 185-7
 17. Arch Intern Med, 2012; 10: 1-10
 18. BMC Complement Alt Med, 2004; 4: 13
 19. Br Homeopath J, 1986; 75: 148-57
 20. The Center for Integrative Medicine, The Encyclopedia of New Medicine, London: Rodale Books, 2006

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach



Zastrzyk energii

Yango
Zielona Herbata
Cena: 47 zł (90 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

Zielona herbata doceniana jest na całym świecie ze względu na jej wyjątkowe właściwości. Substancje czynne w niej zawarte wpływają na zwiększenie poziomu energii i witalności oraz poprawę stanu psychicznego. Ponadto wpływa pozytywnie na zdrowie dolnych dróg moczowych, pracę układu sercowo-naczyniowego, prawidłowy poziom cholesterolu i funkcje poznawcze mózgu. Chroni przed stresem oksydacyjnym i nadwagą, a także wzmacnia układ odpornościowy. Zielona herbata znana jest z najwyższej spośród wszystkich herbat zawartości przeciwutleniaczy.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 39 zł (10 x 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.



Naturalne wsparcie odporności

Yango
Borrelin
Cena: 85 zł (100 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

Wyselekcjonowana mieszanka ekstraktów roślinnych, które zostały dobrane w oparciu o Protokół Buhnera. Dzięki wysokiej dawce antyoksydantów skutecznie wspiera układ odpornościowy. Ponadto wchodzący w jej skład czystek wykazuje aktywność przeciwutleniającą, oregano wpływa pozytywnie na zdrowie górnych dróg oddechowych, witamina C zmniejsza uczucie zmęczenia i zmęczenia. Natomiast resweratrol z rdestowca japońskiego zwalcza wolne rodniki a lebidka pospolita wpływa dobroczynnie na funkcjonowanie układu pokarmowego.



Twoja odporność w jednej tabletkie

Farmapol
Zincas Max C+D3
Cena: ok. 11 zł
(50 tabletek wegańskich)
www.farmapol.pl

Zincas MAX C+D3 suplement diety to preparat w postaci tabletek dostarczający witaminę C, witaminę D3 i cynk. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz zwiększa wchłanianie żelaza. Witamina D3 też odpowiada za podnoszenie odporności, a oprócz tego wzmacnia mięśnie, kości i zęby. Ponadto bierze udział w procesie podziału komórek. Zawarty w preparacie cynk to trzeci składnik, który działa immunomodulująco, a dodatkowo reguluje metabolizm węglowodanów i kwasów tłuszczowych, pozytywnie wpływa na wygląd skóry, włosów i paznokci, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.

Spokojnie, zrelaksuj się

Yango

Harmonia

Cena: 49 zł (60 kapsułek)

www.sklep.yango.pl



Synergiczne połączenie roślinnych adaptogenów z myślą o osobach narażonych na stres, chcących wesprzeć układ nerwowy, a także poprawić pamięć i koncentrację. Ashwagandha podnosi witalność, wspiera równowagę psychiczną, poprawia odporność organizmu na stres. Korzeń maca jest źródłem energii i pomaga utrzymać optymalną wytrzymałość. Cytryniec chiński działa adaptogennie i zwiększa odporność fizjologiczną organizmu, poprawiając samopoczucie. Żeń-szeń syberyjski wpływa na prawidłowe krążenie krwi i pomaga uzyskać efekt relaksacyjny. Tarczycza bajkalska działa jako naturalny przeciwutleniacz.

Ozon na cellulit

Onkomed

OZONELLA i OZONELLA LEN

Cena: 28 zł (100 ml),

44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)

www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76



Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85%, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

Remedium na opryszczkę

Natur Planet

Olej Tamanu

Cena: 19,19 zł (30 ml)

www.naturplanet.pl



Gęsty, nierafinowany olej tłoczony z pestek owoców *Calopgyllum Inophyllum* o charakterystycznym zapachu i zielonkawym kolorze. Doskonały do miejscowej pielęgnacji skóry problematycznej. Korzystnie wpływa na zmiany trądzikowe, blizny, przebarwienia i egzemy. Pomaga również w walce z opryszczką wargową, powodując jej szybsze zasznięcie i zagojenie.

Olejek na komary

Natur Planet

Mosquito Oil

Cena: 11,57 zł (50 ml)

www.naturplanet.pl



Kompozycja oleju ze słodkich migdałów oraz naturalnych olejków eterycznych wzbogacona witaminą E. Delikatny, świeży, cytrusowy aromat skutecznie odstrasza komary i meszki, jednocześnie pielęgnując skórę. Nie zawiera szkodliwych dla zdrowia substancji. Mosquito Oil to doskonała ochrona całej rodziny w zgodzie z naturą.

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach



Ochrona przed infekcjami

Singularis

Selen Forte Organic 200 ug
Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis

Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.



Wyjątkowy cynk

Singularis

Cynk kompleks 15 mg
Cena: ok 31 zł
(60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

W jednej kapsułce zawarte są 3 formy cynku, każda w dawce 5 mg. Są to: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Monometionina cynkowa jest połączeniem mineralnego cynku i aminokwasu metioniny – to najłatwiej przyswajalny przez organizm ludzki aminokwas. Preparat zawiera zarówno formę chelatową, jak i organiczną cynku, co gwarantuje wysoką biodostępność oraz równy rozkład suplementu niezależnie od różnic osobniczych. Cynk kompleks zaleca się przy podnoszeniu odporności, dolegliwościach związanych ze wzrokiem oraz przy zaburzeniach metabolizmu.



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000
+ BioPerine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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.

Wieki tradycji i technologia



Narum
Mumio acidofilne
Cena: 64,90 zł (30 kapsulek)
www.mynarum.com,
5% kod rabatowy: **PROBIOTYK**

Lactobacterium mazuni „Karine” Str.2 zawiera naturalny zestaw bakterii, które żyją ze sobą w symbiozie. W jej skład wchodzi 19 szczepów probiotycznych pochodzących z górskich rejonów Armenii, znanych już od 5 tys. lat ze swoich prozdrowotnych właściwości. Mumio, czyli wysięk lub żywica, którą można znaleźć w niektórych jaskiniach lub szczelinach skalnych na wysokościach 2-50 tys. m n.p.m., ma wielorakie działanie – biostymulujące, odżywcze, gojące, regenerujące, przeciwbólowe, antywirusowe, bakteriobójcze i antyoksydacyjne.

Bakterie „Karine” namnażają się na liofilizowanym mumio, dzięki czemu doprowadzają do jego fermentacji i rozłożenia do formy mleczanu, czyli najlepiej przyswajalnej dla komórek organizmu.

Ochrona nie tylko przed „zemstą faraona”



Narum
Narum Travel, Cena: 39, 90 zł (30 kapsulek)
www.mynarum.com,
5% kod rabatowy: **PROBIOTYK**

Przed nami wakacje. Narum Travel podczas dalszych i bliższych podróży ochroni przed konsekwencjami spotkania z obcą mikroflorą, zapobiegając bieguncce, wymiotom, nudnościom, gorączce czy bólowi brzucha. Składniki produktu – liofilizowany ekstrakt z szyszek olchy, aktywowany suszony węgiel drzewny z lipy oraz liście jeżyn – wykazują właściwości lecznicze nieżyty układu pokarmowego, działają ściągająco, tonizująco, przeciwwymiotnie i przeciwbiegunkowo. Dzięki zawartości bakterii probiotycznych *Lactobacillus acidophilus* Er-2 szczep 317/402 Narine produkt działa delikatnie, nie powodując zapać. Narum Travel polecany jest do stosowania terapeutycznego, ale można go również przyjmować profilaktycznie. Najlepiej zacząć stosowanie na kilka dni przed wyjazdem i kontynuować przez cały czas pobytu. Narum TRAVEL otrzymał nagrodę Plebiscytu Influencer's Top 2020.

Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna
niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl



Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny mocznicowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

Słońce w kapsułce

Yango
Witamina D3 4000 IU
Cena: 27 zł (90 kapsulek)
www.sklep.yango.pl



Witamina D3 to suplementy odpowiednik produkowanej przez skórę witaminy D, której poziom w organizmie uzależniony jest od dziennej ekspozycji na światło słoneczne. Dostarczenie odpowiedniej jej ilości jest ważne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości oraz zębów, a także poprawy funkcjonowania układu odpornościowego. Niedobór witaminy D u dzieci prowadzi do krzywicy i zaburzeń rozwoju zębów. U dorosłych może skończyć się niedostatecznym wysyceniem kości wapniem i osteoporozą, a co za tym idzie – podwyższonym ryzykiem złamań i trudnościami ze zrastaniem kości.



prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

**Do 6*
wydań
gratis**

*Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł.
Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczyńska 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

☐ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

☐ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
ul. 48 613 38 92

Elbląg

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

☐ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

☐ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12,
tel. 536 868 626, www.pachnacaksięgarnia.pl

Głogów

☐ Sklep U Natury, ul. Balwierska 33,
tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

☐ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

☐ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

☐ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.kenay.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

☐ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

☐ Zdrowo Zakręcenii, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

☐ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

☐ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

☐ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

☐ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-zioi.pl
☐ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

☐ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

☐ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
☐ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

☐ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

☐ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
☐ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

☐ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
☐ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

Zamów lipcowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport Specjalny:** Wyostrz wzrok
- **Temat Numeru:** Pozbądź się mgły mózgowej
- Wirusy mogą wywołać raka skóry
- Upał sprowadza depresję!
- Jakie są skutki uboczne szczepień?
- Jak sobie radzić z...
podwyższonym cholesterolem
próchnicą



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna

Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji

Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,

dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy

Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci

Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy

Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzynska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

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

Dorota Kapuścińska

dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz

katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz

wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata

prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż

Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago

pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji

O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca

AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 6/2021
na licencji WDDTY



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@bruceawfordlicensing.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 wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



MACIERZANKA PIASKOWA (*THYMUS SERPYLLUM*)

Ta krzewinka o delikatnych kwiatach i niepowtarzalnym zapachu działa wykrztuśnie i pomaga w dolegliwościach górnych dróg oddechowych

W starożytności stosowanie dzikiego tymianku zalecali Dioskorydes i Pliniusz, a w Grecji przy użyciu jego olejku eterycznego balsamowano zwłoki. Tak naprawdę jednak zastosowanie macierzanki w ziołolecznictwie jest bardzo szerokie. Zawarty w niej olejek działa wykrztuśnie i mukolitycznie, a napary z zieleńki stosuje się w infekcjach górnych dróg oddechowych, a także w celu poprawy apetytu i zwiększenia wydzielania soku żołądkowego. Zewnętrznie surowiec sprawdzi się przy bólach reumatycznych i stanach zapalnych skóry.

Skład surowca

W zieleńki macierzanki i pozyskiwanym z niej olejku eterycznym zidentyfikowano ponad 50 substancji aktywnych, takich jak tymol, karwakrol, nerolidol, linalol, terpineol i borneol¹. W składzie chemicznym surowca zidentyfikowano również garbniki, substancje gorzkie (serpylinę), flawonoidy (luteolinę, apigeninę, glikozydy skutellareiny), trójterpeny, kwasy ursolowe i oleanolowe, małe ilości saponin oraz sole mineralne. Wszystkie te składniki decydują o szerokim spektrum działania dzikiego tymianku.

Na kłopoty oddechowe

Olejek eteryczny macierzanki, stosowany przez inhalację, trafia bezpośrednio do dróg oddechowych, gdzie podrażnia błonę śluzową oskrzeli, powodując ruchy nabłonka rzęskowego i wydzielanie rzadkiego śluzu. Dzięki temu olejek działa wykrztuśnie i mukolitycznie, a napary z macierzanki ułatwiają odkrztuszanie flegmy i mają właściwości łagodnie przeciwkaszlowe oraz spazmolityczne (rozkurczowe)². Ponieważ pozwalają oczyścić i odkazić drogi oddechowe, poleca się je szczególnie palaczom oraz wszystkim osobom, które mają skłonności do powracających infekcji.

Na infekcje bakteryjne

Napary z zieleńki macierzanki stosuje się w nieżytach jamy ustnej, gardła, krtani i oskrzeli. Sprawdzają się przy infekcjach



BIBLIOGRAFIA

1. Medicina (Kaunas). 2004; 40(8):795-800; TEOP 2016; 19(1):212-222
2. Wiad Lek 2016; 69(6):791-798
3. J Appl Bacteriol 1996 Jun; 80(6):667-72; Farmacia 2011; 59(1):77-84
4. Industrial Crops and Products 2014; 52:183-190
5. Evid Based Complement Alternat Med 2015; 2015:101978
6. J Crohns Colitis 2014 Aug; 8(8):775-88
7. Postępy Fitoterapii 2014; 2:104-109
8. Food Chemistry 2007; 103(3):778-786

oraz stanach zapalnych dziąseł i zębów. Zaleca się je do płukania jamy ustnej i gardła w przypadku zakażeń o podłożu bakteryjnym. Wodne i etanolowe ekstrakty z macierzanki piaskowej wykazują działanie bakteriostatyczne np. wobec gronkowca złocistego czy pałeczki okrężnicy³.

Zastosowanie macierzanki

Olejek

Serpylli oleum jest dostępny w handlu i można go zażywać doustnie w dawce 3-5 kropli kilka razy dziennie przy kaszlu, zapaleniu zatok, katarze, przeziębieniu, zaburzeniach wydzielania żółci i chorobach pasożytniczych przewodu pokarmowego. Wcierany w skórę działa rozgrzewająco. Hamuje rozwój bakterii i grzybów, ponadto pierwotniaków. Podawany na czczo w wysokich dawkach pomaga w zwalczaniu obleńców pasożytniczych.

Wyciąg olejowy

1 część świeżego ziela skrop spirytusem i zalej 1-2 częściami ciepłej oliwy z oliwek. Maceruj 7 dni, przefiltruj. Zażywaj 1 raz dziennie po 1-2 łyżki w celu oczyszczenia wątroby i dróg żółciowych oraz przy zaparciach.

Napar

1 łyżkę (ok. 2 g) ziela zalej 1 szklanką (200 ml) wrzącej wody, pozostaw 20 minut pod przykryciem, przecedź. Pij świeżo przygotowany napar 2-3 razy dziennie po posiłkach, zwłaszcza w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych lub kaszlu jako środek ułatwiający odkrztuszenie.

Nalewka

0,5 szklanki ziela zalej 400 ml wódki 40% i wytrawiaj przez 14 dni. Przefiltruj. Zażywaj 3-4 razy dziennie po 5-10 ml.

Napar do użytku zewnętrznego

3 łyżki ziela zalej szklanką wrzątku i zaparżaj pod przykryciem 15 min. Do płukania ust przecedź, a jako kompres zawijaj rozparzone i odpowiednio ostudzone ziele w płótno i przykładaj do chorego miejsca.

Odwar do kąpieli

Przygotuj odwar z 20 dag ziela w 3 l wody. Przecedź go i wlej do 1/2 wanny wody o temperaturze 37-38°C. Kąpiel powinna trwać 10-20 min, w zależności od wieku i stanu zdrowia. Przede wszystkim działa wzmacniająco po przebytej chorobie oraz u osób starszych.

Na grypę

Olejek jest również korzystny we wzmacnianiu układu odpornościowego i pomaga w walce z przeziębieniami, grypą, chorobami zakaźnymi i dreszczami⁴. Podobnie napary z macierzanki wykorzystuje się do terapii infekcji wirusowych.

Udowodniono, że olejek macierzankowy działa antyseptycznie na drogi moczowe, jest bardzo pomocny przy zapaleniu pęcherza i cewki moczowej. Działa też diuretycznie⁵.

Na stany zapalne

Ekstrakt z *S. herba* działał przeciwzapalnie w eksperymentalnych modelach zapalenia jelita grubego, co udowodniono zarówno histologicznie (ułatwiał regenerację tkanki uszkodzonej okrężnicy), jak i biochemicznie (poprawił różne markery zapalenia, w tym aktywność mieloperoksydazy, zawartość glutationu i poziomy leukotrienu B4, jak również zmniejszył ekspresję różnych cytokin, takich jak TNF- α)⁶.

Ziele macierzanki dzięki zawartości związków fenolowych i garbników działa również dezynfekująco oraz wykazuje właściwości ściągające. Zaleca się stosować go do płukania jamy ustnej w przypadku stanów zapalnych oraz do przecierania zmian skórnych o charakterze bakteryjnym.

Na bóle reumatyczne

W polskiej medycynie ludowej macierzanka była stosowana powszechnie w leczeniu chorób reumatycznych. Ponieważ jej preparaty wykazują właściwości przeciwzapalne i rozgrzewające organizm, można wykorzystywać je w łagodzeniu dolegliwości związanych ze zwyrodnieniami.

Na kłopoty z trawieniem

Ze względu na obecność w ziele związków goryczkowych macierzanka pobudza wydzielanie soku żołądkowego, poprawiając trawienie oraz usuwając nadmierną fermentację i wzdęcia. Badania *in vitro* potwierdziły działanie

przeciwskurczowe macierzanki, dlatego zaleca się stosować ją razem z potrawami wzdymającymi oraz preparatami przeczyszczającymi⁷.

Na wolne rodniki

Jak wykazano, etanolowe ekstrakty macierzanki piaskowej działają antyoksydacyjnie⁸. Te właściwości mogą być pomocne w schorzeniach wynikających z działania wolnych rodników i postępującego stresu oksydacyjnego, który odgrywa kluczową rolę w schorzeniach układu krążenia, cukrzycy, ale również w chorobach neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer.



Metryczka:

Występowanie: macierzanka piaskowa występuje w Europie, Afryce, Ameryce Północnej oraz Azji. W Polsce spotykana jest na terenach piaszczystych i skarpach, porasta również dobrze nasłonecznione leśne polany i nieużytki. Można uprawiać ją w ogródku.
Surowiec: ziele (*Serpylli herba*) i pozyskiwany z niego olejek (*Serpylli oleum*).
Pora zbioru: przez cały okres kwitnienia (od czerwca do września).
Ważne: głównym przeciwwskazaniem do stosowania preparatów z macierzanką jest uczulenie na tymol. Osoby cierpiące na schorzenia tarczycy powinny skonsultować się z lekarzem ze względu na ryzyko wpływu rośliny na wydzielanie hormonów gruczołu. Ze względu na brak danych nie zaleca się stosowania u ciężarnych i dzieci do 12. r.ż.

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla
Kobiet



ORTOPEDZI W SZOKU! – cofa zmiany zwyrodnieniowe **BEZ OPERACJI W 14 DNI!**

„GROZILI MI WÓZKIEM INWALIDZKIM”

Historia mężczyzny, który na przekór lekarzom w 2 tyg. wygrał walkę z reumatyzmem

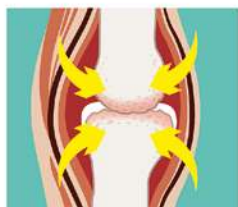
Pan Janusz P. (71l.) z Trójmiasta jest jedną z 245 700 osób na całym świecie, które w zaledwie 2 tygodnie pozbyły się dolegliwości reumatycznych, bólu stawów, bioder, kręgosłupa i powróciły do pełnej sprawności ruchowej. Nordycka kuracja z królestwa Fiordów szturmem podbija światowy rynek, a teraz jest dostępna również w Polsce!

Autorska metoda remineralizująca układ kostno-stawowy opracowana przez dr. Jørgena Larsena z Centrum Reumatologii w Bergen przywraca płynność ruchów i cofa zmiany zwyrodnieniowe u każdego, niezależnie od wieku i stanu zaawansowania problemu. **Już w ciągu 24h likwiduje ból, uciążliwe trzeszczenie, skrzywienie i sztywność stawów.** Jednym z pierwszych Polaków, którzy przetestowali tę nowatorską kurację jest p. Janusz (71 l.), emeryt z Trójmiasta. Mężczyzna od wielu lat borykał się z przewlekłym bólem stawów, spotęgowanym przez wilgotny nadmorski klimat.

„Choć mieszkam dosłownie kilkaset metrów od plaży w Sopocie, przez dobre kilka lat nie widziałem morza. Tęskniłem za nim, bo dawniej to była moja codzienność – każdego ranka wypływałem kutrem na połow. Niestety, postępujące zwyrodnienia stawów sprawiły, że na emeryturze nie mogłem nawet pójść na spacer po plażę. **Przez ból w kolanach, biodrze i kręgosłupie ledwo mogłem wstać z łóżka i się ubrać.** Odkąd żona odeszła, byłem niemal całkowicie zdany na siebie. W weekendy odwiedzała mnie córka z mężem, robili dla mnie zakupy i pomagali w domu. Chcieli mi kupić wózek, żebym mógł się łatwiej przemieszczać, ale odmawiałem - nie byłem przecież inwalidą!” - opowiada p. Janusz.

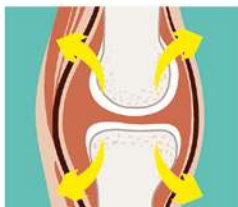
„Albo pójde o własnych siłach, albo wcale!”

„Nie dopuszczałem do siebie myśli, że staję się coraz bardziej niedołężny. Lekarze załamywali ręce, bo przy tak szybkim postępie zwyrodnień mogłem i tak skończyć na wózku. A było coraz gorzej. Ból promieniujący od kolan przez całe ciało dosłownie paraliżował mnie przy każdej czynności. Godzinami leżałem przed TV zeszytniały i obolały. W stawach mi trzeszczało, łupało przy każdym kroku, musiałem się rozciągać i rozgrzewać, żeby jakoś chodzić. **Próbowałem żelów, maści, tabletek, plastrów i chłodzących okładów – wszystko na nic.** Czulem chwilową ulgę, ale ból wracał ze zdwojoną siłą. Zamiast spacerować brzegiem plaży i oddychać morską bryzą, mogłem tylko obserwować rybitwy, które kołowały na niebie.



PRZED

Zaawansowane zwyrodnienie stawu, kości pozbawione mazi stawowej trą o siebie, powodując ból i obrzęki.



PO

Zmiany zwyrodnieniowe zostały cofnięte, nastąpiła regeneracja mazi stawowej, dzięki czemu kości przestały trzeć o siebie.

Naturalny strażnik zdrowych stawów

Pewnego dnia zadzwonił do mnie mój wnuczek, Adam. Pracuje jako mechanik na statkach towarowych, więc rzadko bywa w domu. Poinformował, że właśnie stacjonują w norweskim porcie i zapytał, jak się czuję. Odpowiedziałem, że gdy wróci do Gdańska to zastanie dziadka-kalekę. Adaś zaśmiał się i powiedział tylko: „Dziadziuś, nic się nie martw i czekaj na listonosza – wysłałem Ci świetny środek na reumatyzm, który jest popularny w Norwegii. Tutaj klimat nikogo nie oszczędza!”.

Przesyłkę otrzymałem już po kilku dniach i od razu sprawdziłem, co to za preparat. Producent napisał, że **1. dawka zwalca ból stawów już w ciągu 24h, a po 14 dniach kuracji tkanka chrzęstno-stawowa zostaje zregenerowana.** Rozpocząłem więc stosowanie i rzeczywiście – już na 2. dzień czulem wyraźną ulgę. Normalnie się schyliłem, żeby założyć skarpetki i już mnie tak nie rwało w krzyżu. Ból minął, a po kilku dniach wstałem z łóżka bez konieczności rozciągania się. Po 2 tygodniach powtórzyłem badania – **lekarz był w szoku, zmiany zwyrodnieniowe cofnęły się!** Nic mnie już nie bolało, kuciałem, siadałem i chodziłem bez przeszkód. A co najważniejsze – w końcu wybrałem się nad morze! Dzięki mojemu kochanemu wnukowi, znowu jestem sprawny jak za dawnych lat!”



dr Jørgen Larsen
– reumatolog, twórca preparatu

„Opatentowana przeze mnie **v 100% naturalna formuła** remineralizująca układ kostno-stawowy błyskawicznie zwalca ból i eliminuje nieprzyjemne trzeszczenie stawów, przywracając pełną sprawność ruchową. Aktywnie odbudowuje tkankę chrzęstną i cofa zmiany zwyrodnieniowe nawet **7-krotnie szybciej** niż inne środki dostępne na rynku. Wnika w komórki dotknięte zwyrodnieniem, regenerując je i likwidując obrzęki i stany zapalne. Substancje bioaktywne pochodzenia naturalnego zwiększają sprężystość chrząstki, likwidują mikrourazy powstałe na powierzchni kości i zwiększają poślizgowość mazi stawowej, co zapewnia doskonałą amortyzację stawów i zapobiega ich ścieraniu. Preparat **aż 5-krotnie przyspiesza** wytwarzanie się kolagenu (białka tkanki łącznej), dzięki czemu **siła ścięgien i mięśni podporowych zwiększa się nawet o 82%**, gwarantując płynność i stabilność ruchów.”



„Wiele lat temu przez niefortunny upadek nabawiłam się kontuzji lewego kolana. Po fizjoterapii doszłam do siebie, ale uraz przez całe życie dawał się we znaki. Nawracający ból, trzeszczenie i łupanie przy każdej zmianie pogody, to była udręka.

Podświadomie odczuwałam obolałe kolano, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę, co poskutkowało pojawieniem się nowych zwyrodnień. Stosowałam różne tabletki i żele, ale pomagały tylko na chwilę. Na szczęście w porę trafiłam na ten preparat, bo groziła mi operacja. Już po 1. dawce ból w obu kolanach minął, a po kuracji wróciłam do pełnej sprawności.”

Jolanta, 42l., Nasielsk

Preparat dr. Jørgena Larsena jest już dostępny w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Jeżeli Ty również cierpisz z powodu artretyzmu, reumatyzmu, bólu kolan, kręgosłupa, bioder, szyi lub nadgarstków zacznij działać, zanim ból odbierze Ci resztki radości z życia.

GWARANCJA JAKOŚCI
NordicPharm2019



Już 1 dawka mojego w 100% naturalnego preparatu to gwarancja natychmiastowych i długotrwałych efektów - bez trucia się chemią, zabiegów i rehabilitacji!

- ▶ całkowita redukcja bólu już w 24h
- ▶ bezpowrotna eliminacja obrzęków i stanów zapalnych
- ▶ zwiększenie produkcji mazi stawowej i kolagenu aż o 250%
- ▶ 7-krotnie szybsza odbudowa tkanki chrzęstnej i regeneracja komórek kostnych
- ▶ trwałe cofnięcie się zmian zwyrodnieniowych już w 2 tygodnie
- ▶ błyskawiczny powrót do pełnej sprawności ruchowej

Polecam – Jørgen Larsen

Wystarczy, że zadzwonisz pod poniższy numer, a otrzymasz preparat w promocyjnej cenie. Dla pierwszych 150 osób, które zadzwonią do 29.06.2021r., producent przygotował specjalną zniżkę -73%! Nie zwlekaj – decyduje kolejność zgłoszeń.

71 300 35 64

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 (Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat)