O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Uważaj, triklosan może powodować astmę i alergie

To stres jest główną przyczyną choroby wieńcowej!

Jak światło wpływa na wzrok i koncentrację dzieci?

Uwolnij się od bólu pleców bez operacji

Jedzenie pomoże wyleczyć schorzenia z autoagresji

Czym karmić bakterie, by nie mieć cukrzycy?



7 sposobów na chorobę uchyłkową

Jak sobie radzić z...
- przebarwieniami na skórze
- wrzodami żołądka

eprasa.pl 63ea1074a1

Numer 9 | wrzesień 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
09>
9 772300 599126

Nie daj się cukrzycy!

Zaburzenia metaboliczne to w większości przypadków efekt nieprawidłowych nawyków, które sprzyjają insulinooporności oraz stanom zapalnym



Według przewidywań naukowców do 2040 r. u 1 osoby na 10 zostanie rozpoznana cukrzyca[1]! Zdecydowana większość przypadków to cukrzyca typu 2 – choroba metaboliczna, która rozwija się pod wpływem naszego trybu życia. Takie jego elementy jak stres, palenie papierosów i spożywanie alkoholu, brak ruchu czy nieprawidłowa dieta prowadzą do otyłości, podwyższenia stężenia trójglicerydów i cholesterolu oraz nadciśnienia tętniczego, a przede wszystkim uszkadzają receptory insulinowe, wywołują insulinooporność i nasilają stan zapalny.

Naukowcy podkreślają przy tym, że głównym czynnikiem ryzyka pozostaje otyłość, a zwłaszcza tłuszcz gromadzący się wokół naszych narządów wewnętrznych. Odkłada się tam, kiedy powstaje go za dużo – czyli w wyniku nieprawidłowej diety, bogatej w żywność przetworzoną, cukry proste i rafinowane oleje. To w tej tkance tłuszczowej odkładane są zbędne rezerwy glukozy.

Właśnie dlatego modyfikacja nawyków żywieniowych i stylu życia to pierwszy, niezwykle ważny krok, który pomaga zatrzymać groźny pochód cukrzycy.

Po pierwsze: dieta

Przede wszystkim warto przejrzeć swoje menu i zastanowić się, jak wpływa ono na naszą masę ciała i profil lipidowy. Należy wyeliminować żywność, która sprzyja przybieraniu na wadze, a jednocześnie zakwaszeniu organizmu (tłuste mięsa, słodycze, produkty z białej mąki). Zaburzenie delikatnej równowagi kwasowo-zasadowej to często początek nieprawidłowości w procesach metabolicznych!

W zapobieganiu i leczeniu cukrzycy ważną rolę odgrywają posiłki bogate w węglowodany złożone (pełnoziarniste zboża i warzywa). Jedzenie tych produktów pozwala na długie, równomierne uwalnianie energii, podczas gdy przetworzone dania dostarczają jej dużej dawki spalanej w krótkim czasie, co może spowodować najpierw skok insuliny, a później osłabienie, a nawet stan śpiączki glikemicznej wynikający ze znacznego spadku stężenia cukru we krwi.

Osobom cierpiącym na cukrzycę najczęściej zaleca się dietę opartą na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG). Skutecznie obniża ona poziom glukozy we krwi, cholesterolu całkowitego i LDL, a także masę ciała[2].

Po drugie: woda

Ważnym aspektem diety przeciwcukrzycowej jest odpowiednie nawodnienie. Ze względu na podwyższony poziom glukozy we krwi i wzmożoną filtrację w nerkach zapotrzebowanie diabetyków na wodę jest nieco wyższe, a jej niedobór groźniejszy. Co więcej, nawet przy prawidłowym stężeniu glukozy we krwi prawdopodobieństwo hiperglikemii u osób, które piją mniej niż 0,5 l wody dziennie, jest o 29% wyższe[3].

Optymalnym rozwiązaniem jest czysta woda mineralizowana, a najlepiej alkaliczna, czyli o podwyższonym pH. Liczne badania potwierdziły jej przeciwcukrzycowe działanie, m.in. poprzez zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, obniżenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz LDL[4].

Inni badacze dodają, że woda alkaliczna wpływa pozytywnie na transport glukozy, działając podobnie od insuliny[5]. Ponadto powoduje zmniejszenie ryzyka cukrzycy pośrednio, zwalczając wolne rodniki (stres oksydacyjny przyczynia się do destrukcji komórek beta trzustki), łagodząc przewlekłe stany zapalne, wspomagając zmniejszenie masy ciała czy likwidując zakwaszenie organizmu – jedną z przyczyn zaburzeń metabolicznych w organizmie. W końcu to woda jest nośnikiem substancji odżywczych, rozpuszczalnikiem elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu witamin i hormonów[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Diabetes UK Facts and Stats, Oct. 2016, https://goo.gl/Sh5ETJ
2. Diabetes Res Clin Pr. 2010 Aug; 89(2):97-102
3. Diabetes Care 2011; 34 (12):2551-2554
4. Altern Ther Health Med 2016; 1:24-33; Journal of Food and Drug Analysis 2012; 20(1):394-397
5. PLoS One. 2013; 8(1):e53913
6. Standardy Medyczne 2007; 4: 83-85

eprasa.pl 63ea1074a1

Pozbądź się pasożytów

O tym, jak ważne dla zdrowia i równowagi organizmu jest odpowiednie i kompleksowo przeprowadzone oczyszczenie z pasożytów i toksyn oraz zakwaszenia opowiada Paulina Jodestol

Od 30 lat zajmuje się Pani nauką oczyszczania organizmu z pasożytów. Kto zazwyczaj korzysta z Pani usług?
Paulina Jodestol: Przychodzą do mnie różni ludzie: na pozór zdrowi oraz chorzy. Pasożyty mamy wszyscy. Jesteśmy jedynym w Europie Centrum, w którym w pełni kompleksowy i niezwykle skuteczny sposób nauczamy, jak oczyszczać organizm, by później profilaktycznie móc o to dbać. Medycyna naturalna nie powinna zajmować się wyrywkowym oczyszczaniem organizmu, przykładowo: tylko zatoki lub płuca, albo żyły. Oczyszczanie należy przeprowadzać całościowo. Proces należy zacząć od jelita, choroby zaczynają się bowiem właśnie tam, a później po kolei zajmujemy się poszczególnymi narządami.

Czy ten proces u każdego wygląda tak samo, czy są osoby u których trudniej przeprowadzić oczyszczanie organizmu?
PJ: Kiedy człowiek zaczyna czuć się źle, najczęściej szuka wyjaśnień na temat swojego stanu zdrowia w Internecie, u tzw. wujka Google. Niestety nie wszyscy mają świadomość tego, że nie każda informacja opublikowana tam jest prawidłowa. Ktoś np. wyczyta: pomoże Ci przyjmowanie takich czy innych ziół. Owszem, mają one wiele dobrych właściwości, ale trzeba wiedzieć jak i kiedy je przyjmować. Nieumiejętnie stosowane mogą zaszkodzić. Ludzie próbujący wcześniej oczyszczać się na własną rękę przychodzą do mojego gabinetu najczęściej silnie zatruci: z bólami i zawrotami głowy, bólami brzucha, omdleniami, wymiotami itd. Z takimi osobami zdecydowanie ciężej mi pracować, niż z klientami, którzy uczą się prawidłowych informacji ode mnie.

W obecnych czasach wiele kobiet ma trudności z zajściem w ciążę. Czy ma pani klientki z takimi problemami?



> Grzyby i pleśnie zjadają ludzi za życia – zakwaszenie tylko ich dobija

PJ: Tak, mam bardzo wiele takich klientek. Mam też jednak wypracowaną metodę. Kiedy oczyści się para, a zatem i kobieta i mężczyzna, i będzie to pełen – prawidłowo przeprowadzony – proces, niemal zawsze mamy do czynienia z sukcesem. Kobieta zachodzi w ciążę, a na świat przychodzi zdrowe potomstwo.

Wiele mówi Pani o zakwaszeniu organizmu. W mediach jest to jednak raczej pomijany temat.
PJ: Tak, jest to rzadko poruszane zagadnienie. Właściwie nigdzie się o tym nie mówi, także w gabinetach lekarskich. Zupełnie jakby lekarze sami niewiele wiedzieli na ten temat. To tacy sami ludzie jak i my, także borykający się z takimi samymi dolegliwościami, chorobami i pasożytami, jak i każdy inny człowiek. Mam wśród swoich klientów naprawdę wielu lekarzy, których również edukuję.

W jakim stanie przychodzili do Pani ludzie w ciągu ostatnich 2 lat, a więc od czasu, gdy do czynienia mamy z pandemią?
PJ: Przychodziły do mnie osoby z gorączką, której zalecałam nie zbijać, gdyż wtedy organizm produkuje przeciwciała. (Oczywiście samemu proszę tego nie praktykować, to należy robić pod nadzorem.) Zamiast tego, na urządzeniach, na których pracuję, zabijaliśmy wirusy, które były wówczas aktywne. Ludzie chorujący na grypę są silnie zakwaszeni, a w kwaśnym środowisku wzrasta właśnie aktywność i rozwój wirusów. Następnie dochodzi do ataku grzybów: w ustach, gardle, zatokach. Należy je wycharkać i wysmarkać. Trzeba również pilnować krążenia w nogach, aby nie pojawiła się zakrzepica. Zakrzepica jest częstym problemem przy grypie, prowadzącym nawet do śmierci – gęsta krew, zanieczyszczona wątroba, niefiltrująca krwi, do tego niedobory wody (ludzie piją za mało) – wszystko to razem stwarza duże niebezpieczeństwo.

Jak i gdzie klienci przeprowadzają takie oczyszczanie organizmu?
PJ: Do tej pory ludzie przyjeżdżali do mnie na szkolenie, wykupywali zestawy oczyszczające i proces przeprowadzali we własnym domu, pod moją telefoniczną kuratelą. Od września 2022 r. planowane są **turnusy 7-, 10- i 15-dniowe**, przeprowadzane w Trzebnicy, w zaprzyjaźnionym hotelu. Klient wykupi **zestaw do kuracji**, a ja nauczę go na miejscu prawidłowego przeprowadzania procesu i prawidłowego odżywiania. Będą także **seanse zabijające patogeny** na specjalnych urządzeniach. W celu uzyskania szczegółowych informacji proszę dzwonić pod nr telefonu: **665 712 200**. Można także zamówić moje **książki z serii o podstawach zdrowia**.

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 terapeucie

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

Nadmierna higiena winna cukrzycy dzieci?



Dawno temu, choć niektórzy z nas mogą to jeszcze pamiętać, przez Polskę przetoczyła się epidemia zachorowań na polio. Choroba Heinego-Medina odciskała na swoich ofiarach niezatarte piętno – wirus bowiem powoduje wybiórcze uszkodzenie motoneuronów rogów przednich rdzenia kręgowego, co prowadzi do niedowładów lub porażenia mięśni szkieletowych. Były lata 50. XX w., kraj ledwie co otrząsnął się i odsapnął po II Wojnie Światowej. Uczeni szukający przyczyny kolejnej plagi, która spadła świat, uznali, że pandemii winna jest… poprawa warunków higienicznych, która nastąpiła w czasach pokoju! Szczęśliwie na chorobę zapadało mniej niż 1% ludzi, którzy mieli kontakt z wirusem, a wprowadzenie szczepionki zawierającej żywą, lecz atenuowaną postać mikroba, pozwoliło na uzyskanie odporności na szczepy chorobotwórcze.

Co ciekawe, dziś tę historię przywołuje się w kontekście coraz częstszych zachorowań na cukrzycę typu 1. Otóż badacze zauważyli, że wykazują one pewną sezonowość. W naszej strefie klimatycznej liczba zachorowań istotnie wzrasta w miesiącach jesienno-zimowych. Wskazuje to na potencjalny związek z powszechnymi w tym czasie infekcjami wirusowymi.

Wygląda na to, że brudne dziecko to zdrowe dziecko

W 1979 r. u pewnego 10-latka, którego z powodu gwałtownie pogarszającego się stanu zdrowia przyjęto do szpitala, rozpoznano cukrzycę typu 1. Jednak mimo szybko wdrożonego leczenia, chłopiec po 7 dniach zmarł z powodu ciężkiej kwasicy ketonowej. Sekcja wykazała nacieki limfocytarne wysepek Langerhansa i martwicę komórek beta. W surowicy dziecka zaobserwowano istotny wzrost miana przeciwciał przeciwko wirusowi Coxsackie B4. Był on też obecny w tkance trzustki pobranej po śmierci chłopca. Co więcej, gdy wyizolowany materiał wszczepiono myszom, wystąpiła u nich identyczna reakcja: hiperglikemia, nacieki zapalne wysp trzustkowych oraz martwica komórek beta, w których wykazano obecność antygenów tego mikroba.

Zarówno wirus polio, jak i Coxsackie B4 należą do tej samej ogromnej rodziny enterowirusów. Patogeny te zaś wykazują wrodzoną skłonność (tropizm) do komórek wysp trzustkowych, co zresztą potwierdzono w kolejnych eksperymentach.

I tu wracamy do teorii o nadmiernej higienie. Tym razem w sukurs przychodzą jej badania na myszach. Okazuje się, że częstość zachorowań oraz objawy niedoboru insuliny zależą w dużej mierze od warunków chowu gryzoni. Są one nasilone u zwierząt urodzonych przez cięcie cesarskie, a następnie hodowanych w sterylnych izolatorach, natomiast maleją u myszy bytujących w gorszych warunkach higienicznych. Równocześnie wykazano, że u zwierząt można całkowicie zapobiec wystąpieniu cukrzycy, jeśli zarazi się je pewnymi szczepami bakterii, wirusów lub pasożytów jelitowych! Efekt protekcyjny jest przy tym zdecydowanie wyraźniejszy w przypadku infekcji przewlekłych. Istnieją doniesienia, że przewlekłe zakażenie owsikami, może istotnie łagodzić przebieg chorób atopowych u ludzi i zapobiegać cukrzycy u gryzoni. Jak przypuszczają uczeni obecność tych pasożytów może w istotny, modulujący sposób wpływać na układ odpornościowy, w tym limfocyty T regulatorowe, zapobiegając innym schorzeniom o podłożu immunologicznym.

Być może zatem opierając się na wynikach badań, z których jednoznacznie wynika, że przebywanie na świeżym powietrzu dobrze wpływa na odporność, utrzymanie prawidłowej masy ciała, rozwój mózgu, ostrość wzroku oraz gęstość kości, trzeba pozwolić pociechom wprowadzić w życie powiedzenie, że brudne dzieci to szczęśliwe dzieci?

Choć bowiem teoria nadmiernej higieny nie została udowodniona, to coraz większa liczba prac naukowych wydaje się świadczyć na jej korzyść. Wynika z nich, że ekspozycja na czynniki infekcyjne, do której dochodzi we wczesnym dzieciństwie z powodu gorszych warunków higienicznych, może stanowić czynnik protekcyjny, zmniejszający ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1, schorzenia autoimmunologiczne i alergiczne, chorobę Crohna, atopowe zapalenie skóry czy astmę!

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

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

REDAKCJA

eprasa.pl 63ea1074a1



129

SPIS TREŚCI

Wrzesień 2022

Z OKŁADKI

To nie tłuszcze powodują chorobę wieńcową! 22
Poznaj prawdziwego winowajcę naszych problemów z sercem – przewlekły stres

Jak światło wpływa na wzrok i koncentrację dzieci? 34
Rozpoczyna się rok szkolny, sprawdź więc, jak możesz wspomóc naukę Twoich pociech przez dobranie odpowiedniego oświetlenia

Uważaj, triklosan może powodować astmę i alergie 64
Czy da się zwalczyć patogeny w gospodarstwie domowym bez tego szkodliwego składnika?

Czym karmić bakterie, by nie mieć cukrzycy? 66
Istnieje wyraźny związek między strukturą naszego mikrobiomu a rozwojem słodkiej choroby

Uwolnij się od chronicznego bólu pleców bez operacji 90
Czujesz go w konkretnym miejscu, a tymczasem on siedzi... w Twojej głowie. Na szczęście można się go stamtąd pozbyć!

Jedzenie pomoże wyleczyć schorzenia z autoagresji 102
Zielarka z Nowego Jorku Aimee Raupp podpowiada, jak ugasić stan zapalny za pomocą właściwego odżywiania

7 sposobów na chorobę uchyłkową 108
Dokuczliwe wzdęcia, boleści w podbrzuszu, biegunki i zaparcia – zobacz, jak sobie z nimi skutecznie poradzić



90



84

TEMAT NUMERU



26

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

eprasa.pl 63ea1074a1



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Gdzie siedzą emocje? 18
Poznaj uniwersalną mapę uczuć i przekonaj się, co się dzieje z ciałem, gdy się boisz lub jesteś zakochany

NEWS FOCUS

Częściej pęka serce 22

RAPORT SPECJALNY

Dlaczego dzieciom psują się oczy? 26
Dieta i ruch to nie wszystko – zobacz jak skutecznie zapobiegać rozwojowi wad wzroku

Więcej światła! 34

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj miedź 60
Choć w naszym organizmie obecna jest w śladowych ilościach, naprawdę wiele potrafi!

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Marskość wątroby 62
Osłabiony organ ukoją okłady z widłaka, soki warzywne i… wino lawendowe

ZDROWY STYL ŻYCIA

Popraw mikrokrążenie 42
Męczy Cię pocovidowa mgła mózgowa i pogorszenie pamięci? Mamy na to radę

Piękno w glinie zaklęte 44
Chociaż przyziemne – dodają blasku. Wypróbuj specyfiki ze sproszkowanych minerałów ilastych

Uzdrawiające wybaczenie 48
Droga do uleczenia z wielu schorzeń jest prosta, a zarazem trudna – bo trzeba wrócić do doznanych krzywd

Czas na jeżyny! 58
Te superzdrowe owoce są prawdziwą bombą prozdrowotnych substancji i nie musisz ich jeść tylko na słodko

Cała prawda o… triklosanie 64

TEMAT NUMERU

Mikrobiom chroni przed słodką chorobą 66

Siła roślin 72
Czy można pozbyć się cukrzycy typu 2 za pomocą diety? Amerykański polityk Eric Adams przekonuje, że tak

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielone wyciszenie 84
Lęk, smutek, bezsenność… mamy na to remedia wprost z apteczki Matki Natury

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Harmonia wibracji 78
Metoda Richarda Gordona, przywraca zdrowie poprzez dostrajanie pacjentów do leczniczych częstotliwości

Rozwiązanie zagadki przewlekłego bólu 90

Przytarczyce – małe wielkie regulatory 99
Te niewielkie gruczoły odpowiadają za gospodarkę wapniową organizmu

Gaszenie ognia 102

Naturalne sposoby na chorobę uchyłkową 108

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 120

Nasz zielnik: pomidory 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

przebarwieniami skóry 110

wrzodami żołądka 115

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

LICZBY i FAKTY

Na całym świecie **co 6 s ktoś umiera z powodu cukrzycy**

O 10-20% można poprawić **koncentrację ucznia** tylko przez dobranie **odpowiedniego oświetlenia** do nauki

Po **usunięciu kończyny 60% pacjentów** nadal odczuwa **ból**, jakby była ona na miejscu

Wady wzroku występują u **1 na 20 dzieci** w wieku przedszkolnym i już u **1 na 4 dzieci** w wieku szkolnym

Aż 58% kobiet powyżej 54 r.ż. uskarża się na **bóle kręgosłupa**

Liczba diabetyków w ciągu **ostatnich 35 lat** zwiększyła się **ponad 3,5-krotnie**

eprasa.pl 63ea1074a1

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Drenaż limfatyczny a żylaki

Droga Redakcjo, moja mama (70 lat) od lat choruje na żylaki. Przeszła już operację, podczas której usunięto jej niedrożne żyły. Niestety problem nawraca, a ostatnio zaczęły jej bardzo puchnąć nogi. Sprawia to, że niewiele się rusza, a zalecano jej łagodną aktywność fizyczną. Niedawno przeczytała w gazecie, że na obrzęki dobrze działa drenaż limfatyczny. Czy może bezpiecznie poddawać się takiemu zabiegowi? Czy są przeciwwskazania w jej stanie? Czy powinna wykonać najpierw jakieś badania?

Danuta

Odpowiedź na to pytanie nie będzie łatwa, ponieważ to zależy od wielu czynników. W jakim stanie są obecnie żyły? Czy mama przyjmuje jakieś leki, np. rozrzedzające krew, na nadciśnienie? Czy poza tym jest ogólnie zdrowa? Czy jest pod opieką flebologa albo chirurga naczyniowego? Ile lat upłynęło od operacji? Jak długo trwa stan opuchnięcia? Czy nasila się w ciągu dnia, czy też trwa przez całą dobę? Czy mama nie cierpi na schorzenia nerek? Od odpowiedzi na te wszystkie pytania zależy, czy drenaż mógłby pomóc czy zaszkodzić mamie, ponieważ w stanach zaostrzenia choroby – zabiegi tego typu są przeciwwskazane. Żylaki są objawem przewlekłej choroby żylnej (PchŻ, przewlekła niewydolność żylna – PNŻ) i pojawiają się przede wszystkim na nogach. Można wyróżnić 3 typy żylaków: teleangiektazje (tzw. pajączki), siatkowate oraz żylaki głównych pni żylnych. Wiążą się one z dysfunkcją zastawek żylnych. Podczas gdy z serca krew jest wyrzucana pod dużym ciśnieniem, to w układzie żylnym ciśnienie to jest dużo niższe. Zatem by zapewnić krwi powrót do serca, istnieją naturalne zawory, w postaci zastawek, które otwierają się w kierunku przepływu krwi. Po zamknięciu przeciwstawiają się sile grawitacji, zapobiegając w ten sposób cofaniu się krwi w naczyniach. Kiedy dochodzi do uszkodzenia zastawek albo przez długi czas nogi pozostają w bezruchu, w jednej pozycji, krew zalega w naczyniach, powodując zwiększenie nacisku na ich ścianki i stopniowe ich poszerzanie. W efekcie widzimy pod skórą pogrubione, gruzłowate i wypukłe żyły. Kiedy stan kończyn dolnych się pogarsza wskutek niewydolności żylnej – konieczna bywa operacja. Wspominałaś, że Twoja mama przeszła zabiegi usuwania niedrożnych żył. Fakt, że pojawia się opuchlizna może być niestety związany z ponownym pogorszeniem choroby. Zanim mama podejmie decyzję o zabiegach drenażu, dobrze byłoby, aby wykonała badanie USG Doppler – zapewne już je kiedyś robiła. Przydałoby się również zbadać krew – morfologię z koagulogramem, D-dimery i INR. Wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych powinna skonsultować z chirurgiem naczyniowym. Dzięki temu będzie mógł postawić diagnozę i ocenić, czy może wspomóc żyły odpowiednią suplementacją, lekami, pończochami/podkolanówkami uciskowymi, zaleci ewentualne zabiegi i wypowie się na temat drenażu limfatycznego, czy może – niestety – będzie konieczna kolejna interwencja chirurgiczna.

Doraźnie, aby przynieść ulgę obolałym nogom, warto by mama odpoczywała w pozycji, w której będą one podniesione nieco wyżej,

eprasa.pl 63ea1074a1

unikała długiego siedzenia, stosowała chłodne okłady i moczenie stóp w chłodnej wodzie i zrezygnowała z noszenia butów na obcasie.

Obgryzanie paznokci

Droga Redakcjo, Mój 6-letni wnuczek od jakiegoś czasu obgryza paznokcie. Chciałabym mu pomóc w pozbyciu się tego nawyku (?). Co możemy zrobić, żeby go wesprzeć? Trudno stwierdzić, kiedy to dokładnie się zaczęło, ale w ubiegłym roku on i jego rodzice przeprowadzili się, a on zmienił przedszkole. Uskarżał się też niekiedy na bóle brzuszka, ale ponieważ jest alergikiem, rodzice składali to na karb zaostrzenia alergii. Czy te objawy mogą być powiązane? Wydaje mi się, że tak reaguje na stres i zmiany. W te wakacje spędziliśmy ze sobą sporo czasu i zauważyłam, że zadowolony i zrelaksowany rzadziej obgryzał paznokcie.

Lidka

Obgryzanie paznokci u dzieci należy do grupy czynności nawykowych, wśród których znajdują się m.in. dłubanie w nosie, ssanie kciuka czy jedzenie niejadalnych przedmiotów, np. kredek, lodu czy papieru. Dotyczy nawet ok. 30% dzieci w wieku szkolnym i nastolatków, ale rzadko można je spotkać u przedszkolaków poniżej 3-4 r.ż. Stanowi formę odreagowywania napięcia, stresu, w sytuacji, gdy emocjonalne potrzeby dziecka nie mogą zostać zaspokojone. Niekiedy to zajęcie, które po prostu... zabija nudę. Zdarza się też, że dziecko, które wcześniej ssało kciuk „przerzuca" swoje zainteresowanie na paznokcie. Wspomniałaś o stresujących wydarzeniach, do których na pewno należy przeprowadzka i zmiana środowiska. Jeśli wnuczek zgłasza bóle brzucha bez wyraźnego powodu, może to być także powiązane ze zdenerwowaniem i napięciem, wywołanym jakimiś sytuacjami. Nasz brzuch – znajdujące się w nim narządy oraz mięśnie i powięzie, są bardzo wrażliwe na bodźce stresowe, a dokuczliwe reakcje w jamie brzusznej (powiązane np. z biegunką, nudnościami) mogą być pierwszą, nieuświadomioną reakcją na stres. Z pewnością dobrze byłoby się przyjrzeć wszystkim okolicznościom, które są związane z tymi problemami. Powinniście również obrać jeden, wspólny front, który będzie obejmował określone zachowania, a wykluczał inne. Zdecydowanie nie powinno się karać ani straszyć dziecka, tym bardziej ośmieszać – robienie sobie z tego żartów, porównywanie do innych – wywoła efekt odwrotny od zamierzonego. Poczucie wstydu spowodowane takimi zachowaniami sprawi, że Twój wnuczek będzie się czuł jeszcze gorzej i może obgryzać paznokcie np. tylko w ukryciu. Jeśli zauważacie, że palce wędrują do ust – zwracajcie uwagę delikatnie, pytajcie jak się czuje, tak by wytworzyć więź, dzięki której chętnie będzie mówił o tym, co mu doskwiera. Dowiedzcie się dyskretnie i delikatnie, jakie ma relacje w nowym przedszkolu, z kolegami, na podwórku. Być może jest to powiązane z jakimiś wydarzeniami, na które zareagował w taki sposób i przyniosło mu to chwilową ulgę i rozładowanie napięcia. Warto w takich sytuacjach skonsultować się z psychologiem dziecięcym, który wskaże Wam pomocne rozwiązania, porozmawia z dzieckiem i wesprze je w trudnościach, które prawdopodobnie są związane z tym nawykiem.

Droga Redakcjo, Zbliża się jesień, a długie i ciemne wieczory lubię spędzać z książką lub przy dobrym filmie czy serialu. Coraz bardziej wciąga mnie tematyka medyczna, ale niekoniecznie mam ochotę studiować podręczniki czy atlasy. Czy możecie polecić mi jakieś ciekawe książki i seriale o tej tematyce? Sporo dobrego słyszałam o serialu „Dr House", a kiedyś oglądałam „Ostry dyżur". Co mogłabym jeszcze nadrobić?

Majka

U Dr. House'a na pewno znajdziesz sporą dawkę medycznych ciekawostek. Jeśli interesują Cię początki współczesnej chirurgii sprawdź serial „The Knick". Perypetie współczesnych lekarzy przedstawiają też seriale: „Chirurdzy" (Grey's Anathomy), „The Good Doctor", „Siostra Jackie" (Nurse Jackie) i „Szpital Nowy Amsterdam". Jeśli chodzi o książki – może zainteresują Cię pozycje Jürgena Thorwalda: „Stulecie chirurgów", „Triumf chirurgów", „Kruchy dom duszy: Wielka odyseja chirurgii mózgu" czy też „Ginekolodzy". Polecamy też: „Nigdy się nie bałam. Jak polskie lekarki pisały historię medycyny" Katarzyny Drogi i „Planeta wirusów. Czy wirusy sterują życiem na Ziemi?" Carla Zimmera. Nasze krótkie recenzje książek publikujemy co miesiąc w rubryce „Warto wiedzieć" – mamy nadzieję, że znajdziesz tam coś dla siebie.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują krem Calm & Clear Essence Cream. Produkt Australian Bush Flower zawiera odżywcze witaminy i antyoksydanty pochodzące m.in. z awokado, oleju jojoba czy ekstraktu z dzikiej róży. Krem został w 100% wyprodukowany w Australii i ma certyfikat organiczny OFC Certified Organic Australia.
Zdarza się, że stres i napięcie psychiczne odbijają się na naszej skórze, dlatego kojąca i odżywcza moc naturalnych składników pomoże zapobiec problemom z cerą. Dzięki delikatnemu aromatowi pomoże również uwolnić się od stresu. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 63ea1074a1



PESTYCYD ZABIJAJĄCY PSZCZOŁY DOPUSZCZONY W TYM ROKU W WIELKIEJ BRYTANII

Pestycydy neonikotynoidowe, które zostały zakazane w całej Unii Europejskiej będą teraz dopuszczone do zastosowania w przypadku sytuacji awaryjnych w uprawach buraka cukrowego w Wielkiej Brytanii. Substancje te uszkadzają układ nerwowy i zdolności nawigacyjne pszczół, a ponadto są szkodliwe dla ekosystemu morskiego. W 2018 r. zabroniono ich stosowania w większości krajów UE, w tym w Wielkiej Brytanii. Insektycyd tiametoksam będzie stosowany w uprawach buraków cukrowych w tym roku ze względu na potencjalne ryzyko wirusa żółtaczki buraka, który może niszczyć uprawy. Wirus ten przenoszony jest przez mszyce. Szacuje się, że do 70% zbiorów buraka cukrowego w tym kraju może ulec zniszczeniu, o ile nie podejmie się adekwatnych kroków – oznajmiło ministerstwo.

BBC, www.bbc.co.uk/science-environment-60579670

10 tys. kroków do zdrowia, ale tylko przed 60. r.ż.

Czy naprawdę musimy przejść 10 tys. kroków dziennie, by zachować zdrowie? To zależy od wieku: jeśli masz ponad 60 lat, najprawdopodobniej wystarczy 8 tys. kroków, a do większej puli powinni dążyć jedynie ludzie młodsi.

Zalecenie 10 tys. kroków zyskało status miejskiej legendy, która powstała na cześć nazwy krokomierza pewnej japońskiej firmy o takiej właśnie nazwie. Jednak stoi za tym przede wszystkim marketing, a nie nauka. Badacze z Uniwersytetu Massachusetts Amherst postanowili więc sprawdzić, ile właściwie kroków powinniśmy przemierzyć dziennie. Dokonali przeglądu 15 badań, które monitorowały ponad 50 tys. osób, by ocenić wpływ liczby kroków na stan zdrowia i długość życia.

Głównym czynnikiem decydującym wydawał się wiek: u osób po 60. r.ż. nie pojawiały się żadne dodatkowe korzyści zdrowotne z pokonywania więcej niż 8 tys. kroków dziennie, natomiast u młodszych – dobijanie do 10 tys. wiązało się ze spadkiem ryzyka przedwczesnego zgonu. Ryzyko przedwczesnego zgonu spadało o nawet 53% w obu grupach wiekowych, o ile spełniany był ten codzienny wymóg. Z kolei prędkość chodu nie miała zbyt dużego znaczenia – dla zdrowia i długości życia liczyła się tylko liczba kroków.

– Najważniejsze, że dysponujemy już licznymi dowodami na to, że choćby odrobina ruchu więcej jest korzystna, zwłaszcza dla osób prawie się nieruszających – mówi jedna z badaczek, Amanda Paluch.

LancetPublicHealth,2022;7(3):e219028





Zielone szpitale działają kojąco na pacjentów

Szpitale mogą wydawać się straszne, zwłaszcza, gdy już i tak z powodu choroby jesteśmy w stresie. Tymczasem badacze odkryli, że urozmaicenie bezdusznych korytarzy dużymi roślinami w doniczkach, a także wielkie okna wychodzące na zieleń – relaksują pacjenta. Takie zmiany wystroju warto uwzględniać w projektowaniu szpitali w przyszłości.

Już istniejące placówki mogą wykorzystać kwiaty doniczkowe, by ulżyć chorym w stresie, przekonują badacze z Uniwersytetu Wirginii Zachodniej. Przetestowali oni różne modele aranżacji szpitalnych na niewielkich grupach pacjentów, co wykazało, że projekty oparte na kolorze zielonym i „powrocie do natury" poprawiały nastrój. Osoby odczuwające złość albo zagubione w niekończących się korytarzach – doznawały znacznej ulgi.

Szacuje się, że średnio pacjenci muszą przejść 7 etapów, takich jak pytanie o drogę czy sprawdzanie mapki, zanim uda im się dotrzeć do właściwej jednostki w szpitalu. Umieszczanie ozdobnych roślin w kluczowych punktach komunikacyjnych obiektu pomoże nieco umilić pacjentowi tę podróż.

Projekty typu „szpital w parku" już wdrożono w niektórych placówkach europejskich, ale pomysł ten nie przyjął się jeszcze w USA.

HealthEnvironResDesignJ,2022;19375867211067359

eprasa.pl 63ea1074a1

LactoSpore® Stable Probiotic

lactospore.com

PATENTS: US 9,717,766; US 9,579,352; US 10,166,261; US 10,260,112; US 10,293,008; US 10,323,227; US 10,668,115; AU2015308650; EA034017; EP3185877; EP3240553; IDP000066793; JP6629875; JP6630723; KR10-208956; MY-174855-A; SG11201700006U

DOES YOUR PROBIOTIC SURVIVE?

THE ORIGINAL STABLE PROBIOTIC®



SABINSA®

3	17	3	6 mld/g, 15 mld/g, 100 mld/g
LATA STABILNOŚĆ	PATENTY	BADANIA KLINICZNE	STANDARYZACJE

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

LactoSpore® MTCC 5856 *(Bacillus coagulans)* to probiotyk, który może być dodatkiem do żywności i napojów.
Od wypieków, po produkty mleczne, dżemy, galaretki, żelatyny, puddingi, zupy, przekąski, słodycze, napoje bezalkoholowe, a nawet rozpuszczalną herbatę i kawę.
Stabilny w temperaturze pokojowej i testowany w warunkach wysokiej temperatury.
Stosując LactoSpore® możesz być pewien, że Twój probiotyk przetrwa.

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

NON GMO Project VERIFIED • PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

eprasa.pl 63ea1074a1



Specjalne diety celują w nasze portfele

Specjalne suplementy, zamienniki wysokobiałkowe czy o niskiej zawartości węglowodanów uderzają przede wszystkim w nasze portfele, przekonują badacze z Uniwersytetu Australii Południowej. Przejście na specjalistyczną dietę odchudzającą może kosztować nawet 600 dolarów tygodniowo, czyli ok. 2 900 zł. Naukowcy ocenili koszty 7 jadłospisów, w tym diety o niskiej zawartości węglowodanów i ketogenicznej, i odkryli, że dodatkowe zakupy sumowały się do 250-460 dolarów. Stosowanie zdrowej diety śródziemnomorskiej, która skupia się na świeżych owocach i warzywach, olejach i orzechach, byłoby równie skuteczne, a o wiele mniej kosztowne.

– Panuje jakieś błędne przekonanie, że zdrowa dieta jest zbyt droga, by ją stosować, a wcale tak nie jest – mówi Karen Murphy, jedna z badaczek.

Około $^{2}/_{3}$ Australijczyków ma nadwagę, a wielu z nich szuka pomocy właśnie w specjalnych dietach. Ale produkty znajdujące się na listach zakupów przy takich jadłospisach są drogie i mogą stanowić nawet 13% domowego budżetu.

BMC Public Health, 2022; 22(1):23

Producentom mleka modyfikowanego dla niemowląt grozi pozew zbiorowy

2 mleka modyfikowane, które podaje się wcześniakom, obwiniane są o przypadki martwiczego zapalenia jelit, choroby przewodu pokarmowego, która wywołuje stan zapalny i bywa śmiertelna.

Grupa dziennikarska Top Class Actions, która pisze o pozwach zbiorowych w USA, twierdzi, że producenci – Abbott i Mead Johnson – podejrzewali, że ich towary mogą powodować chorobę, ale nie kwapili się poinformować o tym opinię publiczną.

Sztuczne mleka Similac Abbotta i Enfamil Johnsona stworzone zostały specjalnie dla wcześniaków. Jednak badania wykazały, że dzieci karmione modyfikowanym mlekiem krowim, a nie mlekiem matki, częściej chorują na martwicze zapalenie jelit.

Jak podaje pewna praca naukowa opublikowana w 1990 r. w magazynie *The Lancet*, wcześniaki karmione jednym z mlek modyfikowanych miały o 6-10 razy większe ryzyko rozwoju martwiczego zapalenia jelit, niż dzieci karmione wyłącznie mlekiem matki.

Badanie przeprowadzone w 2015 r. wykazało zaś, że dzieci o bardzo niskiej masie ciała przy porodzie miały o połowę mniejsze ryzyko choroby, jeśli karmiono je piersią.

www.topclassactions.com



E-papierosy zwiększają ryzyko chorób dziąseł

Być może e-papierosy wcale nie są taką dobrą alternatywą zwykłych papierosów.

Badacze z Uniwersytetu Nowy Jork przekonują, że stosowanie „elektronicznego dymka" nie sprzyja zdrowiu dziąseł, co ostatecznie może prowadzić nawet do utraty zębów. Substancje zawarte w e-papierosach zmieniają mikrobiom w jamie ustnej, ułatwiając rozwój schorzeń przyzębia - poprzez wspieranie namnażania się pewnych rodzajów bakterii.

Naukowcy ocenili zdrowie dziąseł 84 osób, które albo paliły papierosy, albo e-papierosy, albo nie paliły wcale. U palaczy papierosów choroby dziąseł były najbardziej zaawansowane po 6 miesiącach, ale problem ten również był znaczny u palaczy e-papierosów, a ich dziąsła były najsłabsze spośród wszystkich grup, co sugeruje, że ryzyko utraty zębów było największe.

m Bio, 2022;13(1): e0007522



eprasa.pl 63ea1074a1

TERAPIA TLENOWA
w komorze hiperbarycznej
DLA CAŁEJ RODZINY I BIZNESU

Producent komór hiperbarycznych dedykowanych do samodzielnego użytkowania w warunkach domowych oraz do usług komercyjnych.

Komora hiperbaryczna o ciśnieniu 1,3 ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie urządzeń do terapii hiperbarycznej. Nowoczesna konstrukcja komory zapewnia komfortowe wrażenia podczas sesji tlenowej, dając poczucie odprężenia użytkownikom.

Zabieg hiperbaryczny to relaksacyjna i nieinwazyjna metoda, dająca szereg korzyści w wielu wymiarach zdrowia, przyczyniając się znacznie do podniesienia kondycji fizycznej i psychicznej. Najwyższa jakość wykonania sprawia, że urządzenia cieszą się dużym uznaniem wśród klientów.

Komory hiperbaryczne mają gwarancję producenta.

Udzielamy pełnego wsparcia przy otworzeniu gabinetu hiperbarycznej terapii tlenowej. Zapewniamy opiekę merytoryczną dla klienta indywidualnego, jak również szkolenia i marketing dla firm.







www.nowe-technologie.pl
tel.: 575 398 868

Salon sprzedaży Nowe Technologie
ul. Anny Jagiellonki 2, 92-414 Łódź
biuro@nowe-technologie.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

COVID-19 NEWS

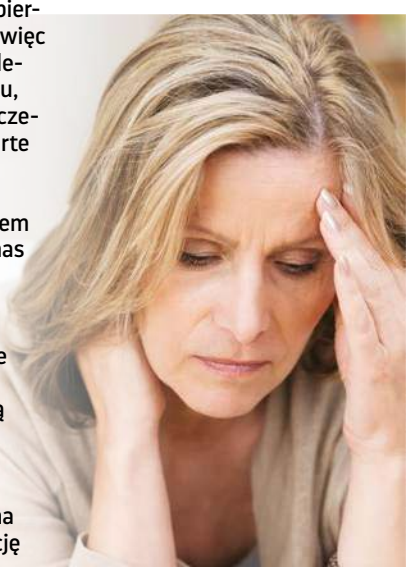
To nie siedzi tylko w umyśle

Prof. Warren Tate z University of Otago zmapował ścieżki biologiczne syndromu przewlekłego zmęczenia i mialgicznego zapalenie mózgu i rdzenia (CFS/ME) oraz długiego covidu. Jego zdaniem choroby te są bardzo blisko spokrewnione i jasne jest, że biologiczna podstawa długiego covidu jest jednoznacznie powiązana z pierwotną infekcją SARS-CoV-2, więc nie powinno już być żadnej debaty i wątpliwości co do faktu, że powirusowe zespoły zmęczenia, takie jak ME/CFS, są oparte na biologii i wiążą się z bardzo zaburzoną fizjologią.

Stres jest wspólnym źródłem obu chorób. U większości z nas infekcja wirusowa przejdzie bez żadnych długotrwałych następstw, ale w przypadku podgrupy podatnej wywołuje długotrwałe problemy i jest spowodowana niemożnością radzenia sobie ze stresem infekcji wirusowej lub nawet szczepienia. Powiedział, że zasadniczo reakcja zapalna układu nerwowego na infekcję pozostaje włączona, powodując przewlekłe problemy zdrowotne.

Zdaniem naukowca w grę wchodzi czynnik biologiczny, który wysysa energię, rujnuje jakość snu i powoduje mgłę mózgową – i to samo dotyczy CFS/ME.

Frontiers in Neurology, 2022; 13: doi: 10.3389/fneur.2022.877772





Pandemia zwiększyła problem zaburzeń odżywiania

50% dziewcząt i 45,8% chłopców – uczniów podstawówek na terenie województwa śląskiego – ma niedowagę! Ich BMI jest niepokojące i może świadczyć o zaburzeniach odżywiania – wynika z badań przeprowadzonych przez Julię Juszczyk studentkę Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. W badaniu kwestionariuszowym, które przygotowała, wzięło udział 106 uczniów w wieku 11-15 lat. Zostali zapytani m.in. o to, czy odmawiają sobie jedzenia, gdy czują głód, a także, czy w ich rodzinie występuje problem otyłości. Każde dziecko podało też swój wzrost oraz masę ciała, na podstawie których obliczono wskaźnik BMI. 45 z ankietowanych nastolatków przyznało, że nie wstydzi się swojego ciała. Część zwróciła uwagę, że zdarza im się porównywać swój wygląd z osobami widzianymi w internecie. Co ciekawe, okazało się też, że tylko 13,5% respondentów miało nadwagę. Wyniki są zaskakujące, ponieważ wydawało się, że prowadzone w pandemii zdalne nauczanie i związane z nim obniżenie aktywności fizycznej, mogły sprzyjać podjadaniu, a przez to rozwojowi otyłości.

J. Juszczyk. Praca licencjacka z zakresu dietetyki klinicznej na Wydziale Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego



Szczepionki bardziej niebezpieczne niż SARS-CoV-2?

Choć w założeniu wakcyny przeciw koronawirusowi mają chronić zaszczepionych przed hospitalizacją i ciężkim przebiegiem infekcji, to jednak mogą okazać się bardziej niebezpieczne niż sam wirus. Nowa analiza wykazała, że bardziej prawdopodobne jest, że trafisz do szpitala z powodu poważnej reakcji niepożądanej na jedną z głównych szczepionek przeciw covid-19 firmy Pfizer lub Moderna – niż z powodu wirusa. Przeglądając dane dotyczące bezpieczeństwa tych 2 wakcyn, redaktor BMJ Peter Doshi odkrył, że konieczność opieki szpitalnej była 2 razy bardziej prawdopodobna w ich przypadku niż wirusa! Bezwzględne ryzyko związane ze szczepionkami wynosiło 12,5 poważnych działań niepożądanych na 10 000 zastrzyków (0,12%), podczas gdy przypadki szpitalne związane z zakażeniem covid-19 wynosiły ok. 6,4 na 10 000 przypadków (0,06%).

Wskaźnik poważnych działań niepożądanych nie został podniesiony przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) przed uruchomieniem badań bezpieczeństwa szczepionek mRNA. Mimo to FDA zauważyła, że 2 razy więcej osób, które dostały zastrzyk miało problemy zdrowotne w porównaniu do osób, którym podano placebo. Naukowiec podkreśla, że opublikowanie prawdziwego zakresu niebezpieczeństw wakcyn jest kwestią bezpieczeństwa publicznego. W momencie pisania tego artykułu badanie było w fazie przed publikacją i nie było recenzowane.

Daily Sceptic, 22 czerwca 2022

eprasa.pl 63ea1074a1

Zadbaj o swoją odporność w okresie jesienno-zimowym

Świat opanowała obsesja czystości i produktów antybakteryjnych. Jednak po początkowej euforii (w końcu brak bakterii miał się równać z brakiem chorób) nastąpiło pierwsze zaskoczenie. Okazało się, że dłonie osób, które przesadzają z produktami dezynfekującymi, są suche i podrażnione, cera traktowana ciągle produktami antybakteryjnymi się pogarsza a dzieci, które wychowywały się bez kontaktu z bakteriami częściej chorują na alergie czy uczulenia i są ogólnie słabsze.

Niestety, wielu z nas ma na przestrzeni roku problemy ze zbyt niską ilością korzystnych bakterii w organizmie. Prowadzi to do obniżonej odporności, częstych przeziębień, zatruć, biegunek, infekcji układu moczowego a w przypadku kobiet również układu rozrodczego.

Ściska cię w dołku, brzuch boli cię ze zdenerwowania, trudna rozmowa czy ciężki tydzień wywołują problemy żołądkowe?

Jelita to jeden z najważniejszych organów naszego organizmu o największej powierzchni i największym wpływie na nasze codzienne samopoczucie. Kondycja jelit może wpływać nawet na stan mózgu, bo to również tu produkowana jest wywołująca dobry nastrój serotonina czy hormony stresu. Przeciągające się problemy trawienne czy biegunki to stres, zdenerwowanie, niższa samoocena, czyli gorsza jakość życia. Udowodniono, że osoby, które cierpią na poważne choroby jelitowe są bardziej narażone na depresję i stany lękowe. Prawidłowa flora bakteryjna jelit pozwala lepiej radzić sobie ze stresem i zmniejsza tego typu nieprzyjemne objawy.

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI DLA SIEBIE PREPARAT PROBIOTYCZNY:

Efekty działania poszczególnych probiotyków są unikalne i zależą od rodzaju użytego szczepu bakterii.

- **Antybiotykoterapia** i dalekie podróże - poleca się synbiotyk zawierający szczep niepatogennych drożdży Saccharomyces Boulardii. Odkryty został on już prawie 100 lat temu w skórce liczi i od tamtej pory liczne badania udowodniły, że znacznie poprawia stan jelit.

- **Dzieci** - łatwo u nich o zaburzenie równowagi w jelitach. Pomocny będzie synbiotyk z witaminą C, który dodatkowo wzmacnia układ trawienny i pomaga „budować" całą odporność. Rekomendowane szczepy to m.in. Lactobacillus acidophilus CUL60 czy Lactobacillus acidophilus CUL21.

- **Dla osób po czterdziestce** poleca się kilka różnych szczepów wzmocnionych o dobry prebiotyk. Szczególnie często wymieniane są tu szczepy Lactobacillus acidophilus DDS-1, Bifidobacterium breve PBS 077, Bifidobacterium breve ATCC 15700, Bifidobacterium infantis ATCC15697 czy Bifidobacterium longum ATCC 15707.



Synbiotyk ProCare

Synbiotyk Saccharomyces Boulardii

Synbiotyk dla dzieci z witaminą C

Synbiotyk Daily

Flora Bakteryjna Synbiotyk 40+

viridian
The leading brand of ethical vitamins

Wszystkie produkty dostępne w naszym sklepie nie zawierają stearynianu magnezu, nawet tego roślinnego, tlenku tytanu, sztucznych kolorantów i wypełniaczy.
Sklep internetowy www.viridian-polska.pl

ul. Eskulapów 10, 04-403 Warszawa
tel. 788 840 747

eprasa.pl 63ea1074a1

COVID-19 NEWS

Skąd się biorą zespoły pocovidowe?

Zdaniem badaczy z Cedars-Sinai SARS-CoV-2 przyczepia się do komórek poprzez kolce znajdujące się na powierzchni wirusa. Te białka kolczaste składają się z ciągów aminokwasów, które nazywane są motywami molekularnymi. Mogą one zawierać superantygen, który sprawia, że układ odpornościowy nadmiernie reaguje na ich obecność. Uważa się, że w efekcie zwalczające infekcje cytokiny, które walczą z wirusem, mogą również omyłkowo atakować narządy organizmu.

Według uczonych prawdopodobne jest, że białko kolca ma też motywy neurotoksyczne, które mogą przekraczać barierę krew-mózg i uszkadzać komórki mózgowe. Ta hipoteza może wyjaśniać, dlaczego układ odpornościowy niektórych ludzi wariuje, prowadząc m.in. do długiego covid i związanej z nim mgły mózgowej oraz innych objawów neurologicznych.

Inne badania wykazały, że osoby z długim covid mogą przenosić fragmenty wirusa w jelitach lub innych częściach ciała kilka miesięcy po początkowym zakażeniu. Według autorów ciągła ekspozycja na motywy, które osadzają się w różnych zakątkach organizmu i mają właściwości podobne do superantygenów, może powodować objawy autoimmunologiczne.

Front. Immunol., 07 July 2022 DOI: 10.3389/fimmu.2022.941009



Obniż cukier, zmniejszysz ryzyko

Metformina – powszechnie przepisywany lek przeciwcukrzycowy – zmniejsza prawdopodobieństwo hospitalizacji lub zgonów na covid-19 o ponad 40% – i o ponad 50%, jeśli zostanie przepisana na początku wystąpienia objawów. W badaniu nie stwierdzono jednak pozytywnego wpływu leczenia przeciwpasożytniczą iwermektyną lub małą dawką fluwoksaminy (środek przeciwdepresyjny).



Uczeni z University of Minnesota Medical School i School of Public Health zdecydowali się włączyć do badania metforminę, po tym, jak odkryli, że ambulatoryjne stosowanie metforminy wydaje się zmniejszać prawdopodobieństwo zgonu z powodu SARS-CoV-2, co potwierdziły badania laboratoryjne, w których metformina hamowała rozwój wirusa.

New England Journal of Medicine (2022). DOI: 10.1056/NEJMoa2201662

Post łagodzi przebieg infekcji

Nowe badanie przeprowadzone przez naukowców z Intermountain Healthcare z siedzibą w Salt Lake City w stanie Utah wykazało, że osoby regularnie stosujące posty przerywane znacznie rzadziej cierpią na poważne objawy covid-19 lub wymagają opieki szpitalnej. Post zmniejsza stan zapalny, a po 14 godz. bez jedzenia organizm przestaje spalać glukozę i przechodzi w stan ketozy (w którym tłuszcze zamieniane są w energię). Proces ten zakłóca zdolność rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2. W badaniu uczestniczyło 205 pacjentów, u których wynik testu na covid był pozytywny. Jak się okazało, 73 osoby, które regularnie pościły co najmniej raz w miesiącu, miały mniej nasilone objawy i niższy odsetek hospitalizacji.

Ok. 60% populacji Utah to mormoni, członkowie Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich, którzy zazwyczaj poszczą w pierwszą niedzielę każdego miesiąca. Rezygnują z jedzenia i wody przez 2 kolejne posiłki, poszcząc nawet do 24 godz. Większość uczestników badania pościła od wielu lat, niektórzy od 40. Zatem – zdaniem naukowców – osoby, które podjęły posty przerywane dopiero w ciągu ostatnich kilku miesięcy, mogą nie odczuć aż tak dużych korzyści, jak ich pacjenci z długim stażem. Taki reżim może też nie być odpowiedni dla osób starszych, kobiet w ciąży lub osób z cukrzycą, chorobami serca lub problemami z nerkami. Jednak jeśli jesteś zdrowy, post jest świetnym sposobem na utrzymanie tego stanu rzeczy, a przy tym zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę lub choroby serca i – wydaje się – że może to zmniejszyć niszczący wpływ koronawirusa na organizm.

BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2022; e000462



eprasa.pl 63ea10f4a1







Na szlaku wypoczynku i rewitalizacji

Na malowniczym zboczu Równicy, ponad centrum Ustronia, w otoczeniu górskiej przyrody, gdzie wszystkimi zmysłami poczujesz bliskość natury... wychodzimy naprzeciw współczesnym dolegliwościom – oferujemy wypoczynek połączony z nowoczesną terapią

Technologie stosowane w trakcie 14-dniowych turnusów rewitalizacyjnych odbywających się w **Mazowsze Medi Spa** pozwalają wyrównać **homeostazę** w organizmie, czego efektem jest poprawa odporności. Homeostaza to potencjał organizmu oraz jego zdolności do samoleczenia.

Z naszych obserwacji wynika że skuteczność wielu terapii w chorobach przewlekłych nie przekracza 20% mimo zastosowania różnych medykamentów i metod. Za ten stan rzeczy naszym zdaniem odpowiada brak odpowiedniej (szybkiej) metody weryfikacji stanu zdrowia pacjenta ze szczególnym uwzględnieniem blokad na poziomie fizyczno-energetycznym oraz emocjonalnym.

W związku z powyższym opracowaliśmy system umożliwiający szybką diagnozę blokad oraz ich skuteczne usuwanie.

Terapia oparta jest na zasadniczych elementach:

1. badaniu urządzeniem Imago Aurum – diagnostyka pozwalająca kompleksowo ocenić stan wszystkich narządów. Jest to połączenie projektów w dziedzinie medycyny, bio-informatyki, biofizyki i elektroniki oraz wykorzystaniu zasad rezonansu biomagnetycznego – **badanie przeprowadzamy bezinwazyjnie, bezboleśnie**.
2. systemie programowania wody poprawiającej pracę układu immunologicznego oraz zasobów energetycznych organizmu – wykorzystujemy 3 rodzaje wód.
3. Uzupełnieniu diety w suplementy oraz żywność naturalną (V generacji):
   - pomidory, ogórki truskawki o właściwościach rewitalizacyjnych
   - aromatyczne kawy kwantowe działające na stabilizację energetyczną organizmu
   - konopie medyczne – rewitalizacja i poprawa homeostazy całego organizmu

Technologia regulująca zdolność organizmu do utrzymania równowagi wewnętrznej i samoleczenia – jest na wyciągnięcie ręki.

Mazowsze MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA
43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59
www.mazowszemedispa.com, **mazowsze@mazowszemedispa.com**

eprasa.pl 63ea1074a1

Gdzie siedzą emocje?

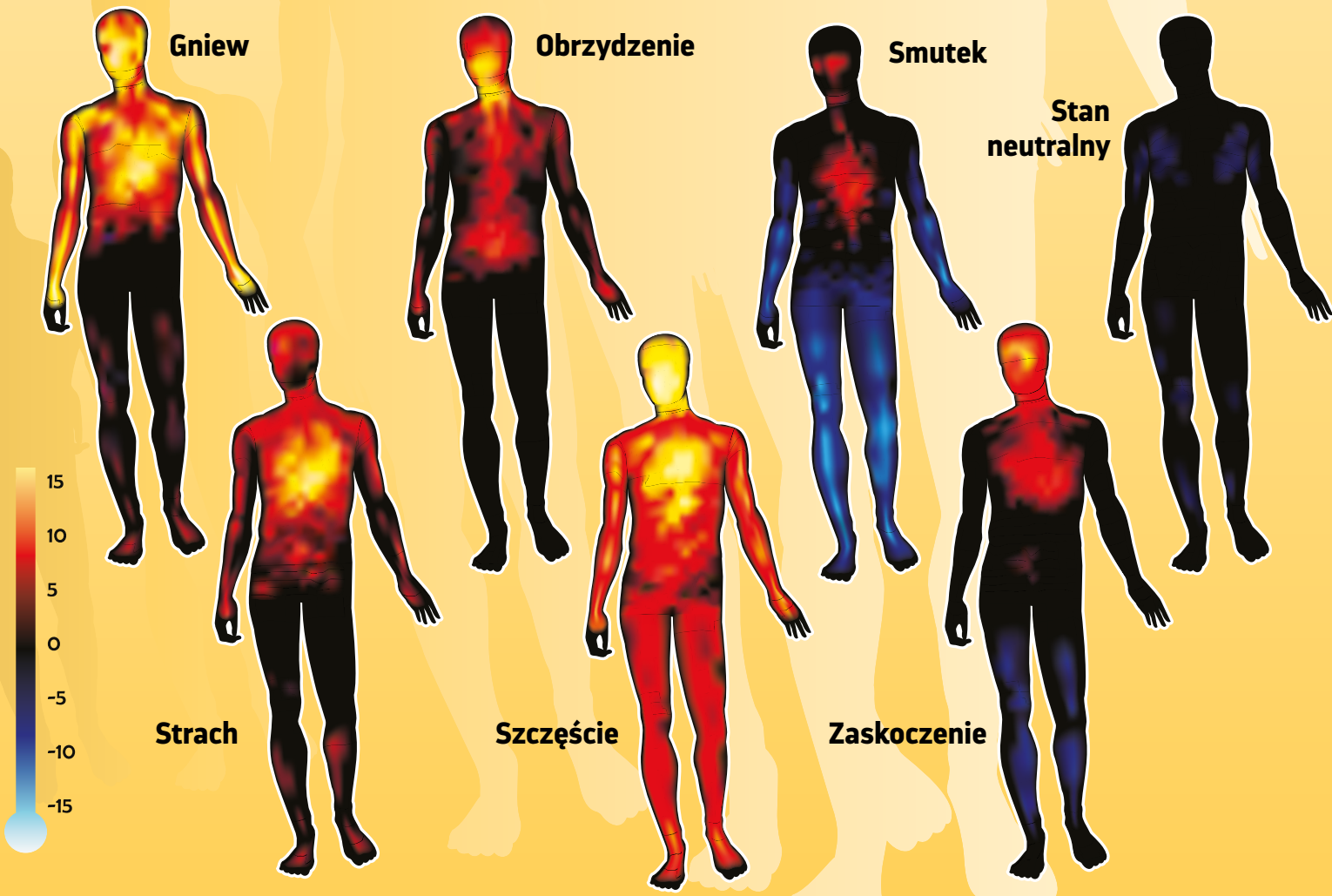
Fińscy uczeni stworzyli uniwersalną mapę uczuć. Co się dzieje z ciałem, gdy się boimy, dziwimy lub jesteśmy zakochani?

Emocje koordynują nasze zachowanie i stany fizjologiczne zarówno podczas wydarzeń decydujących o przetrwaniu, jak i przyjemnych interakcji. Liczne badania wykazały, że układy emocjonalne przygotowują nas do sprostania wyzwaniom, jakie napotykamy, regulując aktywację układu sercowo-naczyniowego, mięśniowo-szkieletowego, neuroendokrynnego oraz autonomicznego układu nerwowego[1]. Ten związek między doznaniami a stanami ciała znajduje również odzwierciedlenie w sposobie, w jaki mówimy o uczuciach[2] – i tak zakochani twierdzą, że motyle fruwają im w brzuchu, osoby, które doznały nagłej ulgi, wspominają, jak zmiękły im kolana, natomiast, porzuceni kochankowie mówią, że złamano im serca.

Naukowcy z Uniwersytetu Aalto dowodzą, że te powiedzenia mają głęboki sens, bowiem emocje są powiązane z konkretnymi obszarami naszego ciała. By to udowodnić, przeprowadzili 5 eksperymentów, podczas którego uczestników z Europy i Azji poddali działaniu emocjonalnych obrazów, wypowiedzi, opowieści i filmów. Badani zaznaczali obszary, w których odczuli spadek lub wzrost aktywności. Na tej podstawie akademicy sporządzili uniwersalny atlas ludzkich emocji, w którym poziomy aktywności oznaczono kolorami, przy czym niebieski oznacza jej spadek, czarny brak zmian, a czerwony i żółty wzrost.

Zdaniem Finów tak unikalne narzędzie do badania emocji może sprawdzić się jako biomarker zaburzeń emocjonalnych[3].

Gniew Pięści są zaciśnięte, a napięcie sięga od górnej części torsu aż po sklepienie czaszki. Badanym ochotnikom złość dosłownie uderzyła do głowy.



eprasa.pl 63ea1074a1

Strach ogarnia całą górną część ciała. Napinają się ramiona i łydki. Żołądek się kurczy, a w klatce piersiowej pojawia się uczucie ucisku. Lęk obejmuje także intensywnie głowę, np. zęby mogą dzwonić ze strachu.

Obrzydzenie koncentruje się w żołądku i rozciąga się przez przełyk do głowy. Co zaskakujące odczuwamy je też w rękach. Możliwe, że dlatego, by zapewnić gotowość do działania i obronę przed czymś, co budzi w nas wstręt.

Szczęście mrowiące ciepło ogarnia nas od stóp do głów. Całe ciało reaguje na tę emocję. Dosłownie odczuwamy je każdą komórką ciała.

Smutek może powodować wręcz ból fizyczny, wywołany uciskiem w klatce piersiowej (np. ukłucie w sercu). W reszcie ciała dominuje pustka. Okolice brzucha są odrętwiałe.

Zaskoczenie wręcz eksploduje w głowie i w piersiach. Oddech przyspiesza. Mówi się, że ze zdumienia odjęło mowę lub że serce na chwilę stanęło.

Stan neutralny Ciało jest rozluźnione. Odczuwamy spadek aktywności w klatce piersiowej, rękach i nogach.

Niepokój bierze w kleszcze klatkę piersiową i brzuch – martwimy się ze ściśniętym sercem lub skręconym żołądkiem. W tym czasie kończyny są jakby odrętwiałe.

Zaskoczenie Podczas zaskoczenia intensywnie aktywują się głowa i piersi. Przyspiesza oddech, czasem mamy wrażenie, że serce na chwilę przestało bić.

Miłość Serce bije jak szalone, a w brzuchu mamy motyle. Resztę ciała przenika błogie ciepło, które nie ogarnia tylko stóp i łydek. Mówi się, że zaślepia, że jest gorączką rozumu, że odbiera mowę.

Depresja Klatka piersiowa, serce i żołądek wpadają do zimnej dziury. Inne partie organizmu ogarnia zniechęcenie. Aktywność fizyczna zamiera – nie chce nam się ruszyć ręką ani nogą, czasem nogi mogą być ciężkie jak z ołowiu.

Pogarda lokuje się dokładnie w 3 miejscach: głowie (wykrzywia twarz), górnej części klatki piersiowej i dłoniach. Co ciekawe w okolicach pachwin następuje osłabienie aktywności.

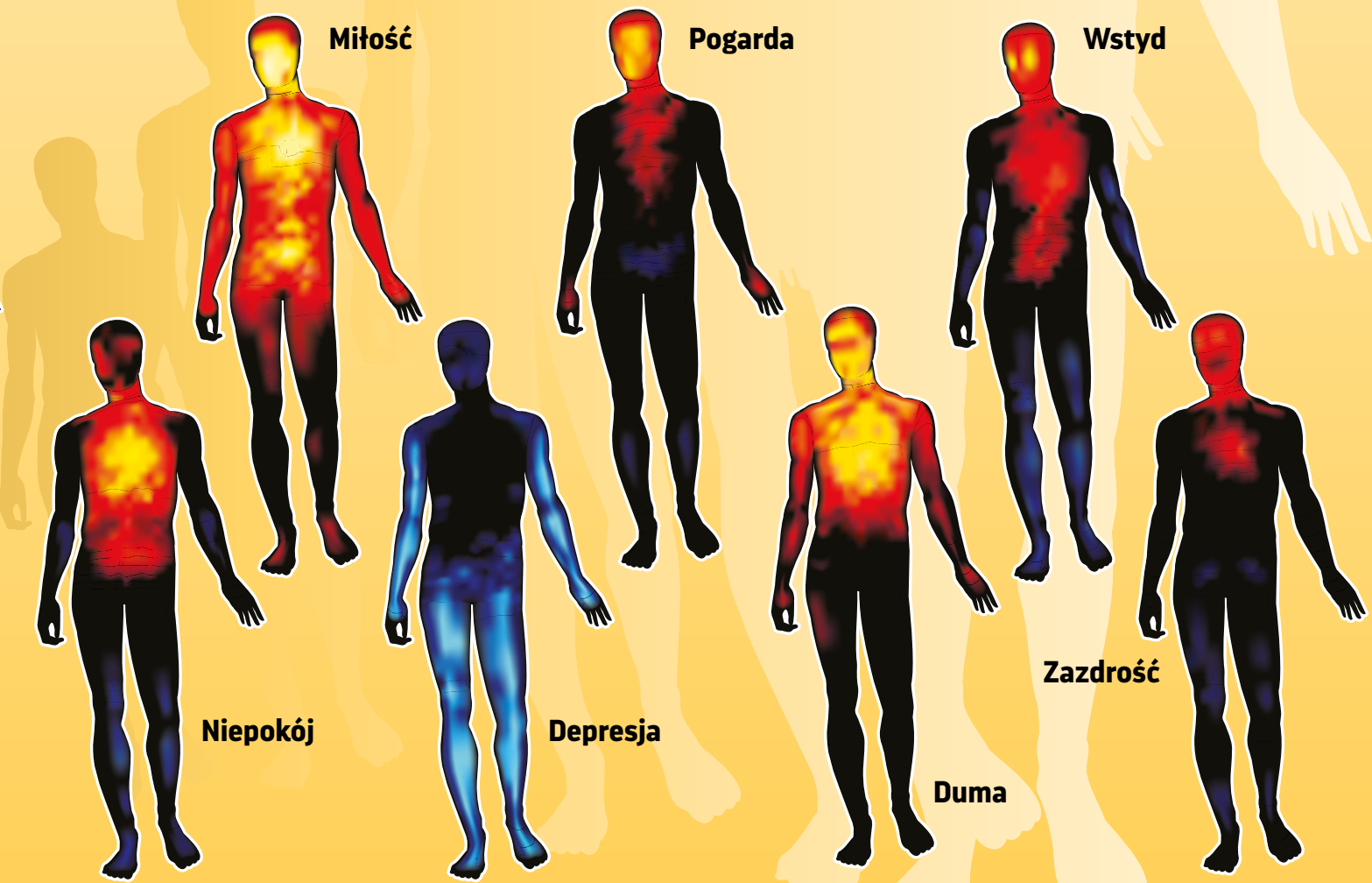
Duma Ramiona i plecy prostują się. Powstaje napięcie, sięgające od grzbietów dłoni, aż do czaszki. Duma skupia się głównie w klatce piersiowej (wypinamy pierś). Co ciekawe, pod przeponą jej odczuwanie znika jak odcięte nożem.

Wstyd Uczucie gorąca pojawia się w głowie i klatce piersiowej (wstyd pali policzki). Wzmożona aktywność odczuwalna jest głównie w górnej części ciała.

Zazdrość koncentruje się w czaszce i sięga lekko w dół, w stronę klatki piersiowej. Nie schodzi jednak poniżej serca. Reszta organizmu pozostaje neutralna. Czasami nazywa się ją żółtaczką duszy.

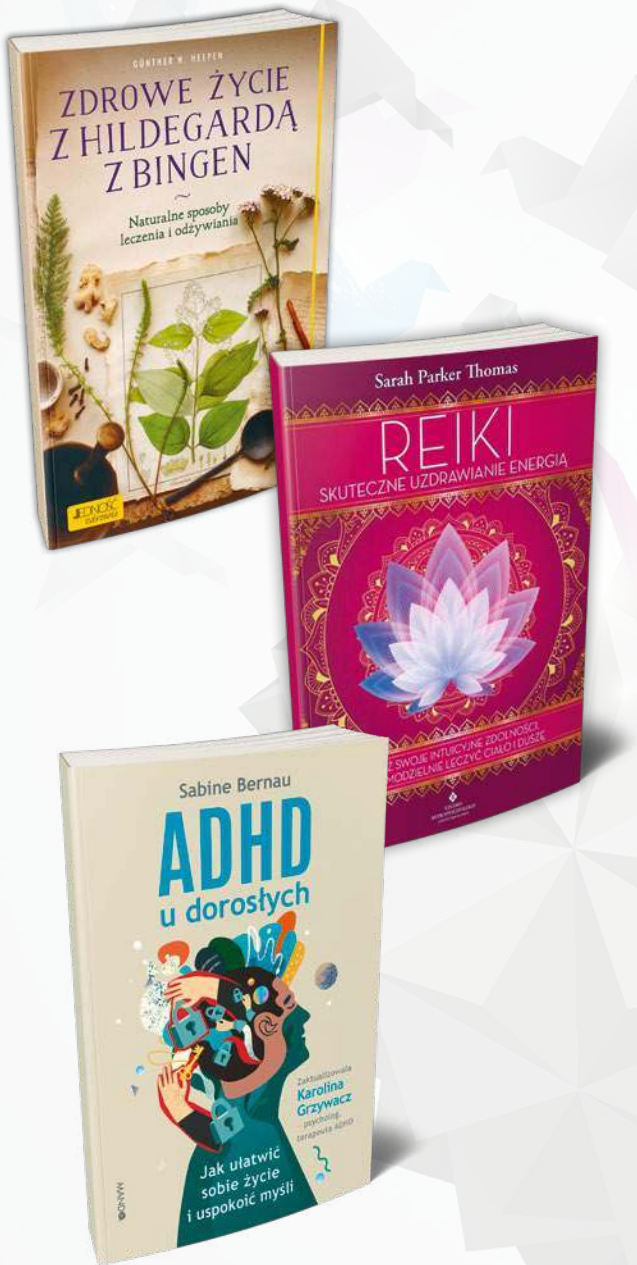
BIBLIOGRAFIA

1. FBM DeWaal (Annals of the New York Academy of Sciences, New York) 2003, 1000: 348-66
2. Kövecses Z Metaphor and Emotion: Language, Culture, and Body in Human Feeling (Cambridge Univ Press, Cambridge, UK, 2000)
3. PNAS, January 14, 2014, 111, 2:646-51, doi: 10.1073/pnas.132166411



eprasa.pl 63ea1074a1

WARTO WIEDZIEĆ



Medycyna Hildegardy

Święta z Bingen pozostawiła nam rewolucyjnie nowoczesny sposób leczenia, o którego skuteczności przekonuje się coraz więcej osób. Możliwe, że wynika to z faktu, iż uprawiała medycynę holistyczną, która odnosi się zarówno do ciała, jak i umysłu oraz duszy. Wielka przeorysza pozostawiła po sobie nie tylko liczne receptury na środki lecznicze, ale udzieliła nam także wielu cennych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania się i sposobu życia.

Dokładne opisy ponad 40 receptur pozwolą samodzielnie przygotować leki na konkretne przypadłości. Ponadto w publikacji zawarto opisy 12 najważniejszych roślin leczniczych Hildegardy o największym spektrum działania.

Günther H. Heepen: „Zdrowe życie z Hildegardą z Bingen. Naturalne sposoby leczenia i odżywiania", cena: 26,29 zł, Wydawnictwo Jedność, www.jednosc.com.pl

Naucz się operować energią

Sięgnij po starożytną technikę uzdrawiającą Reiki, by poradzić sobie z wieloma dolegliwościami fizycznymi i emocjonalnymi. Pomoże ona rozładować stres, opanować wewnętrzne lęki, wzmocnić pewność siebie, zbudować wartościowe relacje czy wyznaczyć osobiste granice. Dzięki lekturze tej książki zgłębisz sekrety terapii bazującej na uzdrawianiu energią czerpaną z wszechświata, dowiesz się, jak nią leczyć oraz obudzisz swoją duchowość. Odpowiednio zarządzając pozytywną energią, uruchomisz procesy zmierzające do samouzdrowienia ciała, ducha i umysłu. Obudź swoje intuicyjne zdolności, aby samodzielnie leczyć ciało i duszę.

Sarah Parker Thomas: „Reiki. Skuteczne uzdrawianie energią", cena: 26,26 zł, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, www.studioastro.pl

Ułatw sobie życie i uspokój myśli

Coraz więcej osób postrzega siebie samych jako chorobliwie roztargnionych i ogarniętych wewnętrznym niepokojem. Wiele z nich, szukając źródła tego stanu, dowiaduje się z zaskoczeniem, że mają zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Niektórzy rozpoznają własne objawy w zachowaniu swoich dzieci z ADHD i nagle zaczynają rozumieć, co było powodem ich cierpienia. Często też dorośli trafiają na terapię z powodu zaburzeń i chorób, które są wynikiem niezdiagnozowanego i niepoddanego terapii ADHD.

Z książki dowiesz się, jaki jest aktualny stan wiedzy na temat ADHD. Poznasz proste rozwiązania poprawiające organizację codziennych zajęć oraz praktyczne wskazówki, jak zarządzać emocjami, znaleźć porozumienie z członkami rodziny i współpracownikami oraz stworzyć bliską relację z partnerem. A także zrozumiesz znaczenie terapii psychologicznej w łagodzeniu objawów tego zaburzenia.

Objawy ADHD nie znikają wraz z wejściem w dorosłość. Dzięki skutecznej terapii można jednak zmniejszyć ich dokuczliwość, a nawet sprawić, że staną się źródłem sukcesu.

Sabine Bernau: „ADHD u dorosłych", cena: 25,29 zł, Wydawnictwo Mando, www.wydawnictwomando.pl



eprasa.pl 63ea1074a1

Bielenda

DIAMENTOWE

lipidy

GŁĘBOKA REGENERACJA I ODŻYWIENIE CERY DOJRZAŁEJ

40+ 50+ 60+ 70+









Lipidowa linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych łączy wartościowe dla skóry **lipidy**, wspierające odbudowę prawidłowej bariery skórnej oraz rewitalizację i wygładzenie cery; ze **skwalanem**, który zapewnia optymalne nawilżenie oraz z **pyłem diamentowym**, który działa jak **rozświetlający lifting** – poprawia wygląd, nadając cerze promienność i młodzieńczy blask.

Skuteczność kosmetyków potwierdzona badaniami*	
Regeneruje i dobrze odżywia skórę	100%
Dodaje cerze promienności i blasku	87%
Poprawia jędrność i elastyczność	80%

* Test In Vivo przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologów na grupie 30 kobiet przez okres 4 tygodni. Dotyczy kremu 50+.

eprasa.pl 63ea1074a1

Częściej pęka serce

Zapomnij o cholesterolu – nowe dowody zaczynają potwierdzać, że to stres jest główną przyczyną choroby wieńcowej

Ken Wilkinson nie obawiał się rutynowych badań serca. Poziom lipidów kwasów tłuszczowych w jego krwi był prawidłowy, a poziom cholesterolu – idealny, niczym z podręcznika. Nie było to zresztą niczym zaskakującym u człowieka, który zamiast wołowiny jadał tofu i zawsze wybierał najzdrowsze opcje. Nawet odległość 25 km, dzielącą go od kliniki, pokonał biegnąc.

Gdy jednak tam dotarł, kardiolog stwierdził, że powinien jak najszybciej poddać się operacji. Tętnice Kena były poważnie zablokowane i znajdował się on w stanie bezpośredniego zagrożenia zawałem serca, który mógł okazać się śmiertelny.

Wydawało się to absurdalne, przynajmniej według powszechnie wyznawanej teorii, że choroba wieńcowa wywoływana jest przez spożywanie tłustych produktów. Dieta Kena była rzeczywiście wzorowa, ale kardiolog nie wiedział, że jego pacjent opłakiwał w tym czasie śmierć swego synka, i wszystko wskazuje na to, że to rozpacz uszkodziła jego tętnice i serce.

Przypadek Kena nie jest wyjątkowy. Ryzyko nagłego zawału serca u rodziców jest w ciągu kilku tygodni po śmierci ich dziecka 3-krotnie wyższe niż normalnie i pozostaje o 20% wyższe przez całe lata później. Tak twierdzą badacze, którzy dokonali oceny zdrowia serca u 126 tys. rodziców po stracie dziecka[1].

Śmierć dziecka jest jednym z najbardziej stresujących przeżyć, jakich można doświadczyć, ale także inne sytuacje stresowe mogą wywoływać choroby układu krążenia (CVD). U osób odizolowanych społecznie ryzyko choroby serca podwyższone jest 1,5 raza, a u odczuwających stres w miejscu pracy jest ono wyższe 1,3 raza. Zdaniem badaczy z University College London, zarówno stres, jak i gniew czy depresja mogą wywoływać choroby układu krążenia, zawały serca i udary[2].

Nie jest to nowe spostrzeżenie. Angielski lekarz, William Heberden, zauważył już w XVIII w., że „dusznica nasila się przy zaniepokojeniu umysłu", a korespondent gazety napisał w London Times w 1872 r., że wzrost liczby zgonów z powodu chorób serca był wynikiem „wielkiego napięcia psychicznego i nagłej ekscytacji'. Zaś w 2022 r. nagłówek w New York Times sugerował, że „stres może być największym wrogiem naszego serca[3]".

Mit niskotłuszczowy

Większość kardiologów nie zgadza się z tym. Pozostają oni wierni hipotezie o związku diety i serca, w myśl której tłuszcze nasycone w naszym jadłospisie podnoszą poziom cholesterolu lipoprotein o niskiej gęstości (LDL), potocznie nazywanego „złym" cholesterolem, który zatyka tętnice (powodując miażdżycę), ogranicza dopływ krwi do serca, a w końcu wywołuje zawał serca lub udar.

Na gruncie tej teorii rozkwitł wart miliardy dolarów przemysł statyn obniżających poziom cholesterolu, jak również przemysł niskotłuszczowej żywności i napojów, choć sama teoria ma na swe poparcie niewiele dowodów. Jak stwierdzono w jednym z przeglądów: „Do 1983 r. wprowadzono zalecenia dietetyczne dla 220 mln obywateli Stanów Zjednoczonych i 56 mln obywateli Wielkiej Brytanii, przy braku wspierających je dowodów z randomizowanych badań z grupą kontrolną[4]".

U osób odizolowanych społecznie ryzyko choroby serca podwyższone jest 1,5 raza, a u odczuwających stres w miejscu pracy jest ono wyższe 1,3 raza

Aby dojść do tego wniosku, badacze z RSCI University of Medicine and Health Sciences w Dublinie przeanalizowali 21 badań, mających określić wpływ statyn na obniżenie ryzyka zawału serca, udaru i śmierci. Innymi słowy, czy wraz ze spadkiem naszego poziomu cholesterolu LDL zmniejsza się również ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej?

Wiele z badań objętych tym przeglądem używało ryzyka względnego jako miary skuteczności leków, a w kilku z nich wykazano, że leki te obniżały ryzyko zawału serca o 29% – jednakże ryzyko względne jest statystycznym kuglarstwem, rutynowo stosowanym przez badaczy leków.

Jeżeli, na przykład, istnieje absolutne ryzyko, że u 2 spośród każdych 100 osób wystąpi choroba wieńcowa, to gdy lek zmniejszy to ryzyko o 50%, będzie to oznaczało, że tylko 1 osoba na 100 dozna tego problemu. „50%" to liczba, jaka pojawia się w nagłówkach, ale w istocie lek pomaga zaledwie 1% ludzi.

Gdy irlandzcy badacze użyli ryzyka absolutnego jako miary w badaniach, korzyści ze stosowania leków zniknęły. W przypadku leku pomagającego 29% osób, korzyść w kategoriach ryzyka absolutnego wyniosła jedynie 1,3%[5].

Te rezultaty mają głębsze znaczenie i sugerują, że cholesterol LDL nie jest przyczyną choroby wieńcowej: wprawdzie statyny obniżały jego poziom, ale nie miały żadnego wpływu na odsetek zawałów serca.

Konsekwencje stresu

Pomimo braku solidnych dowodów, teoria diety i cholesterolu wciąż jest z nami – podobnie jak teoria, że to stres powoduje choroby układu krążenia. Ale zacznijmy od tego, co mamy na myśli, mówiąc o stresie. Zasadniczo, stres jest każdą sytuacją, w której czujemy, że tracimy nad nią panowanie lub czujemy się przytłoczeni. Może ona być wywołana problemami w pracy, w małżeństwie, problemami finansowymi, śmiercią dziecka lub innej ukochanej osoby, a nawet urazem, który przydarzył się nam w dzieciństwie, jak zasugerował Andrew Steptoe z University College London[2].

eprasa.pl 63ea1074a1

JAK UNIKNĄĆ CHOROBY WIEŃCOWEJ: POGLĄD ALTERNATYWNY

Skoro dieta niskotłuszczowa nie zmniejsza ryzyka choroby wieńcowej, to co powinniśmy robić?



Suplementy

- Siarczan chondroityny,
- Glukozamina,
- Kwas hialuronowy,
- L-arginina,
- L-cytrulina,
- Koenzym Q10,
- Magnez,
- Witamina C.





Dieta

- Jedz warzywa (buraki, czosnek, zielone warzywa liściaste),
- Jedz owoce (cytrusy, arbuzy),
- Jedz orzechy i nasiona,
- Jedz ciemną czekoladę,
- Wypijaj kieliszek czerwonego wina,
- Jedz podroby, takie jak wątróbka.



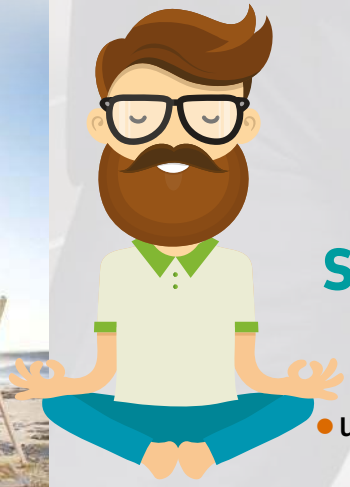


Styl życia

- Wydłuż czas przebywania na słońcu,
- Ćwicz,
- Nawadniaj się,
- Wstąp do klubu, bądź bardziej towarzyski.







Samopoczucie psychiczne

- Odpręż się,
- Medytuj codziennie,
- Uśmiechaj się i ciesz się chwilą.



Z książki dr Malcolma Kendricka pt. „The Clot Thickens" (Columbus Publishing, 2021)

eprasa.pl 63ea1074a1

Nawet nagły stres, wywołany katastrofami naturalnymi, może zwiększyć odsetek zawałów serca. W 1994 r. odsetek ten wzrósł 5-krotnie w dniu, w którym Kalifornię nawiedziło silne trzęsienie ziemi, a w Atenach tuż po trzęsieniu ziemi w 1981 r. odsetek przypadków choroby wieńcowej podwoił się.

Pracownicy biurowi, którzy musieli sprostać w pracy bardzo napiętym terminom, byli 6-krotnie bardziej zagrożeni zawałem serca w ciągu pierwszych 24 godzin po upływie terminu[6].

Odkrycia te potwierdzono w dużych badaniach. Badanie INTERHEART, monitorujące około 25 tys. osób, wykazało, że stres w pracy zwiększa ryzyko zawału serca, a osoby najbardziej zagrożone były pod wpływem nieustannego stresu[7].

Badanie PURE, śledzące stan zdrowia ponad 115 tys. osób, podsumowano wnioskiem, że ci, którzy cierpieli z powodu wysokiego natężenia stresu przez większość czasu w ciągu 10 lat trwania badania, byli o 22% bardziej zagrożeni rozwojem chorób układu krążenia[8].

Serce pęka

Śmierć z powodu pękniętego serca to element romantycznych opowieści, ale kardiolodzy stwierdzili, że istotnie bywają takie przypadki. Osoby cierpiące z powodu silnej psychicznej udręki – takiej jak śmierć kogoś bliskiego, brutalny atak czy poważna strata finansowa – wykazują nagłe uszkodzenia serca, imitujące prawdziwy zawał i występujące zazwyczaj 1-5 dni po zdarzeniu[9].

Pęknięte serce ma nawet swą nazwę medyczną: kardiomiopatia takotsubo, i jest nagłym osłabieniem mięśnia sercowego, nieodmiennie spowodowanym przez ostry stres, włącznie z wysiłkiem fizycznym.

Brazylijski kardiolog Quintiliano H. de Mesquita poszedł o krok dalej w swej teorii miogennej. Opierając się na swym doświadczeniu w leczeniu tysięcy pacjentów, którzy doznali nagłego zawału – choć ich tętnice były czyste – Mesquita wyciągnął wniosek, że zawał serca ma swój początek w sercu, a nie w zablokowanych tętnicach.

NA CZYM POLEGA „RYZYKO WZGLĘDNE"



Wiele przykuwających uwagę nagłówków wykorzystuje wyliczenia ryzyka względnego, by efekt wydawał się większy niż jest w rzeczywistości. Na przykład, jeżeli ryzyko zawału serca wynosi 2%, a nowy lek obniża je do 1%, oznacza to, że lek w istocie zapobiega zawałowi serca u 1 na 100 osób. Jednakże względne zmniejszenie ryzyka wynosi aż 50% – i tej liczby, jak widzimy, używają firmy farmaceutyczne.

ZABIJA CIĘ STRES



Zauważył on także, że leki przeciwzakrzepowe nie cofały niestabilnej dusznicy bolesnej – silnego bólu w klatce piersiowej – która zwykle jest etapem poprzedzającym zawał serca. Natomiast od lat z powodzeniem stosowane są w leczeniu dusznicy bolesnej i zawałów serca leki kardiotoniczne, takie jak digoksyna i digitoksyna, które zwiększają wydajność pracy samego serca i poprawiają jego zdolność pompowania krwi.

Zdaniem Mesquity, stwardnienie tętnic (miażdżyca), zajmujące kluczowe miejsce w dietetycznej teorii cholesterolu, występuje wtedy, gdy serce zaczyna zawodzić i nie jest w stanie przepompowywać przez tętnice wystarczającej ilości krwi, by zachować ich elastyczność.

Zdrowie tętnic ma natomiast niewielki związek z chorobą wieńcową. Część serca może być uszkodzona przez typowych podejrzanych, takich jak palenie, nadciśnienie i cukrzyca, ponieważ czynniki te uruchamiają wydzielanie hormonów stresu, m.in. adrenaliny. Nagły stres może być ostatecznym ciosem dla części mięśnia sercowego, która już wcześniej została osłabiona.

To nie cholesterol

Choroba wieńcowa nadal pozostaje tajemnicą. Pomimo tego, że sprzedaż leków statynowych na świecie sięgnęła ostatnio 1 bln dolarów, a niskotłuszczowa żywność nie pozostaje daleko w tyle, choroby układu krążenia wciąż są naszym głównym zabójcą. Coraz więcej jest dowodów na to, że tłuszcze nasycone nie podnoszą poziomu cholesterolu LDL, chociaż produkty przetworzone mogą odgrywać tu pewną rolę.

Stres w swych wielu postaciach bardziej odpowiada rysopisowi głównego podejrzanego, co zresztą przez cały czas intuicyjnie przeczuwamy, jednak należy przy tym pamiętać, że jest on rzeczą subiektywną. To, co jedna osoba zniesie z łatwością, inną może zamienić w drżący wrak.

Pomimo tych zastrzeżeń, pozostaje faktem, że więcej z nas umiera z powodu uszkodzonego serca niż z powodu cholesterolu.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 PLoS Med, 2021;18(9): e1003790; Annu Rev Public Health, 2013; 34: 337–54
2 *New York Times*, Jan 3, 2022
3 Open Heart, 2015; 2(1): e000196 JAMA Intern Med, 2022; doi: 10.1001/jamainternmed.2022.0134
4 J Epidemiol Community Health, 2005; 59: 23–30
5 Lancet, 2004; 364(9438): 953–62
6 JAMA Netw Open, 2021; 4(12): e2138920
7 J Am Coll Cardiol, 2018; 72(16): 1955–71

eprasa.pl 63ea1074a1

Mycocard

ENERGY

Element Ognia

- choroby sercowo-naczyniowe
- zaburzenia ukrwienia
- choroby mózgu
- zmęczenie psychiczne i wyczerpanie



www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ we **WRZEŚNIU** otrzymasz **25% rabatu** od ceny detalicznej **Mycocard**

eprasa.pl 63ea1074a1



Dlaczego dzieciom psują się oczy?

Wzrok jest uznawany za najważniejszy ze zmysłów, a jego znaczenie jest nie do przecenienia szczególnie w przypadku poznających świat maluchów. Naukowcy biją jednak na alarm – najmłodsi coraz gorzej widzą! Jak temu zapobiec?

Choroby oczu u dzieci mogą być spowodowane wewnątrzmacicznymi i nabytymi zakażeniami, czynnikami genetycznymi, wadami wrodzonymi, czynnikami środowiskowymi, nowotworami czy wcześniactwem. Na część z tych czynników nie mamy wpływu, jednak wobec innych nie jesteśmy zupełnie bezradni.

Najpowszechniejszym schorzeniem wzroku jest krótkowzroczność, w której zmienia się kształt oka, powodując nieprawidłową refrakcję światła. Zamiast na powierzchni siatkówki, obraz powstaje przed nią. WHO przewiduje, że do 2050 r. krótkowzroczność dotknie 52% populacji, co stanowi pięciokrotny wzrost w stosunku do obecnego poziomu. Krótkowzroczność to nie tylko słaby wzrok – wiąże się ona z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zaćmy, jaskry, odklejenia się siatkówki i neowaskularyzacji podsiatkówkowej. Miopia może również prowadzić do zaniku siatkówki i związanej z tym utraty zdolności widzenia w centralnej części pola. Szacuje się, że straty spowodowane nieskorygowanymi wadami refrakcji (najczęstsze z nich to krótkowzroczność, dalekowzroczność i astygmatyzm) wynoszą 202 mld dolarów rocznie[1].

Spaliny i upał

Niestety, na pytanie postawione w tytule nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Na zdrowie oczu wpływ mają promieniowanie ultrafioletowe, zmienna wilgotność i temperatura otoczenia, a także zanieczyszczenia środowiska[2], dym tytoniowy, bakterie oraz wydawałoby się rutynowe czynności, jak przyjmowanie leków oraz stosowanie kosmetyków.

eprasa.pl 63ea1074a1

Chociaż struktura oka zapewnia mu pewną ochronę przed wiatrem, pyłem i bardzo jasnym światłem, wspomniane wyżej czynniki mogą powodować różnorodne problemy, od łagodnych podrażnień po wylewy siatkówkowe. Postęp cywilizacyjny wyprzedził możliwości przystosowawcze ludzkiego organizmu i nasze mechanizmy obronne nie są w stanie uchronić nas przed niekorzystnymi zjawiskami.

Brytyjscy naukowcy wykazali, że czynniki środowiskowe mają większy wpływ na rozwój krótkowzroczności, jeśli jesteśmy na nie narażeni w dzieciństwie, jednak nie udało się jeszcze ustalić przyczyny tego zjawiska[3]. Z kolei badanie obejmujące grupę ponad 25 tys. osób przeprowadzone w latach 2004-2013 na Tajwanie wykazało, że istnieje związek między ekspozycją na tlenek i dwutlenek węgla oraz dwutlenek azotu a częstszym występowaniem chorób oczu. Oba te związki można znaleźć w spalinach samochodowych. Innym niekorzystnym czynnikiem wskazanym w tym badaniu są wyższe temperatury. Autorzy zwracają jednak uwagę, że ten ostatni czynnik jest trudny do kontrolowania ze względu na globalny wzrost temperatur, zalecają więc zamiast tego ściślejszą kontrolę emisji spalin[4]. Naukowcom udało się również powiązać podwyższone ryzyko zaćmy ze stosowaniem w gospodarstwie domowym paliw stałych, takich jak drewno czy węgiel. Według WHO, 90% osób niewidomych na skutek zaćmy, jaskry, zmętnienia rogówki i jaglicy (przewlekłego zapalenia rogówki i spojówek wywołanego przez serotypy A, B, Ba i C *Chlamydia trachomatis*) to mieszkańcy krajów rozwijających się, gdzie powszechne jest stosowanie węgla oraz biomasy do gotowania i ogrzewania. Stosowanie tego rodzaju tradycyjnych metod powoduje ekspozycję, m.in. na cząstki stałe, tlenek węgla, rtęć oraz metale śladowe i wiąże się z podwyższonym odsetkiem osób z chorobami oczu.

Pestycydy

Chociaż środki ochrony roślin uprawnych są dobrze znanym zagrożeniem dla zdrowia, rzadko mówi się o nich w kontekście chorób oczu,

> Badanie obejmujące grupę ponad 25 tys. osób przeprowadzone na Tajwanie wykazało, że istnieje związek między ekspozycją na tlenek i dwutlenek węgla oraz dwutlenek azotu a częstszym występowaniem chorób oczu

a nacisk jest położony raczej na ich działanie ogólnoustrojowe, szczególnie na układ nerwowy dzieci[5].

Najczęściej stosowane pestycydy to związki fosforoorganiczne, chloroorganiczne i karbaminianowe środki owadobójcze. Najgroźniejszy jest bezpośredni kontakt środka chemicznego z oczami, powodujący podrażnienie, uczucie palenia, swędzenie, rozmazany obraz i łzawienie oczu. Tego rodzaju ekspozycja występuje głównie w sektorze rolniczym, rzadziej w ogólnej populacji na skutek nieszczęśliwego wypadku. Szczególnie niebezpieczne są opryski, które narażają na bezpośrednią ekspozycję na środek biobójczy większą liczbę osób. Pestycydy mają niekorzystny wpływ na zdrowie oczu również wtedy, gdy wraz z pokarmem dostaną się do organizmu. Badania przeprowadzone na psach, którym doustnie podawano związki fosforoorganiczne, wykazało, że środki te powodują zlokalizowane zmiany patologiczne w tkance oka, obejmujące wszystkie jego części: spojówkę, rogówkę, tęczówkę, siatkówkę, jak również nerw wzrokowy i tzw. drogę wzrokową[6].

Niechciane dziedzictwo

Genetyczne choroby oczu występują u 1 na 1 000 osób. Niestety etiologia molekularna większości z nich nadal pozostaje nieznana, co oznacza, że obecnie nie ma na nie skutecznego leku. Obecnie zatwierdzono tylko jeden rodzaj terapii genowej (stosowana w przypadku wystąpienia dziedzicznej dystrofii siatkówki spowodowanej mutacją genu RPE65), ale cały czas prowadzone są badania nad innymi sposobami leczenia schorzeń tego typu[7]. Niektóre z nich spowodowane są mutacją pojedynczego genu lub są wynikiem nieprawidłowych sekwencji w różnych genach jak np. jaskra z otwartym kątem przesączania. Jednak bywają i takie, które są wypadkową czynników genetycznych i środowiskowych. Co więcej, mutacje powodujące choroby oczu różnią się w zależności od szerokości geograficznej i pochodzenia etnicznego[8]. Statystycznie dziewczynki i kobiety tracą wzrok częściej niż chłopcy i mężczyźni, jak również częściej cierpią na zaćmę (2 razy wyższe ryzyko zachorowania) i jaglicę (4 razy wyższe ryzyko zachorowania)[9].

Wyższe BMI, krótszy wzrok?

Współczesna zachodnia dieta nie oszczędza oczu. Obfituje w rafinowane produkty zbożowe, tłuszcze i cukry oraz dodatki stosowane w przemyśle spożywczym, które sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych, nasileniu



eprasa.pl 63ea1074a1



Na początek garść statystyk:

- wady wzroku występują u 1 na 20 dzieci w wieku przedszkolnym i już u 1 na 4 dzieci w wieku szkolnym;
- 10% rodziców nie pamięta, kiedy ostatni raz odbyło kontrolną wizytę z dzieckiem u okulisty czy optometrysty, a 14% przyznaje, że w ogóle nie uczęszcza z dzieckiem na profilaktyczne badania ostrości wzroku;
- w ciągu pierwszych 12 miesięcy życia dziecka 80% przyswojonych informacji opiera się na bodźcach wzrokowych;
- najczęstszą przyczyną utraty wzroku u dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat jest amblyopia, czyli tzw. leniwe oko;
- inne częste zaburzenia wzroku to miopia (krótkowzroczność), hiperopia (dalekowzroczność), astygmatyzm (widzenie nieostrego, zamglonego obrazu z rozmytymi konturami), zez, anizometropia (nierówność refrakcji oczu, czyli załamywania się promieni świetlnych odbijających się od obserwowanego obiektu) i anizokoria (nierówna średnica źrenic);
- 80% zaburzeń wzroku u dzieci jest uleczalnych lub można im zapobiegać pod warunkiem wczesnego wykrycia i wdrożenia leczenia;
- W Polsce pierwsze badanie wzroku maluch odbywa po urodzeniu, następne w 3., 6. i 12. miesiącu życia, a profilaktyczne badania wzroku powinny się odbywać przynajmniej raz w roku oraz przed rozpoczęciem nauki[1].

ŹRÓDŁO:

1. Wzrok dzieci, lipiec 2022 r., SW Research, w ramach kampanii „Czas na Wzrok”

stresu oksydacyjnego oraz przyspieszają zachodzące w ciele procesy degeneracyjne – w tym rozwój zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)[10].

Plaga otyłości wśród dzieci również nie pozostaje bez wpływu na zdrowie oczu. Dodatkowy tłuszcz nie tylko zaostrza stany zapalne, ale też wpływa na stężenie pewnych składników w organizmie. Antyoksydanty gromadzą się, m.in. w siatkówce oka i mózgu, gdzie pełnią funkcje ochronne i zapobiegają degeneracji tkanek, jednak są one również rozpuszczalne w tłuszczach. Jeśli w organizmie występuje nadmiar tkanki tłuszczowej, zabiera on niezbędne do prawidłowego funkcjonowania substancje innym częściom ciała, zaburzając ich pracę i prowadząc do powstawania chorób. Badanie przeprowadzone w Korei w latach 2016-2018, obejmujące 1 114 dzieci w wieku 5-18 lat, wykazało zależność między wyższym BMI a ryzykiem wystąpienia znacznej krótkowzroczności[11]. Zależność ta była szczególnie widoczna w przypadku dziewczynek, które są bardziej podatne na wysoką miopię.

Ciekłokrystaliczna tablica

Jednym z najnowszych (i przez to najmniej poznanych) czynników wpływających na znaczny wzrost krótkowzroczności wśród dzieci jest pandemia. We wrześniu 2020 r. ponad 180 krajów zdecydowało się zamknąć szkoły podstawowe, średnie i wyższe w nadziei na powstrzymanie rozprzestrzeniania się wirusa. Ograniczenie to wpłynęło bezpośrednio na życie ponad 1 mld uczniów i studentów. Dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ takiej decyzji – ich naturalna potrzeba przebywania na świeżym powietrzu i socjalizacji została znacznie ograniczona. Jednocześnie nauka zdalna wymusiła na uczniach spędzanie głównej części dnia przed ekranami komputerów i smartfonów. Większość dostępnych form rozrywki również stała się wirtualna. Połączenie tych 2 niekorzystnych czynników (zwiększenie liczby godzin przed monitorem i ograniczenie czasu spędzanego na świeżym powietrzu) przyczyniło się do powstawania krótkowzroczności. Wczesna miopia plasuje dzieci w grupie ryzyka wystąpienia nieodwracalnych zmian w oku lub nawet utraty wzroku w późniejszym okresie życia. Badanie przeprowadzone w Hongkongu od początku pandemii, obejmujące 1 793 dzieci w wieku 6-8 lat, wykazało, że w krótkim okresie – od stycznia do sierpnia 2020 r. – u ok. 20% z nich rozwinęła się lub pogłębiła krótkowzroczność. Po przeanalizowaniu różnych czynników, takich jak wiek, płeć, występowanie krótkowzroczności w rodzinie oraz czas ekranowy i spędzony na świeżym powietrzu, naukowcy doszli do wniosku, że odsetek przypadków krótkowzroczności jest wyższy w grupie pandemicznej niż u dzieci badanych przed nadejściem koronawirusa. Dla 6-latków dane te wynoszą 28% w pandemii, 17% przed nią, podobnie jest u 7- i 8-latków. Zdaniem autorów badania te wyniki są niezwykle niepokojące i powinny być wzięte pod uwagę przez ustawodawców[12].

> „Astaksantyna wpływa pozytywnie na narząd wzroku w chorobach siatkówki oraz powierzchni oka, zapaleniu błony naczyniowej, zaćmie i astenopii, czyli zmęczeniu oczu”

eprasa.pl 63ea1074a1



Ruch i świeże powietrze

Część wymienionych powyżej przyczyn jest od nas zupełnie niezależna (takie jak czynniki genetyczne, regulacje prawne dotyczące nauki zdalnej czy skażenie okolicy, w której mieszkamy). Na szczęście inne kwestie podlegają naszej kontroli. Niekiedy wystarczą drobne zmiany, aby zapobiec degradacji oczu dziecka.

Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na ogólny stan zdrowia i samopoczucie jest powszechnie znany, jednak coraz więcej badań wskazuje na to, że przekłada się również na lepszą kondycję oczu i mniejszą zapadalność na choroby tego narządu zmysłu. Naukowcy powiązali niską aktywność fizyczną z wyższym ryzykiem wystąpienia jaskry, zwyrodnienia plamki żółtej i retinopatii (patologicznych zmian w obrębie siatkówki)[13]. Nie są to typowe schorzenia oczu wieku dziecięcego, jednak w myśl zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć" prawidłowe nawyki należy kształtować od najmłodszych lat. Szczególnie godne polecenia są ćwiczenia aerobowe (sercowo-naczyniowe) obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe, co ma działanie ochronne na komórki zwojowe siatkówki. Trening wytrzymałościowy (cardio) zapewnia lepszy dopływ krwi do nerwu wzrokowego i siatkówki. Przebywanie na świeżym powietrzu oznacza również krótszy czas ekranowy, co zmniejsza ryzyko wystąpienia miopii[14] i zespołu suchego oka[15]. Zgodnie z najnowszą wiedzą, naukowcy zalecają dzieciom spędzanie na świeżym powietrzu minimum 40 min dziennie. W przypadku lekcji zdalnych warto nauczyć pociechy stosowania reguły „patrz w dal przez co najmniej 20 s co 20 minut"[16].

Właściwa dieta

Wiemy już, że najbardziej szkodliwa jest żywność wysokoprzetworzona i pro-

REKLAMA



eprasa.pl 63ea1074a1



dukty rafinowane, których spożycie prowadzi do otyłości i chorób cywilizacyjnych. Wykluczenie tego rodzaju pokarmów będzie miało wszechstronnie dobroczynny wpływ na rozwijający się organizm dziecka. Co jednak należy włączyć do jego menu, aby maksymalnie zadbać o zmysł wzroku?

Niacynamid (zwany również nikotynamidem) to amid kwasu nikotynowego będący, obok kwasu nikotynowego, jedną z postacią witaminy B3. Badanie przeprowadzone w Australii w 2020 r. wykazało, że 3 g tej substancji podawane przez 12 tygodni poprawiły działanie siatkówki u pacjentów cierpiących na jaskrę. W tym schorzeniu komórki zwojowe siatkówki narażone są na stres metaboliczny, jednak zachowują zdolność odzyskiwania funkcjonalności, którą niacynamid może pomóc przywrócić[17]. Należy jednak zachować ostrożność w ewentualnej suplementacji tego związku, ponieważ przekroczenie dawki 3 g może spowodować zaburzenia wzroku: metamorfopsię (deformację widzialnego obrazu), rozmazany obraz oraz obniżenie ostrości wzroku[18]. Najlepiej więc włączyć do diety dziecka produkty, które dostarczają odpowiednie ilości niacyny, jednocześnie nie suplementując jej sztucznie. Zadanie to spełnią mięso drobiowe i wieprzowe, ryby, orzechy, otręby pszenne, drożdże, migdały, ziemniaki oraz rośliny strączkowe.



Na co zwrócić uwagę?

- zamykanie lub zakrywanie jednego oka;
- problemy z czytaniem;
- mrużenie oczu;
- potykanie się, kłopoty z prawidłową oceną odległości i utrzymaniem równowagi;
- bóle i zawroty głowy;
- niechęć do zabaw wymagających koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- narzekanie na rozmazany obraz;
- trudności w wykonywaniu prac wymagających precyzji;
- nadmierne przybliżanie przedmiotów do oczu;
- nadmierne mruganie;
- łzawienie oczu;
- czerwone obwódki wokół oczu, opuchnięte powieki;
- przekrzywianie głowy podczas przyglądania się przedmiotom.

Antyoksydanty to związki chemiczne, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym, czyli nadmierną ilością szkodliwych wolnych rodników. Gdy przestają nadążać z neutralizacją niekorzystnych substancji, wolne rodniki zaczynają niszczyć tkankę podskórną, utrudniać samoregenerację komórek i znacząco przyczyniać się do powstania wielu schorzeń, w tym chorób oczu – a zwłaszcza zwyrodnienia plamki żółtej, jaskry oraz zespołu suchego oka. Do czynników ryzyka wystąpienia tych schorzeń zaliczamy narażenie na działanie dymu tytoniowego, promieniowania UV, wysokie BMI oraz nagromadzenie żelaza, ołowiu i kadmu w organizmie, co wskazuje na stres oksydacyjny jako podłoże tych chorób[19]. Przeciwutleniacze są więc bardzo istotnym elementem zapobiegania chorobom oczu.

Jednym z najistotniejszych z tego punktu widzenia jest astaksantyna. Ten czerwony pigment obecny zwłaszcza w mikroalgach, rybach z rodziny łososiowatych oraz krewetkach i krabach. Ze względu na swoją strukturę molekularną podobną do luteiny i zeaksantyny ma bardzo silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Badania

eprasa.pl 63ea1074a1

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków, zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty itp.

Rabat 5% Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 63ea1074a1



Bezcenna równowaga

Zgodnie z szacunkami WHO, prawie 269 mln dzieci poniżej 5. r.ż. ma anemię. Tymczasem jak dowodzą uczeni – niedokrwistość powoduje retinopatię u 28% pacjentów, a wraz ze wzrostem ciężkości niedokrwistości wzrasta ryzyko retinopatii, zwłaszcza gdy liczba płytek krwi jest niska lub gdy poziom hemoglobiny (Hb) jest poniżej 6 g/dL[1].

Niedokrwistość powoduje niedotlenienie siatkówki, które prowadzi do zawału warstwy włókien nerwowych i klinicznie objawia się plamami waty. Powoduje też rozszerzenie się naczyń i zwiększone ciśnienie przezścienne oraz mikrourazy ścian naczyń, skutkujące obrzękiem siatkówki i krwotokami.

Jednak przesada w drugą stronę też jest szkodliwa. Nadmiar żelaza może być toksyczny dla tkanek. Uważa się, że żelazo uszkadza je głównie poprzez generowanie wolnych rodników tlenowych w reakcji Fentona. To zaś – zdaniem badaczy z Filadelfii może prowadzić do uszkodzeń oksydacyjnych typowych dla zaćmy. Z tego powodu nim zdecydujesz się podawać preparaty z żelazem swojemu dziecku, poproś pediatrę o wykonanie morfologii krwi, stężenia żelaza w surowicy oraz określenie poziomu ferrytyny. Jeżeli okaże się, że pociecha ma niedobory tego pierwiastka, ustal z lekarzem odpowiednie dla niej dawkowanie.

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Haematol. 2001; 67(4): 238-44
2. Biochim Biophys Acta. 2009 Jul; 1790(7): 637-49

wykazały, że wpływa ona pozytywnie na narząd wzroku w chorobach siatkówki oraz powierzchni oka, zapaleniu błony naczyniowej, zaćmie i astenopii, czyli zmęczeniu oczu[21]. Z kolei eksperymenty na szczurach dowiodły, że oczy zwierząt przyjmujących astaksantynę były mniej zniszczone po ekspozycji na promieniowanie UV niż w grupie kontrolnej. Naukowcy przypuszczają, że dzieje się tak, bo odłożona w oczach astaksantyna stanowi silną ochronę siatkówki przed szkodliwym promieniowaniem i stresem oksydacyjnym.

Inne doniesienia wskazują na ochronne działanie kwasu alfa-liponowego wobec komórek zwojowych siatkówki, co minimalizuje zniszczenia związane z jaskrą[20]. W zwierzęcym modelu tej choroby komórki poddawane działaniu tego kwasu miały dłuższy czas przeżycia niż komórki pozbawione jego ochrony.

Jak się okazuje, przeciwutleniacze mogą pomóc również tym, których wzrok już się popsuł. W pewnym badaniu uczeni podawali 106 osobom cierpiącym na zwyrodnienie plamki żółtej placebo lub kombinację acetylo-l-karnityny, kwasów tłuszczowych omega-3 i koenzymu Q10. Po roku ocenili postępy choroby. W grupie kontrolnej pogorszeniu uległ stan 17% badanych, natomiast wśród osób otrzymujących antyoksydanty zaledwie 2%. Ponadto pacjenci przyjmujący leczenie mieli znacznie mniejszą ilość patologicznych złogów w oczach, które przyczyniają się do rozwoju choroby[22].

To jednak dotyczy odległej przyszłości. Wróćmy do tu i teraz. Czym karmić dzieci, by jak najdłużej cieszyły się dobrym wzrokiem?

Menu dobre dla oczu

W świetle dostępnych badań dieta dziecka powinna uwzględniać ryby zawierające kwasy omega-3, bogate w witaminę A jarmuż, rzeżuchę, szpinak, dynię, masło, mleko i inne produkty mleczarskie oraz podroby zwierzęce; obfitujące w witaminę C cytrusy, brokuły, brukselki oraz papryki, jak również dostarczające luteiny żółtka jaj, szpinak, marchew oraz oleje roślinne. Te ostatnie przy okazji będą dobrym źródłem witaminy E, podobnie jak orzechy laskowe i migdały, kiełki, pomidory, brzoskwinie oraz czarne porzeczki.

Co jednak zrobić, gdy latorośl nie przepada za owocami i warzywami? Tu pomocne mogą okazać się soki, koktajle oraz smoothie. Powinny się w nich znaleźć przede wszystkim owoce bogate w antocyjany, zeaksantynę czy beta-karoten, a zatem borówka czernica, maliny, jabłka, marchewki, dynia, rzodkiewki, buraki, nać pietruszki, seler, szpinak. W mieszankach tych powinny przeważać warzywa. Jednak jak pokazuje literatura przedmiotu i od tej reguły, bywają smakowite wyjątki. Jak wykazało trwające 15-lat badanie 2 000 dorosłych Australijczyków w wieku 50 lat i starszych, kilka filiżanek soku pomarańczowego dziennie pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju AMD o ponad 60%!

Natomiast w tradycyjnej medycynie perskiej na poprawę wzroku zaleca się picie soków z fenkułu lub granatów[23].

BIBLIOGRAFIA

1. Archives of Disease in Childhood - Education and Practice; 2021
2. Int. J. Environ. Res. Public Health 2018, 15, 2269
3. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jun; 18(11): 5611
4. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2013; 16-38
5. Environmental Health and Preventive Medicine 11, 2006, 102-07
6. Ther Adv Ophthalmol 2020, Vol. 12: 1-28
7. Middle East Afr J Ophthalmol. 2011 Apr-Jun; 18(2): 98-101
8. Clinical Biochemistry 39 (2006) 231-39
9. Plos One, Obesity and high myopia in children and adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey
10. British Journal of Ophthalmology; 02 August 2021
11. Eye (Lond). 2018; 32(8): 1296-1303
12. American Journal of Ophthalmology; Vol. 223, 2021, 333-37
13. The Ocular Surface 22(10); 2021
14. Archives of Disease in Childhood – Education and Practice: 2021
15. Clin Exp Ophthalmol, 2020;48(7):903-14
16. Med Hypothesis Discov Innov Ophthalmol. 2015; 4(2): 64-71
17. Ophthalmic Res 2010;44:146-54
18. Ophthalmic Res 2010;44:146-54
19. Ophthalmic Res 2010;44:166-72
20. Mar Drugs. 2020; 18(5): 239
21. Experimental Eye Research, Vol. 197, August 2020, 108113
22. Ophthalmologica 2005;219:154-66
23. Med Hypothesis Discov Innov Ophthalmol. 2015 Winter; 4(4): 162–66

eprasa.pl 63ea1074a1

Produkty Dr. Jacob's

Pure Focus suplement diety

Czujesz często wyczerpanie, zmęczenie lub apatię, stresujesz się, łatwo irytujesz? Masz problemy ze skupieniem? Pracujesz umysłowo lub uczysz się? A może chcesz zadbać o osobę z nienajlepszym nastrojem lub kłopotami z pamięcią?

Pure Focus spokój i koncentracja zawiera składniki wspierające sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Innowacyjny **ekstrakt z szałwii Cognivia™**. **Ashwagandha** pomaga utrzymać balans emocjonalny. **Kofeina** z guarany sprzyja koncentracji i przynosi przyjemne i długotrwałe pobudzenie. **Kwas pantotenowy** wspiera sprawność umysłową i syntezę neuroprzekaźników, **magnez** sprzyja prawidłowemu funkcjonowanie nerwów i psychiki (dobry nastrój) oraz zmniejsza poczucie zmęczenia. Orzeźwiająca **zielona herbata** i **L-teanina** dopełniają recepturę.

Więcej – odwiedź stronę **DrJacobs.pl** lub zeskanuj kod obok zdjęcia (aplikacją do kodów QR w twoim telefonie).





DHA-EPA

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



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla intensywnego odkwaszania, zdrowia i funkcji kości, zębów, mięśni, nerwów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



Ahista

Składniki dla dobrego trawienia, ochrony błony jelit, detoksu i **hamowania niekorzystnego działania histaminy** – polecane także przy nietolerancji histaminy (więcej w Czytelnia / Artykuły na DrJacobs.pl).



Lacta cholin

Cholina dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii, układu nerwowego i odporności. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia mikroflory.



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.



Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.



Witamina słońca D_3 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny, nawet niemowląt (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni. Witamina D_3 z lanoliny.



Żelazo liposomalne

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 63ea1074a1



Więcej światła!

Odpowiednie oświetlenie do nauki bezpośrednio przekłada się na jej efektywność, samopoczucie ucznia i jego zdolność koncentracji

Towarzyszy nam od zarania, być może dlatego nie zwracamy na nie większej uwagi. Tymczasem doniesienia naukowe wskazują, że światło ma nie tylko wpływ na nasz cykl dobowy, ale również postrzeganie świata i… aktywność intelektualną. Właściwie dobrane może pobudzać do działania, sprzyjać nauce i koncentracji lub wręcz przeciwnie, wyciszać i uspokajać.

Czujni i zadowoleni

Istnieją co najmniej 2 znane ścieżki biologiczne, dzięki którym światło dzienne może pozytywnie oddziaływać na zdrowie. Po pierwsze, podczas ekspozycji na promienie słoneczne organizm wytwarza witaminę D, która wzmacnia odporność, korzystnie wpływa na gospodarkę wapniową i przeciwdziała chorobom sercowo-naczyniowym[1], a także poprawia nastrój (aktywując produkcję serotoniny)[2]. Po drugie, światło wywiera

eprasa.pl 63ea1074a1



eprasa.pl 63ea1074a1

wpływ na organizm ludzki, oddziałując na nasz rytm okołodobowy. Komórki zwojowe siatkówki mają bezpośrednie połączenie z jądrem nadskrzyżowaniowym (część mózgowia), w którym znajduje się nasz zegar biologiczny. Komórki te są szczególnie wrażliwe na światło o długości fali w spektrum niebieskim zawarte w świetle dziennym[3]. Jego natężenie pozwala mózgowi przygotowywać organizm do nocnego odpoczynku i dziennej aktywności.

Niektórzy naukowcy są zdania, że wpływ na obrót serotoniny w mózgu zwiększa się właśnie dzięki ekspozycji siatkówki na jasne światło[4].

Co więcej, jak dowiedli badacze z Belgii, jasne światło wywołuje bezpośrednie reakcje w związanych z czujnością strukturach podkorowych (podwzgórze, pień mózgu, wzgórze), obszarach limbicznych (amygdala i hipokamp), a nawet w obszarach korowych. Oznacza to, że oprócz aktywowania zegara biologicznego, światło wykazuje natychmiastowy wpływ na czujność, sprawność poznawczą, a nawet reakcje afektywne[5].

Wobec tych odkryć naukowcy zaczęli zastanawiać się, czy i jak wpływa na koncentrację i naukę?

Naturalne i sztuczne

Badania mózgu wykazały, że światło – w zależności od jego składu spektralnego – bezpośrednio moduluje przetwarzanie bodźców emocjonalnych, przy czym niebieskie zwiększa reakcje na słuchowe bodźce emocjonalne[6]. Co istotne, światło dzienne obficie zawiera tę niebieską składową, podczas gdy światło elektryczne zazwyczaj ma jej znacznie mniej.

> Odpowiednie oświetlenie do nauki może poprawić koncentrację ucznia o 10-20%!

Testy przeprowadzone w Australii i Holandii udowodniły, że światło dzienne poprawia wydajność poznawczą, a w szczególności funkcje wykonawcze nie tylko u bardzo niewyspanych osób[7]. Ponadto okazało się, że światło o krótszych długościach fal, wyższym natężeniu i wyższej temperaturze barwowej doprowadziło do stłumienia melatoniny, wyższej świadomości, mniejszej senności, zwiększonej uwagi i szybszego czasu reakcji[8].

Natomiast wyniki kolejnych eksperymentów potwierdziły pozytywny wpływ jaśniejszego oświetlenia (500 luksów) w porównaniu ze standardowym (300 luksów) na czytanie, pisanie i matematykę uczniów szkół podstawowych[9].

Wskazały również na pozytywny wpływ światła o różnym natężeniu i skorelowanej temperaturze barwowej (4000 K i 17000 K) na różne wyniki fizyczne, psychiczne i sprawnościowe dzieci, takie jak zdrowie zębów, wzrost i rozwój fizyczny, frekwencja oraz czujność i osiągnięcia naukowe[10].

Wszystko to doprowadziło uczonych do wniosku, że odpowiednie oświetlenie do nauki może poprawić koncentrację ucznia o 10-20%!

No dobrze, ale co znaczy: „odpowiednie"? Zdaniem ekspertów najbardziej sprzyja nam światło dzienne, dlatego biurka dzieci należy ustawiać jak najbliżej okna, aby mogły jak najwięcej korzystać z naturalnego oświetlenia. Biurko powinno być zwrócone przodem lub bokiem do okna. W tym drugim przypadku osoby praworęczne powinny mieć światło z lewej strony, a leworęczne z prawej.

Niestety nasze dzieci spędzają w ciągu dnia nawet do 85% czasu w pomieszczeniach zamkniętych, przez co mają zdecydowanie ograniczony dostęp do naturalnego światła słonecznego. Co więcej, na naszej szerokości geograficznej, przez długie miesiące uczą się i odrabiają lekcje przy sztucznym oświetleniu. Dlatego szalenie ważne staje się zapewnienie im odpowiedniego oświetlenia miejsca do nauki.

Wychowani w świetle tradycyjnej żarówki, przyzwyczailiśmy się i zazwyczaj preferujemy oświetlenie o ciepłej barwie. Stwarza ono przytulny nastrój i pozwala się przyjemnie zrelaksować. Jednak, aby wesprzeć procesy poznawcze naszych latorośli, warto – zgodnie z zaleceniami uczonych – sięgnąć po żarówki o barwie znacznie chłodniejszej, która jak się okazuje, jest bliższa naturalnemu światłu dziennemu. Barwa światła jest wyrażana w kelwinach (K). Im więcej kelwinów, tym jest zimniejsza. I tak zachód słońca ma ok. 2000 K i bez wątpienia jest to barwa ciepła. Natomiast światło emitowane przez słońce w ciągu



Mocarne omega-3

Naukowcy twierdzą, że dzieci, które najsłabiej czytają w swojej klasie, mogą podszlifować tę umiejętność w ciągu zaledwie 4 miesięcy dzięki codziennej suplementacji kwasów tłuszczowych znajdujących się w rybach, owocach morza i niektórych algach.

Udowodnili to, podając codziennie 600 mg kwasów omega-3 uczniom w wieku 7-9 lat wykazującym kłopoty w tej dziedzinie. Jak mówią: „czytanie ma olbrzymie znaczenie dla zdobywania wiedzy, bowiem jeśli nie potrafisz czytać, bardzo trudno jest uzyskać dostęp do reszty programu nauczania".

ŹRÓDŁO:
1. DOI: 10.1371/journal.pone.0043909

eprasa.pl 63ea107f4



dnia ma ok. 5000-5500 K. Z tego względu eksperci za barwę naturalną sztucznego światła uznają tę z przedziału 3300-6500 K. Informację o niej powinny znajdować się na opakowaniu żarówki.

Istotne parametry

Do nauki potrzebne jest światło, które pobudza (ok. okolicach 6500 K). Dlatego najlepsze będzie takie o barwie lekko chłodnej, wpływającej na dobrą koncentrację i sprawiającej, że dziecku łatwiej zebrać myśli. Oświetlenie o zbyt ciepłej barwie sprawi, że potomek szybko poczuje senność nad zeszytem.

Dobre biurkowe światło prócz chłodnej barwy powinno mieć również odpowiednią jasność, którą obecnie, przy technologii LED, mierzy się w lumenach (lm). Im wyższa wartość lumenów, tym więcej żarówka daje światła. Jednak zbyt ostre światło męczy wzrok.

Optymalna jasność dla oka ucznia to taka, która ma moc ok. 1000 lumenów (co odpowiada mniej więcej 75-watowej żarówce). Parametr ten również znajdziesz na opakowaniu.

Należy przy tym pamiętać, że ciemne barwy pochłaniają światło, a jasne odbijają je. Dlatego, jeśli biurko ma ciemny kolor, należy zastosować światło o większej mocy (ok. 1500 lumenów). W przypadku jasnego blatu można poprzestać na 1000 lm.

Warto również zwrócić uwagę na wskaźnik oddawania barw (CRI), który określa się w skali 1-100. Im wyższy, tym bardziej dokładne jest oddanie koloru i większy komfort dla oczu. Oświetlenie w strefie roboczej powinno mieć CRI równe 80 bądź wyższe.

Dynamika świetlna

Jak się jednak okazuje, sprawa jest bardziej skomplikowana. Badania przeprowadzone przez Holendrów

REKLAMA



eprasa.pl 63ea1074a1



SŁOWNICZEK

Te pojęcia warto znać, aby bez problemu wybrać właściwe oświetlenie.

Kelwin (K) to jednostka temperatury barwowej. Najniższą wartość kelwinów mają ciepłe barwy – żółte, pomarańczowe i czerwone. W układzie SI kelwin jest jednostką temperatury, stąd też jego wykorzystanie również w przypadku temperatury barwowej. 1 kelwin odpowiada -272,15° Celsjusza i jest bliski zeru absolutnemu (temperatura bezwzględna/zero absolutne = 0 K). Miary barwy światła zaczynają się od 1800 K, co odpowiada światłu świeczki, a kończą na 28000-30000 K, jakie daje rozbłysk błyskawicy.

Lumen (lm) to jednostka miary strumienia świetlnego, czyli całkowitej mocy światła, jaką emituje dane źródło, przechodząc przez wybraną powierzchnię. Mówiąc najprościej – im więcej źródło światła ma lumenów, tym więcej światła nam ono dostarczy. Warto zwrócić uwagę na skuteczność świetlną, ponieważ pokazuje, jak wydajne jest źródło światła i jak przekształca energię w światło. Podaje się ją w lm/W.

Lux (lx) to jednostka natężenia światła, która określa równomiernie rozłożony strumień świetlny o wartości równej 1 lm padający na powierzchnię 1 m^2. Ocenia się, że w czasie ostatnich chwil zmierzchu przy bezchmurnym niebie poziom jasności wynosi 3 luxy. Natężenie światła tego samego źródła będzie się zmniejszać lub zwiększać w zależności od odległości od oświetlanej powierzchni. Podsumowując, im dalej zostanie umieszczone źródło światła, tym mniejsze będzie jego natężenie.

Wat (W) to jednostka mocy i strumienia energii w układzie SI. Tradycyjna żarówka 60 W ma 806 lm, 100-watowe źródło światła ma 1521 lm. Do nauki najlepsze są te o mocy ok. 1000 lumenów, co odpowiada dawnym żarówkom o mocy 75 watów.

Dlaczego nie waty? Dzisiaj energooszczędne, nowoczesne źródła światła nie potrzebują takiej mocy. Lampa LED o mocy 10 W daje tyle światła, co dawna żarówka o mocy co najmniej 75 W.

> Duże randomizowane, kontrolowane badania kliniczne wykazały, że aktywność na świeżym powietrzu może skutecznie zmniejszyć częstość występowania krótkowzroczności i opóźnić jej postęp

dowiodły, że jasne oświetlenie, o dużym natężeniu, które rozbudza i dodaje energii do działania, najlepiej sprawdza się szczególnie w godzinach porannych, ponieważ pozwala dzieciom wejść w rytm nauki i utrzymywać koncentrację na wysokim poziomie. Jednak potem już niekoniecznie. Z biegiem czasu, warto nieco przyciemnić oświetlenie, aby wyeliminować u dzieci rozdrażnienie i nadpobudliwość, które są naturalną konsekwencją intensywnego wysiłku intelektualnego oraz długotrwałego przebywania w szkole. Nieco ciemniejsze oświetlenie rozbudza wyobraźnię i wspiera twórcze myślenie.

Dlatego badacze z Królestwa Niderlandów postanowili przyjrzeć się wpływowi dynamicznego oświetlenia na pracę dzieci w warunkach szkolnych, czyli mówiąc prościej, sprawdzili jak ustawienia oświetlenia – w określonych kombinacjach natężenia i barwy – stosowane w ciągu lekcji wpływają na czujność umysłową oraz relaksację uczniów[11].

Wyniki 3 eksperymentów z udziałem niemal 200 uczniów szkół podstawowych, w których w grupach badanych średnie natężenie oświetlenia klas wynosiło ok. 600 lx na poziomie biurka przy barwie 4000 K, wskazują, że dynamiczne systemy oświetleniowe mogą mieć pozytywny wpływ na sprawność wzrokową uczniów, ich pobudzenie i samopoczucie[12]. Umiejętny dobór warunków oświetlenia sali lekcyjnej zwiększa wydajność dzieci, ich koncentrację i szybkość czytania. Co więcej, akademicy zauważyli, że dzieci

eprasa.pl 63ea1074a1



uczące się w klasach z dynamicznymi systemami oświetleniowymi, z czasem popełniały mniej błędów w testach. Odnotowali również w tych klasach redukcję agresywnych zachowań[13]. Zdaniem badaczy wpływ światła jest szczególnie istotny w niższych klasach podstawówki, ponieważ wtedy dzieci dopiero uczą się skupiania uwagi.

Cień krótkowzroczności

Miliony ludzi na całym świecie cierpią z powodu miopii. W najbardziej rozwiniętych krajach Azji odsetek osób z tą wadą wzroku sięga aż 80%! Niestety, częstość występowania krótkowzroczności wzrasta z roku na rok, i coraz częściej rozwija się u dzieci. W Europie co drugi uczeń szkoły podstawowej jest na nią narażony. Tymczasem – zdaniem naukowców – statystyki te byłyby

REKLAMA



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

eprasa.pl 63ea1074a1



znacznie niższe, gdybyśmy bardziej dbali o higienę oczu naszych dzieci – nie tylko podczas odrabiania lekcji.

Duże randomizowane, kontrolowane badania kliniczne wykazały, że aktywność na świeżym powietrzu może skutecznie zmniejszyć częstość występowania krótkowzroczności i opóźnić jej postęp. Podstawowe eksperymenty ujawniły również, że istnieją pewne powiązania między miopią a ekspozycją na światło. Przegląd badań przeprowadzony przez optometrystów z Sichuan University w Chinach ujawnił, że zwiększenie natężenia światła może spowolnić postęp krótkowzroczności i ograniczyć jej występowanie. Niestety wciąż nie jest jasne, jak do tego dochodzi. Naukowcy podejrzewają, że może to mieć związek z zaburzeniami wydzielania melatoniny i dopaminy oraz zmianami dobowego rytmu ciśnienia wewnątrzgałkowego i grubości naczyniówki. Wskazują też na związek długości fali światła z krótkowzrocznością. Dowiedziono bowiem, że czerwone światło (o długiej fali) ma tendencję do łatwiejszego wywoływania miopii, podczas gdy niebieskie o średniej i krótkiej długości fali ma tendencję do opóźniania rozwoju tej wady wzroku. Obserwacje te wydają się potwierdzać eksperymenty na zwierzętach[14].

Badacze z Atlanty (USA) przekonali dzieci do noszenia czujników światła, aby uzyskać obiektywne pomiary ich osobistej ekspozycji na światło. Następnie zmierzyli ilość czasu spędzonego przez dzieci w oświetleniu nocnym (<1-1 luksów), zmierzchowym (1-30 luksów), dziennym w pomieszczeniach (>30-1000 luksów) i dziennym na zewnątrz (>1000 luksów) zarówno w dni powszednie, jak i w weekendy. Na ich podstawie wykazali, że szlaki pręcikowe stymulowane przez ekspozycję na słabe światło mogą przyczyniać się do rozwoju krótkowzroczności u człowieka. Zauważyli bowiem, że wada ta jest skorelowana z wydłużeniem czasu w świetle zmierzchowym[15].

Ich koledzy z University of Illinois stwierdzili natomiast, że osoby, które mają więcej zieleni wokół swoich domów, lepiej radzą sobie z zadaniem uwagi (podanie wstecznego ciągu cyfr) i są mniej agresywne. Choćby dla tych 3 powodów warto zachęcać pociechy, by jak najczęściej i jak najdłużej przebywały na świeżym powietrzu[16].

Wybierz lampkę

Dzięki właściwemu doborowi oświetlenia i umiejętnemu zarządzaniu nim możemy znacząco pomóc pociechom, motywując je do działania lub wyciszając.

Idealna lampka na biurko powinna mieć ruchome ramię, aby można było ją odpowiednio ustawić. Regulowana wysokość sprawia, że dziecko w razie potrzeby zmieni położenie źródła światła, zamiast się garbić, gdy musi czemuś dokładnie się przyjrzeć. Na co dzień optymalna odległość od oświetlanej powierzchni to 35 cm.

Ponadto lampka powinna równomiernie oświetlać przestrzeń roboczą – musi być umieszczona tak, aby nic nie zaciemniało książki czy zeszytu. To oznacza, że praworęczni powinni mieć ją umieszczoną po lewej stronie biurka, a leworęczni – po prawej.

Wybierając lampkę, warto zainwestować w taką, która daje możliwość regulacji natężenia i barwy światła. Dzięki temu będzie można ustawić zimne, jasne oświetlenie do nauki, a żółto-pomarańczowe przed snem, by przyniosło odprężenie i pomogło dziecku zasnąć.

W ten prosty, banalny wręcz sposób możemy pomóc swoim pociechom osiągnąć mistrzostwo w nauce.

BIBLIOGRAFIA

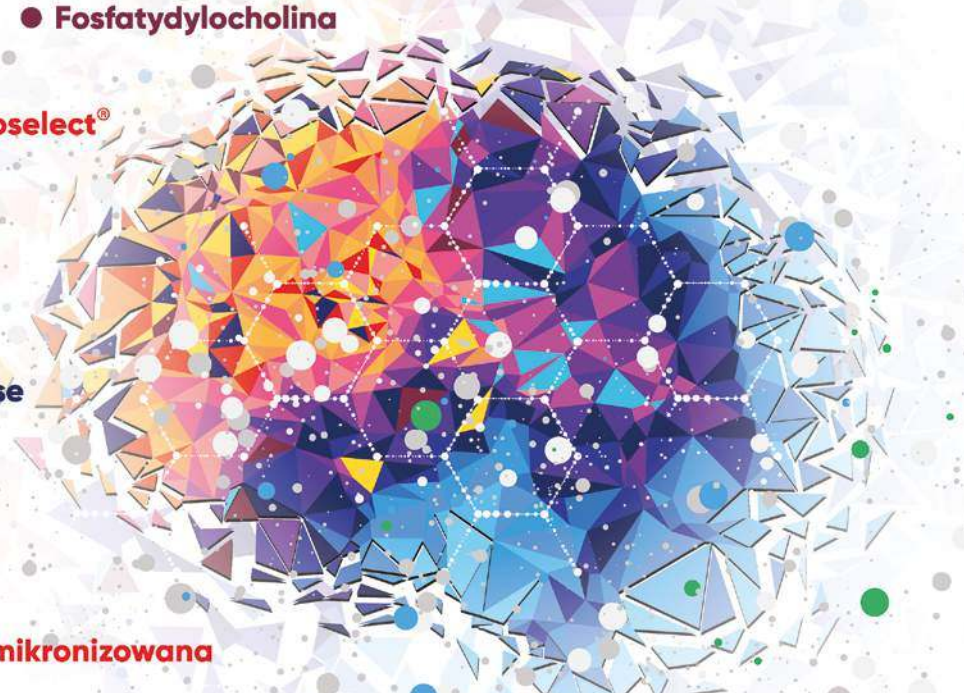
1. Journal of American Physicians and Surgeons, 2009, 14: 38-45
2. Psychopharmacology, 1998, 135: 319-23
3. Journal of Neuroscience, 2001, 21: 6405-12
4. Eur Neuropsychopharmacol. 2008 Jan;18(1): 14-23
5. Trends Cogn Sci. 2009 Oct;13(10): 429-38
6. Proc Natl Acad Sci U S A. 2010 Nov 9;107(45):19549-54
7. Sleep. 2003 Sep;26(6): 695-700; Physiol Behav. 2012 Aug 20;107(1):7-16.
8. J Res Health Sci. 2021 Fall; 21(4): e00529
9. Govén, T., Laike, T., Raynham, P., Sansal, E, 2009, Paper presented at Proceedings of 11th Lux Europa. ATMK, 0001/01/02.
10. IRC Internal Report 2010, 659: 11-28 2010; Journal of Light and Visual Environment 2010, 34(2): 59-68, https://doi.org/10.2150/jlve.34.59
11. Lighting Res. Technol. 2013 June 22, 45: 159-75, DOI: 10.1177/1477153512446099
12. Psychology in Hungary 2001; 3: 83-95; Lighting Research & Technology. 2009, 41(4): 361-70
13. https://ediss.sub.uni-hamburg.de/handle/ediss/5418, https://d-nb.info/1051935520/34
14. Sichuan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban. 2021 Nov;52(6):901-06
15. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2018 Oct; 59(12): 4804-11
16. Environment and Behavior, 2001 July, 33: 543-71

eprasa.pl 63ea1074a1

kenay®

kenay.com.pl

- Bacopa monniera Bacopin®
- Soplówka jeżowata Lion's Mane
- Fosfatydylocholina
- Ginkgo Biloba z Ginkgoselect®
- PQQ Pirolochinolinochinon
- Hesperydyna Cardiose
- Astaksantyna AstaZine®
- Diosmina zmikronizowana
- Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej Pycnogenol®
- Luteina & Zeaksantyna OptiLut®



Popraw mikrokrążenie mózgowe

Zmień styl życia z suplementami Kenay®

Luteina i Zeaksantyna
stanowią główny element siatkówki oka, odpowiedzialny za przejrzyste i optymalne widzenie

Miłorząb japoński
wspomaga krążenie mózgowe; wspiera utrzymanie równowagi nerwowej; pomaga utrzymać dobre funkcje poznawcze

Bacopa monniera
działa wspomagająco na pamięć i koncentrację; wspomaga mikrokrążenie obwodowe krwi

Nasze suplementy pochodzą z certyfikowanych źródeł, nie zawierają zbędnych wypełniaczy. Dbając o najwyższą jakość oferowanych produktów nieustannie sprawdzamy ich czystość.

KENAY Sp. J.
ul. Częstochowska 25
62-800 Kalisz

tel. 62 757 35 88/89
FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl

sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

Popraw mikrokrążenie

A pozbędziesz się pocovidowej mgły mózgowej, zyskasz lepszą pamięć i zapobiegniesz demencji



Aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, krew z ładunkami tlenu, składników odżywczych, hormonów i innych substancji musi dotrzeć do każdego zakątka organizmu. Ten życiodajny transport odbywa się podobnie jak na polskich szosach: autostrady, drogi ekspresowe i główne (czyli tętnice i żyły) stanowią 26%, natomiast reszta to drogi lokalne, dojazdowe, gruntowe i leśne dukty – w organizmie odpowiada im sieć naczyń krwionośnych o średnicy mniejszej niż 0,1-0,2 mm[1]. Stanowią one blisko 74% całego układu krążenia (100 000 km). Są także łącznikiem między układem tętniczym a żylnym. Należą do nich tętniczki, naczynia włosowate, żyłki, a także naczynka chłonne. I to właśnie w nich zachodzi mikrokrążenie, które odpowiada za zaopatrzenie wszystkich komórek oraz usuwanie ich produktów przemiany materii i substancji odpadowych. Jest to możliwe dzięki naczyniom włosowatym – przez ich cieniutkie, półprzepuszczalne ściany odbywa się wymiana gazu i substancji odżywczych pomiędzy krwią a otaczającymi je komórkami.

Krew przepływająca z większych tętniczek do naczyń włosowatych płynie z mniejszym ciśnieniem. Dlatego do jej przepchnięcia nie wystarcza serce. Jej przepływ wspomagają mięśnie gładkie znajdujące się w ścianach naczyń krwionośnych. Ich kurczenie i rozkurczanie się nazywane jest naczynioruchowością (wazomotoryką). Prawidłowa wynosi 3 skurcze i 3 rozkurcze na minutę.

Problemy z transportem

Zaburzenia mikrokrążenia prowadzą do ograniczenia wymiany substancji między naczyniami krwionośnymi i tkankami organizmu. Skutkiem tego komórki budujące tkanki w danym obszarze mogą nie otrzymywać dostatecznej ilości tlenu i składników odżywczych potrzebnych do ich właściwego funkcjonowania. W takiej sytuacji zaburzone jest również odprowadzanie produktów przemiany materii z tych komórek. W efekcie może dojść do dysfunkcji narządów – w tym mózgu.

Na szczęście możemy zadbać o prawidłowe mikrokrążenie. Kluczowe są tutaj podstawowe zasady zdrowego stylu życia – a zatem zdrowa dieta (szczególnie śródziemnomorska lub DASH), aktywność fizyczna rozumiana zarówno jako regularne uprawianie wybranego sportu, jak i podejmowanie wysiłku fizycznego w codziennym życiu (np. wybieranie schodów zamiast windy i spaceru zamiast jazdy samochodem przy krótszych dystansach, regularne przerwy na ruch przy pracy siedzącej), wystarczającą ilość snu (7-9 godz. dziennie), ograniczenie używek – zwłaszcza alkoholu i papierosów. Jak zawsze w takich sytuacjach pomocna może się okazać suplementacja.

Astaksantyna Ten przeciwutleniacz wykazuje szereg unikalnych cech – dość powiedzieć, że przenika bariery krew-mózg oraz krew-siatkówka, zapewniając superantyoksydacyjną ochronę neuronom i oczom. Łagodzi uszkodzenia w hipokampie i przywraca poziomy czynników neurotroficznych pochodzenia mózgowego zarówno w mózgach, jak i hipokampach u starzejących się szczurów.

eprasa.pl 63ea1074a1

Dzięki sile antyoksydacyjnej – jest silniejsza 6 000 razy niż witamina C, 800 – niż koenzym Q10, 550 – niż katechiny z zielonej herbaty i 75 – niż kwas alfa liponowy – oraz zdolności do modulowania odpowiedzi zapalnej chroni zdrowie układu krążenia.

W pewnym badaniu potwierdzono, że codzienne spożywanie naturalnej astaksantyny znacznie poprawia czas przepływu krwi i obniża jej ciśnienie u ludzi[4].



Bacopa monnieri Wspomaga mikrokrążenie obwodowe krwi. Korzystnie działa na pamięć i koncentrację. W ajurwedzie od tysięcy lat stosuje się ją w leczeniu demencji. Teraz na warsztat wzięli ją uczeni z Tajlandii. Dowiedli oni, że po 8 tygodniach suplementacji bakopą (40 μmg/kg) przepływy krwi w mózgu badanych gryzoni zwiększyły się o 25%.

Diosmina i hesperydyna Te 2 żółte flawonoidy działają m.in.: przeciwdrobnoustrojowo, przeciwzapalnie, przeciwcukrzycowo, przeciwnowotworowo, przeciwbólowo, antyoksydacyjnie i prawdopodobnie przeciw wirusowi SARS-CoV-2. Mają też tę zaletę, że wspomagają mikrokrążenie. Jak dowiedli Francuzi, podawanie oczyszczonej mikronizowanej frakcji flawonoidów normalizuje filtrację włośniczkową albuminy, która jest wczesną zmianą w mikrokrążeniu pacjentów z cukrzycą[5].

Z kolei w doświadczeniach na gryzoniach naukowcy z Iranu potwierdzili, że diosmina zmniejsza deficyt poznawczy oraz poprawia pamięć.

Warto przy tym wspomnieć, że diosmina wcześniej izolowana z owoców rodzaju Citrus (*C. sinensis*, *C. limonia*), obecnie otrzymywana jest półsyntetycznie z naturalnej hesperydyny[6].

Ekstarkt z kory sosny francuskiej Zdaniem uczonych z Westfälische Wilhelms-Universität Münster osoby chcące poprawić mikrokrążenie mózgowe powinny sięgnąć po pycnogenol. Dokonany przez nich przegląd badań jednoznacznie wskazuje, że ekstrakt z kory sosny francuskiej ma dobroczynne działanie w przypadku pacjentów cierpiących na wielowymiarowe zaburzenia zdrowia po zakażeniu covid-19. W przeciwieństwie do innych wirusów SARS-CoV2 wpływa nie tylko na układ oddechowy, ale dodatkowo prowadzi do zapalenia komórek śródbłonka i związanych z tym zaburzeń mikrokrążenia, urazów mikronaczyniowych i koagulopatii, wpływając tym samym na wiele narządów. Niektóre problemy takie jak np. mgła mózgowa utrzymują się nawet kilka miesięcy po początkowym zakażeniu. I właśnie tu z doskonale radzi sobie pycnogenol. Jak wykazano w ponad 90 badaniach klinicznych na ludziach ma on działanie przeciwzapalne, chroniące śródbłonek i kapilary. Związek poprawia mikrokrążenie poprzez wzmocnienie przepływu krwi (czyli perfuzji)[7].

Fosfatydylocholina Acetylocholina jest neuroprzekaźnikiem wytwarzanym z choliny przez enzym nazywany acetylotransferazą cholinową. Jak łatwo się domyślić, fosfatydylocholina (czasami nazywana lecytyną) dostarcza organizmowi choliny potrzebnej do rozpoczęcia tego procesu. Potrzebnej, tym bardziej że mózg zużywa 30% całkowitej puli swojej acetylocholiny na minutę! Tempo obrotu tego neuroprzekaźnika w mózgu jest przynajmniej 10 razy większe niż innych, co wyraźnie pokazuje, jak ważne dla prawidłowej pracy naszej centrali jest szybkość jego resyntezy.

Od podaży choliny w ciąży zależy późniejsza „pojemność" hipokampu będącego ośrodkiem pamięci w mózgu, jak również pamięć wzrokowo-przestrzenna i słuchowa[8]!

Niestety, z wiekiem spada aktywność acetylotransferazy cholinowej, a wraz z nią postępuje utrata zdolności poznawczych. Jednak jak pokazały testy na myszach z demencją, podawanie fosfatydylocholiny pozyskanej z żółtek jaj poprawiło pamięć i ogólnie zwiększyło stężenie acetylocholiny w mózgu do lub powyżej poziomów kontrolnych normalnych gryzoni[9].

Luteina Jak wynika z badań naukowych, odżywianie w ciągu pierwszych 1000 dni po zapłodnieniu silnie wpływa na wyniki poznawcze przez całe ludzie życie. Jednym z bardzo istotnych wtedy (i później) składnikiem odżywczym jest luteina. Jej korzystny wpływ na wzrok jest powszechnie znany. Jednak mało kto wie, że ma ona również znaczący wpływa na funkcje poznawcze u ludzi[10].

Opublikowane w 2017 r. na łamach *PloS One* badanie dowodzi, że suplementacja pigmentami ksantofilowymi (luteiną i zeaksantyną) istotnie zwiększa całkowite stężenie luteiny w surowicy oraz błonach mitochondrialnych. Co potwierdza hipotezę, że luteina może być związana z funkcjami antyoksydacyjnymi w mózgu[11].

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*) Już kilkadziesiąt lat temu nauka potwierdziła, to, co mistrzowie tradycyjnej medycyny chińskiej wiedzieli od stuleci. Dziś podawanie ekstraktów z liści *Ginkgo* zaleca się przy osłabieniu funkcji mózgu i chorobach naczyń obwodowych. Jak dowiodły liczne eksperymenty, miłorząb łagodzi mgłę mózgową, poprawia krążenie mózgowe (we wspomnianym już tajskim eksperymencie dowiedziono, że po 8 tygodniach suplementacji 60 μmg/kg zwiększył je niemal 30%), a co za tym idzie pamięć krótkoterminową i funkcje poznawcze, wspiera też utrzymanie równowagi nerwowej[12].

Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*) Zespół naukowców z 14 ośrodków badawczych na Tajwanie wykazał ochronne działanie grzybni soplówki wobec neuronów podczas udaru niedokrwiennego! W eksperymencie na szczurach dowiedziono, że *H. erinaceus* zmniejszyła całkowitą objętość zawału o 22% i 44% przy stężeniu odpowiednio 50 i 300 mg/kg[13]!

Płynność ruchu

Dzięki niewielkim zmianom nawyków oraz przemyślanej suplementacji jesteśmy w stanie usprawnić przepływ krwi w mózgu, zadbać o to, by zawierała cenne związki neuroprotekcyjne, a dzięki temu poprawić swoje funkcje poznawcze oraz pamięć.

BIBLIOGRAFIA

1. Blood Purif. 2020 Feb; 49(1-2): 143–150
2. Food & Function, 5(1), 158-166. doi: 10.1039/c3fo60400d
3. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, 43(2), 69-74. doi: 10.3164/jcbn.2008048
4. Bacopa monnieri Phytother Res. 2013 Jan;27(1):135-8
5. Diabet Med. 1996 Oct;13(10):882-8
6. Biomedicine & Pharmacotherapy September 2017, 93:1220-9
7. Int J Antimicrob Agents. 2020 Dec; 56(6): 106191; Eur Bull Drug Res. 1999;7(2); Pycnogenol. Clin Appl Thromb. 2006;12(3):318-23
8. Nutr Rev. 2006 Apr; 64(4): 197-203
9. J Nutr. 1995 Jun;125(6):1484-9,
10. J Am Coll Nutr. 2018 May-Jun;37(4):269-85
11. PLoS One. 2017; 12(10): e0186767; Nutr Neurosci. 2013 Jan; 16(1): 10.1179/1476830512Y.0000000024
12. Current Drug Targets, 2000, 1, 25-58; Vascular Medicine 7, 265-267 (2002); Phytother Res. 2006 Nov;20(11):1013-6; Phytother Res. 2006 Oct;20(10):901-5; Planta Medica 67, 326-330 (2001)
13. Int J Mol Sci. 2014 Sep; 15(9): 15073-89

eprasa.pl 63ea1074a1

Piękno w glinie zaklęte



Sproszkowane minerały ilaste odmłodzą skórę i nadadzą jej blasku oraz jedwabistej miękkości. Gdyby tylko Kleopatra to wiedziała! Z pewnością zamieniłaby mleko na te znacznie przyziemniejsze specyfiki.

Letnie upały, urlopy nad morzem nie obeszły się zbyt dobrze z naszą skórą i włosami. Aby poprawić ich kondycję i przygotować na trudy zimy, warto sięgnąć po bogactwo minerałów i składników odżywczych ukryte w glinkach. To jedne z najstarszych środków kosmetycznych stosowanych przez ludzi. Wspaniale nawilżają ją i koją podrażnienia, a także usuwają zanieczyszczenia ze skóry i regulują wydzielanie serum.

Z biegiem czasu możesz oczekiwać, że zostaniesz nagrodzony skórą, która będzie gładka i rozświetlona. Mimo to, przy tak wielu różnych produktach do pielęgnacji skóry z glinką na rynku, może być trudno określić, który jest odpowiedni dla Ciebie i Twojej skóry.

GLINKA BIAŁA zwana również kaolinową. Najdelikatniejsza z glinek, zawiera znaczną ilość glinu[1], polecana do skóry wrażliwej, bardzo suchej i dojrzałej. Działa ściągająco, łagodząco, pochłania nadmiar sebum, oczyszcza i wyrównuje koloryt. Pomaga w leczeniu stanów zapalnych. Jest częstym składnikiem ekologicznych dezodorantów, gdyż wchłania pot i neutralizuje jego zapach.

GLINKA ZIELONA działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie się ran i złuszcza naskórek. Sprawdza się przy skórze tłustej, mieszanej oraz trądzikowej. Ma działanie ściągające, matujące, oczyszczające oraz antybakteryjne[2]. Zamyka rozszerzone pory i zapobiega tworzeniu się zaskórników. Wchłania toksyny z powierzchni skóry, jednocześnie ją odżywiając. Zawiera szereg mikroelementów i pierwiastków śladowych, takich jak: selen, molibden, cynk krzem, mangan, miedź oraz tlenki żelaza.

GLINKA CZERWONA doskonale sprawdza się w pielęgnacji cery normalnej, wrażliwej, naczynkowej, skłonnej do zaczerwień. Wspomaga leczenie trądziku różowatego. Zawiera dużo żelaza oraz krzem, kobalt, selen i miedź. Odtłuszcza i delikatnie złuszcza naskórek. Poprawia koloryt cery, zamyka rozszerzone pory i ma działanie oczyszczające[3].

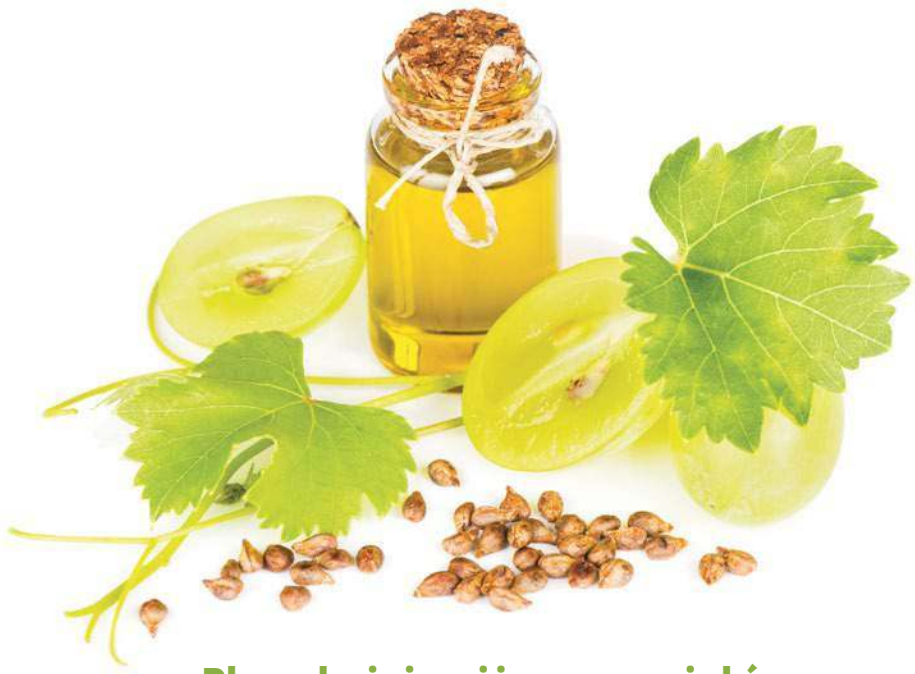
GLINKA ŻÓŁTA wykazuje podobne właściwości jak glinka zielona, ale jest od niej delikatniejsza. Zawiera również dużą ilość żelaza, a poza tym jest też bogata w potas i krzem. Matuje cerę, odtłuszcza, remineralizuje ją i działa antyseptycznie[4]. Doskonale oczyszcza skórę, więc sprawdzi się przy pielęgnacji cery tłustej i mieszanej.

GLINKA GHASSOUL (Rhassoul) zawiera dużo krzemionki i tlenku magnezu, co pomaga w walce z trądzikiem. Głęboko oczyszcza, reguluje wydzielanie sebum, matuje, pobudza krążenie i poprawia elastyczność skóry. Pochłania toksyny, odtruwa i eliminuje bakterie. Mocno wysusza skórę, dlatego polecana jest głównie do cery tłustej, trądzikowej, łojotokowej. Wzmacnia włosy i przeciwdziała ich wypadaniu.

GLINKA BŁĘKITNA – nazywana też glinką krymską – odżywia, dotlenia i ujędrnia skórę, ma także działanie przeciwzmarszczkowe i rozjaśniające. Chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV[5]. Wspomaga gojenie się zmian skórnych, owrzodzeń oraz egzem[6]. Doskonale pielęgnuje zarówno cerę suchą, jak też dojrzałą ze skłonnością do przetłuszczania się. Ponadto redukuje cellulit.

GLINKA CZARNA to produkt wybuchów wulkanów. Jest wydobywana z Morza Martwego. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie oraz oczyszczająco[7]. Zwęża pory, reguluje pracę gruczołów łojowych, nawilża i odżywia skórę, łagodzi podrażnienia i zmniejsza stany zapalne. Ściąga naskórek, dając efekt liftingujący. Nie należy jej stosować do cery bardzo suchej i wrażliwej, gdyż może je zbyt wysuszyć.

eprasa.pl 63ea1074a1



Dla podrażnionej i zmęczonej skóry

Łyżkę glinki białej dokładnie wymieszaj z łyżką hydrolatu rumiankowego, łyżką soku z aloesu i łyżeczką oleju z nasion winogron. Wyciśnij kapsułkę witaminy E i kilka kropli pantenolu (do kupienia w aptece). Nałóż ją na twarz na 20-30 min, a potem dokładnie zmyj przegotowaną wodą. Maseczka ukoi stany zapalne i przywróci skórze blask.



Ziołowe ukojenie

Zaparz i ostudź herbatkę z rumianku, dodaj łyżeczkę miodu i zieloną glinkę. Wszystko zmieszaj, aby uzyskać konsystencję gęstej papki. Nałóż na twarz, szyję i dekolt na ok. 10 min. Miód i rumianek złagodzą podrażnienia i spowolnią procesy starzenia się skóry. Spłucz ciepłą wodą i zastosuj ulubiony krem nawilżający.

Maseczka do cery trądzikowej

Zblenduj miąższ liścia aloesu z łyżką glinki zielonej i dodaj do tej masy 5-10 kropel oleju jojoba. Nałóż na twarz i pozostaw na 10 min. Glinka zmniejsza zmiany skórne i poprawia ogólną kondycję cery. Olejek jojoba skutecznie pomaga uszkodzonej skórze oraz łagodzi objawy trądziku pospolitego[8].



Odżywczy płyn do kąpieli

Do ciepłej wody dodaj ok. 3-4 szklanki przygotowanej wcześniej wody ryżowej (czyli tej, która zostaje po ugotowaniu ryżu bez dodatku soli) i ½ szklanki czarnej glinki. Wszystko dokładnie wymieszaj, a następnie zanurz się w wannie. Możesz też dodać do wody olejek o ulubionym zapachu. Czarna glinka dodana do kąpieli odżywi, wygładzi i zregeneruje skórę, natomiast skrobia i proteiny z ryżu zredukują zaczerwienienia oraz sprawiają, że ciało będzie miękkie i nawilżone.





Ujędrniający okład

Łyżkę glinki białej zmieszaj z łyżeczką oleju arganowego, dodaj łyżeczkę zmielonych płatków owsianych i tyle wody, aby powstała gęsta papka. Nałóż ją na skórę twarzy, omijając okolice oczu, pozostaw na ok. 20 min, po czym obficie spłucz czystą wodą.



Dotleniający duet z algami morskimi

Połączenie zielonej glinki i bogatej w cynk spiruliny pomaga w walce z niedoskonałościami cery. Glinka oczyszcza pory, a mikroalga korzystnie oddziałuje na głębsze warstwy skóry. Wymieszaj 2 łyżki zielonej glinki z 2 łyżkami wody różanej, dodaj łyżeczkę spiruliny oraz 3 krople olejku lawendowego lub jaśminowego. Jeśli maska jest zbyt gęsta, rozcieńcz ją przegotowaną i przestudzoną wodą. Nałóż na twarz i pozostaw na 10-15 min. Dokładnie spłucz, a następnie nałóż serum nawilżające.

Prasa pl 63ea1074a1



Regeneracja i odświeżenie

Potrzebujesz: miarkę glinki zielonej, pół miarki 5% żelu aloesowego i 7 kropli olejku z drzewa herbacianego, pół zmiksowanego awokado oraz przegotowaną, ostudzoną wodę. Wszystkie składniki dokładnie połącz ze sobą i nałóż na twarz na 10-15 min. Zmyj ciepłą wodą i wklep w skórę krem nawilżający. Niewątpliwą zaletą tej maseczki jest to, że dzięki olejkowi z drzewa herbacianego ma działanie antyseptyczne, przy czym nie wysusza tak skóry, jak drogeryjne preparaty walczące z niedoskonałościami cery.

Warto o tym pamiętać

- Podczas przygotowania kosmetyków nie używaj metalowych naczyń i łyżek.
- Płynne składniki dodawaj stopniowo, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji gęstej śmietany.
- Nie dopuść do całkowitego zaschnięcia maseczki na skórze, aby uniknąć podrażnień. W tym celu spryskuj twarz wodą, hydrolatem lub przestudzonym naparem z rumianku.

Dla cery wrażliwej

Wymieszaj po łyżeczce: glinki czerwonej, 1% kwasu hialuronowego, D-panthenolu i naparu z nagietka. Dodaj 3 łyżeczki glinki białej. Uzupełnij ulubionym hydrolatem do uzyskania konsystencji papki. Nałóż na twarz i pozostaw na ok. 10 min, pamiętaj o tym, aby nie dopuścić do wyschnięcia maski. Następnie zmyj letnią wodą.



Nawilżająca maska

Rozgnieć pół awokado, dodaj łyżkę błękitnej glinki, łyżkę wody i ½ łyżeczki octu jabłkowego. Po wymieszaniu wmasuj w dłonie i pozostaw na skórze ok. 10-15 min. Możesz założyć foliowe rękawiczki. Awokado dzięki zawartości witamin E, C i K oraz tłuszczów doskonale nawilża i koi podrażnioną skórę.



Pomoc dla cery tłustej i mieszanej

2 płaskie łyżeczki glinki Ghassoul zmieszaj z łyżeczką 1% kwasu hialuronowego. Dodaj tyle wody lub ulubionego hydrolatu, by uzyskać konsystencję papki. Nałóż na twarz i pozostaw na ok. 10 min, następnie zmyj.



Naturalny peeling do ciała

Wymieszaj czarną glinkę z solą lub cukrem i olejem kokosowym. Możesz także użyć fusów z kawy. Uzyskaną masę przez kilka minut delikatnie wmasuj w całe ciało, a następie spłucz. Stosuj raz w tygodniu. Taką mieszanką złuszczysz martwy naskórek, wygładzisz ciało oraz przywrócisz mu zdrowy wygląd i blask.

BIBLIOGRAFIA

1. J.B. Weems, Chemistry of clays, Iowa Geological Survey Annual Report
2. Int Geol Rev. 2010; 52(7/8): 745–770
3. Appl Clay Sci. 2002; 21:155–63
4. Nova Science Publishers, Nowy York, 2014
5. J Biomed Phys Eng, 2014;4(1): 9–12
6. Carbohydr Polym, 2014;(15)102:970-7
7. International Journal of the Physical Sciences, 2011, 6: 7557- 7566
8. Forsch Komplementmed, 2012;19(2):75-9

eprasa.pl 63ea1074a1



#JESTEMWRAŻLIWAA

7 NA 10* POLEK CZUJE, ŻE MA SKÓRĘ **WRAŻLIWĄ.**

100% KOSMETYKÓW AA JEST TESTOWANYCH
NA SKÓRZE **WRAŻLIWEJ.** JUŻ OD **40 LAT.**

*BADANIE PRZEPROWADZONE NA REPREZENTATYWNEJ GRUPIE POLEK W 2022 ROKU.

eprasa.pl 63ea1074a1

Uzdrawiające wybaczenie

Przebaczenie wyrządzonej przez kogoś krzywdy jest nie tylko dobre dla duszy, ale może mieć także niezwykle leczniczy wpływ na ciało. Temat przybliża Justin Ballis.

Dr Robert Enright czekał 36 lat, by uzyskać aprobatę dla swego projektu badania terapii wybaczenia wśród więźniów zakładu karnego o zaostrzonym rygorze – aż do 2020 r.

Jak opowiada: „Gdy wreszcie udało nam się osiągnąć cel po tym, jak co najmniej 5-krotnie odrzucano nasz wniosek o dofinansowanie, okazało się, że nasze badanie, prowadzone w więzieniu o zaostrzonym rygorze, jest najmocniejszym zbiorem danych dotyczących uzdrowienia emocjonalnego, jaki kiedykolwiek opublikowano w kontekście resocjalizacyjnym".

Sam pomysł, by pomóc więźniom wybaczyć krzywdy doznane w dzieciństwie zamiast kazać im prosić o wybaczenie popełnionych przez nich zbrodni, wydawał się wielu osobom tak odstręczający, że, jak wspomina dr Enright, uznawany za pioniera nauki o wybaczaniu i dwukrotnie nominowany do Nagrody Nobla, początkowo postrzegany był on przez agencję przyznającą dotacje jako „totalnie żenujący".

„Mamy do czynienia z czymś, co nazywam paradoksem wybaczenia: musimy skłonić ludzi do zaakceptowania tego, że choć wybaczenie może wydawać się oburzające, nic oburzającego w istocie w nim nie ma". Dla dr Enrighta, wykładowcy z University of Wisconsin-Madison, wybaczanie jest cnotą moralną, która musi w nieunikniony sposób obejmować, jako niezasłużony dar, rozszerzenie miłosierdzia na sprawcę czynu. Ta definicja brzmi prowokacyjnie i ma wielu krytyków.

Jak mówi dr Enright: „Wielokrotnie widzimy, że osoby najmocniej opierające się wybaczeniu w kategoriach klinicznych są w rzeczywistości najbardziej zranione. Zostały tak zranione, że wybaczenie wydaje im się niemal wstrętne.

Narasta więc w nich niechęć i nienawiść, a na skutek tego może narastać też lęk i depresja. Stwierdziliśmy, że jeśli ktoś został ciężko zraniony przez innych, to wybaczenie jest tak naprawdę lekiem z wyboru".

Od czasu, gdy po raz pierwszy odrzucono propozycję badania dr Enrighta, nauka o wybaczeniu wprost eksplodowała, stając się dziedziną multidyscyplinarną i przynosząc ponad 3 tys. opublikowanych artykułów, dowodzących, iż wybaczenie krzywd, od drobnych zranień po wielkie zbrodnie, niesie ze sobą cały szereg korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Wiele z nich powiązano z obniżeniem stresu.

Na przykład, badanie z UCLA, w którym przez 5 tygodni monitorowano 332 osoby w wieku 16-79 lat, wykazało, że ich poziom stresu wzrastał i opadał proporcjonalnie do urazy i gniewu, lecz obniżał się, gdy praktykowali oni wybaczanie[1]. Ci sami psychologowie stwierdzili, że kumulacyjny stres całego życia u 148 młodych osób dorosłych powiązany był z nasileniem problemów zdrowia psychiczne-



go, lecz powiązanie to było osłabiane, a w niektórych przypadkach niemal wymazywane przez wybaczenie[2].

W 24-tygodniowym badaniu dr Enrighta obejmującym 24 więźniów było szczególnie dobrym materiałem badawczym, ponieważ byli oni, w sensie dosłownym, uczestnikami uwięzionymi. Dzięki nauce wybaczania, gniew i depresja tych mężczyzn spadały poniżej progów klinicznych. Obniżał się również ich lęk, a wzrastała empatia. 6 miesięcy później poprawa była nadal widoczna[3].

Podobnie zadziwiające rezultaty odnotowano po 4-tygodniowym programie terapii wybaczania u śmiertelnie chorych na raka pacjentów w podeszłym wieku. Poprawiły się wszystkie parametry ich zdrowia psychicznego, m.in. nadzieja na przyszłość, choć mieli oni przed sobą nie więcej niż 6 miesięcy życia[4]. Rezultaty obydwu badań potwierdzają niezaprzeczalną wartość wybaczania: poprawia ono samopoczucie niezależnie od okoliczności życiowych.

Toksyczność urazy

Jak przypomina dr Everett Worthington, ruminacja (przeżuwanie) to termin, którym psychologowie określają „uniwersalnego złoczyńcę zdrowia psychicznego". Badacze wybaczenia zidentyfikowali tę formę obsesyjnych myśli jako jeden z głównych skutków niezagojonej rany emocjonalnej po starej krzywdzie lub niesprawiedliwości.

– Ruminacja jest powiązana z zaburzeniami gniewu, depresją, lękiem, zespołem stresu pourazowego, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi – mówi dr Worthington, emerytowany profesor Virginia Commonwealth University. – Gdy wybaczamy, uspokaja to znaczną część ruminacji, więc wybaczenie przynosi więcej korzyści w kategoriach dobrego samopoczucia psychicznego i szczęścia [...] w przeciwieństwie do żywienia urazy.

Worthington i Enright nabrali biegłości w destylowaniu całych dziesięcioleci badań do postaci komunikatywnego języka. Wyrażenia takie jak „żywić urazę" oznaczają gniew, który skamieniał, obracając się w długotrwałą pretensję, wrogość i pragnienie zemsty. Ciągle powracające myśli o dawnej krzywdzie są objawem tego, co badacze nazywają „nieprzebaczeniem".

– Nieprzebaczenie jest wykazywaną przez ludzi odpowiedzią stresową, a ciało stara się radzić sobie z nim na wiele różnych sposobów – wyjaśnia dr Worthington. – Włącza się nasz współczulny układ nerwowy, częściej przejawiamy reakcję walcz-lub-uciekaj, produkowany jest kortyzol i może podwyższyć się jego poziom wyjściowy.

Jak zaznacza dr Worthington, przewlekły wysoki poziom hormonu kortyzolu zwiększa podatność na choroby i może osłabiać układ odpornościowy nawet

Wbudowane odpuszczenie?

Gdy brytyjscy badacze Peter Woodruff i Tom Farrow próbowali stworzyć neurologiczną mapę wybaczania, przekonali się, że podobne obszary ośrodków limbicznych w mózgu były aktywowane, gdy ludzie odczuwali empatię i gdy przebaczali. Gdy jednak uczestników badania pytano o uczciwość owych wykroczeń, przebaczanie sprawiało im większą trudność i wspomniane ośrodki emocjonalne były mniej aktywne[1].

Wyniki te sugerują rozróżnienie pomiędzy racjonalnymi osądami, zazwyczaj powiązanymi z korą mózgową, i obszarami mózgu związanymi z empatią i spójnością społeczną, gdy dana osoba postanawia wybaczyć.

W książce pt. „The Forgiveness Project: Stories for a Vengeful Age" („Projekt przebaczenie: Historie na Czas Mściwości", Jessica Kingsley Publishers, 2016) autorka Marina Cantacuzino przytacza przypadek Susan Lawler, której ojciec zabił jej matkę w 1999 r. Przykład ten ma pokazać, że dla wybaczenia niezbędna jest choćby maleńka ilość empatii. 13 lat po tej zbrodni Susan Lawler odwiedziła swego ojca, przebywającego w więzieniu i schorowanego w wyniku kilku zawałów serca. Nie mogła oprzeć się fali współczucia.

Jak napisała: „Uwierzyłam, że w każdym z nas jest dobro i zło; każdy stara się zrozumieć życie najlepiej, jak potrafi. Gdy ludzie podejmują złe decyzje, też wynikają one z prób zrozumienia. W wybaczaniu nie chodzi o wybaczenie czynu, ale o wybaczenie niedoskonałości, które tkwią nieodłącznie w każdym z nas".

Loren Toussaint z Luther College nazywa takie akty hojności „wybaczeniem heroicznym". Ale czy mamy w sobie predyspozycje do wybaczania?

W 2018 r. zespół brytyjskich psychologów przeprowadził serię eksperymentów na ponad 1,5 tys. osobach, rzucając światło na ogólnoludzką skłonność do wybaczania[2]. Uczestnicy obserwowali 2 obce osoby, które miały wybierać, czy potraktować kogoś elektrowstrząsami dla pieniędzy, czy też nie. „Dobry" nieznajomy zazwyczaj odmawiał, podczas gdy „zły" nieznajomy wykorzystywał sposobność.

Uczestnicy badania szybko korygowali swoje negatywne odczucia dotyczące „złego" nieznajomego, gdy byli świadkami sporadycznego aktu łaski z jego strony. Mówiąc krótko, nie byli przekonani, że osoba ta jest naprawdę zła.

„Mózg tworzy wrażenia społeczne w sposób umożliwiający wybaczanie" – tak wypowiada się na temat tego badania psycholog z Yale University, Molly Crockett. „Sądzimy, że nasze odkrycia ujawniają zasadniczą predyspozycję do udzielania innym, nawet obcym, kredytu w postaci wątpienia w ich zło. Ludzki umysł skonstruowany jest tak, by podtrzymywał relacje społeczne, nawet jeśli partnerzy czasem źle się zachowują".

Ten instynkt rozgrzeszania występków dla zachowania relacji jest po części przyczyną, dla której krytycy twierdzą, że wymuszone wybaczanie może być niszczące. Badanie opublikowane w 2022 r. w Journal of Personality and Social Psychology wykazało, że ludzie osądzają nieetyczne zachowania tych, których kochają, mniej surowo niż obcych lub dalszych znajomych, lecz ten pozornie wybaczający stosunek ma swoją cenę: cierpią z powodu większego poczucia winy, wstydu i zażenowania, gdy ktoś bliski zachowa się niemoralnie[3].

BIBLIOGRAFIA

1 Neuroreport, 2001; 12(11): 2433–8
2 Nat Hum Behav, 2018; 2(10): 750–6
3 J Pers Soc Psychol, 2022; 122(1): 16–33



Badanie z UCLA wykazało, że poziom stresu uczestników wzrastał i opadał proporcjonalnie do urazy i gniewu, lecz obniżał się, gdy praktykowali oni wybaczanie

na poziomie komórkowym, zaburzając równowagę białek sygnalizacyjnych, zwanych cytokinami.

Wysoki poziom kortyzolu może nawet obkurczać mózg, włącznie z hipokampem, obszarem pamięci i uczenia się. W 2018 r. badacze z Harvard Medical School opublikowali badanie, pokazujące, że w dużej grupie zdrowych osób w średnim wieku uczestnicy – głównie kobiety – mający wysoki poziom kortyzolu we krwi z czasem wykazywali gorszą pamięć i zmniejszoną objętość mózgu[5].

W laboratorium dr Worthingtona w Virginii jego zespół mierzył poziom kortyzolu w ślinie 39 osób z obu skrajów spektrum jakości relacji. Osoby z nieszczęśliwymi relacjami miały wyższy wyjściowy poziom kortyzolu i były mniej skłonne do wybaczania[6].

Badacze z Hope College w Michigan monitorowali ciśnienie krwi, częstość pracy serca, napięcie mięśni twarzy i aktywność gruczołów potowych grupy uczestników, których poproszono, by myśleli o kimś, kto źle ich potraktował lub obraził. Jak można było się spodziewać, ich reakcje stresowe wystrzeliły w górę. Jednakże gdy grupa ta praktykowała wybaczanie, reakcje powróciły do zwykłego poziomu wyjściowego[7].

Wyjaśnieniem, według dr Worthingtona, jest fakt, że wybaczanie aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, wyciszający nadmierne pobudzenie, wywoływane przez układ współczulny.

Robert M. Sapolsky, profesor biologii i nauk neurologicznych ze Stanford University, napisał

eprasa.pl 63ea1074a1

w książce pt. „Handbook of Forgiveness" („Przewodnik po wybaczaniu", Routledge, 2019): „Ludzie są wyjątkowi pod względem tego, do jakiego stopnia potrafią zmobilizować odpowiedź stresową z powodu długotrwałych przyczyn psychologicznych, a ludzie Zachodu są wyjątkowi pod tym względem, że żyją wystarczająco dobrze i wystarczająco długo, by za to zapłacić".

Wysoki poziom kortyzolu może także atakować układ krążenia. Metaanaliza 25 badań, przeprowadzona przez naukowców z University College London, ujawniła silny związek pomiędzy gniewem podtrzymywanym przez długi czas a zawałami serca, szczególnie u mężczyzn[8].

W innym badaniu obrazowanie nuklearne wykazało, że u 32 pacjentów kardiologicznych, odbywających interpersonalne sesje wybaczania, po 10 tygodniach poprawiło się zdrowie emocjonalne i lepiej funkcjonowały tętnice[9]. Dr Worthington mówi z poważną miną: „Zasadniczo, jeżeli mamy możliwość, by nie żywić urazy, to lepiej tego nie robić".

Wybaczyć czy nie wybaczyć

Poeta i filozof David Whyte zauważył kiedyś: „Wybaczyć to znaczy przyjąć tożsamość większą niż osoba, która kiedyś została zraniona [...] i dzięki swego rodzaju psychologicznej wirtuozerii rozciągnąć nasze zrozumienie na osobę, która kiedyś wymierzyła cios". Takie odczucie doskonale oddaje leczniczą naturę programu terapii wybaczenia dr Enrighta, metody klinicznej usankcjonowanej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne. W sercu tego modelu leży zrozumienie, że wybaczenie jest wyborem.

Niektórzy krytycy wskazują, że wybaczenie stwarza ryzyko, że sprawca zostanie zwolniony z odpowiedzialności, lecz dr Enright podkreśla, że nie oznacza to zapomnienia ani nie pociąga za sobą pojednania. Cytując Arystotelesa, mówi on, że wybaczenie i sprawiedliwość uzupełniają się nawzajem. W idealnym świecie sprawca przyznałby się do winy i wyraził wyrzuty sumienia, ale paradoksalną siłą wybaczenia jest to, że nie wymaga ono przyznania się czy przeprosin, by mogło skutecznie leczyć.

Dr Everett Worthington i jego zespół mierzył poziom kortyzolu w ślinie 39 osób z obu skrajów spektrum jakości relacji. Osoby z nieszczęśliwymi relacjami miały wyższy wyjściowy poziom kortyzolu i były mniej skłonne do wybaczania.



W jednym z badań klinicznych testowano terapię wybaczenia w grupie 20 kobiet, które doznawały przemocy emocjonalnej od byłych mężów. Proces żałoby, pozbywania się urazy oraz wybaczania, trwający blisko 8 miesięcy przyniósł znaczącą poprawę pod względem lęku, depresji, objawów stresu pourazowego i poczucia własnej wartości[10].

Opisując rezultaty 14-miesięcznego leczenia 12 ofiar przemocy, prowadzonego przez prof. Suzanne Freedman z University of Northern Iowa[11], dr Enright wyjaśnia, że terapia polegała na oddzieleniu tożsamości osoby dopuszczającej się przemocy od jej czynów, a w trakcie tego procesu – także na uwolnieniu ofiary od identyfikowania się z urazem: „Przekonaliśmy się, że osobom, które doznały przemocy od innych, bardzo łatwo jest definiować siebie za pośrednictwem tych wydarzeń. Są więc jak gdyby zamrożone w czasie. Nie usprawiedliwiamy tych czynów, były one przerażające, ale musimy wziąć pod uwagę także ludzki składnik tej drugiej osoby. To samo dotyczy osoby wybaczającej, ponieważ w efekcie końcowym wybaczenie odbudowuje osobowość zarówno ofiary, jak i sprawcy".

„Przepraszam" to chyba najtrudniejsze słowo

Kolejnym paradoksem wybaczania jest to, że im bardziej rażące jest wykroczenie, tym bardziej prawdopodobne jest, że sprawca będzie się go wypierał. Harriet Lerner, psycholog kliniczny i autorka 12 książek, przypisuje to powiązaniu pomiędzy poczuciem własnej wartości a wstydem.

Sprawca pogrążony w odrazie do samego siebie nie posiada zdolności oddzielenia czynu od swej tożsamości. A przecież otrzymanie szczerych przeprosin jest jednym z najsilniejszych czynników wywołujących wybaczenie. Przeprosiny i/lub zadośćuczynienie prowadzi do większej empatii wobec sprawcy zła i zmniejszenia gniewu[12].

Dr Lerner, która bada zjawisko wybaczania od ponad 20 lat, mówi, że istnieje ogromna presja kulturowa, by wybaczać nawet bardzo niegodziwe postępki, ale w badaniach przemieszało się puszczanie w niepamięć z przebaczaniem. Jak napisała w książce „Why Won't You Apologize: Healing Big Betrayals and Everyday Hurts („Dlaczego nie przeprosisz: leczenie wielkich zdrad i codziennych zranień", Gallery Books, 2017): „Nie każdy jest zdolny do radykalnego wybaczenia i nie każdy do niego dąży. Osoba poszukująca alternatywnych strategii wyzwolenia się z gniewu, goryczy i bólu, które odbierają jej siły życiowe, nie jest w żaden sposób gorsza czy bardziej zamknięta w swym sercu".

Pięciostopniowy model terapeutyczny dr Worthingtona dzieli wybaczenie na 2 rodzaje. Pierwszy jest „oświadczeniem o intencji postępowania", w którym dokonuje się wyboru, by potraktować winowajcę jako osobę cenioną i cenną. Nazywa to „wybaczeniem decyzyjnym".

Jak objaśnia dr Worthington: „Problemem jest to, że ludzie potrafią podjąć szczerą decyzję, by inaczej potraktować drugą osobę, realizować ją przez resztę

życia, lecz nadal czuć ogromny rozstrój emocjonalny i motywacyjny, ilekroć myślą o tej sprawie".

U niektórych par np. „nieprzebaczenie" staje się częścią błędnego koła. Przegląd 17 badań empirycznych wybaczania w małżeństwie przyniósł wniosek, że kompromis pomiędzy partnerami ma tendencję do przekształcania się w rywalizację i podliczanie punktów po zdradzie[13]. Sprawę komplikuje to, że po konflikcie każdy z partnerów, jak piszą autorzy badania, „koduje i przywołuje krzywdzące zdarzenia w sposób, jaki mu odpowiada".

Gdy sama intencja wybaczenia i zmiany zachowania nie wystarcza, dr Worthington definiuje głębszy rodzaj wybaczenia: wybaczenie emocjonalne jest zastąpieniem negatywnych emocji emocjami zorientowanymi na drugą osobę, takimi jak empatia, sympatia i współczucie.

Terapia przebaczenia

Dr Fred Luskin, dyrektor Projektu Wybaczania Stanford University, umieszcza wybaczenie w kontinuum żalu. Jego zdaniem, prawdziwe wybaczenie może mieć miejsce tylko po bolesnym procesie przepracowania wszystkich etapów żalu, a samo wybaczenie nie jest aktem jednorazowym.

W czasopiśmie Greater Good Luskin napisał: „Aby stać się wybaczającą osobą, trzeba ćwiczyć wybaczanie drobniejszych krzywd. Wtedy, gdy nadejdzie większa obraza, będziemy gotowi, chętni i zdolni do poradzenia sobie z nią. Nie jesteśmy w stanie zakończyć okrucieństwa na naszej planecie. Możemy jednak wybaczyć nieuprzejmość, która nas spotyka, a energię zużytkować na osiąganie pozytywnych celów. Wtedy będziemy mogli pomóc innym zrobić to samo".

Dr Enright uważa, że terapia wybaczenia działa tam, gdzie inne terapie i praktyki zawiodły, po części dlatego, że nie jest wciśnięta w ramy czasowe, pasujące do szybkich badań korelacyjnych: „Gdy Suzanne Freedman prowadziła swe badanie nad ofiarami kazirodztwa, przez 54 tygodnie rozmawiała z poszczególnymi osobami sam na sam, godzinę tygodniowo, aż do chwili, gdy orzekli, że są gotowi".

Badanie więźniów, którzy uczyli się wybaczania, wykazało, że gniew i depresja tych mężczyzn spadały poniżej progów klinicznych. Obniżał się również ich lęk, a wzrastała empatia.



Model terapii wybaczenia dr Enrighta jest procesem 20-etapowym, lecz jego ścieżka prowadzi przez 4 główne fazy (patrz ramka „Terapia wybaczenia"). Najpierw człowiek przyznaje, że został potraktowany niesprawiedliwie, i że czuje się zraniony i zły. Następnie oswaja się z definicją wybaczenia. W tym punkcie



Południowoafrykańskie doświadczenie Prawdy i Pojednania

Po zniesieniu apartheidu w Afryce Południowej na początku lat 90. XX w. nowy rząd utworzył w 1996 r. Komisję Prawdy i Pojednania, organ publiczny, którego zadaniem było zapoznawanie się z doniesieniami o pogwałceniu praw człowieka, a w niektórych przypadkach także udzielanie amnestii i przyznawanie odszkodowań.

Komisja stosowała strategię, której echa znalazły się także w pracy Harriet Lerner, polegającą na zasypaniu „przepaści niesprawiedliwości", odczuwanej przez ofiary, poprzez wyznania prawdy z obu stron i otrzymanie przeprosin przez ofiarę. Przemawiając na posiedzeniu dotyczącym masakry w Bisho w Prowincji Przylądkowej Wschodniej w 1996 r., nieżyjący już arcybiskup Desmond Tutu, przewodniczący komisji, powiedział zgromadzonym: „Jesteśmy ludźmi, którzy wiedzą, że jeżeli komuś nie można wybaczyć, to nie ma przyszłości". To stwierdzenie stało się credo, które przekroczyło granice podziału pomiędzy sferą religijną i świecką.

Prof. Pumla Gobodo-Madikizela z uniwersytetu Stellenbosch używa słowa z języka Xhosa – najszerzej używanego w Afryce Południowej języka afrykańskiego – by przywołać głębsze znaczenie tego rodzaju empatii, który pozwolił ofiarom brutalnych zbrodni wybaczyć ich sprawcom. Słowo „inimba", w swobodnym tłumaczenia oznaczające „pępowinę", znaczy w istocie dużo więcej. Prof. Gobodo-Madikizela, która pracowała jako członkini Komisji Prawdy i Pojednania, wyznała irańsko-amerykańskiej autorce, Zarze Houshmand, że po raz pierwszy zrozumiała znaczenie tego słowa, gdy kobieta, której syna zamordowano, użyła go po spotkaniu się twarzą w twarz z odpowiedzialnym za jego śmierć policyjnym informatorem.

„Jego bezbronność przypomniała jej nagość dziecka w łonie matki", opowiada Houshmand w „Ubuntu and the Politics of Forgiveness" (ubuntudialogue.org). „Odczuwała empatię wobec matki, która go urodziła, która nadała mu imię Tibelo, oznaczające »modlitwę«, i która odczuwałaby ból, dowiadując się o jego czynach".

Dla prof. Gobodo-Madikizeli słowo „inimba" ucieleśnia formę empatii o zasadniczym znaczeniu dla południowoafrykańskiego sposobu życia, zwanego „ubuntu", który arcybiskup Tutu zwięźle zdefiniował jako „ja jestem, ponieważ my jesteśmy".

63ea1074a1



W badaniu 20 kobiet, które doznawały przemocy emocjonalnej od byłych mężów, terapia wybaczania przyniosła znaczącą poprawę pod względem lęku, depresji, objawów stresu pourazowego i poczucia własnej wartości

dokonuje wyboru, a terapia nie może postępować dalej bez podjęcia świadomej decyzji o wybaczeniu. Trzecim krokiem jest „wybaczenie kognitywne" – początek myślenia o winowajcy jako o pełnej osobie. Ostatnim i najtrudniejszym krokiem jest wybaczenie emocjonalne, które oznacza rozszerzenie litości i współczucia tak, by objęły one sprawcę.

Po upływie 18 lat od badania ofiar kazirodztwa jedna z 12 kobiet stwierdziła, że miało ono wpływ, który pokierował jej życiem. Jak powiedziała: „Wybaczenie to nie jest tylko akt – to sposób życia. Moje najsilniejsze przekonania są niekoniecznie religijne, ale zakorzenione są w poglądzie Matki Teresy, że »nie możemy nienawidzić kogoś, kogo historię znamy«.". Być może był to przykład „psychologicznej wirtuozerii", o której mówił poeta Whyte, a w której używamy mocy empatii i wyobraźni dla dokonania śmiałego skoku w doświadczenia innego człowieka.

Błądzić jest rzeczą ludzką...

Do czasu przełomowych prac Komisji Prawdy i Pojednania na koniec ery apartheidu w Afryce Południowej (patrz ramka po prawej), brak było badań na temat wybaczania, co przypisywano monopolowi religii na zajmowanie się tym pojęciem.

Własna wiara dr Worthingtona – nie tylko w wybaczanie, ale i w Boga – przeszła niewyobrażalnie ciężką próbę, gdy jego matka została brutalnie zamordowana przez intruza w Nowy Rok 1996 r. „Gdy próbowałem wybaczyć zabójcom mojej mamy, czułem się, jak gdybym stał na wierzchołku Mount LeConte podczas burzy. Instynktownie chciałem zwinąć się na ziemi w bólu", napisał w czasopiśmie Christianity Today. Dr Worthington zdołał przebaczyć, ale potrzebował do tego modlitwy, która pomogła mu pokonać „kryzys duchowy".

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex

Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.



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

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

REKLAMA

eprasa.pl 63ea1074a1

Terapia wybaczenia

Chociaż to formalny proces kliniczny, jego opis przechodzenia od odkrywania negatywnego wpływu emocjonalnego urazu do ostatecznego postrzegania sprawcy jako pełnej osoby jest sprawdzonym planem osiągnięcia emocjonalnego wyleczenia.

Terapia dzieli się na 4 fazy, lecz nie jest sztywną formułą: każdy podąża w niej własnym tempem i może okazać się, że ponownie odwiedzi etapy, które już przepracował. Na początku nie jest nawet niezbędna kategoryczna decyzja o wybaczeniu, a jedynie chęć zbadania takiej możliwości.

W pierwszej fazie wydobywa się na jaw usprawiedliwiony gniew, a nawet nienawiść, by je przetwarzać. Uczucia te nie podlegają osądzaniu, lecz spotykają się ze zrozumieniem jako bolesne reakcje na uraz. Terapeuta pomaga modulować tempo i intensywność tego doświadczenia, by stres emocjonalny nie stał się wyniszczający.

Potem można podjąć decyzję o wybaczeniu, opartą na zrozumieniu, że wybaczenie jest zdrową strategią, która nie ma nic wspólnego z zapomnieniem, pojednaniem czy rezygnacją z możliwości poszukiwania sprawiedliwości. Decyzja o wybaczeniu oznacza również wyrzeczenie się wszelkich myśli o zemście lub zamiarów jej dokonania.

„Faza robocza" polega na uniesieniu bólu krzywdy i postanowieniu o nieprzekazywaniu go dalej. Kultywuje ona perspektywę współczucia wobec sprawcy czynu jako osoby niedoskonałej, która również mogła cierpieć z powodu nadużyć innych. To ćwiczenie w zmianie perspektywy nie wiąże się z usprawiedliwieniem zachowania sprawcy.

Gdy proces leczenia pogłębia się, ludzie zaczynają uświadamiać sobie, że poprzez zaoferowanie wybaczenia jako niezasłużonego daru dla innej osoby – sami zyskują ulgę emocjonalną. Wiele osób odnajduje wtedy znaczenie w cierpieniu, które odczuwały, co może prowadzić do nowego stosunku do życia i nowego zaangażowania w społeczność.

Jo-Anne Tsang, adiunkt psychologii na Baylor University, zauważyła, że osoby identyfikujące się jako religijne niekoniecznie łatwiej wybaczają stosunkowo niedawne wykroczenia, lecz są bardziej skłonne do wybaczania z biegiem czasu[14]. Loren Toussaint, profesor psychologii z Luther College w stanie Iowa, kierował zespołem badawczym, który odkrył, że w grupie 1,5 tys. Amerykanów osoby starsze lub w średnim wieku wybaczały łatwiej niż młodsi dorośli[15].

Co więcej, osoby bardziej skłonne do wybaczania cieszyły się lepszym zdrowiem i samopoczuciem, jak również mówiły, że bardziej czują, iż wybacza im Bóg. To powiązanie pomiędzy wybaczaniem a lepszym zdrowiem wykryto powtórnie w innym badaniu, obejmującym ponad 1,6 tys. Amerykanów[16].

Relacje pomiędzy wybaczaniem, religią, interpretacją Pisma Świętego i modlitwą są zniechęcająco złożone, lecz w pewnym badaniu przeprowadzonym przez George Fox University odnaleziono potencjalny obszar wspólnego terytorium. Autorzy piszą, że czas o charakterze religijnym, spędzany na modlitwie, jest doświadczeniem decentrującym, które odwodzi jednostkę od zaabsorbowania sobą i pozwala zastanowić się nad człowieczeństwem sprawcy[17]. Ta orientacja na drugą osobę czy też empatia nie jest tylko konstruktem psychologicznym, lecz powiązana została z konkretnymi obszarami mózgu, biorącymi udział w przebaczaniu (patrz ramka „Wbudowane wybaczanie?").

Dobro społeczne

Będąc niepoprawnym optymistą, dr Enright pragnie, by uznanie naszej wzajemnej zależności było normą, a nie wyjątkiem w spolaryzowanym świecie: „Z tego powodu prowadzimy przecież edukację wybaczania w strefach konfliktów na całym świecie. Dużym problemem, z powodu którego nie przynosi ona zagojenia ran, jest przekazywanie urazy dzieciom, które z kolei przekazują ją swoim dzieciom".

Irlandia Północna jest tylko jednym z gorących punktów na świecie, w których dr Enright i Międzynarodowy Instytut Wybaczania prowadzili swe badania. Gdy 2 z nich wykazały znaczące zmniejszenie gniewu wśród studentów z Belfastu, 18 badaczy przeniosło zajęcia z nauki wybaczania ze szkół do rodziców w domach. W rezultacie, rodzice przyswoili sobie ich treść i okazali się według kryteriów badania bardziej skłonni do wybaczania niż ich dzieci[19].

Uzasadniając potrzebę nowego paradygmatu, dr Enright cytuje badania międzypokoleniowe, pokazujące, że dzieci osób, które przeżyły pobyt w nazistowskich obozach koncentracyjnych, odziedziczyły wyższy poziom stresu emocjonalnego niż ich rodzice: „Mówimy tylko, że skoro przez cały czas praktykujemy w życiu cnoty moralne: cierpliwość, tolerancję, sprawiedliwość, to czemu nie mielibyśmy dodać jeszcze jednej cnoty moralnej, która jest całkowicie ignorowana w świeckim społeczeństwie? Wybaczenia. Gdybyśmy tak zrobili, to nastąpiłoby jakościowe przesunięcie w relacjach rodzinnych, partnerskich i, jak sądzę, społecznych. Już dawno powinniśmy byli to zrobić".

Badanie naukowców z Cardiff University, dotyczące roli wybaczania w relacjach rodzinnych, potwierdza jego pogląd. Wybaczanie jako model rodzicielski powiązano z większą ekspresyjnością kontaktów rodzinnych, mniejszą liczbą konfliktów, obniżeniem lęku, większą spójnością i lepszą jakością małżeństwa[20].

Jak podkreśla dr Enright, „Istnieje nieuchwytne poczucie spuścizny, nad którym większość z nas się nie zastanawia, a przecież, jeżeli nasze dzieci mogą dziedziczyć nasz gniew, i nawet wnuki naszych wnuków mogą ten gniew odziedziczyć, to czy możliwe jest, że mogłyby dziedziczyć naszą większą łagodność, współczucie i miłość?".

BIBLIOGRAFIA

1 Ann Behav Med, 2016; 50(5): 727–35
2 J Health Psychol, 2016; 21(6): 1004–14
3 Clin Psychol Psychother, 2021; 28(6): 1457–71
4 J Palliat Care, 2009; 25(1): 51–60
5 Neurology, 2018; 91(21): e1961–70
6 J Counseling Psych, 2001; 48(4): 447–55
7 Psychol Sci, 2001; 12(2): 117–23
8 J Am Coll Cardiol, 2009; 53(11): 936–46
9 Psychol Health, 2009; 24(1): 11–27
10 J Consult Clin Psychol, 2006; 74(5): 920–9
11 J Consult Clin Psychol, 1996; 64(5): 983–92
12 Front Psychol, 2020; 11: 284
13 Family Relations, 2006; 55: 415–27
14 J Social Issues, 2005; 61(4): 785–805
15 J Adult Dev, 2001; 8: 249–57
16 J Adult Dev, 2013; 20(4): 222–31
17 Psychol Relig Spiritual, 2013; 5(1): 23–32
18 J Res Educ, 2007; 17(1): 63–78
19 J Red Educ, 2009; 19: 57–65
20 J Pers Soc Psychol, 2008; 94(2): 307–19

eprasa.pl 63ea1074a1

Platforma SO-CHECK
rewolucja w diagnostyce medycznej

Polska jest pierwszym krajem w Europie Wschodniej, w którym już ok. 30 terapeutów korzysta z Platformy So-check. Zakupem tej platformy najbardziej zainteresowana jest grupa lekarzy, naturopatów oraz terapeutów, którzy zajmowali się już wcześniej diagnozowaniem na podstawie analizy pierwiastkowej włosa.

Na platformie znajdują się 3 główne części składowe:

I. Badanie Oligo-check to nieinwazyjna metoda pozwalająca na diagnostykę poziomu minerałów, mikroelementów, witamin, stresu oksydacyjnego i zatrucia metalami ciężkimi w organizmie. Pomiar wykonywany jest na dłoni urządzeniem fotospektrometrycznym. Badanie określa pracę naszych jelit, równowagę kwasowo-zasadową, stan trawienia i zanieczyszczenia wątroby. Test przedstawia poziom pracy systemu odpornościowego, nerwowego i hormonalnego. Badanie określa także jakość skóry, stan włosów, paznokci i stawów. Wynik otrzymywany jest po 3 min. Znajdziemy w nim zalecenia potrzebne do regulacji i utrzymania prawidłowej homeostazy organizmu. Badanie Oligo-check jest pierwszym badaniem tkanki miękkiej bez konieczności analizy włosa.
II. Cardi-check to badanie układu sercowo-naczyniowego za pomocą Oximetru. Wyróżniamy w nim



eprasa.pl 63ea1074a1

5 wskaźników: Cardiflex, Cardistress, SNA, Koherancję serca oraz IRT.
– Cardiflex pozwala ocenić elastyczność tętnic i zmiany miażdżycowe.
▶ Cardistress pozwala ocenić reakcje serca na stres.
▶ SNA pokazuje równowagę układu nerwowego współczulnego i przywspółczulnego.
▶ Koherencja serca określa procentowo częstotliwość rytmu serca.
▶ IRT, czyli wskaźnik oddychania tkanek, pokazuje ocenę wysycenia krwi tlenem.

III. Giom-check to badanie genetyczne DNA. Celem badania jest precyzyjne ustawienie tak zwanej makrobioty celowanej, czyli symbiotycznych bakterii jelitowych.

Z ciekawostek, w Niemczech przez 6 miesięcy przeprowadzono próbę na 6 tys. osób, u których zanotowano spadek masy ciała średnio o 25%. W tym czasie osoby badane nie zmieniły diety i swoich przyzwyczajeń. Może to być przełom dla wszystkich schorzeń, których początek jest związany z florą jelitową.

Nie wyobrażam sobie dobrze i wszechstronnie pracującego gabinetu terapeutycznego bez analizy z tkanki miękkiej. To badanie precyzuje działania pod konkretny organizm i jego biochemię. W przypadku rozpoznanej jednostki chorobowej zastosowane rozwiązania terapeutyczne mogą być zupełnie różne. Nie dziwmy się, że ludzie leczą się z tego samego schorzenia innymi metodami, co powoduje „jatkę" między zwolennikami tzw. procedur. Mam tu na myśli zarówno terapie z zakresu medycyny akademickiej, jak i medycyny holistycznej, czyli alternatywnej. Są zwolennicy wlewów „wszystkiego, co podleci, aby dużo", którzy nie przykładają wagi do zależności między substancjami i aktualnego stanu biochemicznego organizmu. Wyróżniamy także sympatyków „kosmicznych" jednostek witaminy D, którzy nie sprawdzają jej wchłanialności. Muszę przyznać, że znam osobiście lekarzy medycyny alternatywnej leczących nietoksycznie, którzy, aby postawić diagnozę, nie muszą nawet widzieć pacjenta. Ci lekarze mają z góry ustaloną procedurę działania, za którą daliby się pokroić. Według nich wszystkie inne działania są mało skuteczne. Warto zapytać: czy taką samą determinacją i wiarą w ten protokół kierowaliby się, jeśli pacjentem byłoby ich dziecko?



Badanie Oligo-check pozwala terapeucie monitorować postępy i skuteczność jego terapii. Dobry terapeuta powinien znać biochemię i zależności pierwiastków między sobą. Przypomnę, że mamy 3 konfiguracje: neutralną, synergistyczną oraz antagonistyczną i tu z całym szacunkiem dla leczących, ale niewielki odsetek terapeutów się na tym zna. Wiedza na temat tych zależności jest potrzebna, aby zastosować tak zwaną terapię spersonalizowaną, która jest największą gwarancją sukcesu w doprowadzeniu organizmu do homeostazy, czyli innymi słowy, do dobrego stanu zdrowia. Oligo-check jest w większości badaniem łatwym do zrozumienia przez zwykłego człowieka, dzięki czemu pacjenci chętnie wracają i polecają je innym. Aby doprowadzić do trwałych zmian w tkance, potrzeba nieraz paru tygodni lub miesięcy, dlatego niezwykle ważna jest powtarzalność badania.

Myślę, że nie warto porównywać tego badania ani z analizą krwi, gdzie wynik jest krótkoterminowy, ani z badaniami biorezonansu, polegającym na pomiarze częstotliwości drgań elektromagnetycznych, które mogą zmieniać się pod wpływem zmian wewnętrznych i zewnętrznych w organizmie i nie zachodzi tu powtarzalność. Nie chcę negować tych rodzajów diagnostyki ani stwarzać między nimi konkurencji.

Każda z nich ma swoją mocną stronę i dobry terapeuta powinien podejmować decyzje, mając na celu uzyskanie maksymalnie dobrych rezultatów w działaniu.

Oligo-check pozwala sprawdzić solidność oferowanych na rynku substancji odżywczych, witamin, minerałów, ziół, stosowanych diet, programów oczyszczających czy programów uzupełniających niedobry składników odżywczych w organizmie. Możemy sprawdzić poziom danej substancji w organizmie i zbudować własną skuteczność danej terapii, która doprowadzi nas do świetnej formy.

Osoby, korzystające z Platformy So-check możemy podzielić na 3 kategorie:
Pierwsza grupa – najliczniejsza, to osoby o sporej świadomości, przykładające dużą uwagę do swojego stanu zdrowia. Regularnie powracają na badania, kontrolując postępy i nanosząc poprawki. Po roku doprowadzają swój organizm do perfekcji. Ta grupa jest dla nas najlepszym wskaźnikiem skuteczności realizacji naszych zaleceń terapeutycznych, a swoim entuzjazmem dbania o zdrowie zarażają następnych.
Druga grupa - osoby, które mają problemy zdrowotne i próbowały różnych terapii, szczególnie rozwiązań medycyny akademickiej. U tych osób niezwykle ważna jest praca ze świadomością. Często osoby te mają nadwyrężone zarówno zdrowie, jak i finanse, szukając skuteczności w tradycyjnej medycynie.
Trzecia grupa to sportowcy oraz osoby uprawiający sporty ekstremalne. Ci ostatni pozwalają nam odkryć dyscypliny sportowe, o których istnieniu nieraz nie mamy pojęcia.

Technologia jest rozpoznawalna na wszystkich kontynentach i cieszy się dużą popularnością w USA, Australii, Japonii i Chinach. Pierwsza startowa wersja przed modyfikacją to www.oligoscan.com, dzisiaj www.so-check.com. Zapraszam do zapoznania się z naszą stroną internetową: **www.so-check.pl**

Marcin Maciocha
TECHNO-MED FRANCE
ul. Dolna 8, 37-418 Krzeszów
tel.: 504 323 196
m.maciocha@orange.fr
www.so-check.pl

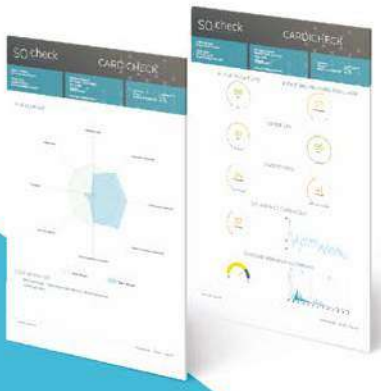
eprasa.pl 63ea1074a1

so/check
Prewencyjna platforma dobrego samopoczucia



SO/check,
Platforma cyfrowa profilaktyki zdrowotnej

Narzędzie do oceny i analiz fizjologicznych



Czy robiłeś już swój bilans?

- Niedobory minerałów i mikroelementów
- Zawartość metali ciężkich
- Stres
- Przewlekłe zmęczenie
- Spadek energii
- Problemy jelitowe

Skontaktuj się ze swoim lekarzem

Prosta, szybka i nieinwazyjna ocena

- Ocena dotycząca żywienia
- Ocena funkcji fizjologicznych pacjenta
- Oszacowanie poziomu stresu neurowegetacyjnego
- Analiza mikrobiomu jelitowego przy wykorzystaniu sekwencjonowania DNA bakterii



Techno-Med – France | SO/check

ul. Dolna 8
37-418 Krzeszów - Poland
www.so-check.pl
tel.: 504 323 196

www.so-check.pl



eprasa.pl 63ea1074a1

Jedz jeżyny!

Z tych zdrowych i smacznych owoców możesz przygotować m.in. orzeźwiający i zdrowy sos do obiadu, proponuje Kirsten Hartvig

Jeżyny, należące do rodziny różowatych (*Rosaceae*), są żywotnymi bylinami, które rosną w strefach umiarkowanych na całym świecie. Jeśli masz szczęście mieszkać w pobliżu żywopłotu lub terenu dzikiego porośniętego jeżynami, pamiętaj, że odwdzięczą się one za bycie ciernistymi i inwazyjnymi chwastami, dając w zamian przepyszne, jadalne owoce.

Możesz zbierać jeżyny na dziko, uprawiać własne, albo kupić je świeże, mrożone lub suszone.

Ciernistość krzewów niesie ze sobą pewne wyzwanie podczas zbierania jeżyn, dlatego wskazane jest noszenie ubrań, które ochronią nas przed zadrapaniami i które bez żalu możemy poświęcić – bo grozi nam trudne do sprania poplamienie przez soki bogate w ciemne pigmenty antocyjanowe.

Nie wszystkie owoce rosnące na jednym krzaku dojrzewają w tym samym czasie. Niedojrzałe są zielone i stają się różowe, następnie przyjmują błyszczącą czerń oznaczającą pełną dojrzałość, a przejrzałe blakną na pylistą niebiesko-fioletową barwę.

Jeżyny można kupić na całym świecie, chociaż komercyjna produkcja tych owoców koncentruje się głównie w USA, Meksyku i Nowej Zelandii.

Dlaczego są dla nas wartościowe?

Jeżyny są doskonałym źródłem witamin E, C, K, kwasu foliowego, manganu i miedzi. Mają wysoką zawartość przeciwutleniaczy, zwłaszcza antocyjanów, a także zawierają garbniki, kwasy salicylowy i elagowy, pektynę i rutynę. Nasiona są ponadto bogate w oleje omega-3, które uwalniają się podczas żucia.

Wysoki poziom witaminy C sprawia, że owoce te silnie wzmacnia-

Garść faktów:
Jeżyna
(*Rubus fruticosus, Rubus ulmifolius*)

Mimo czarnego koloru i wyglądu tak naprawdę wcale nie zalicza się do jagód. W rzeczywistości jest to owoc rzekomy w postaci wielopestkowca, składającego się z klastra małych owoców zwanych pesktowcami, z których, jak sama nazwa wskazuje, każdy zawiera pestkę.

W Polsce jeżyny dojrzewają w lipcu, a sezon zbiorów trwa również pod koniec sierpnia i we wrześniu.

Według brytyjskich podań ludowych, owoców tych nie należy zbierać po dniu św. Michała, tj. 10 października – ponieważ mawiało się, że po tym święcie psuje je diabeł.

Ostrzeżenie to może mieć coś wspólnego z faktem, że chłodniejsza, bardziej wilgotna pogoda stwarza warunki do zarażenia jagód pleśnią, nadając im nieprzyjemny wygląd i smak, ale także czyniąc je potencjalnie toksycznymi.

Wskazówka

Gdy wybieramy się na jeżyny, warto wybierać tylko te w pełni dojrzałe, ponieważ niedojrzałe są niejadalne, cierpkie i twarde, a przejrzałe – rozpadną się i poplamią palce i ubrania przy próbie zebrania ich. Idealne owoce łatwo odchodzą od łodyg, ale nadal są zwarte. Doświadczenie pozwala stwierdzić, jak słodki i dojrzały będzie owoc już po dotyku, podczas zbierania. Jędrniejsze są najlepsze do produkcji galaretki, podczas gdy te bardziej miękkie – idealne do ciast, podawania z bitą śmietaną lub po prostu... do jedzenia podczas zbioru.



Przechowywanie jeżyn

Świeże owoce można przechowywać w lodówce przez kilka dni – wystarczy je opłukać przed użyciem — lub można je opłukać, osuszyć i zamrozić. Są pyszne w koktajlach, sokach, dżemach, deserach, ciastach, konserwach, kruszonkach, sałatkach, przekąskach, syropach, nalewkach i winie.

eprasa.pl 63ea1074a1

Kotlety greckie z sosem jeżynowym

Czas przygotowania i gotowania: 1 godzina (plus 1 godzina marynowania)
4 porcje

8 kotletów jagnięcych lub z tofu

Na marynatę

200 ml/1 niepełna szklanka keczupu pomidorowego niskosłodzonego
Sok z 1-2 cytryn (ok. 3 łyżki stołowe)
6 ząbków czosnku
1 łyżka stołowa musztardy
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
3 łyżki stołowe liści tymianku
1 łyżka stołowa papryki
¼ łyżeczki pieprzu cayenne

Na tzatziki

250 ml /1 szklanka zwykłego jogurtu sojowego
1 ogórek, obrany, starty, osuszony
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
1 łyżka stołowa posiekanych liści mięty

Do ziemniaków

1 kg ziemniaków, obranych, pokrojonych w łódeczki
2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
Sok z 2 cytryn
1 łyżeczka suszonego tymianku
1 łyżeczka papryki
Sól morska

Na sos jeżynowy

500 g jeżyn
2 łyżki stołowe surowego cukru trzcinowego (lub innego zdrowego cukru np. kokosowego, stewii, syropu klonowego)
50 g masła lub margaryny bez tłuszczów trans
1 łyżka stołowa mąki pszennej (lub alternatywa bezglutenowa)
500 ml wody

❶ Wymieszaj wszystkie składniki marynaty w naczyniu (nie metalowym). Dodaj kotlety, przykryj i pozostaw do marynowania w lodówce na co najmniej 1 godzinę. W osobnej misce wymieszaj wszystkie składniki do tzatziki, przykryj i trzymaj w lodówce.

❷ Rozgrzej piekarnik do 200°C. Opłucz i osusz łódeczki z ziemniaków. Włóż je do brytfanki, skrop olejem, dodaj sok z cytryny, tymianek i paprykę, posyp solą i piecz przez ok. 30 min, aż staną się chrupiące i złociste.
❸ W międzyczasie jeżyny opłucz, umieść w misce i posyp cukrem. Masło lub margarynę roztop w rondlu, pozostaw na chwilę na ogniu, a następnie wymieszaj z mąką do uzyskania gładkiej zasmażki. Mieszając, dolej wodę, do uzyskania gęstego sosu.
❹ Delikatnie wmieszaj jeżyny i całość dobrze podgrzej, dodając trochę soli do smaku, ale nie mieszaj zbyt intensywnie, bo owoce się rozpadną. Nie dopuść do ostygnięcia sosu podczas smażenia kotletów.
❺ Umieść kotlety jagnięce na patelni grillowej lub ruszcie, skrop pozostałą marynatą i opiekaj przez ok. 5 min z każdej strony, aż się porządnie usmażą i nabiorą złotobrązowego koloru. Serwuj z ziemniakami, sosem tzatziki i sosem jeżynowym.

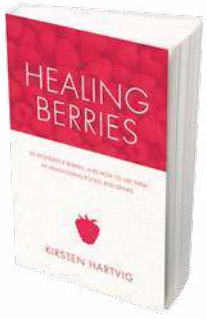


ją odporność, pomagając zmniejszyć ryzyko przeziębienia i infekcji, a także niektórych nowotworów. Należą również do najlepszych produktów przeciwutleniających, a ostatnie badania wykazały, że obecne w nich antocyjany skutecznie hamują wzrost różnych linii komórek nowotworowych, zwłaszcza raka jelita grubego[1]. Mogą również chronić komórki nerwowe (neurony) przed uszkodzeniami oksydacyjnymi wyrządzanymi przez wolne rodniki[2].

Pigment cyjanidynowy, który nadaje jeżynom bardzo ciemny kolor, zawiera antocyjaninę, która wraz z kwasem salicylowym działa przeciwzapalnie[2], co oznacza, że są one dobrym wyborem dla pacjentów z zapaleniem stawów, cukrzycą, a nawet alzheimerem.

Kwas elagowy, naturalnie występujący fenol przeciwutleniający, również pomaga w niszczeniu komórek nowotworowych, a w szczególności zmniejsza wpływ metabolizmu estrogenów na rozwój komórek raka piersi – poprzez hamowanie niezbędnych enzymów, zmianę wpływu zaangażowanych szlaków, a także indukowanie śmierci komórek nowotworowych (apoptozy)[3].

Błonnik w jeżynach jest zarówno rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny, co może pomóc w utrzymaniu zdrowia układu pokarmowego i obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi. Jeżyny spożywane z umiarem mogą być również przydatne w leczeniu łatwych przypadków biegunki, chociaż spożywanie zbyt dużej ich ilości może z kolei mieć odwrotny skutek.



Fragment książki „Healing Berries" Kirsten Hartvig („Lecznice jagody", Nourish imprint Watkins Publishing, 2016).

BIBLIOGRAFIA

1 Br J Pharmacol, 2017; 174: 1226–43
2 Neural Regen Res, 2014; 9: 1557–66
3 Cancer Biol Med, 2014; 11: 92–100

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj miedź

Oto 6 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Miedź jest mikroelementem niezbędnym nam do prawidłowego funkcjonowania narządów i przebiegu procesów metabolicznych m.in. takich jak synteza hemoglobiny, oddychanie komórkowe czy aktywacja peptydów. Pierwiastek ten działa również jako neuroprzekaźnik.

A wszystko to czyni, występując w organizmie jedynie w śladowych ilościach!

Choć eksperci są zdania, że miedź powinno się dostarczać do organizmu wyłącznie z pożywieniem. To jednak czasami jej suplementacja może być konieczna. Wskazaniem do niej są celiakia, choroby nerek lub trzustki, długotrwały i nadmierny stres oraz zwiększona podaż cynku i/lub witaminy C. Zawsze jednak należy poprosić lekarza prowadzącego o ustalenie dawki. Zalecana dzienna porcja miedzi dla zdrowych dzieci a do 6. r.ż. wynosi 0,3 mg, w wieku 7.-12. r.ż. – 0,7 mg, a dla osób dorosłych i młodzieży to ok. 0,9 mg.

1 Bierze udział w dojrzewaniu elastyny i kolagenu

Odpowiednia zawartość miedzi w diecie wpływa pozytywnie na funkcjonowanie tkanki łącznej, tkanki mięśniowej serca oraz naczyń krwionośnych. Jak wykazały badania, pierwiastek ten jest niezbędny do tworzenia sieciowania i integralności strukturalnej elastyny i kolagenu. Niedobór miedzi zaburza je i prowadzi do ogólnej patologii tkanek kości, płuc oraz układu sercowo-naczyniowego wielu gatunków zwierząt[1].

2 Obrona antyoksydacyjna

Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD) to pierwszy enzym detoksykacyjny i najsilniejszy przeciwutleniacz w ludzkich komórkach. Należy do metaloprotein, czyli białek, które do spełniania swoich biologicznych funkcji potrzebują jonów metali. W 90% są to jony miedzi lub cynku[2]. SOD naturalnie występuje we wszystkich tkankach metabolizujących tlen, a w największych ilościach w komórkach ścian naczyń krwionośnych. Enzym ten uczestniczy w przekształceniu anionorodnika ponadtlenkowego do nadtlenku wodoru, co chroni ścianę tętnic przed skutkami uszkodzenia błony lipidowej wywołanymi wolnymi rodnikami. Niedobór miedzi przekłada się na zmniejszoną aktywnością dysmutazy ponadtlenkowej, a przez to zwiększa stres oksydacyjny w organizmie.



3 Przeciwdziała osteoporozie

Badanie przeprowadzone w 2015 r. w Iranie, wykazało, że kobiety po menopauzie z niską gęstością kości miały bardzo niski poziom miedzi i innych minerałów we krwi. Pacjentkom zalecono m.in. suplementację miedzi jako potencjalną terapię pomagającą poprawić gęstość kości[3].



4 Wspiera układ odpornościowy

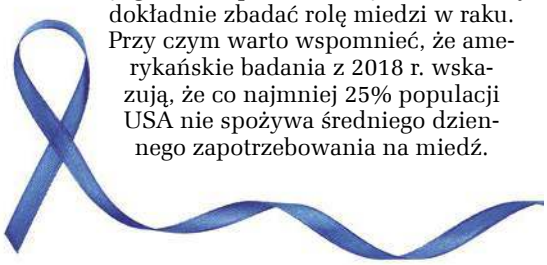
Jak wynika z badań prowadzonych na zwierzętach i komórkach z hodowli, nawet przy niewielkim niedoborze miedzi, odpowiedź proliferacyjna limfocytów T i stężenie interleukiny są zmniejszone. Choć liczba neutrofili w ludzkiej krwi obwodowej spada dopiero w przypadkach ciężkiego niedoboru miedzi, to jednak okazuje się, że wystarczą nawet marginalne braki, aby doszło do zmniejszenia ich zdolności do generowania anionu ponadtlenkowego i zabijania połykanych mikroorganizmów[4].



eprasa.pl 63ea1074a1

Walczy z rakiem

Niektórzy eksperci sugerują, że pierwiastek ten może być również używany do bezpośredniego zabijania komórek rakowych. Izraelscy badacze zastosowali nanocząstki miedzi w leczeniu guzów trzustki u myszy, co opóźniło ich wzrost[5]. Natomiast eksperymenty przeprowadzone w Malezji wykazały, że związki miedzi mogą być skutecznym chemioterapeutykiem, spowodowały bowiem śmierć komórek raka jelita grubego w probówkach[6]. Jednak ostrożnie. Niektóre typy komórek nowotworowych lubią miedź. W literaturze przedmiotu odnotowano, że wysokie stężenia miedzi we krwi są powiązane z kilkoma rodzajami raka, w tym rakiem piersi i płuc. Naukowcy są zgodni, że potrzeba więcej badań, aby dokładnie zbadać rolę miedzi w raku. Przy czym warto wspomnieć, że amerykańskie badania z 2018 r. wskazują, że co najmniej 25% populacji USA nie spożywa średniego dziennego zapotrzebowania na miedź.



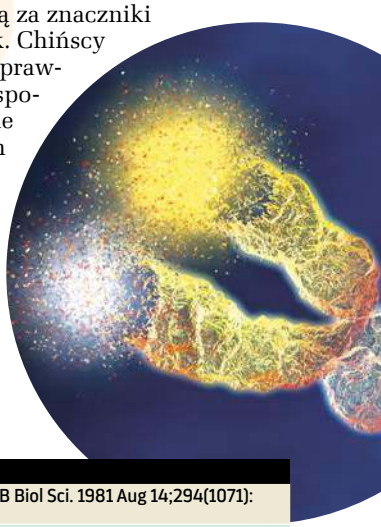
Skąd czerpać Cu?

Wiele produktów spożywczych zawiera miedź. Regularne ich spożywanie pomoże Ci zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy. Pierwiastek ten zawierają:

- owoce morza – ostrygi, homary, kalmary, małże;
- mięso – wołowina, wątróbka;
- orzechy – nerkowce, włoskie, pekany, makadamia, pistacje, migdały i fistaszki;
- warzywa – soczewica, soja, pomidory, gotowane ziemniaki;
- owoce – granat, śliwki, banany, awokado;
- inne – niesłodzona lub półsłodka czekolada albo kakao, płatki zbożowe, czarny pieprz.

Pomaga zachować młodość

Telomery uważane są za znaczniki starzenia się komórek. Chińscy uczeni postanowili sprawdzić, czy codzienne spożycie miedzi w diecie może wpływać na ich długość. Na podstawie danych pozyskanych po zbadaniu 7 324 uczestników ustalili, że przyjmowanie tego pierwiastka było istotnie związane z większą długością telomerów[7].



BIBLIOGRAFIA

1. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 1981 Aug 14;294(1071): 91-104
2. Postępy Nauk Medycznych 4/2005, s. 7-15; Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej (online), 2008; 62: 613-24
3. Clin Cases Miner Bone Metab. 2015 Jan-Apr; 12(1): 18-21
4. Am J Clin Nut. 1998 May;67(5 Suppl):1064S-8S
5. Sci Rep 9, 12613 (2019). https://doi.org/10.1038/s41598-019-48959-8
6. The Scientific World Journal http://dx.doi.org/10.1155/2014/540463
7. Front Endocrinol (Lausanne). 2018 Jul 30; 9:404

REKLAMA

CLEAN LABEL™

Najwyższej jakości składniki

Idealne rozwiązanie dla osób poszukujących wysokiej jakości wśród suplementów. Składy produktów bazują na standaryzowanych ekstraktach roślinnych, witaminach i minerałach o najwyższej certyfikowanej jakości, wzbogacone o ekstrakt z pieprzu czarnego BioPerine®. Pieprz czarny wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz zwiększa skuteczność składników ziołowych.

RABATU NA WSZYSTKO 10% RABATU NA WSZYSTKO

z kodem PHARMOVIT22

na www.sklep.pharmovit.pl



PharmoVit®

e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

eprasa.pl 63ea1074a1



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Marskość wątroby

Ziołowe napary, okłady z widłaka, kasztany jadalne, soki warzywne oraz wino lawendowe wzmocnią osłabiony organ i przyniosą ulgę w cierpieniu

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

Choroba jest następstwem przewlekłego, rozlanego uszkodzenia miąższu wątrobowego. Charakteryzuje się zastępowaniem hepatocytów włóknami tkanki łącznej, co doprowadza do upośledzenia funkcji metabolicznych, utrudnia odpływ żółci oraz jest przyczyną powstania nadciśnienia wrotnego. Przyczynami marskości mogą być, m.in., toksyny (w tym alkohol), zakażenia wirusami (szczególnie HBV i HCV), niedrożność dróg żółciowych oraz choroby autoimmunologiczne wątroby.

Wczesnymi objawami choroby są bóle w prawym podżebrzu, uczucie gniecenia w nadbrzuszu, ogólne osłabienie, zaczerwienienie dłoni, czerwone plamki pojawiające się na górnej połowie ciała, zażółcenie białek oczu, wzdęcia brzucha, biegunka. Z czasem mogą pojawić się obrzęki kończyn dolnych, krwawienie z nosa lub przewodu pokarmowego oraz puchlina brzucha.

Receptury opracowane przez słynnych zielarzy łagodzą część dolegliwości i hamują postęp choroby. Jak pisze ojciec Andrzej Czesław Klimuszko „Nie ma preparatów działających przyczynowo. Leki roślinne są również tylko środkami objawowymi, lecz mogą przynieść znaczną ulgę".

Kuracja ojca Klimuszki



Zmieszaj po 50 g kwiatostanu kocanki, liści pokrzywy, borówki czernicy, melisy i brzozy, kłącza perzu, korzeni mniszka lekarskiego, cykorii i omanu, ziela drapacza oraz kory kruszyny. Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance, 20 min przed posiłkiem. Gdyby okazało się, że 3 szklanki na dzień to za dużo, ogranicz się do 2 lub pij 3 razy po pół szklanki. Przy ostrych bólach ulgę przynosi lekkie ogrzewanie wątroby np. poduszką elektryczną[1].

Kasztany Hildegardy



Według mniszki wzmocnić osłabioną wątroby można z pomocą kasztanów jadalnych i miodu. Święta z Bingen radziła wymieszać 150 g zmielonych kasztanów z 0,5 kg odszumowanego miodu i zażywać 2 razy dziennie po łyżeczce do herbaty między posiłkami, przez 2-3 miesięcy[2].

Soki warzywne



Wśród zgromadzonych przez znanego terapeutę i zielarza Andrzeja Żaka receptur pomocnych w marskości wątroby znajdują się 2 dość nietypowe soki.

1. Ziemniaki dokładnie umyj, a następnie zetrzyj na tarce wraz ze skórką (możesz je też zmiksować) i wyciśnij z nich sok. Pij 4 razy dziennie po ½ szklanki zawsze przed posiłkami.
2. Surową białą kapustę umyj, wytnij z niej głąb i przepuść



eprasa.pl 63ea1074a1

przez wyciskarkę lub sokowirówkę. Pij 3 razy dziennie po ½ szklanki[3].

Mieszanka ojca Sroki



Weź po 100 g koszyczków rumianku, ziela rdestu ptasiego i dziurawca. Dodaj do nich po 50 g ziela krwawnika, szanty, kłącza perzu, liści pokrzywy i korzenia mniszka lekarskiego.

Zioła dokładnie wymieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku. Zostaw do zaparzenia pod przykryciem na 30 min. Po tym przecedź, pij gorące 2-3 razy dziennie[4].

Zalecenia franciszkanina



Chorym ojciec Sroka radzi, aby potrawy przyprawiali kminkiem, majerankiem i bazylią, ograniczyli tłuszcze i białka na rzecz warzyw, powinni też zamiast smalcu, używać tłuszczów roślinnych. Istotne jest też zapobieganie zaparciom i wzdęciom. Ponadto należy się wystrzegać alkoholu, ciężkostrawnego jedzenia i… jedzenia zimnych potraw.

Pomocny widłak goździsty



Andrzej Żak zaleca też picie herbaty z ziela tej rośliny. Łyżeczkę do herbaty widłaka zalej szklanką wrzątku. Zaparzaj przez 2-3 minuty. Pij na pół godziny przed śniadaniem (na czczo) 2 szklanki dziennie.

Możesz też stosować okłady z widłaka goździstego. Do woreczka płóciennego wsyp 200 g suszonego ziela. Przyłóż na chore miejsce i noś po kilka godzin dziennie[3].

Wino lawendowe



Na problemy z wątrobą pomocnym środkiem może też być wino lawendowe. 3 łyżki kwiatów lawendy gotuj przez 3 min w litrze ekologicznego wina. Następnie wywar odcedź i przelej do wyparzonych butelek. Taki trunek pij 3 razy dziennie w ilości 1-2 kieliszków, przez 2-4 miesięcy[2].

Proszek z kurkumy



Dr Henryk Różański w marskości i stłuszczeniu wątroby zaleca zioła hepatoprotekcyjne, regenerujące, odtruwające, przeciwzapalne: ostropest plamisty, karczoch zwyczajny, korzeń hakorośli, tarczycę brodatą, mniszek lekarski, dziurawiec lekarski oraz kłącze ostryżu długiego (kurkumy). Można zażywać je w mieszankach lub oddzielnie. Dobierając do swoich potrzeb, np. zawarta w ostryżu kurkumina wykazuje silne działanie żółciopędne i żółciotwórcze, rozkurczowe i przeciwzapalne. Ułatwia rozpuszczenie i usunięcie złogów żółciowych z układu żółciowego. Liczne badania udowodniły również właściwości przeciwbakteryjne, hepatoprotekcyjne (ochraniające miąższ wątroby). Botanik razi przyjmować sproszkowane kłącze 3 razy dziennie po 1 g.

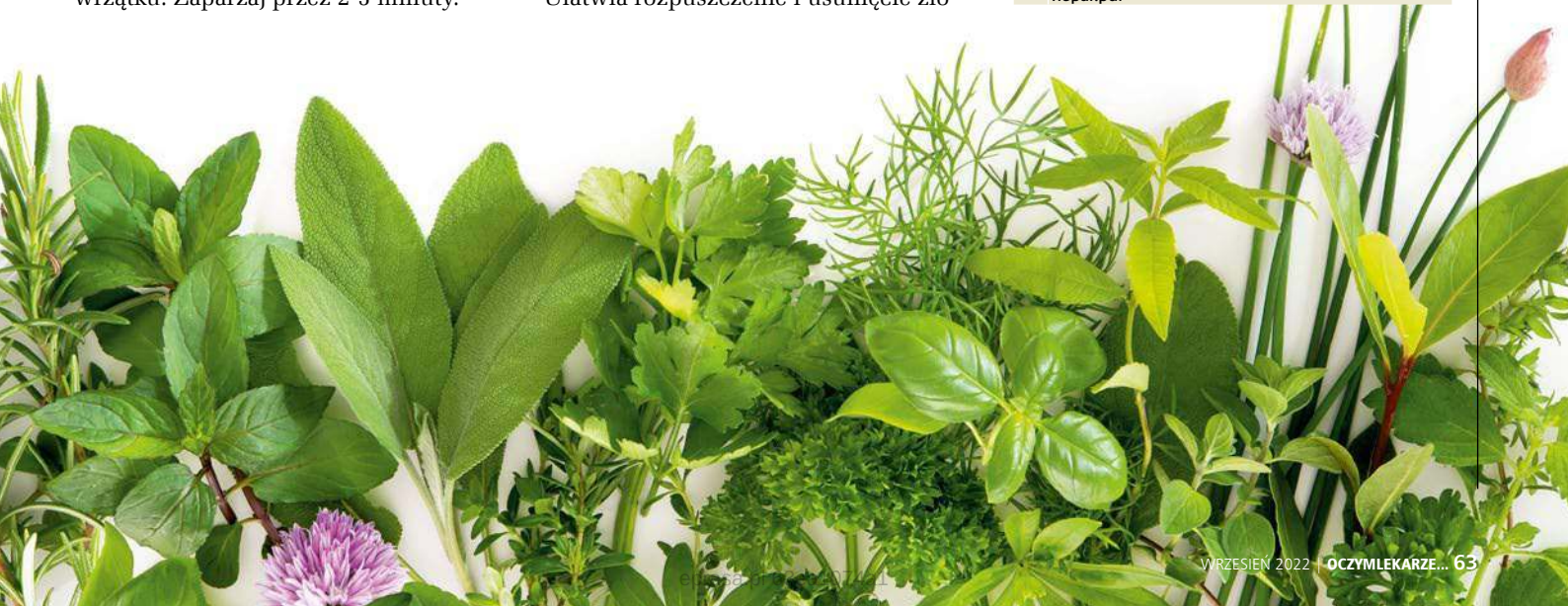
Lecznicza moc owocu ostropestu



Wyciąg z rośliny ma silne działanie antyoksydacyjne – wymiata wolne rodniki, neutralizuje nadtlenki. Ponadto działa silnie lipotropowo, reguluje gospodarkę tłuszczową, zapobiega marskości i stłuszczeniu wątroby oraz nerek, ochraniają te narządy przed szkodliwym wpływem wirusów, bakterii, mikotoksyn i fitotoksyn. Sylimaryna – substancja czynna zawarta w ostropeście – znosi kolki żółciowe w ciągu 15 minut (140-280 mg jednorazowo). Zgodnie z zaleceniami dr. Różańskiego: dawki doustne surowca roślinnego powinny wynosić 5 g 3 razy dziennie, a sylimaryny (jeżeli przyjmujesz ją w postaci suplementu) 140-400 mg/dziennie[5].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 130
2. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 95
3. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 56
4. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 94-95
5. Dr Henryk St. Różański „Fitoterapia chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego" www.espz.pl/materialy/hepar.pdf



Cała prawda o... triklosanie

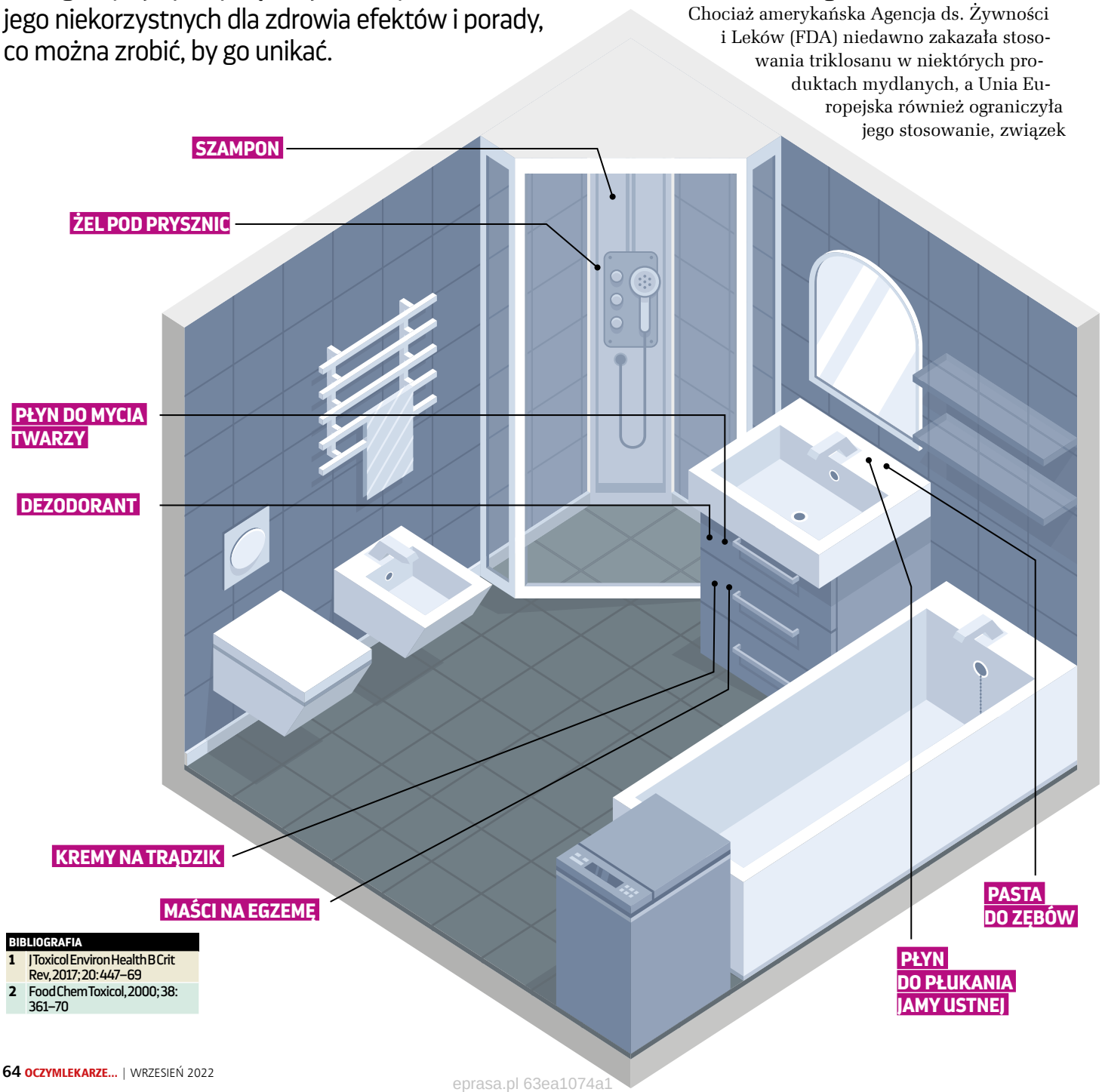
Choć ten związek znajduje się w pastach do zębów i innych produktach codziennego użytku, jest antybakteryjnym środkiem chemicznym, bez którego lepiej byłoby się obejść. Oto podsumowanie jego niekorzystnych dla zdrowia efektów i porady, co można zrobić, by go unikać.

Co to jest?

Triklosan jest środkiem przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym występującym w różnych produktach codziennego użytku i produktach do pielęgnacji ciała. Po raz pierwszy zastosowano go jako środek czyszczący w szpitalach w latach 70. XX w. Dziś jest on tak powszechny, że aż 75% populacji USA jest prawdopodobnie narażone na działanie tej substancji chemicznej za pośrednictwem codziennych produktów gospodarstwa domowego i higienicznych[1].

Gdzie można go znaleźć?

Chociaż amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) niedawno zakazała stosowania triklosanu w niektórych produktach mydlanych, a Unia Europejska również ograniczyła jego stosowanie, związek



BIBLIOGRAFIA
1 J Toxicol Environ Health B Crit Rev, 2017; 20: 447–69
2 Food Chem Toxicol, 2000; 38: 361–70

eprasa.pl 63ea1074a1

ten nadal można znaleźć w pastach do zębów, płynach do płukania ust, żelach pod prysznic, produktach do mycia twarzy, szamponach, dezodorantach, maściach na trądzik i egzemę, środkach czyszczących, plastikowych deskach do krojenia i wielu innych. Czasami zamiast triklosanu stosowany jest jego bliski chemiczny kuzyn, czyli triklokarban, np. w mydle w kostkach.

Dlaczego jest niedobry?

Triklosan jest łatwo wchłaniany przez skórę i błonę śluzową jamy ustnej do krwiobiegu[2]. To złe wieści, ponieważ powiązano go z długą listą działań niepożądanych.

U zwierząt stwierdzono, że zaburza hormony, zmniejsza liczbę plemników, upośledza funkcję mięśni, wpływa na odpowiedź immunologiczną i sprzyja rozwojowi raka. U ludzi idzie w parze z bezpłodnością, poronieniami, wadami wrodzonymi u niemowląt, alergiami i astmą.

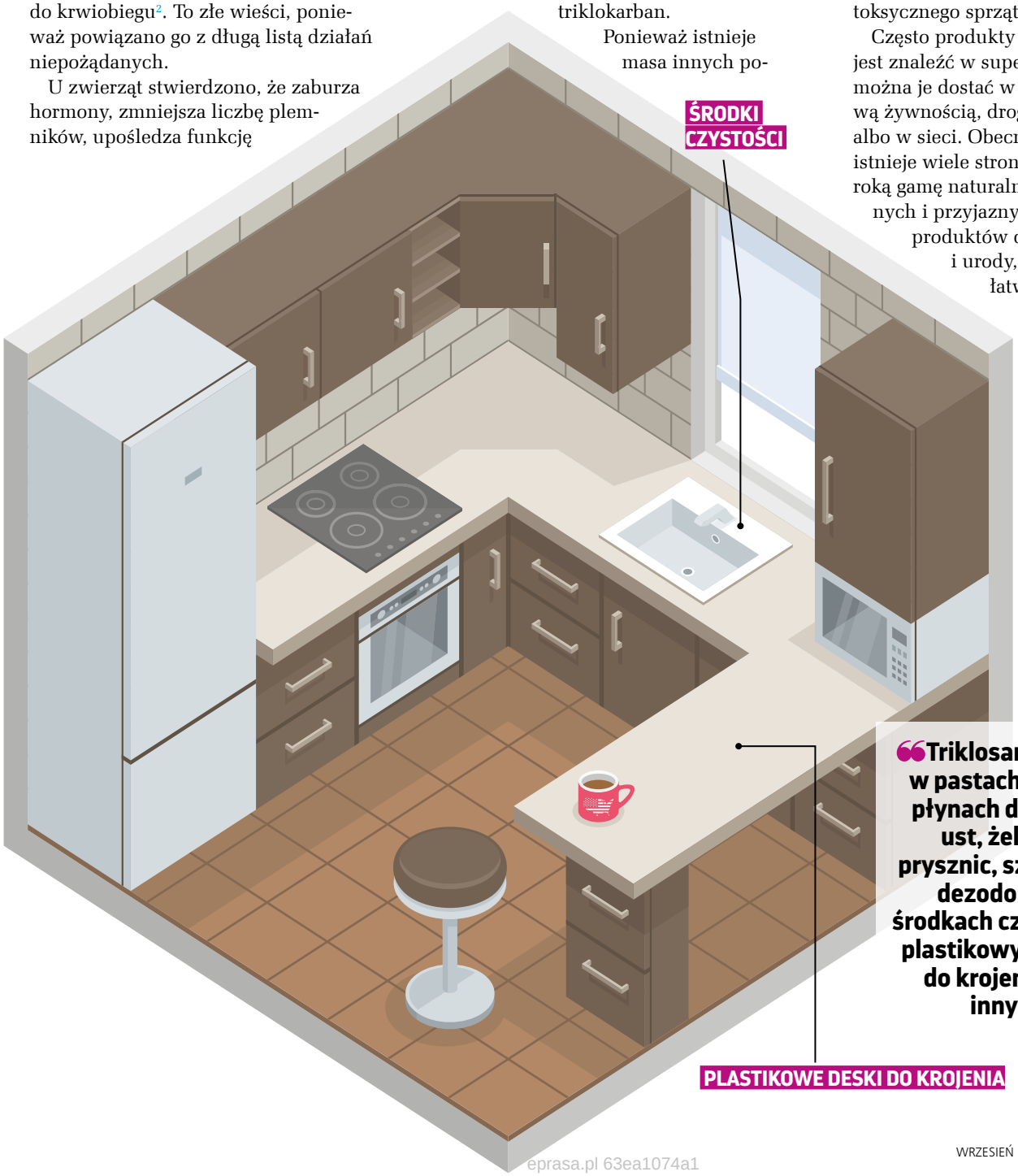
Jak można się przed nim chronić?

Warto sprawdzać, czy na etykiecie produktu widnieje nazwa „triklosan" bądź jego alternatywne określenia, takie jak Irgasan DP-300, Lexol 300, Ster-Zac czy Cloxifenolum, i wybierać produkty wolne od triklosanu. Należy również unikać wszystkiego, co zawiera triklokarban.

Ponieważ istnieje masa innych potencjalnie szkodliwych substancji chemicznych czających się w wielu popularnych produktach do ciała lub do utrzymywania czystości w domu, zalecamy wybieranie preparatów od firm, które zobowiązały się do stosowania wyłącznie naturalnych, nietoksycznych składników w swoich preparatach.

Jeśli chodzi o produkty do higieny osobistej, możemy polecić marki Weleda, Dr Bronner's i Green People, podczas gdy marki Ecos, E-cloth i Attitude doskonale nadają się do nietoksycznego sprzątania.

Często produkty naturalne trudno jest znaleźć w supermarketach, ale można je dostać w sklepach ze zdrową żywnością, drogeriach zielarskich albo w sieci. Obecnie w internecie istnieje wiele stron oferujących szeroką gamę naturalnych, ekologicznych i przyjaznych środowisku produktów dla domu, zdrowia i urody, dzięki czemu łatwo można zaopatrzyć się w jednym miejscu.



„Triklosan najduje się w pastach do zębów, płynach do płukania ust, żelach pod prysznic, szamponach, dezodorantach, środkach czyszczących, plastikowych deskach do krojenia i wielu innych"

eprasa.pl 63ea1074a1



Mikrobiom chroni przed cukrzycą

Uczeni dowodzą, że istnieje wyraźny związek między tym, jakie gatunki bakterii zasiedlają nasze jelita, a rozwojem słodkiej choroby

Cukrzyca to złożone zaburzenie metaboliczne, które z roku na rok pochłania coraz więcej ofiar. Dość powiedzieć, że z jej powodu co 6 s umiera człowiek. Obecnie cierpi na nią 422 mln ludzi na całym świecie (w tym 9 mln na insulinozależną), a jak prognozuje WHO, do 2030 r. chorować będzie 550 mln, a cukrzyca stanie się 7. najczęstszą przyczyną zgonów na świecie[1]!

Zdaniem ekspertów w ciągu ostatnich 35 lat liczba diabetyków zwiększyła się ponad 3,5-krotnie. Co gorsza, badacze z niepokojem obserwują, że w ostatnich latach w krajach wysoko rozwiniętych istotnie zwiększa się częstość zachorowań na cukrzycę typu 1 (insulinozależną)[2], zwłaszcza u dzieci poniżej 5., a nawet 2. r.ż[3].

Ten gwałtowny wzrost trudno wytłumaczyć udziałem czynników genetycznych. Zatem jego przyczyn należy upatrywać w czynnikach zewnętrznych. Wskazują na to badania imigrantów. U dzieci pochodzenia azjatyckiego wskaźnik zachorowalności na cukrzycę typu 1 jest niski i wynosi 3,1/100 tys./rok. Jednak to się zmienia po emigracji do Wielkiej Brytanii. Już w pierwszym pokoleniu szybuje on do 11,7/100 tys./rok, czyli staje się zbliżony do wskaźnika zachorowań maluchów mieszkających w Anglii[4].

Badacze przypuszczają, że może to mieć związek z infekcjami wirusem Coxsackie B4, należącym do rodziny enterowirusów[5]. Biorą też pod uwagę wyniki badań eksperymentalnych, które potwierdzają możliwość wpływu nadmiaru higieny na większą częstość zachorowań na cukrzycę typu 1. W serii eksperymentów dowiedziono, że nieotyłe myszy częściej chorowały, jeśli przyszły na świat przez cięcie cesarskie, a następnie były hodowane w sterylnych izolatorach[6]. Choroba natomiast rozwijała się rzadziej u gryzoni bytujących w gorszych warunkach higienicznych. Równocześnie wykazano, że u zwierząt można całkowicie zapobiec wystąpieniu cukrzycy, jeśli zarazi się je pewnymi szczepami bakterii, wirusów lub pasożytów jelitowych[7].

Dobre i złe bakterie

To zwróciło uwagę naukowców na rolę mikrobiomu w rozwoju cukrzycy typu 1.

Drobnoustroje zasiedlające nasze trzewia w większości nie czynią nam krzywdy. Za dach nad głową odpłacają pomocą w trawieniu, wytwarzaniem witamin oraz ochroną przed szkodliwymi mikrobami. Jednak wciąż jeszcze nie wiemy,

eprasa.pl 63ea1074a1

jak wielki wpływ ma flora bakteryjna na nasz organizm. Kolejne badania odsłaniają coraz to nowe współzależności.

W cukrzycy typu 1 w wyniku ataku własnego układu odpornościowego dochodzi do uszkodzenia komórek beta trzustki. To zaś skutkuje spadkiem wydzielania insuliny – hormonu, który sprawia, że otrzymana z pożywieniem glukoza dociera do komórek, dając im energię do pracy. Dzięki insulinie nasz organizm utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi. Co powoduje uszkodzenie wysepek Langerhansa? Amerykańscy uczeni, obserwowali 33 dzieci (mających genetyczne predyspozycje do rozwoju cukrzycy) od ich narodzin do ukończenia 3. r.ż.



> U dzieci pochodzenia azjatyckiego wskaźnik zachorowalności na cukrzycę typu 1 jest niski i wynosi 3,1/100 tys./rok. Jednak to się zmienia po emigracji do Wielkiej Brytanii. Już w pierwszym pokoleniu szybuje on do 11,7/100 tys./rok.

Maluchom regularnie badano kał, zbierając dane dotyczące ich jelitowego mikrobiomu. Gdy u części z nich doszło do rozwoju cukrzycy typu 1, okazało się, że rok przed pojawieniem się jej pierwszych objawów nastąpił u nich 25% spadek różnorodności w składzie gatunkowym bakterii zasiedlających jelita. Poza tym zmieniła się proporcja między gatunkami drobnoustrojów określanymi jako dobroczynne na rzecz potencjalnie szkodliwych mikrobów, które związane są z powstawaniem stanów zapalnych[8].

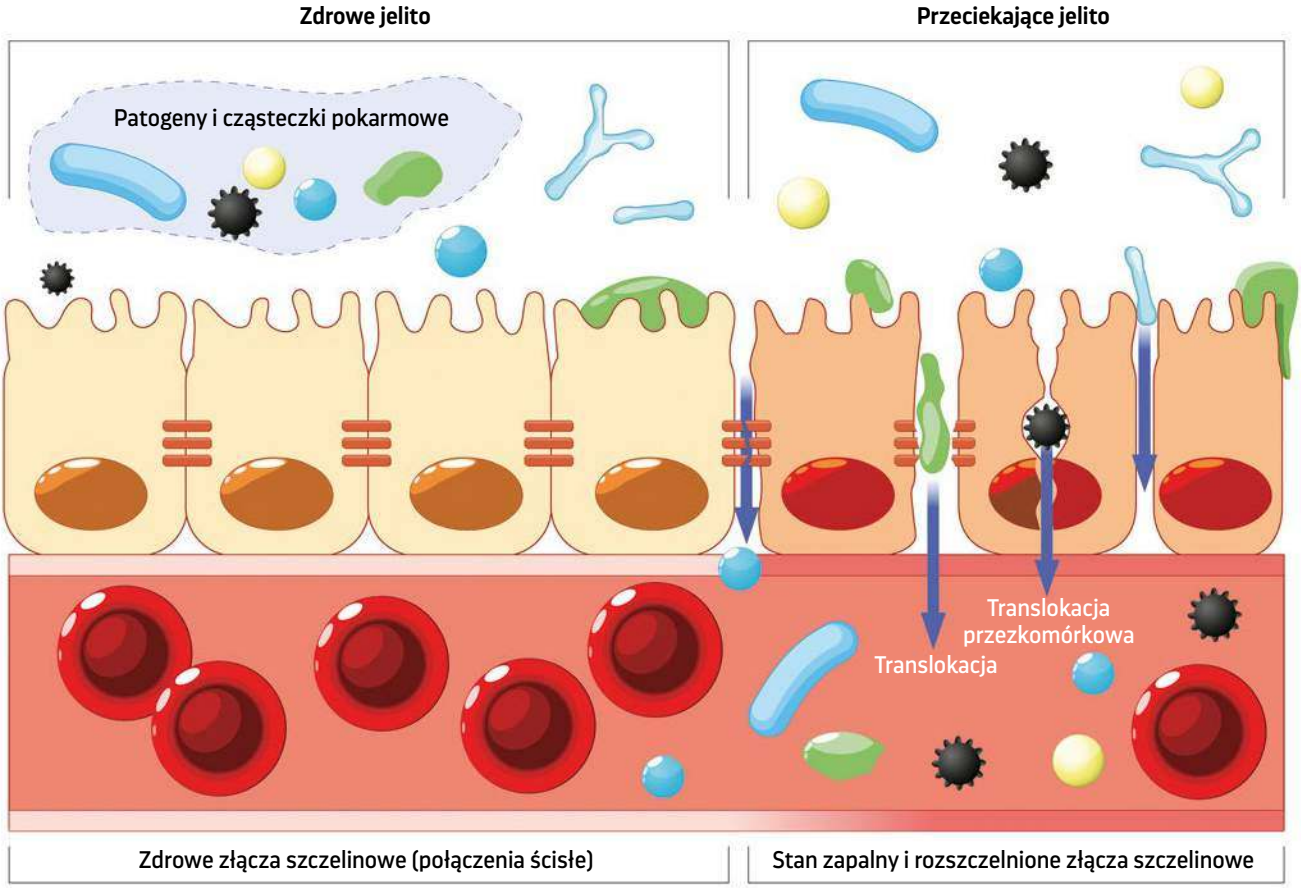
Wytwórcy maślanu na wagę złota

To jednak nie wszystko. Opublikowane w zeszłym roku badanie dowodzi, że różnice w składzie mikrobiomu jelitowego mogą wpływać na rozwój insulinooporności i znacznie powszechniejszej cukrzycy typu 2. Kilka badań wykazało, że w porównaniu ze zdrowymi osobami, diabetycy mają niższą ogólną różnorodność składu flory jelitowej, a dokładniej mniejszą liczebność niektórych bakterii wytwarzających maślan, takich jak *Clostridia* i *Faecalibacterium*[9].

Dlatego międzynarodowy zespół naukowców dokonał przekrojowego badania z udziałem 2 166 osób, stosując podejście obejmujące cały mikrobiom. Analiza danych trwała 2 lata. Jednak warto było czekać na wyniki. Okazało się, że bogactwo drobnoustrojów komensalnych wiąże się z mniejszą opornością na insulinę, a pacjenci z cukrzycą typu 2 mieli ich znacznie mniej niż pozostali badani. Ponadto uczeni dowiedli, że aż 12 grup bakterii jest istotnie powiązanych z rozwojem insulinooporności lub cukrzycy typu 2. I tak wyższa liczebność *Christensenellaceae*, *Marvinbryantia*, *Ruminococcaceae* była związana z niższym ryzykiem rozwoju insulinooporności. Natomiast obfitość *Clostridiaceae*, *Peptostreptococcaceae*, *Intestinibacter* i *Romboutsia* była skorelowana z mniejszą liczbą zachorowań na cukrzycę typu 2. Co ciekawe, wszystkie te bakterie wytwarzają maślan[10].

Akademicy podkreślają, że wiedza o tym, których gatunków drobnoustrojów brakuje, stwarza możliwość spo-

eprasa.pl 63ea1074a1



wolnienia rozwoju choroby poprzez manipulację w składzie mikroflory jelit.

Istotna różnorodność

Około 90% gatunków bakterii obecnych w jelitach osób dorosłych należy do szczepów *Bacteroidetes* (Gram-ujemne) i *Firmicutes* (Gram-dodatnie)[11]. W różnych częściach jelita skład drobnoustrojów może znacznie się różnić. Trzewia zdrowej osoby zamieszkuje jednocześnie 500-1000 gatunków bakterii o masie ok. 1-2 kg[12]. Odgrywają one znaczącą rolę w trawieniu składników pokarmowych i ich wchłanianiu. Dodatkowo regulują również ekspresję niektórych genów. Ponadto wytwarzają pewne metabolity, takie jak SCFA, które chronią gospodarza przed chorobotwórczymi mikrobami i odgrywają inne ważne, korzystne role. U osób spożywających głównie żywność pochodzenia roślinnego mikrobiota jelitowa wytwarza więcej SCFA, enzymów zaangażowanych w anabolizm i zwiększoną syntezę amylazy, glutaminianu i ryboflawiny[13].

Jak dowodzą badania, zmiana wzorca żywieniowego może wpłynąć na skład i różnorodność drobnoustrojów jelitowych, powodując zmianę stosunku *Firmicutes* do *Bacteroidetes*. Te ostatnie są bardziej rozpowszechnione w jelitach osób spożywających dietę obfitującą w żywność pochodzenia zwierzęcego, podczas gdy *Prevotella* dominuje u wegetarian.

Wzrost populacji *Bacteroidetes* prowadzi do zwiększenia wydajności energetycznej. Natomiast spadek ich liczby w jelitach myszy karmionych wysokotłuszczową karmą zwiększa endotoksemię. Da się ją jednak odwrócić, podając prebiotyki, które przywracają poziomy bifidobakterii w jelicie myszy[14].

Od zapalenia do przecieków

Nasza codzienna dieta obfituje w węglowodany – zarówno monosacharydy, disacharydy, jak i złożone polisacharydy. Cukier trzcinowy i cukry owocowe, są łatwo wchłaniane w jelicie, podczas gdy dwucukry, takie jak sacharoza, laktoza i maltoza, oraz złożone polisacharydy, takie jak skrobia, pektyna i hemiceluloza, przed wchłonięciem muszą zostać rozłożone na proste monosacharydy. Jest to możliwe w jelicie krętym dzięki enzymom bakteryjnym, takim jak glikozydazy[15]. Rozpad polisacharydów skutkuje produkcją krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, tj. maślanu, propionianu

Mikroodsiecz, makroefekty

Leczenie antybiotykiem we wczesnym okresie życia może doprowadzić do dysbiozy u młodych myszy i przyspieszyć u nich rozwój cukrzycy typu 1. Jednak – jak dowiedziono w pewnym eksperymencie – przeniesienie flory jelitowej matki na jej chorujące potomstwo w dużej mierze zahamowało rozwój cukrzycy typu 1 u gryzoni oraz pozwoliło na przywrócenie różnorodności bakterii przetrzebionych wskutek antybiotykoterapii. Co istotne, odbudowa mikrobiomu jelitowego była znacząca i trwała. Drobnoustroje pozyskane od matki chroniły również jelita i normalizowały reakcje odporności wrodzonej oraz adaptacyjnej. Ponadto przywróciły histonową regulację ekspresji genów[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Cell Host Microbe. 2021 Aug 11;29(8):1249-1265.e9

eprasa.pl 63ea1074a1

i octanu wraz z niektórymi gazami, takimi jak wodór, które są dalej zaangażowane w fermentację w okrężnicy.

Przypuszcza się, że maślany mają zdolność zmniejszania spożycia kalorii poprzez wywoływanie uczucia sytości[16], jak również są zaangażowane we wzmacnianie integralności jelit, która ma istotne znaczenia dla naszego zdrowia.

Zmniejszenie różnorodności drobnoustrojów jelitowych prowadzi do wzrostu liczby bakterii chorobotwórczych i zapalenia jelit o niskim stopniu nasilenia, które jest jednym z najważniejszych czynników patofizjologicznych powodujących progresję cukrzycy typu 2 z hiperglikemią i insulinoopornością[17]. Odpowiedzi zapalne jelit obejmują mechanizm wrodzonej odpowiedzi immunologicznej z wytwarzaniem cytokin prozapalnych oraz wzrost endotoksemii (zakażenie organizmu wywołane obecnością drobnoustrojów we krwi). To zaś może przyczyniać się do nieszczelności jelita (a zatem otwierać drogę mikrobom do reszty organizmu) i przez to prowadzić do ogólnoustrojowego stanu zapalnego. W modelu mysim wykazano, że dieta wysokotłuszczowa wywołuje otyłość, translokację jelitowych bakterii Gram-ujemnych do układu krążenia oraz powoduje sepsę. Co ciekawe, efekty te zostały odwrócone dzięki zastosowaniu określonych prebiotyków i probiotyków[18].

Brygada RR

Tysiące badań poświęcono preparatom zawierającym szczepy dobroczynnych bakterii. Dzięki nim znamy rolę określonych drobnoustrojów w modulowaniu poziomu glukozy w cukrzycy[19]. Jednak nasi mikroskopijni lokatorzy potrafią znacznie więcej. Niektóre szczepy mogą zapewniać działanie immunomodulujące w celu przeciwdziałania przewlekłym stanom zapalnym powstałym w wyniku zmiany mikrobiomu jelitowego. Inne są w stanie spotęgować produkcję IL-10, która jest bardzo ważną cytokiną przeciwzapalną. Uważa



REKLAMA

TWOJE ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH

SUPLEMENTY DIETY
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

SZKLANE
OPAKOWANIA

Membrana-dodatkowa ochrona przed utlenianiem

Ciemne szkło chroni przed światłem

Butelka nadająca się do recyklingu

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

Andrographis
ParActin®
Suplement diety
60 kapsułek vege
masa netto: 16,8 g
www.kenay.com.pl

BCM-95®
(CURCUGREEN®) ekstrakt z kurkumy
Suplement diety
60 kapsułek vege
masa netto: 22,5 g
www.kenay.com.pl

Kwas R-ALA
Bio-Enhanced®
aktywna forma kwasu alfa liponowego
Suplement diety
60 kapsułek vege
masa netto: 9 g
www.kenay.com.pl

Berberyna
REBERSA®
Suplement diety
Berberyna - substancja bioaktywna, zaliczana do grupy alkaloidów
60 kapsułek vege
masa netto: 15 g
www.kenay.com.pl

ANDROGRAPHIS
PARACTIN®

BCM-95®
CURCUGREEN®

KWAS R-ALA
BIO-ENHANCED®

BERBERYNA
REBERSA®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 63ea1074a1



Uwaga na antybiotyki!

Stosowanie tych leków ogranicza nie tylko aktywność bakterii chorobotwórczych, ale także populację drobnoustrojów komensalnych żyjących w jelitach. Kilka doniesień sugeruje, że zmiana populacji mikrobiomu spowodowana antybiotykoterapię może być związana z rozwojem cukrzycy[1]. Dowiedziono też, że niemowlęta z początkiem cukrzycy charakteryzują się mniejszą różnorodnością mikrobiomu jelitowego z powodu nadużywania antybiotyków. Następuje u nich spadek Bifidobacteria spp. oraz wzrost Bacteroides spp. w porównaniu z niemowlętami podatnymi genetycznie, ale bez cukrzycy[2].

Czasami leczenie antybiotykiem jest konieczne. Dlatego poniżej przedstawiamy, jakie zmiany w mikrobiomie jelitowym powodują konkretne leki, tak by po zakończeniu terapii móc w sposób celowany uzupełnić przetrzebione dobroczynne bakterie i ograniczyć rozwój niekorzystnych mikrobów.

ANTYBIOTYK	ZMIANA POPULACJI BAKTERII
Ampicylina[3]	*Enterobacter* spp. ↑
Amoksycylina[4]	*Enterobacter* spp. ↓
Cefotaksym[5]	Beztlenowce ↑, Enterobakterie ↓
Ciprofloksacyna[6]	Enterobakterie ↓, Producenci SCFA ↓
Klarytromycyna plus metronidazol[7]	*Actinobacteria* ↓
Klindamycyna[8]	Enterokoki ↓↑, Streptokoki ↓↑, Beztlenowce ↓↑, *Bacteroides* spp. ↓, Producenci SCFA ↓
Erytromycyna[9]	Streptokoki ↓, Enterokoki ↓, Enterobakterie ↓, Gronkowce ↑, Beztlenowce ↑
Gentamycyna[3]	*Enterobacter* spp. ↓
Meropenem[10]	Enterobakterie ↓, Streptokoki ↓, *Clostridia* ↓, *Bacteroides* spp. ↓
Streptomycyna[11]	*Ruminococcaceae* ↓, *Bacteroidaceae* ↑
Tykarcylina[12]	Enterokoki ↓
Tygecyklina[13]	Enterokoki ↓, *Escherichia coli* ↓, *Lactobacillus* ↓, *Bifidobacterium* ↓, Enterobakterie ↑ Drożdże ↑, *Bacteroidetes* ↑, *Proteobacteria* ↑

BIBLIOGRAFIA

1. J Nutr, 147 (2017): 1468S-75S
2. ISME J, 5 (2011): 82-91
3. J Pediatr, 165 (2014): 23-9
4. Chemioterapia, 4 (1985): 214-7
5. Infection, 13 (Suppl. 1) (1985): S140-4
6. Antimicrob Agents Chemother, 34 (1990): 481-3; MBio, 6 (2015): e01693-15
7. PLoS One, 5 (2010), Article e9836
8. Antimicrob Agents Chemother, 20 (1981): 736-40; ISME J, 1 (2007): 56-66
9. Scand J Infect Dis, 23 (1991): 635-42
10. Eur J Clin Microbiol Infect Dis, 10 (1991): 524-7
11. Cell Rep, 14 (2016): 1049-61
12. J Antimicrob Chemother, 24 (Suppl. B) (1989): 221-6
13. Antimicrob Agents Chemother, 50 (2006): 3375-80

się, że wzrost poziomu IL-10 obniża poziom cytokin prozapalnych, co skutkuje zapobieganiem zapaleniu o niskim stopniu nasilenia i wystąpieniu cukrzycy (przetestowano to na myszach). W niedawnym badaniu stwierdzono, że podawanie *Lactobacillus reuteri* GMNL-263 szczurom karmionym dużą ilością fruktozy zmniejsza markery cukrzycy typu 2, takie jak glukoza w surowicy, hemoglobina glikowana i peptyd c.

Dowiedziono też, że niektóre probiotyki są w stanie zmniejszyć stres oksydacyjny w tkance trzustki, minimalizując w ten sposób przewlekłe zapalenie i apoptozę komórek tego organu, mogą też obniżyć poziom cholesterolu LDL i całkowitego w surowicy, co można uznać za czynnik zmniejszający ryzyko rozwoju słodkiej choroby.

U otyłych myszy z cukrzycą doustne podawanie *Lactobacillus casei* Shirota zwiększyło ekspresję białka wiążącego lipopolisacharydy w osoczu i złagodziło endotoksemię. Wykazano też, że *Bifidobacterium animalis* subsp. *Lactis* 420 były w stanie ograniczyć translokację bakterii z jelita i zmniejszyć bakteriemię (czyli zakażenie krwi, które przebiega bez uogólnionej reakcji organizmu) we wczesnych fazach cukrzycy typu 2. Z kolei *L. casei* Zhang u szczurów z hiperinsulinemią indukowaną wysoką fruktozą łagodziło upośledzoną tolerancję glukozy.

Co więcej, randomizowane, kontrolowane badania dowiodły, że kobiety w ciąży powinny regularnie spożywać jogurt probiotyczny, gdyż pomaga on zmniejszyć poziom białka C-reaktywnego o wysokiej wrażliwości, które również ma związek z cukrzycą typu 2[20].

Uszczelnić jelita i nie tylko

Dieta wysokotłuszczowa może prowadzić do syndromu cieknącego jelita, a tym samym umożliwiać endotoksynom, takim jak lipopolisacharydy (LPS) przedostanie się do układu krążenia przez system wrotny. Z badań na zwierzętach wynika, że wzrost przepuszczalności jelit prowadzi do rozwoju otyłości i insulinooporności. Jednak przyjmowanie prebiotyków może wzbogacać mikrobiom, uszczelniając trzewia, tłumić stany zapalne poprzez zmniejszenie poziomu endotoksemii, a także poprawiać tolerancję glukozy[21]. Ponadto

eprasa.pl 63ea1074a1



> Wykazano, że dieta wysokotłuszczowa wywołuje otyłość, translokację jelitowych bakterii Gram-ujemnych do układu krążenia oraz powoduje sepsę. Co ciekawe, efekty te zostały odwrócone dzięki zastosowaniu określonych prebiotyków i probiotyków.

wpływa na działanie receptorów kannabinoidowych – stwierdzono, że tolerancja glukozy u szczurów uległa poprawie podczas aktywacji receptora kannabinoidowego CB2 i blokowaniu receptora CB1[22]. Można to osiągnąć, zwiększając podaż bakterii *Lactobacillus* w diecie[23].

Jedną z charakterystycznych cech w przebiegu cukrzycy jest zwiększony stres oksydacyjny. To skłoniło uczonych do podjęcia badań nad zastosowaniem przeciwutleniaczy jako uzupełniającego podejścia terapeutycznego. Odkryli oni, że kwas alfa-liponowy, który odgrywa zasadniczą rolę w mitochondrialnych reakcjach bioenergetycznych, wygasza reaktywne formy tlenu, chelatuje jony metali i redukuje utlenione formy innych przeciwutleniaczy, takich jak glutation oraz witaminy C i E. Z kolei wyniki niektórych badań klinicznych, w których związek ten podawano diabetykom, dowodzą, że najwyraźniejszą korzyść z suplementacji odnoszą pacjenci z neuropatią cukrzycową[24].



Pomocne mogą też okazać się kwasy tłuszczowe omega-3, które działają przeciwzapalnie i hamują translokację LPS do naczyń włosowatych jelit[25] oraz wyizolowana z kłącza ostryżu długiego kurkumina, która nie tylko zwalcza stany zapalne, ale ma również działanie przeciwutleniające i hipoglikemiczne[26].

Z kolei berberyna reguluje metabolizm glukozy i lipidów *in vitro* i *in vivo*, a jak wykazano w trwającym 3 miesiące pilotażowym badaniu, jej działanie hipoglikemizujące jest podobne do metforminy[27]. Podobnie rzecz ma się z brodziuszką wiechowatą (*Andrographis paniculata*). Jak donoszą naukowcy z Malezji, roślina ta jest nie tylko skuteczna w leczeniu cukrzycy typu 1, ale radzi sobie również z drugim typem choroby. Porównali oni jej działanie z metforminą na modelach zdrowych, choć otyłych szczurów i otyłych gryzoni z cukrzycą. Okazało się, że podawanie ekstraktu wodnego z jej liści jest dość skuteczne w przywracaniu do normy zaburzonego profilu metabolicznego chorych zwierząt[28].

Jak więc widać, wprowadzając do diety produkty pro- i prebiotyczne oraz suplementy możemy skutecznie wspierać pożyteczne bakterie, które odwdzięczą nam się ochroną przed jedną z największych plag XXI w. – cukrzycą.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 2017;389(10085):2239-51
2. JAMA 2014; 311: 1778-86, Diabetologia 2012; 55: 2142-47; Diabetologia 2011; 54: 508-15
3. Lancet 2009; 373: 2027-33; Acta Diabetol. 2014; 8: e1–e2, DOI 10.1007/s00592- 014-0682-z
4. BMJ 1992; 304: 1020-2
5. N. Engl. J. Med. 1979; 300: 1173-9
6. N. Engl. J. Med. 2002; 347: 911-20
7. Diabet. Klin. 2015; 4, 1: 9-12
8. Cell Host & Microbe. 2015 Feb 11; 17: 260-73, DOI:10.1016/j.chom.2015.01.001
9. Nature. 2015;528(7581):262-266; PLoS One. 2010;5(2): e9085, Nature. 2013;498(7452): 99-103; Nature. 2012;490(7418): 55-60
10. JAMA Netw Open. 2021;4(7):e2118811, DOI:10.1001/jamanetworkopen.2021.18811
11. Nature, 2012, 486: 215-21; Nature. 2012, 486: 207-14
12. BMC Vet Res. 2016, 12: 114
13. Proc Natl Acad Sci U S A. 2010, 107: 14691-6; J Microbiol Biotechnol. 2014, 24: 133-43
14. Mol Nutr Food Res. 2015, 59: 2267-78; Diabetologia 2007, 50: 2374-83
15. Gut Microbes. 2012, 3: 289-306
16. J Lipid Res. 2013, 54: 2325-40
17. Gut Microbes. 2012, 3: 279-88
18. Pharmacol Res. 2013, 69:144-55
19. Nutr Metab (Lond). 2013, 10: 35
20. J. Nutr. Biochem. 2019 Jan, 63: 101-8, DOI: 10.1016/j.jnutbio.2018.10.003
21. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2011, 14: 328-33; FEMS Microbiol Ecol. 2014, 87:357-67
22. Eur J Pharmacol. 2007, 565: 207-11
23. Neurogastroenterol Motil. 2013, 25: e515-29
24. Front Pharmacol. 2011; 2: 69
25. Sci Rep, 5 (2015), Article 14405
26. Food and Chemical Toxicology 2015 Sep, 83: 111-24, DOI: 10.1016/j.fct.2015.05.022
27. Metabolism. 2008 May; 57(5): 712-17
28. Molecules. 2016 Aug; 21(8): 1026

eprasa.pl 63ea1074a1

Siła roślin



Prominentny polityk z Nowego Jorku, Eric Adams, który dzięki diecie roślinnej cofnął swą cukrzycę typu 2, dzieli się z nami najważniejszymi wskazówkami i przepisami na zdrowe, wegańskie dania

Jeżeli jest jakieś pytanie, które słyszę częściej niż inne, to brzmi ono: „Skąd bierzesz białko?". Większość rozmówców uparcie tłumaczy mi, że białko trzeba pozyskiwać z mięsa i jaj. A ja odpowiadam po prostu: „Biorę białko z tego samego miejsca, z którego biorą je krowy: z roślin".

Każdy może spożywać tyle białka, ile potrzebuje, a nawet więcej, czerpiąc je z produktów roślinnych. Prawdę mówiąc, Amerykanie zjadają o wiele za dużo tego składnika pokarmowego – ok. 2-krotnie więcej, niż wynosi zalecana ilość. Ma to okropny wpływ na zdrowie, prowadząc do najróżniejszych dolegliwości, od uszkodzenia nerek po przyrost wagi, od zaparć po podwyższone ryzyko raka, od chorób serca po utratę wapnia.

Zalecane dzienne spożycie białka w diecie wynosi ok. 46 g dla kobiet i 54 g dla mężczyzn. Taki poziom można osiągnąć niezwykle łatwo na diecie roślinnej.

Jedz zieleninę dla wapnia

Zanim odzyskałem zdrowie, picie mleka stanowiło mój codzienny rytuał. Wiedziałem, że muszę budować silne ciało, a to oznacza mocne kości, co z kolei oznacza, że muszę wypijać prawie litr mleka dziennie. Przecież mleko jest najlepszym źródłem wapnia, czyż nie?

To, czego przez wiele lat uczyliśmy się na temat wapnia, należy do kategorii rzeczy, których musimy się oduczyć. Kiedy dorastałeś, miałeś być może jednego lub dwóch kolegów, którzy nie tolerowali laktozy. Pewnie myślałeś, że coś jest z nimi nie w porządku. Ale czy wiedziałeś, że około 65% ludzkiej populacji ma tę nietolerancję?

Oznacza to, że większość z nas je i pije produkty mleczne, znosząc przy tym wszystkie te wzdęcia, skurcze, gazy i biegunki, ponieważ uważa, że to normalne. Tak przywykliśmy do bólu, że zapominamy, jak często go odczuwamy.

Niedawne badania wykazały również, że białka w mleku mogą zaburzać produkcję insuliny u osób zagrożonych wysokim ryzykiem cukrzycy, a także – że może istnieć powiązanie pomiędzy mlekiem a rakiem prostaty. Zaskoczeniem może być odkrycie, że kraje o najwyższym odsetku osteoporozy mają również najwyższe spożycie produktów mlecznych.

Zamiast pić mleko, wypróbuj takie doskonałe źródła wapnia, jak banany, ciemnozielone warzywa liściaste, brokuły, soczewicę, tahini, figi, migdały i tofu. Jednym z najlepszych źródeł tego pierwiastka, jakie można znaleźć, jest kapusta galicyjska.

Produkty roślinne bogate w żelazo



WARZYWA: boćwina, kapusta galicyjska, szpinak

ORZECHY I NASIONA: migdały, nerkowce, konopie, pistacje, dynia, słonecznik





ROŚLINY STRĄCZKOWE: czarna fasola, cieciorka, soczewica, soja i przetwory – tofu, tempeh



GRZYBY: białe, np. boczniaki; smardze

ZBOŻA: amarantus, brązowy ryż, owies, quinoa, orkisz



OWOCE: suszone morele, sok z suszonych śliwek

Wzmocnij organizm roślinnym żelazem

Jednym z pierwszych kroków, jakie wykonałem, gdy postanowiłem wyzdrowieć, było poddanie się kilku badaniom, by lepiej zrozumieć swój organizm i jego potrzeby. Ku memu zaskoczeniu okazało się, że spożywałem zbyt dużo żelaza, co może prowadzić do poważnych schorzeń, takich jak choroba wątroby, niedoczynność tarczycy, pewne rodzaje raka, artretyzm i choroba serca.

Nie oznacza to, że żelazo nie jest dla nas dobre – potrzebujemy go w umiarkowanych ilościach z niezliczonych powodów, a szczególnie dla hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Gdy mamy zbyt mało żelaza, odczuwamy zmęczenie.

Problem polega na tym, że produkty zwierzęce zawierają bardzo wysokie ilości żelaza hemowego, które bardzo łatwo przyswajane jest przez organizm. Jeżeli regularnie jemy mięso, to niewykluczone, że spożywamy więcej żelaza, niż nasz organizm może znieść.

eprasa.pl 63ea1074a1

Nafaszeruj dietę witaminami i minerałami

Gdy rozpoczynałem swoją podróż ku zdrowiu, myślałem, że będę musiał stworzyć specjalny program, by zapewnić sobie wszystkie odpowiednie składniki odżywcze, jakich potrzebuje mój organizm. Później jednak uświadomiłem sobie, że spożywam wszystko, co mi potrzebne, nawet nie poświęcając temu uwagi.

Niemal każdy owoc i warzywo jest pełne cennych substancji, które są nam niezbędne do zdrowego życia, ale poniżej przedstawiam kilka roślin cechujących się szczególnym ich bogactwem:



SZPINAK Będący doskonałym źródłem żelaza, witamin i przeciwutleniaczy, szpinak jest szczególnie bogaty w witaminę K (całe dzienne zapotrzebowanie mieści się w jednej jego szklance), jak również w kwas foliowy i magnez.



JARMUŻ Zaledwie jedna szklanka tego warzywa zawiera obfitą dawkę witamin A, C i K. Jarmuż może nawet pomagać w obniżeniu poziomu cholesterolu.



BORÓWKI AMERYKAŃSKIE Nie tylko wspaniale smakują, ale są też małymi bombami składników mineralnych i witamin, od C po B6, od kwasu foliowego po potas, a wisienką na torcie jest ich wysoka zawartość błonnika, nie wspominając już o bogactwie przeciwutleniaczy.



CZARNA FASOLA W zasadzie zalicza się do roślin strączkowych, a nie warzyw. Jest pełna białka (jedna szklanka zawiera go 15 g). Jest też znakomitym źródłem błonnika i magnezu, istotnego dla zdrowia kości.



AWOKADO Guacamole jest nie tylko pysznym dipem do surowych warzyw, ale także kopalnią witamin C, E, K i B6, a do tego zawiera długą listę innych składników odżywczych, od kwasu foliowego po niacynę. Poza tym smaczliwki są pełne zdrowych tłuszczów jednonienasyconych.



BROKUŁY W nich również znajdziesz porcję witaminy K, jakiej potrzebujesz każdego dnia, a na dodatek podwójną zalecaną ilość witaminy C.



CZOSNEK To zadziwiające, jak jest dla nas dobry. Badania pokazują, że spożywanie go może zmniejszyć liczbę przeziębień, na które zapadamy każdego roku, a nawet – obniżyć ciśnienie krwi.



GROCH Mały, ale potężny – kipi wprost od witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy, fitoskładników i błonnika. Może nawet pomagać obniżyć poziomu cholesterolu.



WIŚNIE Te letnie owoce są kolejnym doskonałym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych – szczególnie wapnia i potasu – a oprócz tego dostarczają znacznych ilości przeciwutleniaczy.



KALAFIOR Należy do warzyw krzyżowych (wraz z brokułami, kapustą, bok choy, brukselką i inne) i zawiera dużo błonnika oraz witamin z grupy B, a także mnóstwo przeciwutleniaczy i fitoskładników. A poza tym, stek z kalafiora jest jednym z najzdrowszych zamienników mięsa, jakie możesz wyczarować w kuchni.



SŁODKA PAPRYKA Jest członkiem rodziny psiankowatych (podobnie jak pomidory, które są również bardzo zdrowe) i obfituje w przeciwutleniacze, a także jest zaskakująco dobrym źródłem witaminy C (i wielu innych).

eprasa.pl 63ea1074a1

Rośliny natomiast są bogate w żelazo niehemowe, którego ilość nasz organizm może łatwiej regulować. Występuje ono we wszystkim – od ciemnozielonych warzyw liściastych po fasolę i inne rośliny strączkowe, od pełnych ziaren po orzechy i nasiona. Gdy jemy rośliny, spożywamy tylko umiarkowaną, zdrową ilość żelaza, która nie przeciąży organizmu. W ramce obok znajdziesz produkty roślinne bogate w żelazo.

Suplementuj witaminę B12

Dieta roślinna zapewnia nam każdy niezbędny składnik odżywczy z wyjątkiem jednego: witaminy B12. Jak wyjaśnia dr Neal Barnard: „Witamina B12 nie jest produkowana przez rośliny ani przez zwierzęta. Wytwarzają ją bakterie. Prawdopodobnie – przed nadejściem nowoczesnej higieny – w glebie oraz na owocach i warzywach obecne były śladowe ilości bakterii, dostarczające śladowych ilości tej witaminy".

Oczywiście, te czasy dawno minęły. Zwierzęta mają w swych przewodach pokarmowych bakterie, które produkują witaminę B12, a jej śladowe ilości trafiają do mięsa, produktów mlecznych i jaj.

Duży problem ze źródłami zwierzęcymi polega jednak na tym, że ich wchłanianie nie zawsze jest wystarczające, i dlatego też rząd amerykański zaleca, by wszyscy w wieku powyżej 50 lat przyjmowali suplementy z witaminą B12[1].

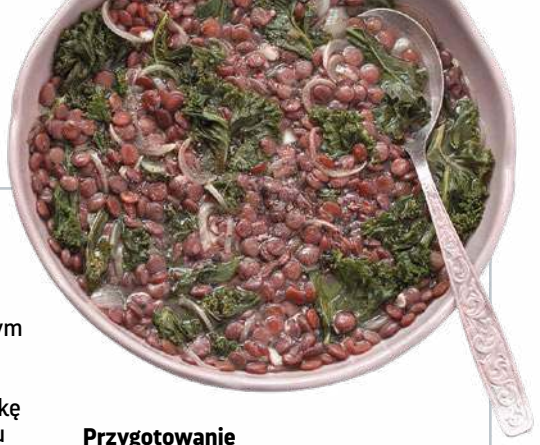
Niektórzy przyjmują tygodniowo dawkę nawet 2000 μg, a wiele firm produkujących witaminy wysokiej jakości (dostępne w sklepach internetowych lub w każdym sklepie ze zdrową żywnością) oferuje dzienne dawki w wysokości 500 μg.

Bezkonkurencyjny burak

Sportowcy nieustannie poszukują sposobu zdobycia przewagi nad konkurentami. Ale zamiast sięgać po wszechobecne słoiki z odżywkami białkowymi, warto spojrzeć na buraki. Badacze odkryli, że mężczyznom i kobietom udawało się szybciej przebiegać dystans 5 km po zjedzeniu całych, pieczonych buraków niż po spożyciu placebo. A chociaż uczestnicy biegli szybciej, nie stwierdzano różnicy tętna pomiędzy próbami, a biegacze odczuwali mniejszy wysiłek[1].



BIBLIOGRAFIA
1 J Acad Nutr Diet, 2012; 112: 548–52



ZIELENINA Z FASOLĄ

Na 2 porcje

Ci, którzy mają większy apetyt, mogą podać tę potrawę na ugotowanym brązowym ryżu lub innym zbożu (czy też pseudozbożu, jak amarantus, quinoa lub gryka). Dla wzbogacenia smaku dodaj łyżeczkę słodkiego sosu chilli, ostrego sosu lub ciemnego octu balsamicznego.

Składniki

1 szklanka suchej czerwonej soczewicy
½ łyżki mielonego kminu rzymskiego
½ łyżki sproszkowanego czosnku
½ łyżki sproszkowanej cebuli
2 łyżeczki mielonej kurkumy
szczypta słodkiej papryki
szczypta ostrej papryki w płatkach
1 duży pęczek organicznego jarmużu, umyty i posiekany

Przygotowanie

1. W rondlu wymieszaj soczewicę i wszystkie przyprawy. Dodaj 4 szklanki gorącej wody i zagotuj. Zmniejsz ogień i zdejmij pokrywkę. Gotuj na wolnym ogniu przez 20-25 min lub do uzyskania pożądanej miękkości.
2. Używając wkładki do gotowania na parze ugotuj jarmuż przez 5-7 min lub do pożądanej miękkości. Podając potrawę, włóż do miseczki 1-1½ szklanki gotowanego jarmużu. Na jarmuż wyłóż 1 ugotowaną soczewicę. Podawaj na gorąco.

POLENTA PRZEKŁADANA CZARNĄ FASOLĄ Z SALSĄ KUKURYDZIANĄ

Na 3 porcje

Gotowa do użycia polenta dostępna jest w postaci pakowanych próżniowo wałków, które łatwo można pokroić w cienkie plastry. Taki obiad, złożony ze składników, które masz pod ręką, możesz przygotować w kilka minut, a będzie on wyglądał (i smakował) wspaniale.

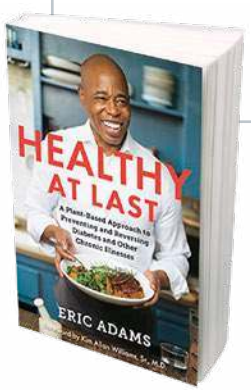
Składniki

1 opakowanie gotowanej polenty, 510 g
1 łyżka oliwy z oliwek
1 słoik łagodnej salsy pomidorowej, 473 ml
1 puszka czarnej fasoli, 458 ml, opłukanej i odsączonej
1 filiżanka świeżych lub rozmrożonych ziaren kukurydzy
2 łyżki marynowanych papryczek jalapeño, odsączonych
1 łyżeczka sproszkowanego chilli
½ łyżeczki sproszkowanej cebuli
sól i mielony czarny pieprz do smaku
1 dojrzałe awokado, obrane ze skóry, pozbawione pestki i pokrojone w kostkę

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 177°C i wyłóż tacę do pieczenia papierem pergaminowym lub matą silikonową.
2. Pokrój polentę w plastry o grubości ok. 1,2 cm (powinieneś otrzymać 12 plastrów).
3. Posmaruj plastry polenty oliwą z oliwek i ułóż je na przygotowanej tacy do pieczenia.
4. Piecz przez 10 min, by się dobrze podgrzały.
5. Gdy polenta piecze się, połącz pozostałe składniki (z wyjątkiem awokado) w rondelku na małym ogniu. Gotuj, mieszając, przez około 5 min, aż będą gorące i dobrze połączone.

Podając danie, ułóż na każdym talerzu po 2 plastry polenty. Nałóż łyżką na każdy plaster trochę mieszanki z czarną fasolą i przykryj kolejnym plastrem polenty. Na każdy stosik nałóż kolejną porcję mieszanki z czarną fasolą, przykryj kolejnym plastrem polenty, a na wierzch wyłóż pozostałą mieszankę z czarną fasolą. Na koniec ułóż na szczycie każdego stosika pokrojone w kostkę awokado i podaj na stół.



Zaadaptowano z książki Erica Adamsa pt. „Healthy at Last" („Nareszcie zdrowy", Hay House Inc. 2020)

BIBLIOGRAFIA
1 Neal Barnard, *21-Day Weight Loss Kickstart: Boost Metabolism, Lower Cholesterol, and Dramatically Improve Your Health* (Grand Central, 2011)

eprasa.pl 63ea1074a1

Hauster®



Skutecznie reguluje
poziom glukozy we krwi

Działa regulująco na metabolizm cukrów dostarczanych wraz z pożywieniem przyczyniając się do zwiększenia wrażliwości tkanek na insulinę.

Hauster Sp. z o.o. Sp. k., Wolska 88
01-141 Warszawa, tel. +48 660 559 201

Zamów z kodem rabatowym OCL

PRODUKT POLSKI

eprasa.pl 63ea1074a1

Berberyna – remedium nie tylko na cukrzycę



Wśród wielu suplementów wprowadzonych na rynek w ostatnich latach, jeden preparat stał się prawdziwym hitem sprzedaży. To berberyna. Reklamowana jest jako spalacz tłuszczu, remedium na cukrzycę i stany zapalne, produkt zwalczający tzw. zespół metaboliczny w tym insulinooporność, zwalczający depresję i brak energii, panaceum na grzyby, pasożyty i wiele innych. Rzeczywiście, przeglądając rynek suplementów można pomyśleć, że jest cudem natury. Przyjrzyjmy się zatem wynikom badań i poszukajmy wyjaśnienia jej fenomenu.

W Wikipedii oraz badaniach naukowych możemy przeczytać, że berberyna, pochodząca z korzenia lub kory berberysu, wykazuje działanie przeciwcukrzycowe, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeciwbiegunkowe, przeciwrakowe, obniżające ciśnienie krwi, antydepresyjne i przeciwzapalne, regulujące metabolizm, zmniejszające insulinooporność, leczące PCOS i inne choroby insulinozależne oraz obniżające poziom cholesterolu.

Czym jest berberyna?

To alkaloid izochinolinowy występujący m.in. w berberysie zwyczajnym *Berberis vulgaris*. Znajduje się w korzeniu oraz łodygach tej rośliny. Właściwości lecznicze berberysu są wykorzystywane od tysięcy lat w medycynie chińskiej, indyjskiej oraz medycynie Bliskiego Wschodu. Jego propagatorką na terenie Europy była św. Hildegarda z Bingen. Wielu lekarzy diabetologów oraz dietetyków poleca berberynę swoim pacjentom jako zdrowy i bezpieczny zamiennik metforminy – leku stosowanego w leczeniu cukrzycy typu II. Napary i odwary z liści pobudzają wydzielanie soków trawiennych i przyspieszają procesy trawienia oraz wspomagają pracę wątroby.

Leczy cukrzycę typu II

Wykazuje działanie hipoglikemizujące. Jest bezpiecznym zamiennikiem metforminy. Zmniejsza ryzyko powikłań związanych z cukrzycą. Można ją stosować zamiennie z metforminą i nie ma działań niepożądanych w przeciwieństwie do tego leku (powoduje on problemy trawienne, obciąża wątrobę, podnosi poziom uszkadzającej śródbłonek naczyń krwionośnych homocysteiny oraz upośledza wchłanianie witaminy B12). Zauważono również, że osoby chorujące na cukrzycę typu I, stosujące berberynę, wymagały niższych dawek insuliny do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Berberyna należy do naturalnych substancji odbudowujących komórki beta trzustki, które są odpowiedzialne za produkcję insuliny.

Reguluje poziom metabolizmu

Berberyna aktywizuje kinazę białkową AMP, która odgrywa istotną rolę w tworzeniu energii przez komórki oraz w hamowaniu produkcji glukozy w wątrobie. Kinaza białkowa AMP jest regulatorem bilansu energetycznego w organizmie. Jest często określana mianem głównego przełącznika metabolicznego. Jeśli metabolizm jest spowolniony i komórce zaczyna brakować energii z powodu zaburzonego bilansu ilości AMP (adenozynomonofosforanu) do ATP (adenozynotrifosforanu), berberyna podnosi aktywność enzymatyczną AMPK, aby zwiększyć stężenie komórkowego ATP. Jest niezbędna do produkcji energii, gdy organizmowi brakuje substancji odżywczych, a także w przypadku głodu, wysiłku lub stresu. Z tego powodu jest chętnie stosowana przez sportowców w celu podniesienia wydolności organizmu i zmniejszenia zmęczenia spowodowanego nadmiernym wysiłkiem.

Leczy nadwagę i insulinooporność

Nadwaga i otyłość często związane są z insulinoopornością tkanek. Berberyna ma zdolność obniżania poziomu glukozy we krwi, co prowadzi do wyrzucenia mniejszej ilości insuliny przez trzustkę. Ma to kluczowe znaczenie w procesie redukcji zbędnych kilogramów, gdyż insulina krążąca w krwioobiegu uniemożliwia spalanie tkanki tłuszczowej. Gdy jej ilość się zmniejsza i bilans kaloryczny jest ujemny, znacznie łatwiej można pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej. Mniejsza ilość insuliny pozwala zregenerować się receptorom i błonom komórkowym, które lepiej zaczynają na nią reagować. Kluczowym w tym procesie jest także włączenie aktywności fizycznej, gdyż komórki mięśniowe szybko metabolizują glukozę i zamieniają ją na energię. Berberyna pomaga odblokować proces redukcji masy lub go zapoczątkować u osób, które pomimo wielu prób zrzucenia wagi, nie osiągnęły zamierzonego skutku.

eprasa.pl 63ea1074a1

Leczy PCOS i inne choroby insulinozależne

PCOS, inaczej zwany zespołem policystycznych jajników, jest chorobą spowodowaną wysokim poziomem insuliny we krwi. Berberyna przez obniżenie stężenia glukozy, a co za tym idzie również poziomu insuliny, w znaczący sposób może poprawić funkcjonowanie pań zmagających się z PCOS, jak i pomóc im zajść w ciążę. Substancja ta sprawdzi się także w poprawie kondycji całego układu krwionośnego, a w szczególności stanu naczyń włosowatych, na które destrukcyjnie działa wysokie stężenie glukozy. Pomaga także w przypadku niewydolności serca i przeciwdziała chronicznemu zmęczeniu.

Ma właściwości antybakteryjne i antypasożytnicze

Już od wieków znane są właściwości antybakteryjne berberyny, gdyż kora i korzeń berberysu wykazują właściwości antybiotyczne. Świetnie sprawdzi się w infekcjach bakteryjnych, pierwotniakowych, leczeniu biegunek, infekcjach grzybiczych (również kandydozie), jak również w pozbyciu się większych pasożytów z organizmu.

Wykazuje właściwości antynowotworowe

Doświadczenia wielu ośrodków leczenia chorób nowotworowych na całym świecie wykazały wysokie właściwości antynowotworowe berberyny. Hamuje ona aktywność komórek macierzystych nowotworu, przez co obniża ryzyko przerzutów. Wykazuje także znaczący wpływ na hamowanie proliferacji, czyli rozrostu i namnażania komórek nowotworowych. Może być kojarzona zarówno z leczeniem klasycznym, jak i komplementarnym. Berberyna podnosi odporność i aktywizuje układ immunologiczny do niszczenia komórek nowotworowych. Zalecane dawki w cofaniu procesów nowotworowych to 1000-1500 mg dziennie.

Obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu

W wielu badaniach naukowych wykazano, że berberyna jest skuteczniejsza w obniżaniu ciśnienia krwi niż leki hipotensyjne, a także lepsza w kontrolowaniu poziomu cholesterolu niż statyny, o których skutkach ubocznych wiemy od wielu lat. Jak to często bywa, jeśli coś działa, ale jest tanie i naturalne, nie wzbudza zainteresowania przemysłu farmaceutycznego.

Leczy stany zapalne i ma właściwości neuroprotekcyjne

Niski poziom kinazy AMP prowadzi do dysfunkcji mitochondriów i powstawania stanów zapalnych. Może też być zaczątkiem powstawania wielu chorób przewlekłych i neurodegeneracyjnych. Ze względu na aktywację AMPK, berberyna może podnieść energetyczność komórkową, która będzie działać zarówno cytoprotekcyjnie, jak i neuroprotekcyjnie. Może sprawdzić się w leczeniu przewlekłych stanów bólowych oraz w chorobie Parkinsona oraz Alzheimera. Wpływa na wytwarzanie i prawidłową aktywność wszystkich neuroprzekaźników. W czasopiśmie *Journal of Neurochemistry* opisano AMPK jako enzym, który wyczuwa stres metaboliczny i integruje różnorodne sygnały metaboliczne w celu przywrócenia równowagi energetycznej. Berberyna poprawia pracę mózgu i wszystkich neuroprzekaźników oraz ma wpływ na dobre samopoczucie. Jest również wykorzystywana w leczeniu depresji i przypadkach obniżenia nastroju i koncentracji.

Jaką berberynę stosować, aby była skuteczna?

Wielu badaczy opisuje niską biodostępność berberyny, dlatego ważna jest forma, jaką będziemy przyjmować. Zakup berberyny niskiej jakości może nie przynieść oczekiwanych rezultatów zdrowotnych. Najlepiej szukać takiej pozyskiwanej z korzenia berberysu i bez zbędnych dodatków, np. maltodekstryny. Dawki dzienne wahają się w granicach 200-1500 mg w zależności od stanu chorobowego i zamierzonego efektu. Osobiście w praktyce stosuję berberynę HCl z firmy Hauster.

Przeciwwskazania do stosowania

Berberyna nie powinna być stosowana przez kobiety w ciąży, dzieci, matki karmiące i osoby mające problem z wysokim poziomem bilirubiny. Substancja ta ze względu na swoje działanie hipoglikemizujące oraz hipotensyjne może



wchodzić w interakcje z lekami obniżającymi poziom glukozy oraz ciśnienia. Jej bezpieczne zastosowanie warto skonsultować z lekarzem lub specjalistą. Czasem może skutecznie zastępować wyżej wymienione leki w trakcie terapii.

Czy berberyna to hit wśród suplementów?

Wszystkie badania i doświadczenia w pracy z tym preparatem wskazują na to, że berberyna jest hitem ostatnich lat wśród suplementów. Jej szerokie zastosowanie i bezpieczeństwo stosowania ma kluczowy wpływ na popularność i skuteczność w leczeniu wielu zespołów chorobowych. Pamiętajmy jednak, że stosowanie suplementów nie zwalnia nas z prowadzenia zdrowego trybu życia i prawidłowego odżywiania.

mgr Leszek Zabrocki

Biolog molekularny, dietetyk, biochemik. Absolwent Biologii Molekularnej na UMK w Toruniu i Dietetyki na WSZ w Warszawie. Wykładowca Promocji Zdrowia, specjalista terapii witaminowych i żywieniowych, członek zespołu terapeutów w Klinice Witaminowej Blue Infusion w Toruniu, Prezes Fundacji Drugich Szans w Toruniu, członek Rady Naukowej w firmie Hauster, specjalista terapii naturalnych i leczenia przyczynowego. W swojej praktyce stosuje połączenie leczenia żywieniowego, suplementacji i wlewów dożylnych.

www.blueinfusion.pl
www.dieta-zycia.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

Harmonia wibracji

Opracowana przez Richarda Gordona metoda o nazwie dotyk kwantowy ma leczyć przez dostrajanie pacjentów do leczniczych częstotliwości. Szczegóły zgłębia Cate Montana.



eprasa.pl 63ea1074a1

Kiedy Richard Gordon miał 24 lata, jego stan zdrowia nie był dobry. Występowały u niego irytujące wysypki skórne oraz oporne na konwencjonalne leczenie problemy z płucami i jelitami. – Zasadniczo lekarze mówili: „Żadna z tych dolegliwości nie jest na tyle dotkliwa, by ją leczyć. Może wrócisz, kiedy się nasilą, i zobaczymy, co możemy dla Ciebie zrobić?" – wspomina Gordon.

Mężczyzna poczuł się zagubiony i urażony takim podejściem specjalistów. Zdecydował się więc na uczestnictwo w zajęciach szkoły medycyny holistycznej w amerykańskim Nowym Meksyku, gdzie nauczył się techniki zwanej terapią biegunowości. Następnie poznał człowieka, który zmienił swoje życie, energetycznego uzdrowiciela Boba Rasmussona, twórcę procedury leczenia zwanej regenezą. – Przy pierwszym spotkaniu pomyślałem, że bredzi, kiedy mówił o leczeniu guza o wielkości grapefruita i takiej opiece nad chłopcem ze złamaną nogą, że tego samego dnia mógł on chodzić bez gipsu. Jednak wtedy zademonstrował to grupie ok. 30 osób na mojej dziewczynie, która miała skoliozę. Wszyscy siedzieliśmy tam, patrząc na dużą esowatą krzywiznę na jej kręgosłupie. Następnie on dotknął jej bioder, a one po prostu wróciły do prawidłowej pozycji. Zbierałem szczękę z podłogi. Kiedy ją podniosłem, odbyłem u niego praktykę – opowiada Gordon.

Mężczyzna przez lata pracował z Rasmussonem, a kiedy ten przeszedł na emeryturę, przejął jego praktykę oraz dalej rozwijał i doskonalił proces. W końcu doszedł do punktu, w którym nie musiał nawet dotykać klienta w czasie sesji terapeutycznej. W 1996 r. zmienił nazwę techniki na dotyk kwantowy. Dziś w ponad 50 krajach na świecie są tysiące praktykujących ją osób, a kilka traktujących o niej książek wydrukowano w licznych językach.

– Większość pracy ma charakter praktyczny. Po prostu bierzesz w dłonie dotkniętą dolegliwością część ciała – kolano, ramię, kark, cokolwiek – i wykorzystujesz technikę oddechową i świadomość ciała do wysłania leczniczej energii w problematyczne miejsce. Na drugim poziomie dotyku kwantowego można pracować bez dotykania z dowolnej odległości. Stosuje się te same ćwiczenia oddechowe i z zakresu świadomości ciała. Różnica polega na tym, że koncentruje się energię na czakrze serca, a następnie emituje ją z czakry serca tam, gdzie potrzeba, wraz z leczniczą intencją – wyjaśnia Gordon.

Anegdotycznych historii uzdrowień jest pod dostatkiem. Jedna z nich pochodzi od Kariny Grant z Londynu, która praktykuje metodę dotyku kwantowego. Kobieta nauczyła się jej w 2005 r., po tym jak u jej ojca zdiagnozowano zwyrodnienie nigrostriatalne, agresywne schorzenie neurodegeneracyjne powiązane z chorobą Parkinsona. Wyguglowała energoterapię i pojawiła się technika Richarda Gordona. Wzięła udział w warsztatach i natychmiast zaczęła pracować nad ojcem. – Jednym z objawów tej choroby jest to, że pacjent może być naprawdę zgarbiony. Po warsztatach tata pozwolił mi nad nim popracować. Jego kręgosłup zaczął się po chwili prostować, a twarz na powrót nabrała kolorów, przeszła od szarości do znów zaróżowionych policzków. W końcu pewnego dnia stanął wyprostowany i przeszedł przez pokój bez podskakiwania. Moja mama zwróciła się do mnie z pytaniem: „Czego Ty się uczysz?". Odpowiedziałam: „Nie mam pojęcia. Po prostu poszłam na te warsztaty", a ona odparła: „Cóż, rób to dalej!" – opowiada Grant.

Po kilku miesiącach pracy nad ojcem wrócił on do swojego lekarza, który powiedział, że musiał się pomylić co do wcześniejszej diagnozy. Była to choroba Parkinsona, ale w łagodnej postaci. – Kompletnie to nas wszystkich rzuciło na kolana. Dopiero gdy zaczęłam praktykować i pracować z innymi klientami z chorobą Parkinsona, uświadomiłam sobie, jak niezwykła była jego zmiana i jak bardzo umknął chorobie – przyznaje Grant.

Pomimo oczywistej skuteczności metody dotyku kwantowego, jak dotąd przeprowadzono tylko 1 dotyczące jej badanie kliniczne. W 2017 r. Instytut Badań nad Medycyną Energetyczną przeanalizował efekty praktyki u 41 dorosłych osób cierpiących z powodu przewlekłego bólu. Pod koniec badania odnotowano średnio 67,4-procentową redukcję dolegliwości, zarówno ostrych, jak i chronicznych, u pacjentów z różnymi chorobami, od artretyzmu po nowotwory[1].

Do najszybszych i najłatwiejszych uzdrowień dochodzi często po urazach. – Przeprowadziłem moje własne badanie z udziałem drużyny koszykarzy na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Cruz w USA. Zawodnicy wypełnili formularze z opisem swoich schorzeń, czasu ich trwania, poziomu odczuwanego bólu, objawów itd. Rejestrowałem

> Ze względu na subtelność energii nie da się jej zauważyć przy pomocy dzisiejszego sprzętu. Nie powstrzymuje to ludzkiego ciała przed jej wykorzystywaniem oraz bardzo spektakularnymi i łatwo dostrzegalnymi zmianami.

eprasa.pl 63ea1074a1



Typowa sesja dotyku kwantowego

Chociaż wiele można osiągnąć w czasie spontanicznej 5-10-minutowej sesji, właściwa dogłębna sesja dotyku kwantowego trwa średnio 45-75 min. Potem następuje wnikliwa rozmowa, obejmująca zarówno fizyczne, jak i emocjonalne komponenty choroby klienta. W czasie sesji jest on w pełni ubrany i zwykle leży na łóżku do masażu.

Zarówno Gordon, jak i Grant twierdzą, że na początku uzdrowiciel może nic nie czuć w dłoniach. – Mija zazwyczaj ok. 5 min, zanim ręce zaczną naprawdę wibrować. Po może 20 min drgają jak szalone, ponieważ ciało klienta przyciąga Twoje wibracje i dochodzi do ruchu energii. Pod koniec sesji możesz zauważyć, że doznania w dłoniach słabną prawie do zera. Dzieje się tak, ponieważ przed końcem ciało klienta utrzymuje energię i nie ma wielkiej różnicy pomiędzy jego a Twoją wibracją. To wtedy wiesz, że sesja już prawie skończona. To nie kwestia myśli. Ciało powie Ci, kiedy przestać – mówi Gordon.

chwilę rozpoczęcia i końca każdej sesji, a po wszystkim każdy formularz przekazywałem trenerowi, tak by mógł wszystko potwierdzić. Nasze spostrzeżenia dotyczą stanu po stu sesjach, trwających średnio zaledwie dziesięć minut, ponieważ zawodnicy chcieli wracać na boisko. Średnia ulga w bólu wyniosła 50%, zarówno biorąc pod uwagę wartości średnie, jak i mediany – mówi Gordon.

Ale jak to działa?

Gordon zaznacza, że system organizmu pobudzają siły witalne, energia zwana przez Chińczyków chi, przez Japończyków qi, a przez indyjskich joginów praną. – Naukowiec medyczny dr Beverly Rubik odkryła 70 rozmaitych słów z różnych kultur na opisanie tego ożywiającego prądu życia, który przez nas przepływa. Jednak ponieważ nie radzimy sobie z elektrycznym, chemicznym lub mechanicznym rodzajem energii, ze względu na jej subtelność, nie da się jej zauważyć przy pomocy dzisiejszego sprzętu. Nie powstrzymuje to ludzkiego ciała przed jej wykorzystywaniem oraz bardzo spektakularnymi i łatwo dostrzegalnymi zmianami. Jednak energia i jej dostęp do tych modyfikacji to wielka tajemnica – mówi Gordon.

W 2017 r. Instytut Badań nad Medycyną Energetyczną przeanalizował efekty stosowania dotyku kwantowego u 41 dorosłych osób cierpiących z powodu ostrego i przewlekłego bólu związanego z różnymi chorobami, m.in. artretyzmem, nowotworem, fibromialgią i chorobą Parkinsona. Po terapii uczestnicy badania zgłosili 67,4-procentową redukcję natężenia dolegliwości.

Przyznaje, że nie wie, jak uleczyć pojedynczą komórkę – nie wie, jak uleczyć cokolwiek, nawet skaleczony palec. – To wrodzona duchowa i fizyczna inteligencja organizmu leczy. Tak, biorą w tym udział procesy rezonansu i przyjmowania. Jako uzdrowiciel uczysz się wytwarzać i utrzymywać wysokowibracyjną energię, a następnie ktoś ją odbiera i musi się do niej dopasować. Nie obniżasz jej, by się dostosować. To ta druga osoba podwyższa swoją, by dopasować się do Ciebie. I to jej ciało wykorzystuje wyższą energię do leczenia – wyjaśnia Gordon.

Wykazano, że trening medytacji uważności wywołuje i utrzymuje powiązane ze spokojem i redukcją stresu wzorce fal alfa w mózgu[2]. Z kolei obniżenie poziomu stresu oznacza mniej intensywną produkcję hormonu stresu kortyzolu, który – jak wiadomo – powoduje przybieranie na wadze, wzrost ciśnienia tętniczego, wahania nastrojów, niestrawność i zmęczenie.

Badania w dziedzinie neuronauki społecznej z wykorzystaniem mapowania EEG ujawniły tzw. synchroniczność mózgów studentów i ich nauczyciela w klasie[3]. Naukowcy odkryli również że, aktywność mózgu osoby słuchającej historii stopniowo dostraja się, tak by odzwierciedlić wzorce mózgowe opowiadającego[4].

Badania amerykańskiego Instytutu HeartMath w Kalifornii wykazały, że „układ nerwowy" ludzkiego serca oddziałuje na mózg. Kiedy 2 osoby dotykają się lub stoją blisko siebie, energia elektromagnetyczna/informacja przekazywana przez



eprasa.pl 63ea1074a1

Joanna

LONDYN, WIELKA BRYTANIA



Kiedy mieszkanka Londynu Joanna Gregory miała 25 lat, odwiedziła swojego ojca w Hiszpanii. Chociaż nigdy nie było żadnej przemocy fizycznej czy seksualnej, dorastała przy nim w poczuciu zagrożenia. – Jego życiowe doświadczenia wywodzą się z ery Holocaustu, więc wiem, że są genetyczne i emocjonalne problemy, z którymi się zmaga. Kiedy go jednak odwiedziłam, był w bardzo niebezpiecznej przestrzeni i miał myśli samobójcze. Parę kupionych przez niego wcześniej kociąt – jak się okazało – zaatakowały pchły. Przebywałam z nimi w jednym pokoju i każdej nocy byłam kąsana od stóp do głów. To było straszne, ale za bardzo się bałam, by powiedzieć o tym tacie. Kiedy wróciłam do Londynu, przeszłam atak ogromnej paniki. A potem ojciec zadzwonił, by mi powiedzieć, że zachorował na raka. To była więc właśnie ta ogromnie traumatyczna emocjonalnie sytuacja, do której doszło w moim życiu – mówi Joanna.

Kilka miesięcy później zaczęły się u niej pojawiać dziwne objawy. Zaczęło się od trzaskania w jednym kolanie, a potem w drugim. W ciągu tygodnia całe jej ciało płonęło. – To postępowało bardzo, bardzo szybko. Wszędzie miałam stany zapalne i silny ból. Przez ból nigdzie nie można było mnie dotknąć. Zaczęły mi sztywnieć kolana i dłonie, palce, łokcie i nadgarstki. Nie mogłam ich już zginać. Chodzić mogłam w ograniczonym zakresie i nie byłam w stanie prawidłowo używać dłoni. Wkrótce mój stan tak się pogorszył, że nie mogłam bezboleśnie przewracać kartek w książce. Nie byłam w stanie jechać samochodem jako pasażer. Szczerze: byłam przerażona. Nie miałam pojęcia, co się dzieje, i szczerze pomyślałam, że moje życie się skończyło, że czeka mnie wózek inwalidzki – opowiada Joanna.

Kobieta odwiedziła 7 lekarzy i specjalistów, którzy wysłali ją na liczne badania. Przeszła badania obrazowe mózgu, szyi i kręgosłupa. Przepisano jej leki przeciwbólowe, ale czuła się po nich tak źle, że przestała je przyjmować. Podano jej 9 zastrzyków w kark, ale nie pomogły – podobnie jak wszystko inne. W końcu postawiono diagnozę fibromialgii.

Mniej więcej w tym czasie jej matka otrzymała e-mail z reklamą sesji dotyku kwantowego u Kariny Grant. – Każdy dzień był jak tortura, a ja byłam w naprawdę beznadziejnym położeniu, jeśli chodzi o zdrowie, więc mama wspomniała mi o tej reklamie. W tamtym czasie byłam bardzo sceptyczna. Nic nie wiedziałam na temat energetycznego uzdrawiania i obróciłam to w żart. Jednak lekarze nic nie mogli zrobić, a ja byłam tak zdesperowana, że w końcu zgodziłam się pójść i tego spróbować – mówi Joanna.

Matka zawiozła ją na wizytę u Kariny. Z powodu bólu i niemożności poruszania się Joanna ledwie mogła wejść po stopniach. A jednak jej się to udało i natychmiast uspokoił ją opanowany wygląd Kariny. – Położyłam się na jej stole do masażu, a ona pokrótce objaśniła mi proces. Nic z tego nie zrozumiałam, ale leżałam tam, a ona położyła dłonie na moim prawym kolanie. Natychmiast zaczęłam doświadczać wszystkich tych fizycznych doznań, zaczęła wydzielać się ogromna ilość ciepła i zaczęłam czuć mrowienie. Nie miałam pojęcia, co się dzieje, i wtedy nagle – w obu kończynach jednocześnie – odczułam jakby obrócenie i odblokowanie kości lub śruby w każdym z kolan. To była tak duża siła, że nawet Karina jakby odskoczyła. „Wow! To był silny ruch!" – wykrzyknęła. Ją też to zaskoczyło – opowiada Joanna.

Do końca sesji minęła godzina. Kiedy Joanna usiadła, zauważyła, że ból w kolanach ustąpił. – Zaczęłam nimi poruszać i okazało się, że mogę wykonywać ruchy jak wcześniej, zanim to wszystko się wydarzyło. Naprawdę nie mogłam uwierzyć, że to się dzieje. To się wydawało surrealistyczne. A potem wyszłam i zbiegłam po schodach. Mama czekała na mnie w samochodzie i odwiozła do domu. Kiedy tam dotarłam, puściłam muzykę i zaczęłam tańczyć jak dziecko. Nie mogłam w to uwierzyć! – opowiada Joanna.

Podczas gdy nadal widywała się z Kariną, jej objawy wciąż ustępowały. – Pewnego razu, myślę, że przy drugiej lub trzeciej wizycie, moja mama nie mogła zabrać mnie na sesję, więc zdecydowałam się spróbować odbyć ją przez Skype'a. Nie rozumiałam, jak uzdrawianie może działać na odległość. Kiedy jednak Karina zaczęła pracować nad moimi dłońmi w czasie tej sesji, natychmiast poczułam, nad którą ręką pracuje. W ciągu dwóch lub trzech dni później moje dłonie wróciły do normalności – wspomina Joanna.

Po około dziesięciu sesjach kobieta twierdzi, że w 100 proc. powróciła do dawnej siebie. – Jedyną rzeczą, którą musiałam kontynuować, była praca nad ukrytą traumą, jednak nigdy więcej nie miałam żadnych fizycznych objawów. W sumie nigdy już nie byłam tą samą osobą – mówi Joanna. Od czasu swego niezwykłego uzdrowienia uczęszcza na zajęcia dotyku kwantowego, aby móc kontynuować pracę nad sobą i pomagać innym. – Teraz jestem praktykiem, ale jeszcze nie otworzyłam własnej praktyki. Naprawdę chciałam po prostu nauczyć się tej metody, by być w stanie na co dzień pomagać sobie, swojej rodzinie oraz pracować z niektórymi zwierzętami – twierdzi Joanna.

eprasa.pl 63ea1074a1

Lauren

FILADELFIA, PENSYLWANIA, USA

Obecnie 39-letnia Lauren z Filadelfii w amerykańskim stanie Pensylwania zmagała się z ciężką skoliozą. Od czasu gdy miała 19 lat, odwiedzała lekarzy i kręgarzy. Z powodu bólu ciężko jej było siedzieć przez bardzo długi czas. Ubrania nie leżały na niej dobrze przez skrzywienie kręgosłupa oraz fakt, że prawa strona jej ciała i klatki piersiowej były wykręcone pod kątem do góry. – Lekarze i kręgarze mówili mi, że do końca życia będę potrzebowała zabiegów, a mój stan się już nie zmieni. Nie mogłam oczekiwać żadnych zmian i nigdy nie było opcji poprawy – mówi kobieta.

Kiedy natknęła się na program telewizyjny przedstawiający energetycznego uzdrowiciela, była zaintrygowana. Jej matka zmagała się z fibromialgią, miała problemy z plecami i również wciąż towarzyszył jej ból. Być może istnieje sposób, by obie mogły odczuć ulgę od ich wyniszczających chorób? – zastanawiała kobieta. Po pewnym czasie spędzonym na guglowaniu „uzdrawiania energią" Lauren natknęła się w serwisie YouTube na film Richarda Gordona. – Był w parku w jakimś mieście, gdzie przesuwał kości biodrowe przypadkowych osób, a ja byłam po prostu zdumiona. Odwiedziłam więc jego stronę internetową i zarejestrowałam się na najbliższy kurs, który prowadziła Henri w Wirginii – opowiada Lauren.

Kobieta ukończyła pierwszy poziom, praktyczne warsztaty dotyku kwantowego, w czasie których dzieliła leczniczą praktykę z innymi uczestnikami. Nic się tam wówczas nie wydarzyło. Jednak później, kiedy jechała samochodem i zatrzymała się na światłach, poczuła silny ból pleców, który następnie zniknął, a ona doznała ogromnej ulgi. W tym momencie postanowiła pójść na kolejne zajęcia, tym razem dotyczące uzdrawiania bez dotyku i na odległość. – Henri powiedziała: „Tu wchodzimy w ruch kości" i wiedziałam, że to jest to, czego szukałam. Ponieważ na pierwszych warsztatach nie doświadczyłam żadnej poprawy mojej skoliozy, obiecała również, że sama nade mną popracuje – wspomina Lauren.

W czasie drugich warsztatów Henri faktycznie nad nią popracowała. – Byłam na stole przez może 3-4 minuty, podczas których ona zajmowała się moją skoliozą, i nagle wydarzyło się coś najbardziej szalonego. Ludzie mówią o możliwości widzenia „trzecim okiem" . Cóż, nagle mogłam „zobaczyć" mój kręgosłup. A kiedy zobaczyłam, że się odkręca, prostuje i wydłuża, poczułam jego odkręcanie, rozwijanie i wydłużanie. Mogłam to zobaczyć i poczuć. Od tego czasu mogę robić rzeczy, których wcześniej robić nie mogłam. Mogę nosić sportowy biustonosz i inne ubrania, których wcześniej nie byłam w stanie nosić. Mogę siedzieć przez długie godziny i nie odczuwam bólu – mówi Lauren.

Do tej pory, jak twierdzi kobieta, jej stan poprawił się co najmniej o 80%. Czasem odczuwa różne dolegliwości bólowe, ale nic podobnego do tego, czego doświadczała przez większość swojego życia. – Richard i Henri mówią, że sami jesteśmy swoimi własnymi uzdrowicielami. Ja uważam, że może jest coś jeszcze, co powinnam odkryć lub zrozumieć na mój temat, aby uleczyć resztę. Jedno z moich żeber wciąż jest odrobinę nie na swoim miejscu. Jeśli jednak spojrzy się na zdjęcia „przed", przedstawiające całą prawą stronę ciała o wiele większą od lewej, zmiana okazuje się po prostu niesamowita – twierdzi Lauren.

Kobieta z pewnym sukcesem pracuje również nad swoją matką. – Czasami wstaje rano i ledwie może się ruszyć. Ma potworną mgłę umysłową i jest naprawdę przygnębiona, a ja popracuję nad nią jakieś 3 minuty. Wtedy wstaje i ma dobry zwykły dzień. Jej problemy są wielowarstwowe. Zasadniczo pytam ją po prostu: „Gdzie Cię boli?" i pracuję nad tym miejscem, aż ból przewędruje w jakieś inne. Koncentruję się na nim, dopóki nie przyniesie to ulgi, a następnie przechodzę do kolejnego miejsca. Mama ma wiele dolegliwości bólowych całego ciała. Jednak ludzie, którzy widzą ją dzisiaj, mówią, że w porównaniu z zeszłym rokiem jest zupełnie inną osobą – mówi Lauren.

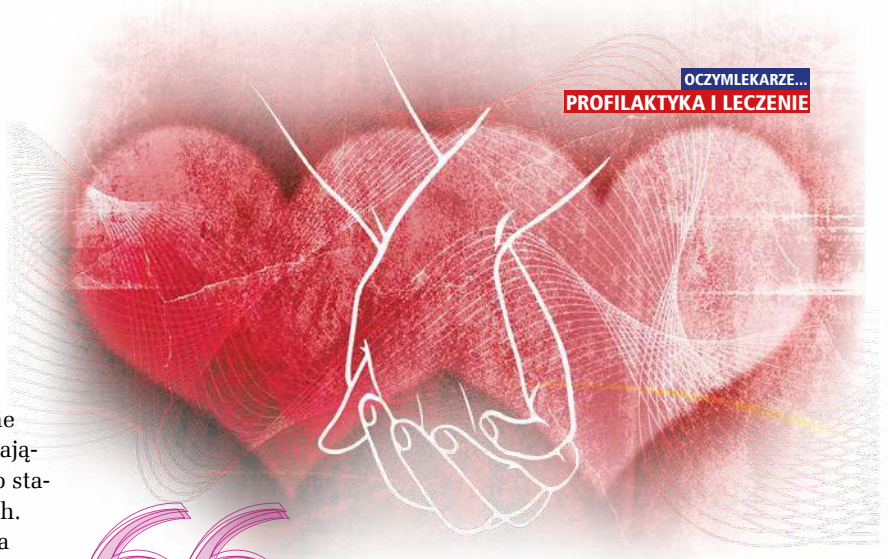
serce jednej z nich przenosi się do serca drugiej. To zaś powoduje zmiany rytmu – nawet zsynchronizowane bicie – i wpływa na ich wzorce fal mózgowych[5]. – W naszej świadomości są miejsca, w których jesteśmy bardzo stali i linearni. A ja myślę, że istnieje głębsza przestrzeń, w której rzeczy nie są tak niezmienne. Przedmioty, w tym ludzkie ciała, istnieją tam nie jako cząsteczki, lecz fale. Uważam, że dotyk kwantowy działa w miejscu, w którym istnieje dualizm fal/cząsteczek – mówi mgr Henri Rand Furgiuele z Honolulu na Hawajach, która stosuje tę metodę. Owa dwoistość to pojęcie z dziedziny fizyki kwantowej. Zgodnie z tą koncepcją każda mniejsza od atomu cząsteczka może być uważana zarówno za falę, jak i cząstkę. – Bardzo często, kiedy oferuję energię, ludzie powiedzą: „O, to sprawi, że będę czuć, jakby moje kości na sekundę zmieniły się w galaretę", a potem niezależnie od tego wypracowujemy zmiany. Albo ktoś powie, że czuje ciepło, chociaż fizycznie to, co robię, nie powoduje żadnego wzrostu temperatury. Wiem, że ludzie mają problem z wyobrażaniem sobie, że ktoś przekazuje im energię, ale za każdym razem, kiedy o kimś myślisz, w gruncie rzeczy wysyłasz mu energię. Kiedykolwiek odczuwasz związaną z kimś emocję, nawiązuje się brzemienny w skutki energetyczny związek – wyjaśnia mgr Furgiuele.

Jeśli chodzi o uzdrawianie na odległość i jego działanie, jest wiele pytań, istnieją też jednak teorie. Główne wyjaśnienie leży – ponownie – na arenie fizyki kwantowej w tzw. splątaniu. Badania wykazały, że kiedy 2 cząsteczki, np. 2 elektrony, na siebie wpadają, w tajemniczy sposób pozostają ze sobą związane na zawsze. Zaawansowane pomiary ujawniły, że kiedy stan wirowania jednej cząsteczki się zmienia, ta „przyjazna" cząsteczka – niezależnie od tego, jak daleko się znajduje, nawet jeśli dzielą je miliony lat świetlnych – w odpowiedzi na to natychmiast zmienia swój stan wirowania. Uważa się, że to „upiorne działanie na odległość", jak to określił Albert Einstein, odkrywa to, co mistycy twierdzili od tysięcy lat – że wszystko we wszechświecie jest

> Redukcja stresu oznacza mniej intensywną produkcję hormonu stresu kortyzolu, który – jak wiadomo – powoduje przybieranie na wadze, wzrost ciśnienia tętniczego, wahania nastrojów, niestrawność i zmęczenie



eprasa.pl 63ea1074a1



ze sobą jakoś połączone, a informacje mogą natychmiast rozchodzić się pomiędzy dwoma punktami.

Dawson Church, energetyczny uzdrowiciel i nauczyciel metody leczenia zwanej techniką emocjonalnego uwalniania, ma 2 inne możliwe wyjaśnienia fenomenu uzdrawiania na odległość. – 2 wczesne badania dr. Roberta Beckera z lat 70. XX w. wykazały, że niezależnie od tradycji uzdrawiania główne fale mózgowe wzbudzane w mózgu uzdrowiciela i uzdrawianego w czasie uzdrawiającego spotkania miały częstotliwość wynoszącą 7,8 Hz, co stanowi rezonans Schumanna planety Ziemi – mówi Church. Rezonans Schumanna to wytwarzane przez wyładowania atmosferyczne pole elektromagnetyczne o niskiej częstotliwości w górnej warstwie atmosfery ziemskiej. – Jeśli nasze mózgi są wrażliwe na tę częstotliwość, a uzdrowiciel przeciąga uzdrawianego do 7,8 Hz, nawet jeśli jeden z nich znajduje się w Kalifornii, a drugi na Hawajach, dlaczego nie mieliby wzajemnie na siebie oddziaływać? Obaj są podłączeni do najbardziej dominującej częstotliwości na planecie, która mogłaby funkcjonować jak fala transportowa przenosząca uzdrawianie i intencję pomiędzy dwiema osobami przebywającymi w różnych miejscach – wyjaśnia Church.

Inna proponowana przez Churcha teoria opiera się na liniach pola magnetycznego. Szybkie podmuchy wiatru słonecznego omijają Ziemię z prędkością 5 mln mil na godzinę i wytwarzają bardzo złożone i codziennie zmieniające się efekty pola geomagnetycznego. – Instytut HeartMath prowadzi badania nad tym zjawiskiem. W jednym z nich na grafach przedstawiono zmiany linii pola magnetycznego w ciągu 30 dni oraz zmienność rytmu zatokowego jednego z ich doświadczonych praktyków medytacji w tym samym okresie. Kiedy nałożono na siebie oba wykresy, okazało się, że doskonale do siebie pasują. Jeśli jestem w Kalifornii, zsynchronizowany z rezonansami linii pola magnetycznego, oznacza to, że jestem zsynchronizowany ze wszystkimi osobami również zsynchronizowanymi z rezonansami linii pola magnetycznego, bez względu na ich położenie na powierzchni Ziemi. A zatem teraz mam intencję, która wkracza w tę synchroniczną sieć. Według mnie mógłby to być mechanizm uzdrawiania na odległość – twierdzi Church.

Niezależnie od tego, jakie mechanizmy są w to zaangażowane, dotyk kwantowy wydaje się działać. Klienci mogą również uczyć się stworzonych przez siebie technik uzdrawiania, które umożliwiają im przetwarzanie emocjonalnych blokad i problemów, przyczyniających się do ich fizycznych chorób. – Wspaniałym aspektem nauki dotyku kwantowego jest fakt, że – niezależnie od tego, czy zakładasz praktykę, czy tylko wykorzystujesz tę metodę dla siebie, swojej rodziny i zwierząt domowych – ludzie odkrywają, że nie muszą powierzać swojego zdrowia innym. Możemy nauczyć się technik przywracania tego poczucia niezależności i samodzielności. Myślę, że to dla ludzi naprawdę ważne – wiedza, że są rzeczy, których mogą się nauczyć i które mogą robić sami dla siebie – mówi Grant.

> Kiedy 2 osoby dotykają się lub stoją blisko siebie, informacja przekazywana przez serce jednej z nich przenosi się do serca drugiej, co powoduje zmiany rytmu i wpływa na ich wzorce fal mózgowych

Źródła:
Richard Gordon: www.quantumtouch.com
Karina Grant: www.karinagrant.co.uk
Mgr Henri Rand Furgiuele: www.quantum healinghenri.com

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Healing Caring, 2017; 17(3): 1–8
2. . Brain Res Bull, 2011; 85(3-4): 96–103
3. J Cogn Neurosci, 2019; 31: 401–11
4. Proc Natl Acad Sci USA, 2010; 107(32):14425–30
5. The Electricity of Touch: Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People. In: Brain; Values: Is a Biological Science of Values Possible. Lawrence Erlbaum Associates, 1998: 359–79

REKLAMA



RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl 63ea1074a1

Zielone wyciszenie

Ziołowe napary pomogą odzyskać spokój, poprawią humor i pozwolą wreszcie się wyspać

Pandemia, wojna na Ukrainie, kłopoty z dostawami, postępująca drożyzna i inflacja – jak tu się nie martwić? Każdy z tych czynników z osobna jest dość obciążający, a co dopiero ich kumulacja. Jej pokłosiem mogą być niepokój, strach, stres, obniżony nastrój, którym często towarzyszy bezsenność.

W ciągu ostatnich dziesięcioleci wiele uwagi poświęcono badaniom w dziedzinie psychofarmakologii ziół. Literatura przedmiotu przedstawia różne mechanizmy działania roślin skuteczne w terapii depresji, lęku i bezsenności, obejmujące m.in. modulowanie komunikacji neuronalnej lub osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej (HPA). Warto z nich skorzystać i wyciszyć emocje oraz rozładować napięcie, by odzyskać spokój i uchronić swój organizm przed przykrymi skutkami długotrwałego stresu oraz wyczerpania[1].



Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Wykazano, że wiele aktywnych związków zawartych w tym adaptogenie ma właściwości przeciwstresowe, uspokajające, przeciwzapalne i przeciwutleniające. W przeglądzie z 2014 r. naukowcy ocenili wyniki 5 badań na ludziach z użyciem ashwagandhy w celu zwalczania stresu i lęku. 4 z nich wykazały zmniejszone pomiary lęku wśród uczestników, którzy przyjmowali preparat ziołowy (300 mg dziennie)[4].

Piwonia chińska (*Paeonia lactiflora*)



Jej korzeń jest ważnym składnikiem różnych chińskich preparatów leczniczych stosowanych w leczeniu zaburzeń depresyjnych[5]. Co prawda, jak dotąd testowany był na gryzoniach, jednak wyniki badań są obiecujące. Ekstrakt z niego łagodzi objawy depresyjne wywołane przewlekłym i nieprzewidywalnym stresem. Badacze przypisują to zdolności do tłumienia stresu oksydacyjnego w mózgu myszy[6].

Kocimiętka (*Nepeta menthoides*)

Mieszkańcy Iranu, gdy chcą się uspokoić, zażywają mieszankę kocimiętki i melisy. Tamtejsi naukowcy zbadali, czy mieszanka ta jest skuteczna w przypadku osób zmagających się z lękiem, bezsennością i depresją. Codziennie przez 4 tygodnie 67 uczestnikom podawali suplement z ziołami lub placebo. Po upływie miesiąca w grupie stosującej fitoterapię odnotowali zmniejszenie objawów bezsenności oraz lęku i obniżonego nastroju[3]. Jednak nim przyniesiesz do domu naręcze kocimiętki, zamknij koty w innym pomieszczeniu. Roślina ta zawiera nepetalakton – substancję wprawiającą mruczki w euforię. W tym szale będą się w niej tarzać do upadłego, a Ty, zamiast się uspokoić, tylko podniesiesz sobie ciśnienie.



eprasa.pl

Epimedium (*Epimedium*)

Badania pokazują, że icariin, główny flawonoid występujący w tej bylinie znacząco hamuje wzrost stężenia kortykosteronu spowodowany stresem związanym z porażką społeczną. Co więcej, jak dowiodły testy na zwierzętach, można być skuteczny w zwiększaniu zdolności organizmu do radzenia sobie z niepewnością[7].



Chmiel (*Humulus lupulus*)

Najbardziej znany jest jako surowiec do niezbędny do wytwarzania piwa. Jak jednak dowodzą greccy i brytyjscy uczeni zawarte w nim związki sprawiają, że sprawdza się on, jako naturalny środek uspokajający. W badaniu z 2017 r. przeanalizowali oni wpływ suchego ekstraktu z chmielu na osoby ze stresem, lękiem i depresją. Uczestnicy badania zostali losowo podzieleni na 2 grupy – jedna przez 4 tygodnie otrzymywała placebo, a druga ekstrakt chmielowy. Po dwutygodniowej przerwie nastąpiła zamiana. Eksperyment wykazał, że codzienna suplementacja suchym ekstraktem z chmielu u zdrowych młodych dorosłych zgłaszających przynajmniej łagodną depresję, objawy lękowe i stresowe może znacznie poprawić wszystkie te objawy w okresie 4 tygodni[8]. Te korzystne efekty potwierdzają badacze z Hiszpanii, którzy zauważyli, że umiarkowane spożycie piwa bezalkoholowego sprzyja nocnemu odpoczynkowi. Trunek ten zawiera bowiem żywice chmielowe, które podnoszą poziomu kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) – neuroprzekaźnika działającego hamująco w ośrodkowym układzie nerwowym[9].



Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

Chyba każdy z nas kiedyś wypił herbatkę z melisy, by się wyciszyć po nerwowym dniu. Okazuje się, że napar z tego zioła stosowany jest od wieków pod każdą szerokością geograficzną jako modulator nastroju. Zdaniem niemieckich uczonych zawdzięcza to obfitości kwasu rozmarynowego, który korzystnie wpływa na samopoczucie i funkcje poznawcze. Dlatego zachęcają oni, by w nerwowych momentach sięgnąć po jogurt z dodatkiem świeżych liści melisy lub tradycyjnie zaparzyć sobie herbatkę[2].

Kava (*Piper methysticum*)

Naukowcy z Sinagpuru i Australii w 2018 r. przeanalizowali 12 badań dotyczących skuteczności kavy jako opcji leczenia uogólnionych zaburzeń lękowe. W 3 ocenianych badaniach roślina okazała się skuteczna w zmniejszaniu ich objawów w porównaniu z placebo. Jednak analiza pozostałych badań nie wykazała znaczących efektów. Choć wydaje się, że ta pochodząca z Wysp Pacyfiku roślina może uspokajać i działać przeciwlękowo, warto również pamiętać, że może też uszkodzić wątrobę. Dlatego nim po nią sięgniesz, skonsultuj się z lekarzem[12].





Szafran uprawny (*Crocus sativus*)

Jest wykorzystywany od ponad 3 tys. lat jako składnik przypraw, kosmetyków i leków. Znajdujące się w nim substancje aktywne – safranal i krocyna hamują wychwyt zwrotny noradrenaliny, dopaminy i serotoniny (w sposób analogiczny do mechanizmu działania niektórych leków przeciwdepresyjnych), przez co może mieć działanie lecznicze w przypadkach łagodnego obniżenia nastroju[10].

eprasa.pl 68c01074a1



Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

Choć jest powszechnie stosowane w leczeniu zaburzeń nastroju, okazuje się także skuteczne w przeciwdziałaniu lękom. Potwierdziły to wyniki rumuńskich eksperymentów na szczurach. Zwierzętom przez 21 dni podawano różne mieszanki ekstraktów z dziurawca zwyczajnego. Ta suplementacja przyczyniła się do zmniejszenia hormonów stresu i innych markerów stanu zapalnego. Pamiętaj jednak, że ziele dziurawca nie tylko może zakłócać działanie innych leków, ale też zwiększa wrażliwość skóry na słońce. Dlatego, jeśli go zażywasz, nie wystawiaj się na działanie promieni słonecznych[11].



Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*)

Wydaje się, że zwiększa poziom kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) w mózgu. Związek ten obniża aktywność mózgu, co może pomóc się zrelaksować i lepiej spać. Jako że brakuje badań klinicznych na ludziach. Australijczycy postanowili sprawdzić jej skuteczność. Po 7 dniach picia herbaty z passiflory badani zgłosili poprawę jakości snu[13]. Inne eksperymenty wskazują, że męczennica purpurowa może również łagodzić niepokój. Jej działanie wypróbowano na 60 pacjentach oczekujących na zaplanowane operacje. Osoby, które przyjmowały ziołowy preparat, zgłaszali mniejszy niepokój niż ci, którzy otrzymywali placebo[14].



Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*)

Koreańczycy zbadali wpływ ekstraktu z korzenia rośliny na funkcjonalną aktywność mózgu. W czasie 4-tygodniowego eksperymentu 64 osoby cierpiące z powodu stresu otrzymywały walerianę lub placebo 3 razy dziennie. Wyniki elektroencefalografii (EEG) wykazały, że grupa zażywająca preparat z kozłka doświadczyła zmian w częściach mózgu związanych ze stresem i lękiem[15]. I znów wychodzi na to, że zielarze i... koty mają rację.

Różeniec górski (Rhodiola rosea)

Ekstrakt z tej wieloletniej rośliny zawiera ponad 40 rodzajów związków chemicznych. Nic więc dziwnego, że z łatwością łagodzi napięcia psychiczne. Redukuje niedotlenienie i zmęczenie, chroni ośrodkowy układ nerwowy oraz serce[16]. Hamuje też szlaki sygnałowe indukowane przez stres[17].



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Neuropharmacol. 2015 Jul; 13(4): 481-93
2. Nutrients 2014, 6(11), 4805-21, DOI: 10.3390/nu6114805
3. Integr Med Res. 2018 Dec; 7(4): 328-32
4. J Altern Complement Med. 2014 Dec 1; 20(12): 901-8
5. J. Shandong Univ. TCM. 1998; 22: 34-37; Chin. J. Inf. TCM. 2005; 12: 8-9
6. J. Ethnopharmacol. 2009; 124(2): 316-20
7. Psychopharmacology 2021 Aug, 238: 2999-3012
8. Hormones (Athens). 2017 Apr; 16(2): 171-80
9. PLoS One. 2012; 7(7): e37290
10. Intl. Symposium on Saffron Biol. Biotechnol.; 2013. pp. 435-45; Iran. J. Basic Med. Sci. 2001; 4: 11-5
11. J Physiol Pharmacol. 2018 Oct; 69(5)
12. J Altern Complement Med. 2018 Aug; 24(8): 770-80
13. Phytother Res. 2011 Aug;25(8):1153-9
14. Anesth Analg. 2008 Jun;106(6):1728-32
15. Phytotherapy Research. 2019; 33: 939-48
16. Herbal Gram. 2002; 56: 40-52; Phytomedicine. 2009; 16(9): 830-8
17. Drug Target Insights. 2007; 2: 39-54
18. Phytomedicine 2019 Dec, 65: 153099, DOI: 10.1016/j.phymed.2019.153099
19. Phytomedicine. 2016 Dec 15; 23(14): 1699-1705



Lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*)

Już sam jej zapach poprawia nastrój. To aromatyczne zioło wśród szerokiej gamy substancji aktywnych, zawiera również związki o działaniu uspokajającym i przeciwlękowym. Jak wynika z ponad 100 badań, które poświęcono lawendzie, można ją stosować zarówno w formie aromaterapii, jak i doustnie. Ponoć już 80-160 mg lawendy może skutecznie uspokoić[18].



Rumianek (*Matricaria recutita*)

To popularne zioło jest dobrze znane ze swego działania uspokajającego. Potwierdzono, że sprzyja relaksacji, szczególnie u osób z lękiem. Naukowcy z University of Pennsylvania w 2017 r. zbadali wpływ tej rośliny na uogólnione zaburzenie lękowe. Uczestnicy badania otrzymywali 1500 mg wyciągu z rumianku dziennie przez 8 tygodni. Pod koniec badania naukowcy stwierdzili znaczny spadek wyników lęku i znaczny wzrost ogólnego samopoczucia[19].

REKLAMA

Floradix Spokój i Równowaga



Zawiera ashwagandhę

- Zawiera ekstrakty ziołowe z lawendy, męczennicy cielistej, melisy, rozmarynu i mięty pieprzowej
- Witaminy C i B_{12} pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu
- Produkt bezglutenowy



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 63ea1074a1



Przebadane klinicznie panaceum na lepszy sen i nastrój

Kojarzymy go z orientalną kuchnią, barwieniem tkanin i żółtym kolorem świątecznych babek – szafran, bo o nim mowa, to najdroższa przyprawa świata. Do uzyskania 1 kg suszonego surowca potrzeba aż 150 000 kwiatów. Znany od starożytności, wpisał się w kanony medycyny tradycyjnej jako substancja o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym oraz mająca pozytywny wpływ na centralny układ nerwowy i choroby oczu. A to niejedyne jego zalety.

Szafran pozyskiwany jest z kwiatów krokusa *Crocus sativus*, a wywodzi się najprawdopodobniej od dzikiego prekursora *Crocus cartwirghtianus*. Uprawiany jest obecnie głównie w Iranie, a także w Indiach, Azerbejdżanie, Maroku, Hiszpanii, Grecji i Włoszech. Jego cenne właściwości prozdrowotne są w ostatnich latach przedmiotem intensywnych badań klinicznych.

Delikatny i cenny surowiec

Pozyskiwanie szafranu jest procesem niezwykle pracochłonnym i wymagającym precyzji, dlatego odbywa się tylko i wyłącznie ręcznie. Z tego powodu jest często nazywany „czerwonym złotem". Czerwonym, ponieważ trzy znamiona słupka, które delikatnie wyłuskuje się z kwiatu, mają intensywny, czerwony kolor. Łatwo się domyślić, że słupki nie są identyczne i różnią się jakością. Zgodnie z Międzynarodową Normą ISO 3632-2, 2010 kategoria 1. charakteryzuje się najwyższą jakością, również ze względu na najwyższą zawartość substancji czynnych, czyli krocyn i safranalu.

Ekstrakt szafranu Saffr'Activ® produkowany jest we Francji z surowca pochodzącego z wyselekcjonowanych upraw w Iranie, gwarantujących najwyższą jakość kwiatów. Krokusy są uprawiane bez szkodliwych chemikaliów i pestycydów, a nawożone wyłącznie naturalnie. Zbiór odbywa się od listopada do grudnia, codziennie rano (do godz. 10.00) – kwiaty zrywane są ręcznie.

Również pozyskiwanie słupków, przycinanie czerwonej części znamienia słupka, czyszczenie, suszenie i testowanie – także odbywa się ręcznie, z poszanowaniem zasad i zachowaniem najwyższych standardów etycznych, wyłącznie przez osoby dorosłe. Producent Saffr'Activ® dba, by wykorzystywane były tylko słupki najlepszej jakości (Sargol grade A, kategoria 1 wg normy ISO 3632-2). Pola do uprawy tak wysokiej jakości surowca znajdują się na dużej wysokości, więc z 1 hektara upraw można uzyskać zaledwie 400 g słupków, podczas gdy średnia zbioru w innych rejonach wynosi około 1400 g z hektara.

Zawierający cenne substancje wyciąg otrzymywany jest w drodze ekstrakcji wodno-etanolowej z najlepszych części

eprasa.pl 63ea1074a1



Wybierając szafran kieruj się jakością produktu – jedną z najistotniejszych kwestii jest potwierdzona standaryzacją zawartość substancji czynnych, czyli krocyn i safranalu. Zdecydowanie weź pod uwagę **Efficient Saffron by Saffr'Activ®** marki **bioU.** To jakościowy, przebadany klinicznie preparat z czystą etykietą (clean label) odpowiedni dla wegan i wegetarian. Wyprodukowano go z dumą w Polsce, bazując na doświadczeniu i wiedzy naukowej. Postaw na wyjątkowy, sprawdzony produkt z rodziny suplementów diety bioU!

Dystrybucja i sprzedaż hurtowa: bioU i SAVIT

Sprzedaż detaliczna: plantaMED.pl, andromeda-sklep.pl, Nabea.pl, biogo.pl, YesOrganic.pl, estetic-dent-sklep.pl, natur-pharm.pl, zawszezdrowy.pl, healthnow.com.pl, hurysa.pl, biogo.pl, aquavitae.com.pl, zielarniasuwalska.pl, BioMed24.pl, arkazdrowia.pl, santulan.eu, praskaszamanka.pl, zdrowakolekcja.pl, kocimietkahasz.pl, magnuna.pl, supliko.pl, sklep.lemone.pl oraz wybrane sklepy zielarsko-medyczne i apteki

znamion czerwonych słupków *Crocus sativus*. Składniki, poddane na każdym etapie pozyskania surowym wymogom jakościowym, w końcowym etapie produkcji przechodzą przez proces technologii DryCare®, wykorzystywanej i udoskonalanej od ponad 10 lat. Dzięki wykorzystaniu tej innowacyjnej i ekskluzywnej technologii suszenia płynnych ekstraktów w niskiej temperaturze, integralność i jakość aktywnych związków safranalu i krocyn zostaje zachowana.

Bogactwo z krokusa – safranal i krocyna

Ludowe zastosowanie szafranu jako środka obniżającego uczucie lęku i przywracającego równowagę emocjonalną, potwierdzają badania ostatnich lat. Uczeni wskazują, że efekty suplementacji wyciągami z szafranu wykazują podobne efekty co leki przeciwdepresyjne: fluoksetyna i imipramina[1,2]. Wykazano również, że pod wpływem przyjmowania suplementów z szafranem zmniejszeniu ulegały objawy lęku i depresji u kobiet z zespołem napięcia przedmiesiączkowego[3].

Badania kliniczne preparatu Saffr'Activ® potwierdzają jego zastosowanie w przeciwdziałaniu stanom lękowym, zaburzeniach nastroju oraz snu. Substancje czynne: krocyny i safranal, jak udowodniono, mają wpływ na neuroprzekaźniki, takie jak serotonina, dopamina, glutaminian i noradrenalina, których poziomy związane są z nastrojem i depresją[4,5,6]. Niskie stężenie serotoniny wiąże się z lękiem, depresją, bulimią, impulsywnością, agresją i zachowaniami samobójczymi. Odpowiednia dawka krocyn pozwala na utrzymanie i podwyższenie poziomu serotoniny, dopaminy, glutaminianu i norepinefryny. Również safranal zwiększa poziom serotoniny. Suplementacja tych substancji może więc wspierać równowagę emocjonalną.

W Saffr'Activ® składniki aktywne szafranu, czyli krocyny i safranal są standaryzowane odpowiednio na min. 3% i min. 2%. Standaryzację przeprowadza się zgodnie z normą ISO 3632-2, metodą UV dla safranalu i krocyn, a także metodą HPLC-DAD dla krocyny. Dla Saffr'Activ® opracowano unikalną, szybką i niezawodną metodę analizy krocyn w ekstrakcie szafranu. Metodę HPLC-DAD-MS stworzono w celu ulepszenia istniejących metod oznaczania ilościowego[7].

Lepszy sen i niwelowanie stresu

Korzystne działanie substancji czynnych szafranu na hormony stresu, przekłada się również na korzystne działanie przeciwlękowe i regulujące sen. Lęk powoduje uwalnianie kilku hormonów stresu poprzez aktywację osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), w szczególności zwiększa poziom kortykosteronu. Szafran zmniejsza wydzielanie kortykosteronu wywołane stresem lub lękiem[8].

Jedna z publikacji wskazuje, że safranal wydłuża fazy snu nie-REM (non-rapid eye movement)[9]. Krocyny zaś wywołują sen podobny do snu fizjologicznego z dłuższymi okresami snu nie-REM, bez wpływu na fazę REM. Nie zaobserwowano żadnych niepożądanych skutków, takich jak powrót bezsenności po indukcji snu[10].

Ten efekt Saffr'Activ® został udowodniony po raz pierwszy w 2014 r. w badaniu przedklinicznym, a następnie potwierdzony w 2021 r. w randomizowanym, podwójnie ślepym kontrolowanym badaniu klinicznym[11], które zostało opublikowane na łamach czasopisma *Nutrients*. W tym badaniu klinicznym 60 osób otrzymywało placebo lub Saffr'Activ® przez 42 dni, a działanie szafranu zostało przetestowane zarówno za pomocą aktygrafii, jak i kwestionariuszy. Aktygrafia to nieinwazyjna metoda służąca do pomiaru długości snu i zapisu jego faz w naturalnym środowisku użytkownika. Suplementacja ekstraktem z szafranu przez 6 tygodni doprowadziła do poprawy kilku istotnych parametrów związanych z jakością snu.

Podczas badania po raz pierwszy określono wpływ ekstraktu szafranu na zaburzenia snu za pomocą bardziej obiektywnych narzędzi, tj. aktygrafii. Wcześniej dane dotyczące efektów działania ekstraktu szafranu zbierane były wyłącznie na podstawie kwestionariuszy lub systemu elektronicznego tylko dla izolowanych, oczyszczonych cząsteczek. Wyizolowane związki rzadko mają taki sam stopień aktywności jak nierafinowany ekstrakt w porównywalnych stężeniach lub dawce związku aktywnego. Naukowcy dowiedli, że Saffr'Activ® to naturalna i bezpieczna metoda poprawy czasu trwania i jakości snu osób z łagodnymi do umiarkowanych, przewlekłymi pierwotnymi zaburzeniami snu[11].

Potwierdzeniem skuteczności i bezpieczeństwa szafranu są liczne badania kliniczne i publikacje naukowe. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) umieścił szafran na „liście pending" substancji o korzystnym działaniu prozdrowotnym – wspierającym równowagę emocjonalną, wspomagającym stan relaksacji organizmu oraz podtrzymywanie dobrego nastroju (EFSA-Q-2008-2771, aplik. 2038)[12].

BIBLIOGRAFIA

1 J Ethnopharmacol. 2005;97(2):281-284
2 BMC Complement Altern Med. 2004;4:12
3 BJOG. 2008;115(4):515-519
4 Bali Med. J. 2027, 6 (3), 595
5 J. Behav. Brain Sci. 03, 315-319
6 J Complement Integr Med. 2016 Jun 1;13(2):195-9
7 Food Chem. 2021 Nov 15;362:130199
8 J. Med. Plants Res. 7, 3269-3279
9 CNS Neurosci. Ther. 18, 623-630
10 Mol. Nutr. Food Res. 56, 304-308
11 Nutrients. 2021 May; 13(5): 1473
12 https://www.efsa.europa.eu/

eprasa.pl 63ea1074a1

Rozwiązanie zagadki przewlekłego bólu



Zrozumienie powiązania między stresem a chronicznym bólem jest kluczowe dla trwałego zwalczenia tej dolegliwości – twierdzi dr David Hanscom

eprasa.pl 63ea1027

Według sławnego chirurga kręgosłupa dr. Davida Hanscoma większość operacji kręgosłupa jest niepotrzebna i zbyt często pogarsza stan pacjenta. Po porzuceniu praktyki chirurgicznej specjalista ten opracował rewolucyjną metodę leczenia przewlekłego bólu. Pomogła ona setkom osób uwolnić się od tego rodzaju dolegliwości. U jej podstaw leży zrozumienie natury chronicznego bólu i zdolności organizmu do leczenia.

Leczeniu przewlekłego bólu towarzyszy mnóstwo kontrowersji, a pacjenci i lekarze są równie sfrustrowani z powodu niemożności rozwiązania tego problemu. Chroniczne dolegliwości bólowe to kształtowane wieloma czynnikami skomplikowane zjawisko, na które współczesna medycyna odpowiada bardzo prostymi przypadkowymi rozwiązaniami i lekceważeniem aktualnych ustaleń neuronauki, pokazujących drogę do nowego paradygmatu. Obecna definicja przewlekłego bólu brzmi: „… wbudowana pamięć, która zaczyna być związana z coraz większą liczbą życiowych doświadczeń i której nie można wyeliminować”[1]. Zrozumienie ewolucji tego procesu i neurochemicznej natury chronicznych dolegliwości bólowych to pierwszy krok do rozwiązania problemu.

Ewolucja przewlekłego bólu

Mózg to dynamiczna struktura, zmieniająca się co milisekundę. Tworzą się nowe neurony i nowe połączenia pomiędzy małymi czułkami, zwanymi dendrytami, mielina (warstwa izolacyjna wokół nerwów) pogrubia się i ścieńcza, a komórki glejowe (wspierające komórki strukturalne) przechodzą trwającą rewizję. Ciągle zmieniająca się natura mózgu, zwana neuroplastycznością, umożliwia naukę i szybką adaptację.

Aby zrozumieć, jak rozwija się przewlekły ból, należy rozważyć te trwające w układzie nerwowym zmiany. Do powstawania chronicznych dolegliwości bólowych przyczyniają się trzy znaczące czynniki: 1) uwrażliwianie, 2) zapamiętywanie i 3) tzw. modyfikatory: niepokój, złość i sen. Dzięki zajęciu się wszystkimi jego aspektami przewlekły ból to rozwiązywalny problem.

Uwrażliwianie

Spotkałem wielu pacjentów głęboko wierzących w to, że – jeśli ich przewlekły ból się nasilił – narosły pewne problemy anatomiczne, nawet bez wystąpienia urazu. W większości przypadków dolegliwości zaostrzają się po prostu ze względu na sposób przetwarzania przez mózg powtarzalnych bodźców.

Kiedy mózg jest ciągle bombardowany impulsami bólowymi, w końcu mniej bodźców wywołuje w nim taką samą odpowiedź (ból). W dodatku ten sam impuls może spowodować, że stan zapalny obejmie więcej neuronów mózgowych. W rezultacie pacjenci uskarżają się na to, że ich ból nasila się, chociaż nie dochodzi do dodatkowego urazu. Uwrażliwiają się na swoje dolegliwości.

Zjawisko to wyraźnie udokumentowano w badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2004 r.[2]. Ochotnikom bez dolegliwości bólowych delikatnie uciskano jeden z palców, a naukowcy mierzyli odpowiedź w ich mózgach za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, który śledzi aktywność metaboliczną.

Badacze konsekwentnie identyfikowali tylko 1 mały obszar mózgu odpowiadający na nacisk. Następnie stosowali ten sam bodziec u pacjentów doświadczających przewlekłego bólu. Podzielili ich na 2 grupy. Jedna składała się z osób z chronicznym bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa trwającym ponad 3 miesiące, a druga z chorych na fibromialgię (w przebiegu której występuje rozległy przewlekły ból mięśniowo-szkieletowy).

W obu grupach stymulowano 5 obszarów mózgu. Chociaż pacjenci z fibromialgią doświadczali więcej rozproszonego po organizmie bólu, niepokoju i przygnębienia niż osoby z dolegliwościami dolnej części pleców, dane uzyskane za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego były prawie identyczne w przypadku wszystkich uczestników badania.

> W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW BÓL NASILA SIĘ PO PROSTU ZE WZGLĘDU NA SPOSÓB PRZETWARZANIA PRZEZ MÓZG POWTARZAJĄCYCH SIĘ BODŹCÓW

Zapamiętywanie

Kolejną konsekwencją powtarzalności impulsów bólowych jest ich zapamiętywanie. Kiedy bodźce są powtarzane przez jakiś czas, mózg się ich uczy. Jednakże chociaż zostanie specjalistą koszykarzem czy pianistą może potrwać lata, ból można zapamiętać w ciągu kilku miesięcy. Kiedy zostanie wyuczony, pamięć o nim jest trwała – podobnie jak umiejętność jazdy na rowerze.

eprasa.pl 63ea1074a1

Klasycznym przykładem zapamiętywania jest zjawisko „kończyny fantomowej". Występuje ono u pacjentów po amputacjach po doświadczeniu ogromnego bólu z powodu choroby lub urazu. Po usunięciu kończyny do 60% pacjentów nadal odczuwa ból, tak jakby wciąż była na miejscu. Prawie 40% osób, które tego doświadczają, charakteryzuje to jako przykre uczucie, a nawet silniejsze dolegliwości niż wcześniej[3]. Związane z bólem neurologiczne połączenia nadal funkcjonują, nawet kiedy powodujące go bodźce zostają usunięte.

Wyuczone myśli

„Przekleństwo świadomości" może być największym winowajcą w procesie powstawania przewlekłego bólu. Ponieważ mózg zapamiętuje nieprzyjemne myśli, mogą one rozwinąć się w niepowstrzymane natrętne pętle. Ciężko się ich pozbyć. Tymczasem tłumienie przynosi negatywnym myślom więcej neurologicznej uwagi. „Chirurg spaprał mi kręgosłup". „Nie mogę podnieść się z łóżka". „Ból rujnuje mi życie". Niekontrolowane nawracające negatywne myśli mogą stać się nieustępliwymi przeszkodami w powrocie do zdrowia.

O dziwo im bardziej uzasadnione są dolegliwości, tym większe sieją spustoszenie. Być może masz rację. Być może chirurg zepsuł Ci kręgosłup. Być może naprawdę nie możesz podnieść się z łóżka bez pomocy. A to sprawia, że trudniej pozwolić tym myślom odejść.

A co z fizycznymi objawami powodowanymi przez powtarzające się niepokojące myśli i uczuciami, które one wywołują? Reakcje organizmu, w tym przewlekły ból, to przejawy działania hormonów stresu. Są one ściśle związane z negatywnymi bodźcami tworzonymi przez myśli.

Plecy Polek obolałe od długotrwałego siedzenia

Zaledwie 1/4 Polek nie odczuwa dolegliwości kostno-stawowych – wynika z badania „Profilaktyka zdrowia kobiet", które przeprowadzono wiosną 2022 r. Gedeon Richter Polska, firma, która zajmuje się badaniami zdrowia, sprawdziła tym razem na jakie dolegliwości narządu ruchu skarżą się kobiety. Pierwsze miejsce na podium bolączek zajęły dolegliwości dotyczące kręgosłupa, cierpi na nie 22% ankietowanych, a im panie starsze – tym jest ich więcej. Powyżej 54 r.ż. problem zgłasza aż 58% kobiet. Niewątpliwie można powiązać to z naszym stylem życia. Z raportu wynika, że głównym winowajcą jest spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej – ok. $^1/_3$ pań siedzi przez 7-8 godzin dziennie. Z pewnością niepokojące jest też, że na bóle pleców uskarżają się coraz młodsze Polki – aż 14% kobiet w wieku 18-24 lat.



Holistyczne leczenie bólu

Opracowałem uporządkowany, samodzielnie prowadzony proces leczenia przewlekłego bólu o nazwie „kieruj własną opieką" (Direct your Own Care, DOC), składający się z narzędzi uspokajających i przeprogramowujących układ nerwowy. Obejmują one:

pracę somatyczną: łączenie myśli z fizycznymi odczuciami (pisanie ekspresyjne),
narzędzia relaksacyjne: aktywną medytację, medytację uważności, wizualizację,

przebaczanie: nie można jednocześnie iść naprzód i kurczowo trzymać się przeszłości,

powstrzymywanie się od rozmów na temat bólu czy opieki medycznej z kimkolwiek poza pracownikami systemu ochrony zdrowia – przekierowywanie uwagi z dala od bólu,

identyfikację czynników wyzwalających, które mają wpływ na objawy i radzenie sobie z nimi,
powrót do znanych przyjemnych aktywności, takich jak zajęcia artystyczne, hobby, muzyka, taniec, sport itd.,

reedukację w zakresie tego, jak się wyluzować – antytezę złości,

przywracanie: nagrodę samą w sobie,

ponowne połączenie z wesołością jest szczególnie silne.

Wyniki są natychmiastowe, a powtarzalność może wzmocnić przyjemne obwody, zanim staną się nawykowe. Kiedy do tego dochodzi, ciało doświadcza gruntownej zmiany od hormonów stresu do hormonów odprężenia. Kiedy narządy rozkoszują się tą odświeżającą chemiczną kąpielą, fizyczne objawy, w tym ból, ustępują. Ponieważ ból emocjonalny i fizyczny są przetwarzane w podobnych obszarach mózgu, u osób wyizolowanych społecznie często rozwijają się przewlekłe dolegliwości bólowe. Podstawowym składnikiem projektu DOC jest głęboka więź międzyludzka. Ludzie w naturalny sposób leczą się wzajemnie. Ponowne połączenie z rodziną i przyjaciółmi to potężna siła odsuwająca od bólu. Kiedy następuje poszerzenie życiowej perspektywy, odzyskuje się najlepszą część samego siebie, co stwarza nieograniczone możliwości.

Aby uzyskać więcej informacji na temat moich strategii DOC, zajrzyj do mojej książki pt. „Back in Control: A Surgeon's Roadmap Out of Chronic Pain" („Z powrotem pod kontrolą – plan działania chirurga na zażegnanie przewlekłego bólu", Vertus Press, 2016).

BIBLIOGRAFIA
1 Brown, S and Vaughan, C. Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul (Penguin, 2010)
2 Psychosom Med, 2012; 74(2): 126–35

eprasa.pl 63ea1074a1

W pewnym przełomowym badaniu porównano wyniki funkcjonalnego rezonansu magnetycznego przeprowadzonego u ochotników doświadczających ostrego (krócej niż 2 miesiące) oraz przewlekłego (ponad 10 lat) bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Rejestrowano obszary mózgu, które „zapalały się" podczas odczuwania dolegliwości. W grupie ostrego bólu aktywność narządu była ograniczona do rejonów o znanym powiązaniu z bólem dolnej części pleców. U pozostałych uczestników była zaś zlokalizowana w emocjonalnych ośrodkach mózgu[4].

Następnie eksperymentatorzy przez rok obserwowali podzbiór pacjentów z ostrym bólem. U osób, u których dolegliwości przeszły w stan przewlekły, aktywność mózgu przesunęła się z obszarów powiązanych z silnym bólem pleców do ośrodków emocjonalnych. W grupie pacjentów, u których objawy ustąpiły, oba rejony uległy wyciszeniu.

Neurony, które ulegały zapaleniu wspólnie, były ze sobą połączone. Kiedy odczuwanie bólu jest zlokalizowane w ośrodku emocjonalnym mózgu, może być skutkiem nieprzyjemnych myśli. Wszystkich dotyczą pewnego rodzaju negatywne pętle myślowe. „Nie jestem wystarczająco dobra/-y". „Co ludzie pomyślą?". „Jak zapłacę rachunki?". „Co jest ze mną nie tak?". Natrętne pętle myślowe są tak powszechne, że uważa się je za coś normalnego. Dręczą ludzi, ponieważ – podobnie jak bóle fantomowe – zyskały umocowanie neurologiczne. Nazywam je „bólami fantomowymi mózgu".

Niezależnie od pochodzenia przewlekłego bólu powtarzające się sygnały bólowe bombardują mózg i tworzą trwałe wspomnienia. Biorąc pod uwagę wiedzę o tym, istotna jest wizualizacja bólu jako sieci ugruntowanych, zaprogramowanych obwodów elektrycznych. Opera-



Prześpij ból

Badanie, w którym przez 4 lata obserwowano ponad 2 tys. osób, wykazało, że bezsenność miała związek z 40-procentowym wzrostem ryzyka rozwoju chronicznego bólu pleców. W innych analizach odkryto odwrotne połączenie, tzn. że doświadczanie przewlekłych dolegliwości bólowych może również zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia bezsenności.

REKLAMA

BIO MEDICAL PHARMA
SUPLEMENT DIETY
LICUR FLEX II
DLA SPRAWNYCH STAWÓW*
OPATENTOWANA TECHNOLOGIA DUOCAP®
*DZIĘKI ZAWARTOŚCI KURKUMY
LICUR FLEX JEST UNIKATOWYM POŁĄCZENIEM WAŻNYCH DLA ORGANIZMU SKŁADNIKÓW – KURKUMINY, KOLAGENU TYPU II – UC-II®, MIEDZI, MANGANU I WITAMIN C I D. SKŁADNIKI PRODUKTU LICUR FLEX II WSPOMAGAJĄ MOBILNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW, INICJUJĄ NATURALNE MECHANIZMY NAPRAWCZE W OBRĘBIE STAWÓW, PRZYCZYNIAJĄ SIE DO TWORZENIA NOWEJ CHRZĄSTKI.
SZUKAJ NA WWW.BMPHARMA.PL ORAZ W SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH I APTEKACH.
BIO MEDICAL PHARMA
LICUR Flex II
SUPLEMENT DIETY
KURKUMINA
KOLAGEN TYPU II - UC-II®
MIEDŹ, MANGAN, WITAMINA C I D
Opatentowana technologia DUOCAP®
Dla sprawnych stawów (dzięki obecności kurkumy)
30 kapsułek

eprasa.pl 63ea1074a1

cyjnie nigdy nie można będzie usunąć czy „naprawić" tych nerwowych połączeń. Jednak z wykorzystaniem narzędzi przeprogramowujących da się wytworzyć bezbolesne „objazdy" wokół starych obwodów bólowych.

Modyfikatory

Ponieważ zapamiętane obwody bólowe i negatywne pętle myślowe uwrażliwiają układ nerwowy, nasila się zarówno ból fizyczny, jak i emocjonalny. Organizm, zawsze czujny, by chronić, odpowiada wydzielaniem większej ilości hormonów stresu, prowokujących niepokój, złość i bezsenność.

W stanach nadzwyczajnej czujności mogą pojawić się również inne fizyczne objawy. Połączenie deprywacji snu, przewlekłego lęku i napędzanej nim złości może stać się nieznośne – zarówno dla Ciebie, jak i Twoich bliskich.

> NIEKONTROLOWANE NAWRACAJĄCE MYŚLI MOGĄ STAĆ SIĘ NIEUSTĘPLIWYMI PRZESZKODAMI W POWROCIE DO ZDROWIA

Niepokój

Lęk jest tym głęboko nieprzyjemnym odczuciem, które sygnalizuje podwyższony poziom hormonów stresu, powstających w odpowiedzi na zagrożenie. Niezależnie od tego, czy stwarza je fizyczna rzeczywistość, czy negatywna myśl, reakcja organizmu jest taka sama. Nieprzyjemne odczucie ma na celu zmuszenie do rozwiązania problemu, by przetrwać.

Polem magnetycznym w źródło bólu

Schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego, które bardzo często pociągają za sobą dolegliwości bólowe, to najczęściej na świecie spotykana w praktyce ortopedycznej i fizjoterapeutycznej przypadłość. Szczególnie dolegliwe dla pacjentów są bóle pleców, w tym odcinka krzyżowego. Bólem przewlekłym określa się stan, w którym trwa on dłużej niż 12 tygodni. Jedną z najczęściej stosowanych metod fizykoterapii w leczeniu bólu jest magnetoterapia. Pole magnetyczne wykazuje lecznicze właściwości, dzięki przenikaniu wgłąb tkanek i mobilizacji ich do regeneracji – redukuje ból, stan zapalny, zmniejsza obrzęki, a także przyspiesza gojenie tkanek. Badania in vitro udowodniły, że szlaki biochemiczne w organizmie są stymulowane przez impulsy elektromagnetyczne – stymulowana jest aktywność wzrostu osteoblastów, waskulogeneza, czyli tworzenie nowych naczyń krwionośnych, uwalniane są czynniki wzrostu i poprawia się ukrwienie tkanek[1]. Pociąga to za sobą m.in. wzrost przepływu krwi – dla przykładu, w jednym z badań udowodniono, że wzrost ten w odcinku lędźwiowo-miednicznym poprawił stabilność tej okolicy po treningu u pacjentów z przewlekłym, nieswoistym bólem krzyża[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Environmentalist. 2007;27:441–445; Electromagn Biol Med. 2007;26:153–165
2 J Phys Ther Sci. 2006;28:635–640

A co jeśli zagrożenie stanowi nawykowe zwątpienie w siebie – nawracające myśli, takie jak np.: „Nie jestem wystarczająco dobra/-y" czy „Nie jestem atrakcyjna/-y"? Kiedy tego rodzaju źródła niepokoju nie są łatwo rozwiązywalne, wysoki poziom hormonów stresu utrzymuje się, co sieje spustoszenie w organizmie.

Wysiłki w celu ignorowania, tłumienia tych myśli czy rozpraszania się są nie tylko daremne, lecz także tak naprawdę podwyższają poziomy tych substancji chemicznych. Długoterminową konsekwencją przewlekłego stresu jest o 7 lat krótsza oczekiwana długość życia w stosunku do średniej populacyjnej[3]. Inne wyniszczające oddziaływania na organizm obejmują:

– nasilenie dopływu krwi do mięśni i skóry, co powoduje napięcie i potliwość,
– osłabienie dopływu krwi do jelit i pęcherza, co powoduje zespół jelita drażliwego i skurcze pęcherza,
– przyspieszenie przewodnictwa nerwowego, co skutkuje zwiększoną wrażliwością na ból.

Dla większości ludzi uporczywy niepokój jest najgorszym elementem chronicznego bólu.

Złość

Jeśli chodzi o zaangażowanie układu nerwowego, niepokój i złość są tym samym. Gniew – podobnie jak lęk – generują wysokie poziomy hormonów stresu.

Jako jedna z reakcji organizmu w celu odzyskania kontroli – jak na ironię – złość często jeszcze bardziej tej kontroli pozbawia. Oto „genealogia" gniewu:

1. prowokująca złość sytuacja (realna lub wyobrażona),
2. obwinianie,
3. rola ofiary,
4. gniew.

Jeśli spowodowany złością dodatkowy wyrzut substancji chemicznych umożliwia rozwiązanie problemu, gniew ustąpi. Jeśli nie, poziomy hormonów stresu jeszcze się podwyższają, co powoduje bardziej intensywne i częstsze reakcje fizyczne.

Złość jest destrukcyjna, ponieważ skupia się wyłącznie na przetrwaniu. Szczególnie wpływa ona na związki. Im bardziej intymna relacja, tym większy uszczerbek. Zamiast pielęgnowania o wiele bardziej potrzebnego wsparcia rodziny rozgniewany pacjent z przewlekłym bólem często znęca się nad jej członkami werbalnie, emocjonalnie lub fizycznie.

Destruktywne tendencje zwracają się również ku wewnątrz. Jednym z przejawów tego jest kompletny brak poszanowania dla własnego zdrowia. Innym – fakt, że wielu pacjentów popada w głęboką depresję i rozpacz. Wszystkie te objawy ustępują, kiedy potrafi się odpuścić złość. To umiejętność, której można się nauczyć.

Sen

Rozwiązanie problemu zaburzeń snu to podstawowy krok w kierunku pozbycia się przewlekłego bólu. Utrata nawet jednej nocy wypoczynku upośledza ocenę sytuacji, czas uczenia się i reakcji.

eprasa.pl 63ea1074a1

biomag®

UZDRAWIAJĄCA MOC TECHNOLOGII

Pulsacyjna terapia niskich częstotliwości Biomag
Innowacyjna technologia 3D



Bezpieczne i skuteczne urządzenie do indywidualnego stosowania w domu oraz w gabinecie fizjoterapii, dietetyki itp.

Szkolimy i wdrażamy klientów indywidualnych oraz partnerów. Udzielamy profesjonalnego wsparcia gabinetom specjalistycznym.

Zestaw Biomag Lumina 3D-e Home Clinic:

Generator Clinic – urządzenie o mocy 1400 Gausa do zabiegów magnetoterapii i magnetostymulacji – umożliwia stosowanie trójwymiarowego pola 3D.

Innowacyjny Aplikator 3D – materac na całe ciało, nogi, kolana, głowę; składa się w trójkąt, a także może pełnić rolę kamizelki.

Aplikator Punktowy – technologia szerokiego i wąskiego pola – działa na poszczególne elementy ciała: kolana, dłonie, barki, kostki, głowę.

Efekty terapeutyczne:

- **Przeciwbólowe** – bóle pleców, stawów, kręgosłupa, nóg, barków, dłoni, stóp, kolan
- **Gojące** – zapalenia stawów, RZS, dna moczanowa, ZZSK, reumatyzm, artretyzm, działanie przeciwzapalne po przebytej chorobie np. covidzie czy zapaleniu płuc
- **Przeciwobrzękowe** – usuwa obrzęki nóg, kolan, dłoni, całych stóp i kostek
- **Miorelaksacyjne** – rozluźnia mięśnie, spięcia, skurcze, niweluje problemy z zasypianiem, działa uspokajająco i relaksująco
- **Wazodylatacyjne** – dotlenia organizm, goi rany, wrzody, stopę cukrzycową, żylaki, pajączki, reguluje krążenie, poprawia przepływ krwi w naczyniach, wzmacnia serce
- **Detoksykacyjne** – wątroba, nerki, żołądek, jelita – oczyszcza organizm z toksyn i zanieczyszczeń spowodowanych niezdrowym stylem życia i odżywiania
- **Regeneracyjne** – rany, wrzody, oparzenia, blizny, stany pooperacyjne, regeneruje chrząstki, pobudza kości do regeneracji, dodaje energii i pobudza organizm

BIOMAG POLAND
ul. Kościuszkowców 21, 04-570 Warszawa
Dział obsługi Klienta
telefon: +48 503 694 496, 22 699 93 93
e-mail: kontakt@biomag.pl

www.biomag.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

Jednak deprywacja snu ma również przemożny wpływ na chroniczne dolegliwości bólowe.

Bezsenność wydaje się związana z większą intensywnością bólu[6]. Deprawacja snu w ciągu jednej nocy obniża jego próg[7]. Jedno z badań, w ramach którego przez prawie 4 lata obserwowano ponad 2 tys. pacjentów, wykazało, że osoby z bezsennością były o prawie 40% bardziej narażone na chroniczny ból pleców[8]. Chociaż nie udowodniono w nim związku odwrotnego (tzn. tego rodzaju dolegliwości nie obniżają jakości snu), w innych próbach go zaobserwowano.

Szeroko zakrojone tureckie badanie wykazało, że wśród pacjentów z przewlekłym bólem w porównaniu z populacją bez tego rodzaju dolegliwości bezsenność występowała prawie 2 razy częściej. W ramach innej analizy obserwowano ok. 19 tys. osób z pięciu europejskich krajów. Ujawniła ona, że ludzie z chorobami, w przebiegu których występował chroniczny ból (np. kończyn, stawów, pleców, żołądkowo-jelitowy, głowy), znacząco częściej niż ci bez tego rodzaju dolegliwości doświadczali bezsenności. W porównaniu z osobami bez przewlekłych stanów bólowych te odczuwające ból były 3 razy bardziej narażone na zgłaszanie trudności z zapadaniem w sen, utrzymywaniem go, budzeniem się wczesnym rankiem oraz niepokrzepiającego snu[9].

Oprócz nasilania bólu oraz osłabiania zdolności do znoszenia go deprywacja snu zakłóca jasne myślenie, co może wpływać na możliwość podejmowania logicznych decyzji dotyczących opieki. Przed rozważeniem operacji powinno się przesypiać w sumie (ale niekoniecznie ciągle) przynajmniej 6 godzin w ciągu doby przez minimum 6 tygodni. Bezsenność jest uleczalna przy minimalnym ryzyku.

Rozwiązywanie problemu chronicznego bólu

Istotą rozwiązywania problemu przewlekłego bólu jest łączenie własnej siły leczniczej z możliwością regulacji chemicznych reakcji organizmu. Oto kilka narzędzi, które są kluczowe z punktu widzenia uzdrawiania, niezależnie od tego, czy w grę wchodzi operacja.

Metoda bezpośrednia: techniki relaksacyjne

Niepokój to kwintesencja przewlekłego bólu. Lęk jest objawem podwyższonego poziomu hormonów stresu. Kiedy więc nauczymy się kontrolować stężenia tych substancji chemicznych, będziemy mieć kontrolę nad niepokojem zamiast poddawać się jego kontroli.



> ZMIANA OKABLOWANIA MÓZGU PRZEZ TWORZENIE „OBJAZDÓW" WOKÓŁ ISTNIEJĄCYCH WCZEŚNIEJ OBWODÓW BÓLOWYCH PRZYPOMINA SPORTOWCA LUB MUZYKA UCZĄCEGO SIĘ CZEGOŚ PRZEZ POWTARZANIE

Przejmowanie kontroli – studium przypadku

Kilka lat temu przyjaciel poprosił mnie o opinię na temat jego pleców. Odczuwał ból i odrętwienie wzdłuż boku jednej z nóg. Rezonans magnetyczny wykazał ostrogę kostną pomiędzy 5. kręgiem lędźwiowym a 1. krzyżowym, wystającą z kręgosłupa i otaczającą korzeń 5. nerwu lędźwiowego. Odniosłem wrażenie, że mogłaby mu pomóc operacja. Pomyślałem jednak również, że mógłby jej uniknąć dzięki ćwiczeniom, które napinają i rozluźniają kręgosłup. Nie byłem przekonany, czy jego ból był wystarczająco silny, by usprawiedliwić związane z zabiegiem zagrożenia.

Mój przyjaciel wybrał chirurga w swojej ojczyźnie – Hiszpanii. Operacja pomogła mu na kilka miesięcy, po których powrócił ten sam ból. Ok. pół roku później przeszedł kolejny zabieg, który spowodował nasilenie dolegliwości. Wtedy przyjrzałem się nowemu wynikowi badania z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego i zauważyłem, że wciąż widać ostrogę kostną. Chirurg jej nie usunął – dwukrotnie – ponieważ pracował tylko w centrum kręgosłupa i niewystarczająco daleko w bok, nie w otworze, z którego w rzeczywistości wystawał nerw.

Po roku zajmowania się tym wszystkim mój przyjaciel powiedział mi, że w końcu ma dość i „zwolnił wszystkich". Żadnych więcej lekarzy, leków czy operacji – stwierdził. Zdecydował się na przejęcie kontroli i ruszenie naprzód na własnych warunkach. Jego ból ustąpił w ciągu tygodnia. Minęło 5 lat, a on pozostaje wolny od dolegliwości i kilka razy w tygodniu grywa w golfa.

Przez zrozumienie, że niepokój to tylko informacja zwrotna na temat stanu organizmu, można się od niego odseparować zamiast się z nim identyfikować. Porównajmy to do miernika temperatury silnika samochodu: im większe odczuwa się zagrożenie, niezależnie od tego, czy jest ono realne, czy wyobrażone, tym wyższy odczyt na wskaźniku lęku.

Jednak, podobnie jak miernik temperatury w samochodzie nie reprezentuje całego pojazdu, ani nawet całego silnika (tylko jego temperaturę), Twój niepokój nie definiuje Ciebie ani Twojego życia – to tylko miara poziomu hormonów stresu. Można odczytać go obiektywnie i podjąć odpowiednie działanie, kiedy wzrasta on do niewygodnych rozmiarów. Na tego rodzaju czynności składają się techniki obniżania poziomu hormonów stresu – zarówno bezpośrednie (stosowanie praktyk relaksacyjnych), jak i pośrednie (redukcja reaktywności mózgu).

Techniki relaksacyjne redukują reakcję stresową, a wzmacniają odpowiedź relaksacyjną, co skutkuje w organizmie procesami chemicznymi, które

eprasa.pl 63ea1074a1

czynią go mniej wrażliwym na ból, a bardziej sprzyjającym lepszym wynikom leczenia. Praktyki, takie jak długie i głębokie oddechy, medytacja, joga czy tai-chi, spacery na łonie natury, obrazowanie prowadzone oraz skanowanie ciała (stopniowe odprężanie mięśni), to kilka popularnych metod.

Metody bezpośrednie są idealne na codzienne bieżące reakcje na stres. Moją ulubioną jest aktywna medytacja. Kiedy czujesz niepokój lub smutek, po prostu na 5-10 s skup się na fizycznym odczuciu, np. dotykowym, wzrokowym, dźwiękowym itd. Możesz robić to tyle razy, ile potrzebujesz. Z czasem stanie się to prawie automatyczne.

Kolejną bezpośrednią strategią jest przypominanie sobie, że kiedykolwiek czujesz niepokój lub smutek, ma to swoją przyczynę. Innymi słowy: obecna sytuacja przypomina o nieprzyjemnym doświadczeniu z przeszłości, a mózg mówi: „niebezpieczeństwo!".

Pod wpływem impulsu nieświadomy mózg przejmuje racjonalne myślenie, a Ty możesz zachowywać się źle lub podejmować kiepskie decyzje. W takich sytuacjach mądrze jest wycofać się ze stanowiącego przyczynę incydentu, aż skok energii osłabnie. Mantra, którą uważam za pomocną, brzmi: „żadnej akcji w reakcji". Stosuj metodę, która jest według Ciebie najskuteczniejsza.

Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu

Zmiana okablowania mózgu przez tworzenie „objazdów" wokół istniejących wcześniej obwodów bólowych przypomina sportowca lub muzyka uczącego się czegoś przez powtarzanie. Formują i wzmacniają się nowe obwody.

Weźmy pod uwagę naukę języka obcego. Opanowanie go wymaga skoncentrowanego zaangażowania przez długi czas. W końcu rozwinie się nowa część mózgu, która umożliwia mówienie w nowym języku. Zwiększy się liczba neuronów i połączeń pomiędzy nimi, pojawią nowy materiał izolacyjny (mielina) i zmiany we wspierających komórkach glejowych. To istota neuroplastyczności[10].

Mózg nigdy nie przestaje się przystosowywać i przeprogramowywać. Dlaczego by nie pobudzać neuroplastycznych zmian dla własnej korzyści? Można np. zmienić okablowanie mózgu, tak by był mniej reaktywny na czynniki wyzwalające wzrost reaktywności. Normalny scenariusz, który zwykle przebiega według schematu: zagrożenie = automatyczna reakcja mająca na celu przetrwanie, można zmienić na sekwencję: zagrożenie = wybrana odpowiedź.

Najpierw odczuwasz emocję, tworzysz na chwilę pewną „przestrzeń", a następnie zastępujesz ją bardziej pożądaną odpowiedzią. Możesz robić to z wykorzystaniem specjalnych technik, takich jak spisywanie swoich uczuć, praktyka świadomości automatycznych reakcji, głębokie oddychanie itd.

Kluczowe jest unikanie natychmiastowego reagowania na coś przygnębiającego lub niepokojącego. Sekwencja jest następująca: świadomość, oddzielenie, przeprogramowanie. To działa. Rezultatem są rzadsza reaktywność, krótsze chemiczne przypływy i mniejszy niepokój. Najlepszym sposobem postępowania jest nauka „nowego języka", zwanego przyjemnym życiem.

REKLAMA



Jak działa THERAMINE®?

THERAMINE to specjalnie opracowana żywność medyczna wykorzystująca opatentowaną CELOWANĄ TECHNOLOGIĘ KOMÓRKOWĄ®. Wspomaga wchłanianie, a następnie wykorzystanie budulca neuroprzekaźników i poprawia poziom aminokwasów zaangażowanych w odżywcze wspieranie stawów, mięśni i układu nerwowego. Dedykowana dla osób z dolegliwościami bólowymi miedzy innymi kręgosłupa czy stawów.

Szukaj na **www.sanuvital.pl**

SANUVITAL

eprasa.pl 63ea1074a1

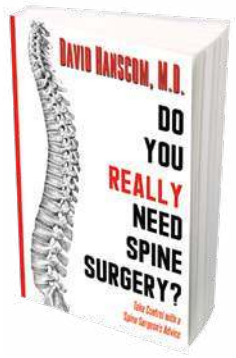
Pierwszym krokiem do każdego nowego przedsięwzięcia jest wizualizacja celu. Jak chcesz, by wyglądało Twoje życie? Co chcesz pozostawić za sobą? Kiedy dążysz do pożądanego celu, rozwijasz układ nerwowy. Kiedy uczysz się nowego języka, zwanego przyjemnym życiem, i poświęcasz mniej uwagi dawnym obwodom bólowym, zaniedbane połączenia przestają być używane.

W pewnym momencie ból i niepokój radykalnie się zmniejszą – ale nie przez stawianie im oporu. Proces ten przypomina przekierowywanie rzeki na nowy tor. Na początku może być powolny, kiedy jednak woda zmienia kierunek, wytwarza nowe koryto.

Przejmowanie kontroli nad własną opieką

To prawdopodobnie najskuteczniejszy sposób na lepsze samopoczucie. Kiedy przejmujesz kontrolę nad jakąkolwiek sytuacją, zmniejszasz niepokój. Kiedy zrozumiesz przewlekły ból, diagnozę i problemy wpływające na jego postrzeganie, przejmiesz kontrolę i ruszysz naprzód. Widziałem, że dzieje się to stale i jest znacznie lepsze niż krążenie po systemie opieki medycznej bez jasnych odpowiedzi.

Obecnie medycyna głównego nurtu podchodzi do przewlekłego bólu jak do stanu, który można kontrolować i przystosować się do niego przez „wspomaganie prowadzenia najlepszego życia pomimo dolegliwości". Uogólniona opieka medyczna nie uznaje ani nie przyjmuje żadnych badań z dziedziny neuronauki, które dostarczają ekscytujących nowatorskich rozwiązań tego problemu[11]. Zamiast tego kliniki chirurgii kręgosłupa dalej wykorzystują przypadkowe i nazbyt uproszczone odpowiedzi w celu leczenia skomplikowanego stanu. Spójne dowody wykazują, że wiele z tych terapii, zwłaszcza operacje odcinka lędźwiowego kręgosłupa, nie działa[12]. W przypadku tych, którzy chętnie robią krok naprzód, uczestniczą we własnym leczeniu i przejmują kontrolę nad życiem, rezultaty są stale pozytywne i inspirujące.



Zaczerpnięto z książki dr. Davida Hanscoma pt. „Do You Really Need Spine Surgery?" („Czy naprawdę potrzebujesz operacji kręgosłupa?", Vertus, 2019)

BIBLIOGRAFIA

1 Restor Neurol Neurosci, 2014; 32(1): 129–39
2 Arthritis Rheum, 2004; 50(2): 613–23
3 Disabil Rehabil, 2001; 23(12): 522–30
4 Brain, 2013; 136(Pt 9): 2751–68
5 Eur J Pain, 2010; 14(4): 380–6
6 Eur Rev Med Pharmacol Sci, 2014; 18(17): 2475–81
7 J Sleep Res, 2001; 10(1): 35–42
8 PLoS One, 2014; 9(8): e103591
9 J Psychiatr Res, 2005; 39(2): 151–9
10 J Neurosci, 2006; 26(23): 6314–7
11 J Spinal Disord Tech, 2014; 27(2): 76–9
12 Spine J, 2015; 15(2): 272–4

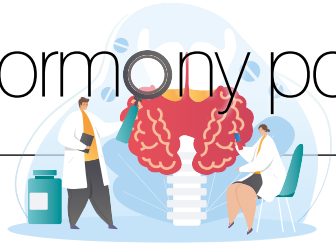
Utrzymuj to w ruchu

Zaciśnięte mięśnie i przykurcze stawów są bolesne. Ponieważ kontuzjowany obszar osiąga pełen zakres ruchu, organizm ostrzega Cię sygnałami bólowymi. W celu zwiększenia ochrony tych tkanek ból narasta przy mniejszym zakresie ruchu. Kiedy obniżasz poziom aktywności, osłabionemu organizmowi trudniej wspierać kręgosłup.

Niezbędne są praca w kierunku pełnego zakresu ruchu wszystkich bolesnych stawów, jak również 3-5 godzin w tygodniu aktywnych ćwiczeń oporowych, np. treningu siłowego. Zacznij od niewielkich ciężarów i wielu powtórzeń. Niektórzy ludzie uważają nawet, że powtórzenia mają uspokajający wpływ.



eprasa.pl 63e6...074a1



Przytarczyce – małe wielkie regulatory

Te maleńkie gruczoły, wielkości zaledwie ziarnka grochu, zawiadują całą równowagą wapniową w naszym organizmie. Przytarczyce, bo o nich mowa, zazwyczaj położone są w przedniej części szyi, po obu stronach tarczycy. Zazwyczaj – bo równie dobrze mogą być w grasicy, śródpiersiu a nawet... w jamie brzusznej.

Na tym nie koniec zagadek. Większość z nas ma 4 przytarczyce ułożone w pary, 2 pod dolnymi i 2 pod górnymi biegunami tarczycy, na tylnej jej powierzchni, otoczone tkanką łączną. Ale możemy mieć ich aż 8 lub zaledwie jedną. U kobiet ważą ok. 35 g, u mężczyzn są nieco lżejsze – 30 g. Kształtem przypominają nieco wydłużone ziarno soczewicy o długości 6 mm, 3-4 mm szerokości i 1-2 mm grubości.

Mały wielki regulator

Nazwa „przytarczyce" pochodzi od ich bliskości do tarczycy, ale gruczoły te pełnią zupełnie inną funkcję niż ich większy sąsiad. Stosunkowo łatwo można je odróżnić ze względu na wysoką gęstość ciasno umieszczonych komórek. W przytarczycach występują 2 rodzaje specyficznych dla tych gruczołów komórek. Pierwszy to komórki główne, które syntetyzują i wydzielają hormon przytarczyc, parathormon (PTH) regulujący gospodarkę wapniową w organizmie. Komórki te są stosunkowo małe, wydają się być ciemne, gdy zawierają wspomniany hormon, a jaśnieją po jego uwolnieniu. Drugi rodzaj to nieco większe komórki oksyfilne. Ich funkcja nie została do końca poznana. Wiadomo, że ich liczba rośnie wraz z wiekiem. Do niedawna przypuszczano, że są to zdegenerowane komórki główne, zwłaszcza, że ich liczba wzrasta u osób z chorobami nerek. Obecnie jednak wiadomo, że są to aktywne metabolicznie komórki, mające geny właściwe dla przytarczyc i komórek głównych i potencjał wytwarzania dodatkowych hormonów takich jak PTHrP (peptyd PTH-podobny) i kalcytriol, hormon powstający w nerkach, a również wpływający na gospodarkę wapniowo-fosforanową.

Pora przyjrzeć się roli jaką pełnią te maleńkie gruczoły, a jest ona ogromna. Odpowiadają bowiem ni mniej ni więcej jak za całą gospodarkę wapniowo-fosforanową organizmu. Jakiekolwiek zaburzenia równowagi wapniowej prowadzą do ciężkich schorzeń: od osteoporozy po niewydolność nerek. W wielu krajach diagnostyka chorób nerek, w tym również kamicy nerkowej, zaczyna się właśnie od oznaczenia poziomu parathormonu (PTH).

Nie tylko zdrowie kości

Aby zrozumieć znaczenie prawidłowej pracy przytarczyc trzeba przypomnieć sobie, jaką rolę w naszym organizmie odgrywa wapń, a nie ogranicza się ona bynajmniej do tworzenia kości i zębów. Wapń wchodzi w skład naczyń krwio-



eprasa.pl 63ea1074a1

nośnych i reguluje produkcję hormonów. Co jednak najważniejsze, zapewnia odpowiednią przepuszczalność błon komórkowych, a to oznacza zaopatrzenie każdej komórki naszego organizmu w składniki odżywcze. Wraz z magnezem reguluje pracę mięśnia sercowego, jego kurczliwość i przewodnictwo nerwowe. Mówiąc wprost, jego rola poza kośćcem jest kluczowa dla naszego przeżycia.

Nasz organizm traktuje kości jako swoisty magazyn wapnia. W momencie gdy poziom wapnia w krwi się obniża, komórki gruczołów przytarczycznych uwalniają parathormon, który ma za zadanie „pobrać" odpowiednią ilość tego pierwiastka właśnie z kości i reabsorbować go (wchłaniać zwrotnie) z kanalików nerkowych. Wszystko po to, by nasze serce i każda komórka naszego ciała mogła przeżyć. Samo przeżycie jest bowiem ważniejsze niż słabe kości. Jak ten proces zatrzymać, aby kości nie stały się zbyt kruche? Wydzielana przez tarczycę kalcytonina działa antagonistycznie w stosunku do parathormonu. Gdy stężenie wapnia wzrasta ponad normę, wytwarzana w tarczycy kalcytonina hamuje uwalnianie wapnia z kości…

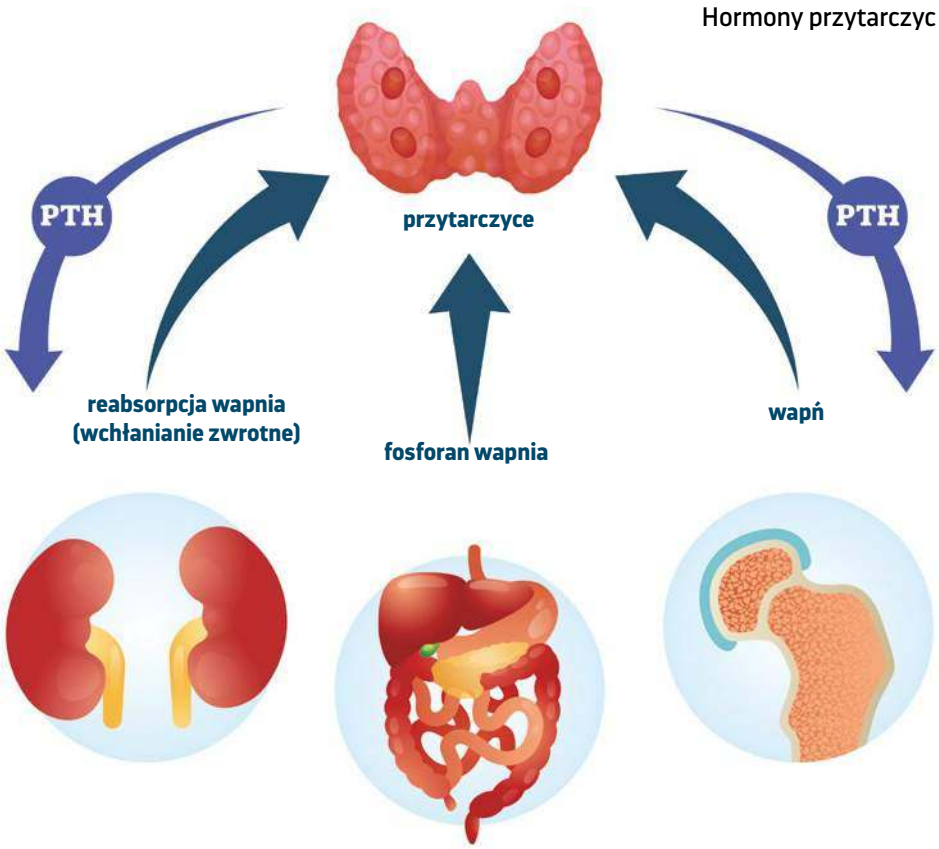
> „Gdy poziom wapnia w krwi spada, komórki przytarczyc uwalniają parathormon, który pobiera odpowiednią ilość tego pierwiastka z kości. Wszystko po to, by nasze serce i każda komórka naszego ciała mogła przeżyć. Samo przeżycie jest bowiem ważniejsze niż słabe kości…"

Gdy wszystko działa prawidłowo, a my dostarczamy organizmowi odpowiednie ilości wapnia, kalcytonina hamuje osłabianie kości, które powoli, przy wsparciu witaminy D, odbudowują się. Co jednak się dzieje, gdy przytarczyce wytwarzają zbyt dużo lub zbyt mało parathormonu, kiedy dochodzi do nadczynności lub niedoczynności przytarczyc?

PTH w nadmiarze

Gruczoł przytarczowy wytwarza więcej parathormonu, niż to niezbędne lub wytwarza go mimo że poziom wapnia jest prawidłowy. Parathormon robi to, do czego został stworzony, czyli uwalnia dodatkowe zasoby wapnia z kości. Ba, uwalnia więcej niż to potrzebne, a kalcytonina nie jest w stanie sprawnie zatrzymać tego procesu. Kości stają się kruche, łamliwe, pojawia się – a jakże – osteoporoza. Na tym jednak nie koniec, rozwija się bowiem hiperkalcemia. Nerki próbują uporać się z nadmiarem wapnia, a ich obciążenie rośnie. Częściej czujemy parcie na pęcherz, częściej też jesteśmy spragnieni. Jednym z pierwszych sygnałów, że dzieje się coś złego, bywa kolka nerkowa, objaw kamicy nerkowej.

Długotrwałe obciążenie nerek może prowadzić do ich niewydolności. Jednocześnie w mięśniu sercowym i ścianach naczyń zaczynają się odkładać fosforany wapnia, dochodzi do zwapnienia zastawek. Serce próbuje uporać się z problemem, a nie jest łatwo, bo nerki nie dają sobie rady. Zwiększa się siła i częstotliwość skurczów serca, dochodzi do tachykardii. W ciężkich przypadkach może dojść do zaburzeń komorowych rytmu serca, a nawet migotania komór. Układ pokarmowy też nie lubi nadmiaru wapnia. Jony wapnia pobudzają receptory H2 i cholinergiczne, co prowadzi do zwiększenia produkcji gastryny, a tym samym – soku żołądkowego. To prosta droga do rozwoju choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, pojawiają się bóle w nadbrzuszu, nudności, wymioty, brak apetytu, zaparcia. Obecność wapnia aktywuje również proenzymy trzustkowe. W konsekwencji może dojść do rozwoju kamicy dróg żółciowych i ostrego zapalenia trzustki. Reaguje też

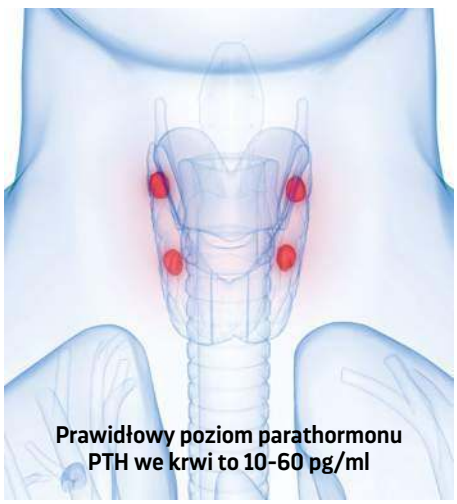


eprasa.pl 63ea1074a1

układ nerwowy i nerwowo mięśniowy. Jony wapnia blokują kanały sodowe, pojawia się osłabienie, męczliwość, zaburzenia koncentracji… Odkładające się fosforany również są niebezpieczne dla życia. Hiperfosfatemia grozi uszkodzeniem wątroby, mięśni i nerek.

Nadczynność przytarczyc (pierwotna) najczęściej wynika z pojawienia się w nich gruczolaków. Niestety rzadko jest sprawnie diagnozowana. Aż 80% chorych jest leczonych na inne schorzenie będące de facto konsekwencją nieprawidłowego działania przytarczyc i zbyt wysokiego poziomu wapnia we krwi. Są pacjentami kardiologów, neurologów, nefrologów, gastrologów, a nawet diabetologa. Tymczasem do postawienia prawidłowej diagnozy wystarczy oznaczenie wysokości PTH w surowicy krwi, sprawdzenie poziomu wapnia i fosforu w krwi i w moczu, a następnie przeprowadzenie badań obrazowych. Zazwyczaj obserwuje się uogólniony zanik kostny i zwapnienia w trzustce, nerkach, mięśniach lub innych narządach.

Niekiedy mamy też do czynienia z nadczynnością wtórną, wówczas przyczyną pierwotną jest niewydolność nerek. Niewydolne nerki nie radzą sobie z przekształceniem wystarczającej ilości witaminy D do postaci aktywnej i w niewystarczającym stopniu wydalają fosforany. W wyniku tego zwiększa się poziom fosforanów w organizmie i powstaje nierozpuszczalny fosforan wapnia, co prowadzi do obniżenia poziomu jonów wapnia. Na to reagują przytarczyce uwalniając parathormon, który czym prędzej uwalnia wapń z kości. W konsekwencji dochodzi do hiperkalcemii.



Prawidłowy poziom parathormonu PTH we krwi to 10-60 pg/ml

Normy poziomu wapnia w surowicy krwi

Dorośli:
Całkowite stężenie wapnia:
2,25-2,65 mmol/l, z czego
45-50% to wapń zjonizowany.

Dzieci:
- niemowlę 0-10 dni: 7,6-10,4 mg/dl,
- dziecko 10 dni-2 lata: 9,0-11 mg/dl,
- maluch 2-12 lat: 8,8-10,8 mg/dl,
- dzieci 12-18 lat: 8,4-10,2 mg/dl.

Norma wapnia zjonizowanego wynosi: 1,16-1,32 mmol/l (4-5,2 mg/dl).



Gdy PTH jest za mało

W przypadku niedoczynności przytarczyc, gruczoły te wytwarzają za mało parathormonu lub nie produkują go w ogóle. Wówczas może dojść do spadku poziomu wapnia we krwi, czyli hipokalcemii. Powodów takiej sytuacji może być kilka. Pierwszym, nazwanym pierwotną niedoczynnością przytarczyc, jest usunięcie tych gruczołów np. w wyniku naświetlań w trakcie leczenia onkologicznego lub ich wrodzony brak. Wskutek tego do krwi trafia za mało parathormonu i w organizmie utrzymuje się zbyt niski poziom wapnia, dochodzi do hipokalcemii. Może jednak być tak, że obniżenie poziomu wydzielania PTH jest wtórne do innego procesu, który utrzymuje wysoki poziom wapnia w organizmie (hiperkalcemię). Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele: od nowotworów po nadczynność tarczycy, nadmiar witaminy D, a nawet dłuższe unieruchomienie w łóżku. Wysoki poziom wapnia sprawia, że przytarczyce nie uwalniają PTH i tym samym dochodzi do ich niedoczynności. Ostatni przypadek to tzw. rzekoma niedoczynność przytarczyc, schorzenie genetyczne, w którym przytarczyce co prawda pracują prawidłowo, wytwarzają odpowiednie ilości hormonu, ale tkanki docelowe są odporne na jego działanie.

Objawy zależą od rodzaju niedoczynności. W przypadku pojawienia się hipokalcemii obserwuje się tzw. tężyczkę czyli nadmierne skurcze mięśni. Dochodzą do tego parestezje opisywane jako mrowienia lub drętwienia skóry. Mogą pojawić się skurcze oskrzeli, krtani, naczyń wieńcowych (dławica piersiowa), trzewnych (ból brzucha) lub mózgowych (migrena, mdlenie, napady drgawkowe).

Jak się chronić przed problemami?

Nieuchronnie rodzi się pytanie, czy możemy uniknąć kłopotów z przytarczycami, a jeśli tak – to jak?Na pewno nie powinniśmy samodzielnie zwiększać suplementacji witaminy D powyżej wskazań podanych przez producentów danego suplementu. Nadmiar cholekalcyferolu zwłaszcza w połączeniu z dodatkowo przyjmowanym wapniem może wprowadzić w błąd przytarczyce i w efekcie spowodować ich wtórną niedoczynność. Najważniejsze jednak to uwzględniać w rutynowych badaniach krwi i moczu oznaczenie poziomu wapnia. W ten sposób szybko można wykryć wszelkie niepożądane zmiany, a tym samym – szybciej zdiagnozować ich źródło. Zaś osoby, które chorują na kamicę nerkową albo niewydolność nerek do badań powinny dorzucić określenie poziomu parathormonu. Może bowiem się okazać, że dotychczas leczyli objaw, a nie samą chorobę.

BIBLIOGRAFIA
1. Ilahi A. i in., Anatomy, Head and Neck, Parathyroid, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537203/
2. J Clin Endocrinol Metab. 2012 Aug; 97(8): E1499–E1505
3. www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/the-parathyroid-glands

eprasa.pl 63ea1074a1

Gaszenie ognia

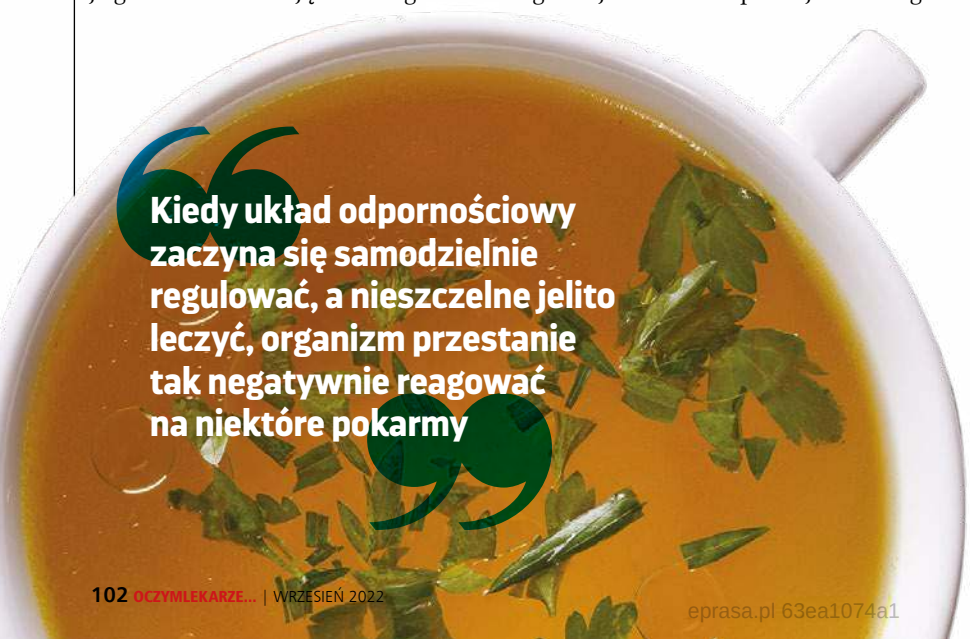
Celem planu dietetycznego „Wiara w ciało", strategii krok po kroku opracowanej przez akupunkturzystkę i zielarkę z Nowego Jorku, Aimee Raupp, jest zrozumienie, jakie pokarmy powodują choroby autoimmunologiczne, w przebiegu których dochodzi do autoagresji organizmu. Te prozdrowotne produkty spożywcze wspomogą gaszenie wewnętrznego pożaru.

W przypadku milionów kobiet typowy scenariusz wygląda następująco: czują się wyczerpane, bolą je różne części ciała, w których nigdy wcześniej nie odczuwały tego rodzaju dolegliwości, mają ciemne zasinienia pod oczami, ich hormony wydają się kompletnie nie działać, a wszystko to tylko dalej się pogłębia. Idą do lekarza i poddają się badaniom krwi, które wykazują, że wszystko wraca do normalnych parametrów. Medycy twierdzą, że wszystko jest w porządku. Kobiety żyją dalej, przez kolejne dni odczuwają jeszcze większe wyczerpanie. Boli je całe ciało, a ich głowa wydaje się jakby we mgle.

Udają się do innego lekarza i historia się powtarza: badania krwi wydają się nie wykazywać nieprawidłowości, a one słyszą, że wszystko z nimi w porządku. Następnie trafiają do specjalisty i znowu dzieje się to samo. Wszystkie testy laboratoryjne wypadają normalnie i nawet jeśli pacjentki czują się wyczerpane i przygnębione, codziennie boli je głowa i odczuwają ból całego ciała, lekarz powie im, że wszystko z nimi w porządku – być może są po prostu przepracowane, niewyspane lub „to wszystko jest w ich głowie".

To jednak nie koniec. Kiedy w końcu otrzymują diagnozę jakiegoś rodzaju choroby autoimmunologicznej, z perspektywy medycyny zachodniej nie ma wielu potencjalnie pomocnych opcji terapeutycznych. Te dostępne obejmują sterydy i leki immunosupresyjne, które niosą za sobą całe mnóstwo własnych objawów niepożądanych i są niewiarygodnie wyniszczające dla organizmu.

Według szacunków Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Autoimmunologicznych 30 mln Amerykanek ma przynajmniej jedno zdiagnozowane zaburzenie autoimmunologiczne. Co gorsza, wiele kobiet czuje się źle i żyje w kompletnej nieświadomości faktu, że mogą zmagać się z tego rodzaju schorzeniami. Istnieje ponad 100 potwierdzonych chorób autoimmunologicznych objawiających się jako zbiór niejasnych objawów. Z tego powodu wielu lekarzy błędnie je diagnozuje lub nie rozpoznaje ich w ogóle.



Kiedy układ odpornościowy zaczyna się samodzielnie regulować, a nieszczelne jelito leczyć, organizm przestanie tak negatywnie reagować na niektóre pokarmy

Choroby autoimmunologiczne może nasilać wiele różnych rodzajów pokarmów. Kiedy jednak układ odpornościowy zaczyna się samodzielnie regulować, a nieszczelne jelito (główna przyczyna tego typu schorzeń) leczyć, organizm przestanie tak negatywnie na nie reagować. Celem planu dietetycznego „Wiara w ciało" jest zrozumienie, na co jest najbardziej wrażliwy, tak by można było dokonać takiej modyfikacji diety, by jak najlepiej pasowała ona do coraz lepszego stanu zdrowia. Oto kilka pokarmów wspomagających radykalną zmianę stanu zdrowia i leczenie autoimmunizacji.



Domowy rosół na kościach: Wywary te są zasobne w wapń, magnez, fosfor, glukozaminę i chondroitynę. Wszystkie te składniki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Co najważniejsze, rosoły zawierają dużo żelatyny, która jest fenomenalnym źródłem białka, zapewniającego organizmowi budulec warunkujący zdrowie, długowieczność i witalność. Jest również istotne dla leczenia nieszczelności i przepuszczalności jelit. Należy dążyć do spożywania 175-240 ml rosołu na kościach dziennie. Popijaj go jak herbatę, dodawaj do ulubionych pokarmów lub gotuj z nim potrawy – po prostu włącz go do codziennej diety.

Jeśli jedzenie takich ilości rosołu Ci nie służy, możesz zastąpić go 2 łyżkami suplementu diety z żelatyną dziennie. Pamiętaj jednak, że najlepiej robić to nie dłużej niż przez połowę tygodnia.



eprasa.pl 63ea1074a1



Mieszkanka fermentowanych warzyw

Składanki na 3-4 porcje:
4 wydrążone i pokrojone w kostkę organiczne jabłka,
400 g różyczek organicznego kalafiora,
4 obrane i pokrojone w kostkę organiczne marchewki,
8 pokrojonych w cienkie plasterki zielonych cebulek,
3 łyżki startego świeżego imbiru,
150 g soli morskiej.

Sposób przygotowania:
❶ Wymieszaj jabłko, kalafior, marchew, cebulę i imbir.
❷ Powoli układaj mieszankę w słoju fermentacyjnym (dobry jest słoik na przetwory z szerokim otworem), posypując kolejne warstwy odrobiną soli morskiej.
❸ Upewnij się, że mieszanka wypełnia słoik do poziomu 2,5 cm poniżej nakrętki (ze względu na zwiększanie objętości podczas fermentacji). Jeśli nie sięga tak wysoko, dodaj do niej solankę (2 łyżki soli morskiej na litr wody). Przykryj słoik czystym ręcznikiem, aby zabezpieczyć go przed muchami.
❹ Umieść słoik fermentacyjny w ciepłym miejscu w kuchni i pozostaw do fermentacji na 3-5 dni. Zaglądaj do niego od czasu do czasu, aby upewnić się, że solanka przykrywa mieszankę, i usuwać pleśń, która może utworzyć się na jej powierzchni. Smakuj warzywa w czasie procesu fermentacji, a kiedy uzyskają satysfakcjonujący smak, przenieś je do lodówki.

W przypadku gdy organizm nie jest przyzwyczajony do jedzenia rosołu, być może będziesz musiał/-a stopniowo przygotowywać go do ilości około 200 ml dziennie. Kluczowe jest w tym przypadku słuchanie własnego ciała. Jeśli odczuwasz jakieś dolegliwości lub objawy trawienne, ostaw rosół i zmniejsz te zalecane ilości o połowę. Po 10-14 dniach spróbuj zwiększyć spożycie i zwróć uwagę na to, jak się czujesz.

Żółtko jajka: Jedz 1-2 dziennie. Po wykluczeniu alergii możesz spożywać również białka, ale póki co nadal możesz raczyć się żółtkami organicznych jaj od kur hodowanych na pastwiskach w ilości 8-12 tygodniowo. Są one bardzo bogate w składniki odżywcze – pobudzające płodność kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy A i E oraz cholinę. Upewnij się, że kupujesz jajka pochodzące od kurcząt, których nigdy nie karmiono soją. Białka sojowe z paszy mogą bowiem do nich przenikać, co spowoduje później reakcję autoimmunologiczną (kury powinny być hodowane na pastwiskach lub na wolnym wybiegu, jeśli ich pasza jest „wegetariańska", oznacza to, że były karmione soją). Aby uchronić się przed ekspozycją na jakiekolwiek białko jajka, po oddzieleniu żółtka przed jedzeniem przepłucz je, by w 100% je oczyścić.

Jest kilka świetnych sposobów na dodawanie żółtek do codziennej diety. Można mieszać je z dzienną porcją rosołu – w ten sposób powstaje pyszna jajeczna zupa; zapiekać w połówkach wydrążonego awokado (tak! – mówi się na to „yolkocado" i jest niesamowite), stosować jako spoiwo do klopsików lub klopsa bądź

eprasa.pl 63ea1074a1

do produkcji ajerkoniaku czy majonezu. Można również po prostu smażyć żółtka na oleju kokosowym lub ghi.

Mięso i drób: Spożywaj tygodniowo 6-10 porcji pochodzącego od wypasanych trawą i wolnych od hormonów i antybiotyków zwierząt mięsa. Może to być baranina, sarnina, wołowina, wieprzowina, drób (w tym indyk), mięso z bizona i bawołu. Boczek i kiełbasa są dozwolone łącznie 1-2 w tygodniu, jeśli tylko nie zawierają azotanów i glutenu. Należy spożywać wyłącznie wołowinę pochodzącą od krów pastwiskowych i drób od kurcząt hodowanych na wolnym wybiegu. Obsmażaj, grilluj lub piecz mięso w zdrowym tłuszczu, odrobinie rosołu lub ich połączeniu.

Wątróbka: Samodzielnie lub w podrobach. Spożywaj jedną około 100-gramową porcję tygodniowo. Powinna pochodzić z małych ryb lub wypasanych trawą zwierząt (dorsz, kurczak i owca to najlepsze źródła). Wątróbka to jeden z najlepszych istniejących pokarmów antyoksydacyjnych, antyautoimmunologicznych i zasobnych w składniki odżywcze. To bogate źródło kwasu foliowego, witaminy B12, kwasu pantotenowego, ryboflawiny, inozytolu, niacyny, selenu i witaminy A. Jedna 100-gramowa porcja smażonej kurzej wątróbki zawiera 3 razy więcej kwasu foliowego niż równoważna jej porcja surowego szpinaku.

Owoce morza: Spożywaj je w ilości 8-12 porcji tygodniowo. Mogą to być głębinowe zimnowodne ryby morskie, dzikie owoce morza i skorupiaki. Spożywaj np.: łososie, sardynki, halibuty, lucjany, pstrągi, śledzie, tilapie, makrele, sardele, sumy, koryfeny, małże, ośmiornice, krewetki, przegrzebki, kraby, kalmary, ostrygi i dorsze. Są zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak DHA i EPA, witaminy D i B12 oraz cynk. Owoce morza piecz, gotuj na parze lub grilluj z wykorzystaniem zdrowego tłuszczu.

Rybia ikra: Spożywaj ją w ilości około 30 g raz do 2 razy w tygodniu, ponieważ zawiera wysoką proporcję kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Celem jest redukcja stanu zapalnego, a nie jego nasilenie.



Jogurt z mleka kokosowego

Składniki na 2-3 porcje:
400 ml pełnotłustego mleka kokosowego (puszka bez bisfenolu BPA)
łyżka kefiru probiotycznego z fermentowanej wody kokosowej Inner-Eco lub kapsułka dowolnego probiotyku do wykorzystania jako starter,
pół łyżeczki organicznego mielonego cynamonu.

Sposób przygotowania:
❶ Dla uzyskania gęstszego jogurtu włóż puszkę mleka kokosowego do lodówki (nie potrząsaj nią) na co najmniej 3 godziny, tak by śmietanka wypłynęła na wierzch. Następnie wykorzystaj tylko ją, bez wody z dna puszki. Jeśli wolisz rzadszy jogurt, zastosuj całą jej zawartość. Uzyskana ilość jogurtu będzie odpowiadała ilości wykorzystanego mleka kokosowego. Jeśli więc użyjesz całych 400 ml mleka, otrzymasz 400 ml jogurtu.
❷ Umieść mleko kokosowe, lub tylko śmietankę, jeśli wolisz, w wysterylizowanym szklanym słoiku wraz z łyżką kefiru lub zawartością probiotycznej kapsułki. Jeśli używasz kapsułki, otwórz ją i wysyp z niej proszek. Następnie wymieszaj plastikową lub metalową łyżką.
❸ Umieść uszczelniony słoik jogurtu w piekarniku z zapalonym światłem. NIE WŁĄCZAJ GO. Po prostu zamknij drzwiczki piekarnika i zapal w nim światło. W ten sposób wygeneruje się stabilna temperatura około 40 do 45°C, stanowiąca doskonałe warunki do dojrzewania mleka kokosowego. Im dłużej w nich pozostanie, tym bardziej zamieni się w jogurt – ja pozostawiam je tak na 24 godziny. Mleko krowie odstawia się zwykle na 7 godzin, zanim podgrzeje się je na kuchence do tych 45°C, ale ja wykorzystuję skrócony proces przygotowania. Nie ma konieczności podgrzewania mleka krowiego lub kokosowego przed dojrzewaniem. Gotowy jogurt wciąż może być wodnisty. W takim przypadku włóż go na kilka godzin do lodówki, aby stał się bardziej zwarty. Przed jedzeniem posyp go cynamonem.

obrasa.pl 6ea1074a1

cja spożycia tych ostatnich, a zwiększenie konsumpcji tych pierwszych w celu obniżenia ogólnoustrojowego stanu zapalnego w organizmie. Rybia ikra ma kilka nazw: kawior, tobiko (ikra ryb latających) i ikura (ikra łososia). Ja preferuję tobiko, ponieważ jajeczka są maleńkie, a ich smak nie jest zbyt rybny.

Organiczne oleje i tłuszcze: Spożywaj 1-2 łyżki organicznych olejów i tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej z awokado, kokosowy, palmowy, smalec, łój i fermentowane ghi, dziennie. Są one zasobne w niezbędne kwasy tłuszczowe wspomagające regulację układu odpornościowego i leczenie nieszczelnego jelita. Wszystkie oleje powinny być organiczne i tłoczone na zimno, a wszystkie tłuszcze pochodzić od zwierząt karmionych trawą. Unikaj wszelkich innych olejów i tłuszczów. Tych właściwych używaj do gotowania lub dodawaj do sałatek.

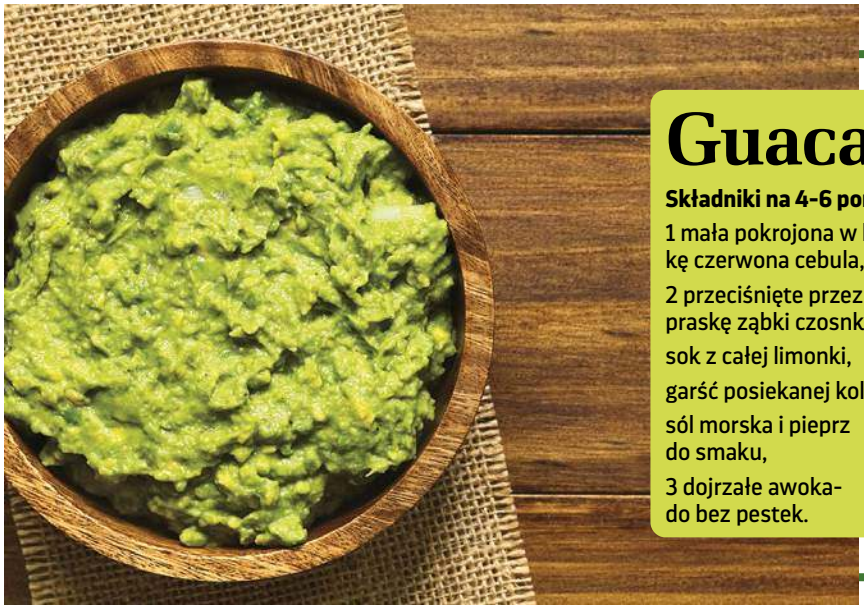
Warzywa i owoce: Praktycznie wszystkie warzywa (z wyjątkiem strączkowych, np. fasolki szparagowej lub groszku cukrowego) i owoce są zdrowe. Należy dążyć do spożywania ich w liczbie pięciu do dziesięciu dziennie.



Pyszna zupa z dyni piżmowej

Składniki na 5-6 porcji:
1 kg organicznej pokrojonej w 2,5-centymetrową kostkę dyni piżmowej,
4 łyżki fermentowanego ghi,
sól morska,
świeżo mielony czarny pieprz,
duża posiekana żółta cebula,
3 posiekane ząbki czosnku,
- litr rosołu na kościach,
świeża posiekana kolendra na przybranie,
1/2 pokrojonego w kostkę awokado na przybranie.

Sposób przygotowania:
❶ Rozgrzej piekarnik do 200°C. W wyłożonym folią naczyniu żaroodpornym wymieszaj dynię piżmową z połową ghi oraz szczyptą soli i pieprzu. Piecz w piekarniku przez 15-20 min (w zależności od rozmiaru kostek), aż dynia zmięknie. Sprawdź widelcem, czy zmiękła.
❷ Do dużego garnka dodaj pozostałe ghi oraz cebulę i podsmażaj na średnim ogniu ok. 10 min, aż cebula zmięknie. Dodaj czosnek i podsmażaj jeszcze przez minutę.
❸ Dodaj upieczoną dynię i rosół na kościach do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu ok. 5 min, tak by smaki połączyły się.
❹ Wyłącz ogień i pozostaw zupę na kilka minut do ostygnięcia. Zblenduj ją blenderem lub malakserem. Jeśli to konieczne, podziel zupę na kilka porcji, a następnie przelej do czystego garnka. Jeśli jest dla ciebie zbyt gęsta, dodaj trochę więcej rosołu na kościach. Przyprawsz szczyptą lub dwiema soli morskiej.
❺ Podawaj po przybraniu kolendrą i awokado.



Guacamole

Składniki na 4-6 porcji:
1 mała pokrojona w kostkę czerwona cebula,
2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku,
sok z całej limonki,
garść posiekanej kolendry,
sól morska i pieprz do smaku,
3 dojrzałe awokado bez pestek.

Sposób przygotowania:
❶ Wymieszaj cebulę i czosnek w średniej misce.
❷ Dodaj sok z limonki, kolendrę, sól morską i pieprz.
❸ Dodaj awokado i rozgnieć je widelcem. W guacamole powinno pozostać nieco grudek, nie powinno być ono zupełnie gładkie.

eprasa.pl 63ea1074a1



30-minutowa zupa z jarmużem i kurczakiem

Składniki na 8-10 porcji:

3 łyżki fermentowanego ghi,
2 obrane i pokrojone w drobną kostkę średniej wielkości żółte cebule (około 300 g),
2 pokrojone w cienkie plasterki łodygi selera (około 100 g),
1/2 pokrojonej w cienkie wstążki małej główki zielonej kapusty (200 do 300 g),
4 obrane i drobno posiekane ząbki czosnku,
2 litry domowego rosołu na kościach,
375-500 g poszatkowanego ugotowanego kurczaka (ja używam kurczaka pozostałego po gotowaniu rosołu na kościach),
łyżka suszonej pietruszki,
łyżeczka suszonego oregano,
łyżeczka lub dowolna ilość do smaku soli morskiej,
łyżeczka lub dowolna ilość do smaku czarnego pieprzu,
liście z 4 dużych podartych na kawałki o wielkości kęsa łodyg jarmużu (bez środkowego grubego żeberka),
średnia pokrojona w małą kostkę cukinia,
opcjonalnie łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

❶ W dużym żeliwnym kociołku lub garnku wymieszaj ghi, cebulę oraz seler i podsmażaj na średnim ogniu około 7 min lub aż warzywa zaczną mięknąć, mieszając od czasu do czasu.
❷ Dodaj kapustę i podsmażaj około 3 min lub aż osiądzie i zmięknie, mieszając od czasu do czasu.
❸ Dodaj czosnek i podsmażaj przez kolejne 1-2 min.
❹ Wlej rosół na kościach, dodaj kurczaka, pietruszkę, oregano oraz sól i pieprz do smaku i gotuj ok. 5 min lub aż mięso dobrze się podgrzeje.
❺ Dodaj jarmuż, cukinię i sok z cytryny i gotuj 1-2 min lub aż jarmuż oklapnie, a cukinia zmięknie.
❻ Spróbuj zupy i dodaj więcej soli, pieprzu lub ziół do smaku.
W dowolnym momencie gotowania, jeśli całkowita ilość płynu jest mniejsza, niż wolisz, a preferujesz więcej bulionu, dolej filtrowanej wody. Serwuj od razu po ugotowaniu. Zupę można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez 5-7 dni lub w zamrażarce do 6 miesięcy.

Smażony ryż z kalafiora

Składniki na 4-6 porcji:

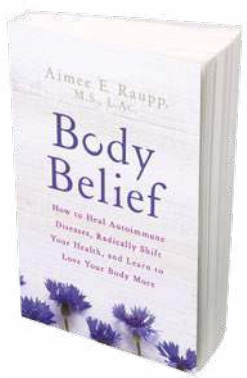
średnia główka kalafiora,
60 ml sosu kokosowego,
4 łyżki stopionego ghi,
łyżeczka siekanego imbiru,
1/4 łyżeczki białego pieprzu,
2 roztrzepane żółtka jaj,
3 posiekane ząbki czosnku,
średnia pokrojona w kostkę cebula,
35 g różyczek brokułu,
2 pokrojone w kostkę marchewki,
3 posiekane cebulki dymki.



Sposób przygotowania:

❶ Rozdrabniaj kalafiora w misce malaksera, aż zacznie przypominać ryż, ok. 2-3 min, i odstaw na bok.
❷ W małej misce ubij razem sos kokosowy, dwie łyżki stopionego ghi (lub oleju kokosowego), imbir i biały pieprz i odstaw na bok.
❸ Na małym ogniu rozgrzej łyżkę ghi na średniej wielkości patelni. Dodaj roztrzepane żółtka i usmaż dokładnie (bez mieszania), ok. 2-3 min na każdej stronie, przewróciwszy tylko raz. Odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w małą kostkę i odstaw na bok.
❹ Na średnim ogniu rozgrzej pozostałą łyżkę ghi na dużej patelni lub w woku. Dodaj czosnek oraz cebulę i smaż, często mieszając, do zeszklenia cebuli, ok. 3-4 min. Wmieszaj brokuły, marchew i cebulkę dymkę. Smaż, często mieszając, aż warzywa zmiękną, ok. 3-4 min.
❺ Dodaj mieszankę kalafiora, usmażonych jajek i sosu kokosowego. Smaż, często mieszając, aż wszystko dobrze się rozgrzeje, a kalafior zmięknie, ok. 3-4 min. Podawaj od razu po przygotowniu.

Zaczerpnięto z książki Aimee E. Raupp pt. „Body Belief: How to Heal Autoimmune Diseases, Radically Shift Your Health, and Learn to Love Your Body More" („Wiara w ciało, czyli jak leczyć choroby autoimmunologiczne, radykalnie zmienić swój stan zdrowia i nauczyć się bardziej kochać swoje ciało", Hay House UK, 2018).



eprasa.pl 63ea1074a1



„Kolonizatorzy uciekli (na tereny górzyste), aby uniknąć bagien, które rodziły malarię. Te obszary nie są już bezpieczne".
Paul Epstein
„Bez wirusa pocałunków, ryzyko stwardnienia rozsianego (SM) jest praktycznie zerowe".
prof. Alberto Ascherio (epidemiolog z Harvardu)

Wirus Epsteina-Barr – niszczycielski patogen ignorowany przez medycynę

Wirus Epsteina-Barr (ang. Human Herpesvirus-4, ludzki herpeswirus 4) należy do wirusów opryszczki. Jego nazwa pochodzi od Michaela Epsteina i Yvonne Barr, którzy w 1964 r. odkryli go i opisali z próbek guzów chłoniaka Burkitta, przywiezionych z Ugandy.

Prawie 95% dorosłych jest nosicielami wirusa EBV (prof. Rajiv Khanna). Przenosi się przez bliskie kontakty, a materiałem zakaźnym jest ślina. Wywołuje mononukleozę zakaźną (gorączkę gruczołową). Najczęściej atakuje dzieci i młodzież, ale zachorować można w każdym wieku. Objawy typowe to: gorączka powyżej 39ºC, powiększone węzły chłonne, stany zapalne: gardła, wątroby i śledziony. U chorych mogą pojawić się powikłania (niestety medycyna nie ma leków na tę chorobę). W zależności od nosiciela reakcje na EBV mogą wahać się od braku objawów do skrajnie ciężkiej postaci choroby. Na całym świecie ok. 200 tys. nowotworów rocznie jest przypisywanych wirusowi EBV. Nowotwory powiązane z zakażeniem EBV to: chłoniak Burkitta, chłoniak Hodgkina (ziarnica złośliwa), raki żołądka, piersi, jamy nosowo-gardłowej, nierogowaciejący, poprzeszczepowa choroba limfoproliferacyjna (PTLD), nieziarnicze chłoniaki nosowe. Inne choroby: leukoplakia włochata – choroba błony śluzowej (najczęściej jamy ustnej), choroby tarczycy, depresja, schizofrenia, fibromialgia, zapalenie wątroby, choroba Duncana (XLP).

W tym roku włoski epidemiolog Alberto Ascherio rozwiązał jedną z wielkich tajemnic medycyny. W styczniu jego zespół udowodnił, że wirus Epsteina-Barr, który powoduje mononukleozę, jest również główną przyczyną stwardnienia rozsianego – enigmatycznego schorzenia, w którym niszczona jest ochronna powłoka neuronów. Naukowcy z Harvard Medical School odkryli, że ryzyko stwardnienia rozsianego wzrosło 32-krotnie po infekcji EBV. Stwierdzono też, że wirus jest aktywny w organizmach chorych na SM w trakcie zaatakowania ich chorobą. Objawy SM zaczynają się około 10 lat po zakażeniu wirusem EBV. Dlaczego nie każdy zakażony zachoruje na SM? Nie wiadomo.



Choroby związane z EBV stanowią ważne globalne problemy zdrowotne. Każdy z nas może sprawdzić poprzez badanie z krwi, czy przechodził infekcję EBV.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, istniejące od 1994 r. w Łomiankach, podejmuje wyzwania pomocy w chorobach wirusowych, w tym EBV. Wykorzystujemy wiedzę i informacje o roślinach stosowanych od wieków w medycynie ludowej Peru i azjatyckiej (badania Uniwersytetu Warszawskiego) oraz szkolenia i współpracę z ekspertem fioterapii andyjskiej z 40-letnim stażem, współpracę z Mycology Research Laboratories Ltd w Wielkiej Brytanii, a także z naukowcami z Chorwacji. Uczymy się od najlepszych i poszukujemy sposobów, jak „uleczyć nieuleczalne".

Przedwcześnie ogłoszony triumf świata naukowego w 1963 r. spowodowany pokonaniem ospy dowodzi, że świat mikrobów jest nieobliczalny i trzeba do tego świata podchodzić z pokorą. Na pewno nie odrzucać tego, co daje nam świat roślin. Spośród ok. 600-700 tys. fitochemikaliów w roślinach co najmniej 150-200 tys. to związki bioaktywne. Niektóre z nich są odpowiedzialne za terapeutyczne działanie fitoantywirusów (alkaloidy, antrochinony, fenole, peptydy, terpeny, kumaryny, flawonoidy i olejki eteryczne), zaburzając podwójną warstwę lipidową otoczki wirusa.

Formuły ziołowe, które stworzyliśmy na przestrzeni lat w naszym ośrodku, są bardzo skuteczne i bezpieczne, nieodzowne także w przypadku rozregulowanego systemu odpornościowego. Bardzo ważnym modułem terapeutycznym są: **zioła w połączeniu z preparatami naturalnymi.**

W każdym przypadku zioła i suplementację dobieramy indywidualnie.

Marta Skolmowska

Konsultacje telefoniczne: 22 751 6507
oraz poprzez e-mail:
vilcacora@biorelax.pl

LITERATURA:
1. Bjornevik K. i in.: Longtudinal analysis reveals high prevalence of Epstein-Barr virus associated with multiple sclerosis, 2022 Jan 21;375(6578): 296-301
2. Koleśnik M., Wirus Epsteina Barr w wybranych chorobach nowotworowych, Postępy Biochem, 2020, T. 66, Nr 4

eprasa.pl 63ea1074a1

Naturalne sposoby na chorobę uchyłkową

U wielu osób, szczególnie po 40. r.ż., powstają uchyłki – niewielkie kieszonki lub uwypuklenia wyściółki jelit. Gdy nie powodują one żadnych objawów, nazywa się je „uchyłkowatością". Gdy jednak wywołują objawy, takie jak ból brzucha, wzdęcia, zaparcia i biegunki, znane są jako choroba uchyłkowa jelita grubego.

Uchyłkowatość wystąpi w przybliżeniu u połowy populacji po 50. r.ż., a u $^{2}/_{3}$ – po 80. r.ż. U ok. $^{1}/_{4}$ z tych osób wystąpią objawy. Jeżeli w uchyłkach rozwija się stan zapalny lub infekcja, wywołując cięższe objawy, wtedy schorzenie nosi nazwę zapalenia uchyłków i może prowadzić do powikłań, takich jak rozwój ropnia lub blokady, które często wymagają hospitalizacji i zabiegu chirurgicznego[1].

Konwencjonalne leczenie choroby uchyłkowej obejmuje leki przeciwbólowe, niewchłanialne antybiotyki, takie jak ryfaksymina, oraz lek aminosalicylowy – mesalazynę. Mogą one jednak powodować skutki uboczne, a nawet nasilać schorzenie. Mesalazyna może np. wywoływać ból brzucha[1], a leki przeciwbólowe mogą zwiększać ryzyko powikłań uchyłkowych (patrz „7 Unikaj tych leków").

Na szczęście, proste zmiany diety i stylu życia wraz z dobroczynnymi suplementami mogą pomóc w powstrzymywaniu choroby uchyłkowej.

7 SPOSOBÓW NA



1 JEDZ PRODUKTY BOGATE W BŁONNIK

Dieta obfitująca we włókno pokarmowe, szczególnie pochodzące z owoców i warzyw, chroni przed chorobą uchyłkową[2]. Owoce i warzywa są bogate w celulozę, nierozpuszczalny błonnik, który niezależnie powiązano z obniżeniem ryzyka choroby uchyłkowej[3]. Mężczyznom i kobietom spożywającym duże ilości błonnika z owoców i warzyw zagraża o ok. 30% niższe ryzyko hospitalizacji z powodu tego schorzenia w porównaniu do osób o najniższym jego spożyciu. Jak się wydaje, błonnik pochodzący ze zbóż nie ma wpływu na to ryzyko[4]. Badania pokazują także, że dieta o wysokiej zawartości błonnika może pomóc w łagodzeniu objawów choroby uchyłkowej, szczególnie gdy połączona jest z probiotykami[5]. Pamiętaj tylko, by zwiększać spożycie błonnika stopniowo i pić dużo wody w celu zmniejszenia ryzyka skutków ubocznych, takich jak wzdęcia i gazy.



2 PRZYJMUJ PSYLLIUM

Stwierdzono, że ta postać białka, uzyskiwana z łusek nasion babki jajowatej (*Plantago ovata*), redukuje objawy choroby uchyłkowej[6]. Stosowane szeroko w leczeniu zaparć, zatrzymuje wodę w jelicie, co zwiększa jej zawartość w kale i ułatwia jego wydalanie. Psyllium ma również korzystny wpływ na mikrobiom i środowisko w jelicie grubym[7].

Sugerowane dawkowanie: 1-2 czubate łyżki stołowe dziennie mielonych łusek psyllium w wodzie lub wg instrukcji na opakowaniu

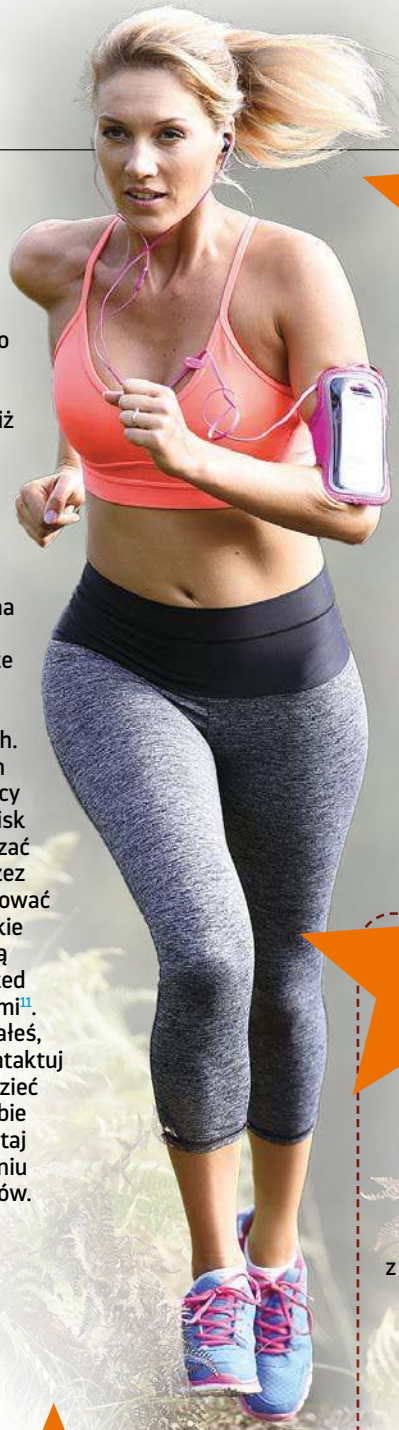
3 ZAŻYWAJ PROBIOTYKI

Te przyjazne bakterie, szczególnie szczepy *Lactobacillus*, przynoszą bardzo obiecujące rezultaty w chorobie uchyłkowej. W jednym z badań suplementy podszczepów DG *Lactobacillus casei* miały skuteczność zbliżoną do mesalazyny, a lepszą niż placebo, w utrzymywaniu remisji choroby uchyłkowej[8]. W innym badaniu stwierdzono, że pacjenci z tym schorzeniem, przyjmujący suplementy z *Lactobacillus paracasei* B21060 jako uzupełnienie diety o wysokiej zawartości błonnika, osiągali bardziej wyraźne zmniejszenie bólu brzucha i wzdęć niż ci, którzy stosowali tylko dietę[9].

Sugerowane dawkowanie: wybierz dobrej jakości suplement *Lactobacillus* i stosuj wg instrukcji na opakowaniu



eprasa.pl 63ca1074a1



4 BIEGAJ

Wiele wskazuje na to, że bieg lub trucht chronią przed chorobą uchyłkową. W jednym z badań ryzyko tego schorzenia było o blisko 50% niższe u mężczyzn i kobiet przebiegających dziennie 8 lub więcej km, niż u tych, którzy przebiegali 0-2 km dziennie. A u najszybszych biegaczy ryzyko było o 70% niższe niż u najwolniejszych[10].

W innym badaniu stwierdzono, że intensywna aktywność fizyczna, a szczególnie bieganie, wiąże się z obniżonym ryzykiem wystąpienia zapalenia uchyłków i krwawienia z nich. Zdaniem naukowców, ruch w górę i w dół, towarzyszący biegowi, może obniżać ucisk jelita grubego, przyspieszać przejście pożywienia przez układ pokarmowy i stymulować wypróżnienia, a wszystkie te oddziaływania mogą pomagać w ochronie przed powikłaniami uchyłkowymi[11]. Jeżeli dotychczas nie biegałeś, a chciałbyś spróbować, skontaktuj się z lekarzem, by dowiedzieć się, czy będzie to dla Ciebie właściwe, a także pamiętaj o stopniowym zwiększaniu wysiłku, by uniknąć urazów.

5 WYBIERAJ PRODUKTY PRZECIWZAPALNE

Stan zapalny niskiego stopnia najwyraźniej odgrywa rolę w chorobie uchyłkowej[12], więc rozsądne jest stosowanie diety przeciwzapalnej, unikanie pospolitych alergenów, takich jak gluten i produkty mleczne. Badania sugerują również, że korzystne może być unikanie alkoholu i spożywania zbyt dużej ilości czerwonego mięsa lub produktów przetworzonych[13]. Doskonałe wskazówki na temat tego, co jeść, znajdziesz w wytycznych Alliance for Natural Health Food4Health, które promują produkty przeciwzapalne, nieprzetworzone i pełnowartościowe – www.anhinternational.org/campaigns/food4health.



6 SPRÓBUJ ZIÓŁ

Pomocne mogą być zioła przeciwzapalne, takie jak kurkuma (*Curcuma longa*) i kadzidłowiec (*Boswellia serrata*). W przeprowadzonym niedawno badaniu leczenie przy użyciu fitosomowych ekstraktów tych roślin (w których składnik czynny dla lepszego wchłaniania połączony jest z cząsteczką tłuszczu) przynosiło złagodzenie bólu brzucha u pacjentów z chorobą uchyłkową[14]. Sugerowane dawkowanie: wybierz preparaty fitosomowe, takie jak Meriva and Boswellia Phytosome firmy Thome Research i stosuj się do instrukcji na opakowaniu



7 UNIKAJ TYCH LEKÓW

Z ciężkimi objawami choroby uchyłkowej i powikłaniami w postaci zapalenia uchyłków i krwawienia z nich powiązano długą listę leków. Jeżeli przyjmujesz któreś z wymienionych poniżej, porozmawiaj z lekarzem o alternatywach:

- niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), włącznie z aspiryną[15],
- paracetamol (acetaminofen)[16],
- opioidy[17],
- inhibitory pompy protonowej[18],
- steroidy[19],
- leki przeciwnadciśnieniowe[19].



BIBLIOGRAFIA

1. BMJ, 2006; 332: 271–5
2. Can Fam Physician, 2002; 48: 1632–7
3. J Nutr, 1998; 128: 714–9
4. Eur J Nutr, 2019; 58: 2393–400
5. World J Gastroenterol, 2012; 18: 5918–24
6. Acta Chir Scand Suppl, 1980; 500: 49–50; Eksp Klin Gastroenterol, 2012; (3): 62–7
7. Int J Mol Sci, 2019; 20: 433
8. Aliment Pharmacol Ther, 2013; 38: 741–51
9. World J Gastroenterol, 2012; 18: 5918–24
10. Med Sci Sports Exerc, 2009; 41: 1042–7
11. Am J Gastroenterol, 2009; 104: 1221–30
12. Mediators Inflamm, 2019; 2019: 8328490
13. Pol Arch Intern Med, 2020; 130: 232–9
14. Drugs Context, 2020; 9: 2020-9-2
15. Gastroenterology, 2011; 140: 1427–33
16. Arch Fam Med, 1998; 7: 255–60
17. Gut, 2011; 60: 219–24
18. J Clin Med, 2020; 9: 2966
19. World J Gastroenterol, 2009; 15: 457–61

Dowiedz się więcej

Siostrzana firma WDDTY, Get Well, zebrała w kwietniu 2021 r. 4 czołowych ekspertów w dziedzinie zdrowia jelit na internetowym spotkaniu Healthy Gut Intensive. Możesz teraz nabyć nagrania z tego spotkania, zawierające m.in. wykład lekarza medycyny funkcjonalnej, dr Jeffreya Blanda, zatytułowany „Cztery R: Kompletny Plan Zdrowia Jelit" pod adresem www.getwell.solutions.

eprasa.pl 63ea1074a1

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.

Przebarwienia na skórze

Pytanie: Po powrocie z wakacji zauważyłam kilka ciemnobrązowych, nieregularnych plam na twarzy i dekolcie. Z obawy przed nowotworem szybko skonsultowałam się z lekarzem, który stwierdził, całe szczęście, że to jedynie niegroźne przebawienia. Chciałabym jednak się ich pozbyć, lub chociaż trochę je rozjaśnić. Czy da się to zrobić naturalnie?

Odpowiedź: Choć, tak jak napisałaś, przebarwienia na skórze uważa się za niegroźny defekt kosmetyczny. Warto jednak wiedzieć, że czasami mogą one świadczyć o poważnej chorobie i powinny skłonić do głębszej diagnostyki – szczególnie ważne jest wykluczenie nowotworów skóry. Powodów powstawania przebawień na skórze jest wiele, ale łączy je jedno – nieprawidłowości w syntezie melaniny przez melanocyty.

Melanina to barwnik nadający odcień naszej skórze, barwę tęczówce oczu i kolor włosom. Wytwarzają ją specjalne komórki, melanocyty, umiejscowione w najgłębszej warstwie naskórka, czyli warstwie podstawnej. Melanina, upakowana w specjalne pęcherzyki zwane melanosomami, wędruje następnie do bardziej powierzchownych warstw naskórka, w których dochodzi do jej równomiernego rozmieszczenia. Intensywność wytwarzania melaniny regulowana jest m.in. hormonalnie, poprzez wydzielany przez przysadkę mózgową hormon, melanotropinę. Ponadto ilość pigmentu w skórze wzrasta pod wpływem promieniowania UV – tak powstaje opalenizna. Jedną z podstawowych funkcji, jakie pełni melanina, jest bowiem zabezpieczanie komórek skóry właśnie przed promieniowaniem ultrafioletowym – barwnik ten pochłania i rozprasza promienie UV, zamieniając ich energię na ciepło. Bez niego, przy każdym wystawieniu na działanie słońca, doznawalibyśmy nie tylko groźnych poparzeń skóry i ale też uszkodzeniu szybko uległby nasz wzrok[1].

W normalnych warunkach melanina jest równomiernie rozprowadzana w naskórku, aby tworzyć szczelną barierę na całej powierzchni skóry wystawionej na działanie promieni słonecznych. Czasami jednak proces ten ulega zaburzeniu. Konsekwencją nieprawidłowości w funkcjonowaniu melanocytów są nieestetyczne przebarwienia, pojawiające się zazwyczaj na skórze twarzy, szyi, dekoltu i dłoni, czyli w tych miejscach, które są najbardziej narażone na działanie promieni słonecznych. Przyjmują one kształt plam o rozmaitym kształcie i wielkości, od skupisk przypominających drobne piegi po duże, rozlane plamy o zmienionym odcieniu.

Co powoduje zaburzenia wytwarzania melaniny? Lista winowajców jest dość długa. Mogą to być kosmetyki. Znajdujące się w ich składzie kwas salicylowy, migdałowy, azelainowy, askorbinowy, fitowy czy laktobionowy mogą fotouczulać i w ten sposób przyczyniać się do powstawania przebarwień. Podobnie mogą działać olejki: bergamotowy i z drzewa sandałowego, cenione składniki wielu kremów i perfum oraz cytrusowe[2]. Przebarwienia mogą też pojawić się jako skutek bezpośredniego działania na skórę preparatów z kwasami owocowymi – najczęściej dzieje się tak, gdy świeżo po ich zastosowaniu lub wyjdziemy na słońce. Zdarza się też, że jakiś kosmetyk powoduje alergię, w wyniku której dochodzi do nasilenia wytwarzania barwnika (czyli melanogenezy).

Ponadto wydzielane w przebiegu stanu zapalnego cytokiny mogą miejscowo pobudzać melanogenezę. Niekiedy dermatozy, takie jak liszaj płaski, łuszczyca czy trądzik (w przebiegu

eprasa.pl 63ea1074a1

których dochodzi do stanu zapalnego skóry) powodują zmianę pigmentacji. Natomiast przebarwienia w okolicach ust, oczu i na grzbietowej powierzchni dłoni są pokłosiem postępującej choroby wątroby.

Zdarza się też, że tak manifestuje się nerwiakowłókniakowatość albo niektóre nowotwory. Te ostanie zazwyczaj przybierają postać odbarwienia na skórze (zdecydowanie jaśniejsza plama) lub ogniska hiperpigmentacji.

Chociaż w przeważającej większości przebarwienia są jedynie defektem kosmetycznym, warto upewnić się, że tak jest u dermatologa. Lekarz używając dermatoskopu, szczegółowo obejrzy znamiona oraz zmiany skórne i oceni charakter brzegów, asymetrię, jednolitość koloru i ukształtowania powierzchni. Dzięki temu odróżni zwykłe, niegroźne znamiona barwnikowych od niebezpiecznych. Jest to o tyle ważne, że najgroźniejsze z chorób, nowotwory skóry (w tym czerniak), początkowo mogą przybierać formę niegroźnych zmian barwnikowych i uśpić naszą czujność. Dlatego lepiej nie ryzykować autodiagnozy[3].

Jeśli jednak jest już pewne, że plamy są wynikiem fotouczulenia, można rozpocząć batalię o wyrównanie kolorytu skóry. Trzeba jednak zaznaczyć, że bywa ona długa i nie zawsze uwieńczona sukcesem.

Typy przebarwień

Plamy typu „kawa z mlekiem" mogą pojawić się już w dzieciństwie, są jasno brązowe i najczęściej występują na tułowiu oraz nogach. Spowodowane są zwiększeniem miejscowego wytwarzania melaniny, nie są groźne.

Melasma – inaczej ostuda – występuje głównie u kobiet i zazwyczaj umiejscawia się na twarzy. Ma postać ciemnych plam o nieregularnym kształcie i jest wynikiem zaburzeń hormonalnych lub zmian zachodzących w organizmie kobiet w okresie ciąży, które wpływają na pracę melanocytów. Ostuda może pojawić się także na skutek stosowania antykoncepcji hormonalnej lub hormonalnej terapii zastępczej[4] w okresie menopauzy. Ulega nasileniu pod wpływem promieni słonecznych.

Fotouczulenie Niektóre leki nasercowe, antynowotworowe, przeciwcukrzycowe, przeciwbólowe, przeciwgrzybicze, przeciwmalaryczne, antybiotyki i niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą powodować nadwrażliwość na promieniowanie UV, a jednym z mechanizmów obronnych, jaki w tej sytuacji stosuje organizm, jest miejscowe, nadmierne pobudzenie wytwarzania melaniny[5]. Podobnie rzecz ma się z ziołami oraz pozyskiwanymi z nich olejkami eterycznymi. Do grupy roślin uwrażliwiających skórę na słońce należą: dziurawiec, rumianek, nagietek, pokrzywa, kumin, krwawnik, wrotycz oraz bylica pospolita[6]. Przebarwienia powstałe na skutek fotouczulenia pojawiają się zazwyczaj w miejscach wystawionych na działanie słońca

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 63ea1074a1



Jeśli Twoja skóra ma tendencję do przebarwień, powinnaś zabezpieczyć się przed powstawaniem nowych, stosując kremy z filtrem i nosząc ocieniające twarz kapelusze oraz zasłaniając ramiona

i mogą przybierać rozmaity kształt oraz wielkość.

Starzenie się skóry

Z wiekiem na skórze pojawiają się charakterystyczne plamki nazywane wątrobowymi (soczewicowatymi)[7]. To efekt zaburzeń w wytwarzaniu melaniny i miejscowego gromadzenia się melanocytów, które są konsekwencją starzenia się. Wbrew potocznej nazwie nie mają nic wspólnego z chorobami wątroby.

Sprawdź, co zażywasz

Przeczytaj dokładnie ulotki leków, suplementów i ziół, jeśli jakiekolwiek stosujesz, może się bowiem okazać, że nagła podatność na powstawanie przebarwień to skutek uboczny przyjmowanych medykamentów. W takiej sytuacji warto porozmawiać z lekarzem i rozważyć zmianę farmaceutyków, a jeśli jest to niemożliwe, unikać słońca.

Stosuj ochronę

Jeśli Twoja skóra ma tendencję do przebarwień, powinnaś zabezpieczyć się przed powstawaniem nowych, stosując kremy z filtrem i nosząc ocieniające twarz kapelusze oraz zasłaniając ramiona.

Rozjaśnienie

Zanim sięgniesz po którąkolwiek z opisanych poniżej substancji na przebarwienia lub zawierający je kosmetyk, upewnij się, że nie jesteś na nią uczulona, ponieważ to mogłoby dodatkowo pogorszyć sprawę.

Naturalnych składników, które zmniejszają widoczność przebarwień, wyrównują koloryt skóry, a nawet pomagają całkowicie pozbyć się nieestetycznych plam lub piegów, jest wiele, jednak niekwestionowaną królową wśród nich jest witamina C, i od niej zacznijmy.

Kwas askorbinowy

Hamuje proces melanogenezy i rozjaśnia skórę, dlatego jest głównym składnikiem (oznaczanym jako E300) wielu kosmetyków przeznaczonych do zmniejszania widoczności piegów i przebarwień. Ponadto witamina C delikatnie złuszcza naskórek, a przez to pobudza jego odnowę i wzrost komórek z prawidłową już ilością melaniny[8].

Maseczka zmniejszającą przebarwienia

Wybierz owoce zawierające duże ilości witaminy C, takie jak czerwona lub czarna porzeczka i truskawki. Rozgnieć je i wymieszaj, tak przygotowaną papkę nałóż na 15 min na skórę. Możesz też samodzielnie zrobić podobnie działający tonik z soku z cytryny. Ten preparat dodatkowo doskonale nadaje się do zwalczania stanów zapalnych, a przez to zapobiega powstawaniu przebarwień lub odbarwień pozapalnych. Wystarczy, że wyciśniesz sok z dużej cytryny do niepełnej szklanki wody. Nie nakładaj na skórę czystego soku z cytryny, ponieważ może on ją podrażnić i nadmiernie przesuszyć.

Niacynamid

Pod tą nazwą kryje się witamina B3, która hamuje odkładanie melaniny w komórkach naskórka, dzięki czemu wyrównuje koloryt skóry, zapobiegając powstaniu skupisk barwnika[9]. Znajdziesz ją w kosmetykach redukujących przebarwienia. To także składnik wielu kremów stosowanych w leczeniu trądziku.

W tym miejscu warto też wspomnieć, że wszystkie witaminy z grupy B korzystnie wpływają na stan skóry, a skłonność do powstawania przebarwień może towarzyszyć ich niedoborom[10]. Dlatego w Twojej diecie powinno pojawić się jak najwięcej warzyw i owoców, podroby oraz jaja, a także kiełki zbóż lub suplementy diety zawierające kompleks witamin z tej grupy.

Witamina E

Działa fotoochronnie. Hamuje też działanie tyrozynazy, enzymu biorącego udział w wytwarzaniu melaniny, przez co znacząco ogranicza jej wytwarzanie[11]. Warto zatem, po pierwsze, wyrównać niedobory witaminy E w organizmie, poprzez włączenie do diety naturalnych olejów roślinnych, orzechów i kiełków lub zaufać suplementom diety.

Japończycy na podstawie obiektywnych danych w postaci pomiarów różnicy kolorów i kolorowych zdjęć wykazali, że połączenie leczenia ostudy witaminami C i E daje znacz-

eprasa.pl 63ea1074a1

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 63ea1074a1



Wybierz owoce zawierające duże ilości witaminy C, takie jak czerwona lub czarna porzeczka i truskawki. Rozgnieć je i wymieszaj, tak przygotowaną papkę nałóż na 15 min na skórę.

nie lepsze wyniki w niż każdą z nich z osobna[12].

Ponadto kosmetyki zawierające tokoferol uelastycznią skórę, przyspieszą jej regenerację, zlikwidują niedoskonałości i wygładzają zmarszczki – bez powodu witamina E nazywana jest witaminą młodości.

Pochodne witaminy A

Z kolei kwas Reginowy nasila złuszczanie naskórka, wpływając na przyspieszenie cyklu komórkowego. Podczas stosowania kosmetyków zawierających tretynoinę nie wolno wystawiać skóry na działanie słońca, ponieważ substancja ta silnie fotouczula.

Beta-karoten wspomaga natomiast uzyskanie trwałej i jednolitej opalenizny (poprzez równomierne rozmieszczenie melaniny w skórze), zapobiegając powstawaniu plam słonecznych. Z tego też powodu warto przed urlopem jeść surowe marchewki lub pić sok z nich oraz przyjmować suplementy zawierające ten karotenoid[13].

Kwaśna kuracja

Tej terapii najlepiej poddaje się ostuda naskórkowa, bowiem pigment jest zlokalizowany najbliżej wierzchniej warstwy skóry. Standardowe postępowanie polega na stosowaniu preparatów odbarwiających i złuszczających. Sprawdzą się tu kosmetyki zawierające naturalne kwasy rozjaśniające przebarwienia.

Kwas kojowy wytwarzany przez niektóre fermentujące rodzaje grzybów i bakterii hamuje działanie wspomnianej już tyrozynazy[14].

Kwas azelainowy pozyskiwany z jęczmienia, pszenicy i żyta, działa z kolei keratolitycznie, czyli złuszcza komórki naskórka, przez co pozbywamy się bogatych w melaninę warstw komórek.

Kwasy owocowe uważane są za naturalne peelingi. Jednak nie tylko złuszczają naskórek, ale też redukują przebarwienia poprzez przyspieszanie odnowy komórek i zapobieganie stanom zapalnym. Wśród nich na szczególną uwagę zasługują alfa-hydroksykwasy (AHA), takie jak kwas glikolowy, cytrynowy, mlekowy, migdałowy oraz beta-hydroksykwasy (BHA), do których należą kwas salicylowy i 3-hydroksymasłowy. Niektóre z nich, takie jak kwas glikolowy, ferulowy i fitowy opóźniają starzenie się skóry, przez co zapobiegają powstawaniu tzw. starczych plam. Kwasy owocowe w niskich stężeniach są składnikiem kosmetyków, w tym peelingów, dostępnych w drogeriach. Zabiegi złuszczające kwasami w wyższych stężeniach zalecam wykonywać w gabinetach kosmetycznych, ponieważ nieumiejętne ich zastosowanie może podrażnić skórę lub doprowadzić do głębokich uszkodzeń, po których mogą powstawać blizny i trwałe zmiany barwnikowe[15].

Zielona broń

Wyciąg z jagód mącznicy lekarskiej to cenny składnik kosmetyków. Zawiera on arbutynę, która nie tylko hamuje działanie tyrozynazy, ale także działa toksycznie na melanocyty, a zmniejszając ich liczbę znacząco rozjaśnia skórę. Ponadto arbutyna zapobiega powstawaniu przebarwień hamując reakcje zapalne zachodzące w skórze.

Umbeliferon i hydrochinon to z kolei związki pochodzenia roślinnego, które hamują metabolizm melanocytów i tym samym wytwarzanie melaniny[16].

Undecylenian fenyloalaniny tymczasem hamuje działanie pobudzającej wytwarzanie melaniny melanotropiny na melanocyty.

Ekstrakt z rumianku hamując procesy starzenia i przyspieszając regenerację naskórka zapobiega powstawaniu przebarwień pojawiających się wraz z wiekiem. A jeśli już te pojawią się one na skórze, systematyczne przecieranie skóry naparem z rumianku stopniowo je rozjaśni. Podobnie dzieje się z piegami.

Sok z aloesu z uwagi na swoje właściwości łagodzące, przeciwzapalne i regenerujące, doskonale sprawdza się także w rozjaśnianiu przebarwień pozapalnych oraz ciemnych blizn. Zawarta w roślinie aloezyna działa poprzez hamowanie produkcji melaniny w skórze. Badacze z Iranu są zdania, że przyjmowanie kapsułek aloesu może złagodzić ostudę w ciąży[17].

Wyciąg z korzenia lukrecji Występujące w nim flawonoidy, likwirytyna i izolikwirytyna rozpraszają melaninę obecną w naskórku i tym samym wybie-

eprasa.pl 63ea1074a1

lają przebarwienia oraz wyrównują koloryt skóry[18].

Co robić, gdy nie blakną?

Jeżeli pomimo zastosowania naturalnych substancji rozjaśniających przebarwienia nadal szpecą Twoją skórę, warto udać się po pomoc do gabinetu medycyny estetycznej lub dermatologa. Poza wspomnianymi już profesjonalnymi peelingami przy użyciu kwasów owocowych, medycyna ma do zaoferowania jeszcze kilka sposobów walki z plamami na skórze.

Mikrodermabrazja to zabieg polegający na mechanicznym (z wykorzystaniem kryształów korundu lub tarczy diamentowej) głębokim złuszczaniu martwego naskórka. W ten sposób można usunąć te warstwy komórek, w których doszło do nagromadzenia melaniny, a jednocześnie wygładzić i rozjaśnić blizny oraz przebarwienia pozapalne. Z kolei mikrodermabrazja wodna polega na zastosowaniu soli fizjologicznej pod odpowiednim ciśnieniem.

Peeling kawitacyjny to złuszczanie naskórka przy pomocy ultradźwięków. Zaletą zabiegu jest jednoczesne, dogłębne oczyszczenie skóry i pobudzenie regeneracji komórek.

Zabiegi z wykorzystaniem lasera frakcyjnego jego energia powoduje trwałe uszkodzenie melanocytów – są one następne usuwane z organizmu. Zabieg powinien być jednak poprzedzony konsultacją z dermatologiem, który dobierze odpowiednią do naszego odcienia skóry, jej stanu i stopnia przebarwień moc lasera oraz ilość zabiegów potrzebnych do całkowitego usunięcia plam. Bezpośrednio po zabiegu stają się one bardzo ciemne, ale nie należy się tym przejmować, gdyż niedługo później zaczynają blednąć, a następnie znikają całkowicie[19].

Wrzody żołądka

Pytanie: 2 lata temu stwierdzono u mnie wrzód żołądka i zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. Przeszedłem długą antybiotykoterapię i lekarze uznali, że jest po problemie. Niestety, jakiś czas temu bóle brzucha, które dobrze znam, powróciły i obawiam się, że jest to oznaka nawrotu choroby wrzodowej. Czy istnieją naturalne sposoby na złagodzenie objawów?

Odpowiedź: Nie jesteś osamotniony, chorobę wrzodową cierpi nawet 10% społeczeństwa, przy czym jesteś w lepszej sytuacji, bo olbrzymia liczba osób pozostaje niezdiagnozowana, albo z powodu braku należytej opieki, albo dlatego, że bagatelizuje dolegliwości związane z chorobą. Tymczasem wrzodów nie wolno bagatelizować i już przy pierwszych niepokojących objawach (o których napiszę poniżej) należy udać się do lekarza. Brak reakcji może bowiem mieć bardzo poważne konsekwencje, z zagrożeniem życia włącznie. Dlatego często dopiero powikłania choroby wrzodowej zmuszają do szukania pomocy i są powodem prawie 20 tys. hospitaliza-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

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 lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

REKLAMA

eprasa.pl 63ea1074a1



Skala pH wody alkalicznej wynosi 8,5-9,5, co sprawia, że zobojętnia ona kwas solny w żołądku i w ten sposób przyczynia się nie tylko do doraźnego łagodzenia objawów choroby wrzodowej, takich jak ból czy zgaga, ale także przyspiesza gojenie nadżerek

cji rocznie. Dobrze zatem, że przeszedłeś badania i już wiesz, że masz do czynienia z chorobą wrzodową, która, jak sam się przekonałeś, może nawracać.

Wrzód żołądka to ubytek błony śluzowej tego narządu, sięgający na głębokość blaszki mięśniowej błony śluzowej lub nawet głębiej, któremu towarzyszy stan zapalny i martwica tkanek. O wrzodzie mówimy, jeśli pojawi się on incydentalnie, a o chorobie wrzodowej, jeśli problem nawraca.

Żołądek wydziela soki trawienne, w tym niezwykle żrący kwas solny i pepsynę, których zadaniem jest wstępne rozkładanie oraz trawienie treści pokarmowej. Poddane ich działaniu tkanki zostałyby po prostu strawione, a jednak ściana żołądka pozostaje nienaruszona. Zawdzięczamy to błonie śluzowej żołądka, która jest wyposażona w 3 mechanizmy obronne. Pierwszy z nich to sposób wydzielania enzymów – komórki wyścielającej żołądek błony śluzowej wytwarzają pepsynę w formie nieaktywnego pepsynogenu, który dopiero pod wpływem działania kwasu solnego ulega przemianie w aktywny enzym. Drugi to budowa błony śluzowej – jej komórki ściśle do siebie przylegają, tworząc szczelną barierę. Trzeci to ochronny śluz, który pokrywa ją grubą warstwą – jego unikalna struktura i skład neutralizują działanie kwasu solnego i pepsyny, chroniąc tym samym ścianę żołądka przed samostrawieniem. To właśnie z ich powodu integralność śluzówki jest kluczowa dla zdrowia żołądka.

Bowiem, gdy ta bariera zostanie naruszona i pojawi się w niej nawet mały wyłom, to nic już nie chroni ściany żołądka przed sokami trawiennymi i w tym miejscu tkanki ulegają zniszczeniu. A sam wrzód z każdym dniem, na skutek ciągłego działania kwasu, pogłębia się, gdyż organizm nie nadąża z regeneracją tkanek i odbudową błony śluzowej. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić do perforacji ściany żołądka i wydostania się treści pokarmowej wraz z sokami trawiennymi do jamy brzusznej – a to już jest stan bezpośrednio zagrażający życiu[1].

Przyczyn tworzenia się wrzodów jest wiele. Obecnie uważa się, że najczęstszą z nich jest tak jak w Twoim przypadku, zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. To wyjątkowo odporny mikroorganizm – potrafi przetrwać w środowisku kwasu solnego, który może rozpuścić połknięty gwóźdź. Jest to możliwe dzięki temu, że bakteria ta wytwarza ureazę, enzym, który rozkładając mocznik, uwalnia neutralizujący kwas solny amoniak. Choć ocenia się, że ponad połowa społeczeństwa jest zakażona *H. pylori*, to z nieustalonych jeszcze do końca przyczyn, nie u każdego z nosicieli rozwinie się choroba wrzodowa. Mechanizm działania mikroba polega na tym, że wokół kolonii dochodzi do zaniku ochronnego śluzu i na skutek rozwijającego się stanu zapalnego pojawia się nadżerka w błonie śluzowej żołądka, będąca zaczątkiem wrzodu. Na obecność *H. pylori* żołądek reaguje zwiększeniem wydzielania kwasu solnego, co tylko pogarsza sprawę i może przyczynić się do powstania wrzodów także w dwunastnicy[2].

Kolejną przyczyną jest stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Ibuprofen, ketoprofen, acetaminofen czy diklofenak oraz aspiryna mogą spowodować powstanie nadżerki nawet po jednokrotnym zastosowaniu, a przy długotrwałym przyjmowaniu aż u 30% stosujących te leki pacjentów rozwija się choroba wrzodowa. Dzieje się tak dlatego, że zmniejszają one wytwarzanie ochronnego śluzu i jednocześnie zwiększają przepuszczalność błony śluzowej żołądka, co osłabia barierę ochronną tego narządu. Na skutek ich działania obniżeniu ulega także wytwarzanie prostaglandyn, czyli hormonów tkankowych, biorących udział w ochronie błony śluzowej przewodu pokarmowego przed sokami trawiennymi[3]. Do powstawania wrzodów może się przyczyniać stosowanie także innych leków, takich jak chlorek potasu (składnik suplementów polecanych przy chorobach serca oraz sportowcom w okresie intensywnych treningów w celu uzupełniania niedoborów potasu), mykofenolanu mofetylu, zapobiegającemu odrzucaniu narządów po przesz-

eprasa.pl 63ea1074a1

czepie oraz bifosfonianów zalecanych w leczeniu osteoporozy, złamań kości oraz niektórych chorób metabolicznych[4].

Choroba może się też rozwinąć z powodu przewlekłego stresu, ponieważ zaburza on równowagę hormonalną organizmu i prowadzi do nadmiernego wydzielania glikokortykosteroidów, których działanie na organizm można porównać do niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Ponadto, wydzielana w stresie adrenalina zwiększa napięcie ścian żołądka, co powoduje zaburzenia w ukrwieniu błony śluzowej i niekorzystnie odbija się na jej funkcjonowaniu[5]. Wśród przyczyn powstawania wrzodów żołądka nie można również pominąć niewłaściwej diety. Ciężkostrawny, bogaty w tłuszcze zwierzęce, ostro przyprawiony lub kwaśny pokarm oraz zawierające mnóstwo dodatków chemicznych produkty wysokoprzetworzone działają drażniąco na błonę śluzową żołądka i mogą przyczyniać się do uszkodzenia ochronnej bariery śluzowej, a w konsekwencji do powstawania wrzodów. W rzadkich przypadkach, zmiany oporne na typowe leczenie mogą świadczyć o zespole Zollingera **i** Ellisona, w którego przebiegu rozwija się w organizmie guz wydzielający gastrynę, hormon pobudzający wydzielanie kwasu solnego[6].

Choć wydaje się to niemal niemożliwe, jednak wrzody często nie dają żadnych objawów. Wtedy często pierwszym symptomem są groźne powikłania, a sama choroba jest już mocno zaawansowana, przez co trudniej ją leczyć. Zazwyczaj jednak wrzodowcy skarżą się na bóle w nadbrzuszu, pojawiające się do godziny po posiłku. Z kolei tzw. bóle głodowe, pojawiające się po przebudzeniu wskazują na umiejscowienie wrzodów w dwunastnicy (dolegliwości zmniejszają się 2-3 godz. po jedzeniu). O obecności wrzodów może też świadczyć dyskomfort w nadbrzuszu, nudności, wymioty, zgaga, zaparcia lub biegunki i wzdęcia. W konsekwencji tych zaburzeń trawienia mogą pojawić się niedobory, których konsekwencją jest utrata masy ciała. O zaawansowanym stadium choroby, w którym na skutek uszkodzenia przez soki trawienne naczyń krwionośnych dochodzi do krwawienia do światła przewodu pokarmowego, świadczą smoliste stolce (zawierające strawioną krew) lub wymiociny przypominające fusy (tak wygląda krew poddana działaniu kwasu solnego). Nagły ostry ból, rozlewający się na całą jamę brzuszną, najczęściej pojawia się, gdy dojdzie do perforacji ściany żołądka i wymaga natychmiastowej pomocy lekarskie[7].

Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, należy reagować już przy pierwszych objawach. Wtedy też eliminacja dolegliwości pójdzie sprawniej. Ponieważ częste stosowanie antybiotyków i długotrwałe blokowanie wydzielania kwasu solnego ma swoje konsekwencje, w postaci nie tylko zachwiania równowagi mikrobioty, ale także problemów z trawieniem i zaburzeń wchłaniania składników pokarmowych, warto pomyśleć o skutecznej profilaktyce i naturalnym wsparciu leczenia. Pomoże to ograniczyć liczbę stosowanych leków i zmniejszyć ich dawki. Warto też wprowadzić kilka zmian w trybie życia, które pozwolą wyeliminować czynniki sprzyjające powstawaniu wrzodów żołądka.

Na początek zmień dietę

Wyeliminuj z jadłospisu pokarmy ciężkostrawne i wzdymające, kawę, alkohol oraz mocną herbatę. Dieta wrzodowca powinna być przede wszystkim lekkostrawna, a potrawy gotowane, pieczone lub duszone, dobrze też, aby były dobrze rozdrobnione. Posiłki chory powinien przyjmować częściej, co 2-3 godz., w mniejszych porcjach, co pozwoli na bieżąco wiązać nagromadzony kwas solny, i uniknąć sytuacji pustego żołądka, kiedy to soki trawienne silniej oddziałują na błonę śluzową.

Postaw na antyoksydanty

Wzbogać dietę o przeciwutleniacze, które skutecznie zmniejszają stany zapalne – witaminy A, C i E[8], glutation i koenzym Q10 znajdziesz w warzywach i owocach oraz dobrej jakości chudym mięsie. Kwas askorbinowy dodatkowo zapobiega zakażeniom *H. pylori* i sprzyja jej eliminacji z organizmu.

Ważne aminokwasy

Udowodniono korzystny wpływ argininy, tryptofanu i glutaminy na stan błony śluzowej żołądka.

Arginina działa przeciwzapalnie i korzystnie wpływa na funkcjonowanie błony śluzowej żołądka[9]. Znajdziesz ją w mięsie, owocach morza i pełnoziarnistym pieczywie.

Tryptofan reguluje wydzielanie soków żołądkowych i, jako składnik niezbędny do wytwarzania serotoniny – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobry nastrój, pomaga zapanować nad stresem. Udowodniono ochronne działanie melatoniny i tryptofanu na błonę śluzową żołądka u osób przyjmujących niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Ten protekcyjny efekt polega na osłabieniu niekorzystnego działania wolnych rodników powstających przy stosowaniu leków z tej grupy. U chorych z ostrym uszkodzeniem błony śluzowej żołądka obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie na melatoninę, co sugeruje, że niezbędne jest u nich uwzględnienie większej podaży tryptofanu w diecie[10]. Jest obecny w nasionach dyni, słonecznika, sezamie i siemieniu lnianym.

Glutamina działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie, zwiększa ukrwienie błony śluzowej żołądka, stymuluje także regenerację błony śluzowej[11].

Nawadniaj się wodą alkaliczną

Jej pH wynosi 8,5-9,5, co sprawia, że zobojętnia ona kwas solny w żołądku i w ten sposób przyczynia się nie tylko do doraźnego łagodzenia objawów choroby

eprasa.pl 63ea1074a1



Zawarty w miodzie metyloglioksal stymuluje regenerację błony śluzowej, działa przeciwzapalnie i przyspiesza leczenie wrzodów. Ponadto pomaga się pozbyć Helicobacter pylori.

wrzodowej, takich jak ból czy zgaga, ale także przyspiesza gojenie nadżerek[12].

Pamiętaj o probiotykach

Ponieważ kuracja antybiotykowa sieje spustoszenie także wśród bakterii komensalnych, co może pogarszać ogólny stan chorego i zaburzać procesy metaboliczne oraz utrudniać gojenie wrzodów. Dowiedziono też, że bakterie probiotyczne mogą odgrywać istotną rolę w zapobieganiu zakażeniu *H. pylori*. Sugeruje się, że regularne spożywanie bogatych w nie produktów może nie tylko zmniejszać ryzyko infekcji, ale też prowadzić do usunięcia mikrobów[13]. Dlatego włącz do diety jogurty i kefiry. Aby zaś bakterie probiotyczne, czy to pochodzące z pokarmu, czy przyjmowane w suplementach diety mogły zasiedlić przewód pokarmowy, dostarcz im pożywki (czyli włókna pokarmowego). Jego najlepszym źródłem są warzywa i owoce oraz pełnoziarniste pieczywo. Możesz również sięgnąć po synbiotyki – złożone preparaty, zawierające zarówno prebiotyk, jak i probiotyczne bakterie.

Odrobina pikanterii

Chociaż zaleca się, by z menu wyeliminować ostre i kwaśne potrawy, to objawy choroby wrzodowej łagodzi, paradoksalnie, kapsaicyna – substancja nadająca ostry smak papryczkom chili. Okazuje się bowiem, że zmniejsza ona wydzielanie kwasu solnego i zwiększa ukrwienie błony śluzowej, co korzystnie wpływa na jej funkcjonowanie i pobudza wydzielanie ochronnego śluzu[14].

Ziołowe wsparcie

Warto też sięgnąć po ekstrakt z korzenia lukrecji – nie tylko stymuluje wydzielanie śluzu przez komórki błony śluzowej żołądka, ale także pobudza procesy regeneracji i zmniejsza ból towarzyszący wrzodom. Ponadto lukrecja hamuje wzrost bakterii *H. pylori*. Nim ją jednak zastosujesz, upewnij się, że nie wchodzi w interakcję z Twoimi lekami.

Pomocne może także okazać się doprawianie dań kurkumą (z odrobiną pieprzu, co zwiększy jej biodostępność). Przyprawa ta zmniejsza stan zapalny towarzyszący wrzodom i wspomaga odbudowanie zniszczonej warstwy ochronnego śluzu[15].

Wypróbuj tajemniczy mastyks

Żywica pistacji kleistej, bo o niej mowa, od tysiącleci wykorzystywana jest w medycynie naturalnej. Jak donoszą greccy naukowcy, jest ona niezwykle skuteczna w zwalczaniu *H. pylori*, a przy tym działa przeciwzapalnie. Już 1 g mastyksu dziennie pomaga znacząco zmniejszyć objawy gastryczne towarzyszące chorobie wrzodowe[16].

BIBLIOGRAFIA

PRZEBARWIENIA NA SKÓRZE

1. Ann Dermatol. 2016 Jun; 28(3): 279-89
2. An Bras Dermatol. 2014 Sep--Oct; 89(5): 771-82.
3. Clinics in Dermatology 2014 Jan-Feb, 32(1): 66-72, DOI: 10.1016/j.clindermatol.2013.05.026
4. Acta Dermatovenereol Croat 2010; 18(2): 124-9
5. Lancet 370:528-37
6. J Eur Acad Dermatol Venereol18:679-82
7. Robbins and Cotran Pathologic Basis of Disease Elsevier. 2005. p. 1232
8. J Oral Maxillofac Pathol. 2020 May-Aug; 24(2): 374-82
9. Br J Dermatol. 2002 Jul;147(1):20-31
10. J Family Med Prim Care. 2018 May-Jun; 7(3): 642-44
11. Indian Dermatol Online J. 2016 Jul-Aug; 7(4): 311-5.
12. Acta Vitaminol Enzymol. 1981;3(1):31-8
13. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2002 Nov--Dec;68(6):320-2; Chemik 2012, 66, 2, 140-44
14. Indian Journal of Dermatology 2004 Jan, 49(4)
15. Clinics in Dermatology, 2009, 27, 495-501
16. J Cosmet Dermatol, 2005; 4: 55-9
17. J Cosmet Laser Ther. 2017 Jun;19(3):181-7
18. J Investig Dermatol Symp Proc, 2008; 13:20-4
19. Zabiegi kosmetyczne. W: K. Padlewska: Medycyna estetyczna i kosmetologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL

WRZODY ŻOŁĄDKA

1. https://bipold.aotm.gov.pl/assets/files/zlecenia_mz/2018/019/AW/019_AW_OT_4330_3_DicloDuo_Combi_dodatkowe_mat_20.07.2018.pdf
2. Szczeklik A (red.): Choroby wewnętrzne, Kraków. Medycyna Praktyczna 2005; 1: 780
3. Medycyna Rodzinna 1/2004, s. 22-6
4. BMC Geriatr. 2013; 13: 36
5. Intern Med. 2018 Oct 1; 57(19): 2833-6
6. Neuroendocrinology. 84 (3): 173-82
7. World J Gastrointest Surg. 2017 Jan 27; 9(1): 1-12.
8. Gut 1996; 38 (2): 171-176; Biol. Pharm Bull 2006, 29, 4, 675-83
9. Ann. Surg 1995; 221: 327-38
10. J Physiol Pharma- col 2008; 59, suppl 2: 67-75
11. Am J Physiol 1994; 267 (6): G1035-40.
12. Processes 2022, 10: 498, DOI: 10.3390/pr10030498
13. Żyw Człow 2007; XXXIV, 6: 1584-93
14. Dig Dis Sci 1995; 40(3): 580-3
15. Pharmacogn Rev. 2013 Jan--Jun; 7(13): 42-6
16. Antimicrob Agents Chemother. 2007 Feb; 51(2): 551-9.
17. Sultan Qaboos Univ Med J. 2006 Dec; 6(2): 71-6
18. Gut 1994; 35: 1557-61; J Cin Gastroenterol 1991; 13, 1: 72-4.
19. Medycyna Rodzinna 1/2011, s. 15-8
20. Med J Aust 1975; 22 (21): 793-6
21. Nutrients. 2021 Jun; 13(6): 1956

eprasa.pl 63ea1074a1

Sięgnij po miód

Zawarty w nim metyloglioksal stymuluje regenerację błony śluzowej, działa przeciwzapalnie i przyspiesza leczenie wrzodów. Ponadto pomaga się pozbyć *H. pylori*. Zapobiega też refluksowi żołądkowo-przełykowemu, często towarzyszącemu wrzodom i łagodzi nudności. Podobnie działają nasze rodzime miody akacjowy, rzepakowy i wrzosowy[17].

Doprawiaj potrawy olejami

Zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 i -6 uszkadzają błony komórkowe *H. pylori*, hamują ich namnażanie i uśmiercają, co wspomaga usuwanie patogenu z organizmu. Ponadto przyspieszają gojenie wrzodów żołądka i dwunastnicy[18]. Dobrym ich źródłem będą oliwa z oliwek i oleje lniany oraz rzepakowy. Poza tym, jak wykazały badania, u osób spożywających odpowiednie ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza kwasu linolowego (zawierają go oleje z pestek winogron i słonecznikowy) rzadziej obserwuje się wrzody żołądka i dwunastnicy[19].

Jedz jabłka ze skórką

To właśnie w niej znajduje się całe bogactwo pektyn, które spowalniają opróżnianie żołądka, dzięki czemu soki trawienne zostają unieczynnione podczas trawienia pokarmów i nie drażnią błony śluzowej żołądka oraz dwunastnicy[20].

Wypróbuj propolis

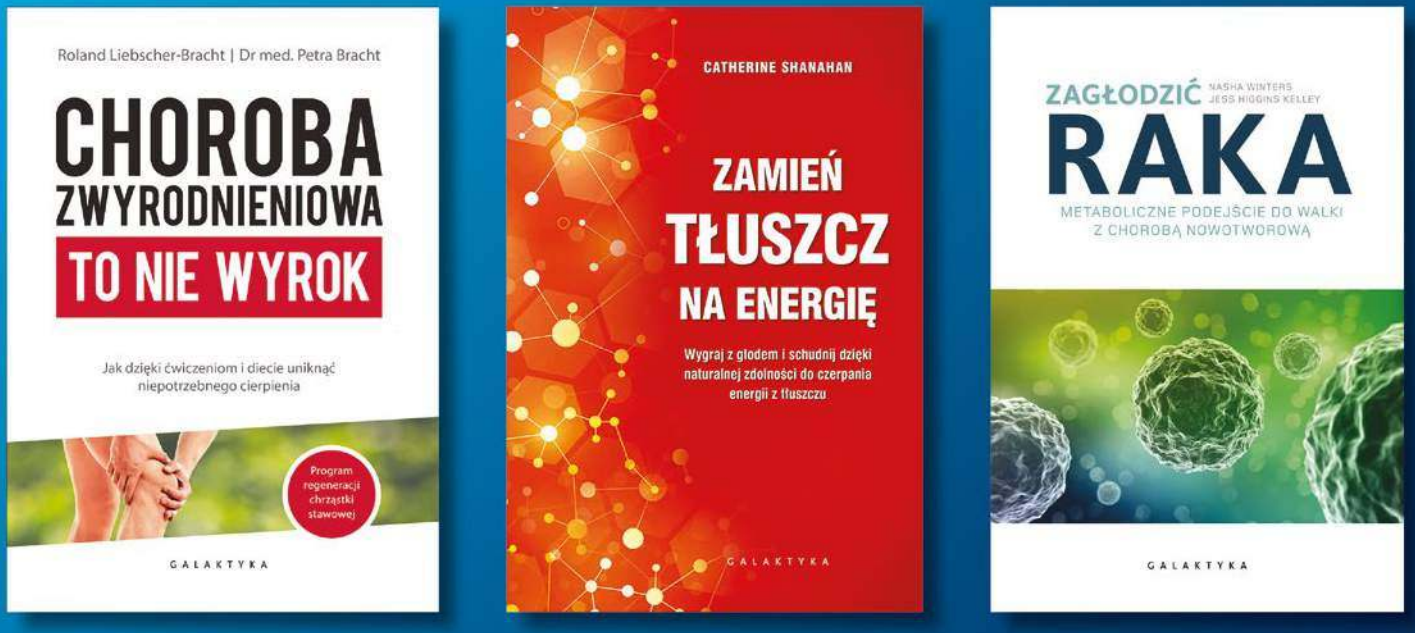
Kit pszczeli, będący mieszaniną wydzielin gruczołów ślinowych pszczoły, żywic i pyłków kwiatowych, łagodzi objawy choroby wrzodowej, takie jak bóle brzucha, nudności, wymioty i zgaga oraz wspomaga trawienie, dzięki czemu wychudzeni pacjenci odzyskują prawidłową masę ciała. Co ważne, propolis stymuluje regenerację błony śluzowej i sprzyja szybkiemu gojeniu wrzodów oraz wspomaga działanie antybiotyków stosowanych w zwalczaniu *H. pylori*.

Pamiętaj o colostrum

Siara bydlęca podobnie zawiera naturalne przeciwciała i bakteriobójczy lizozym. Warto ją przyjmować podczas antybiotykoterapii, zwiększa wtedy bowiem skuteczność działania leków i pomaga szybciej uporać się ze szkodliwymi patogenami. Ponadto lipidy z colostrum utrudniają *H. pylori* kolonizację błony śluzowej żołądka. Siara hamuje także nadmierne wydzielanie soków trawiennych, przyspiesza gojenie wrzodów i odbudowanie prawidłowej błony śluzowej, pobudza wydzielanie ochronnego śluzu oraz działa przeciwzapalnie[21].

REKLAMA

KSIĄŻKI Z RABATEM DO 30%



ZOBACZ PEŁNĄ OFERTĘ – PONAD 500 TYTUŁÓW!

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 63ea1074a1



Wzmocnienie serca i równowagi organizmu

Xenico Pharma
XeniVIT Magnesium Forte
Cena: ok. 15 zł (2 x 20 tab. musujących)
www.xenico.pl

Magnez bierze udział w wielu ważnych procesach w całym organizmie, m.in. wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni, w tym – serca, wspiera utrzymanie zdrowych kości oraz równowagi elektrolitowej. Suplement XeniVIT Magnesium forte uzupełnia codzienną dietę w ten cenny składnik, a w połączeniu z witaminą B6 – zmniejsza również uczucie zmęczenia i znużenia. Magnez w suplemencie Xenico ma postać wysoko przyswajalnego cytrynianu, a 1 tabletka zapewnia dzienne zapotrzebowanie na ten mikroelement.



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.



Nerwy na wodzy

Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: 39,50 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.

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

eprasa.pl 63ea1074a1



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir 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. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Mocniejsze i zdrowsze stawy

Kenay
Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.

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

eprasa.pl 63ea1074a1

Idealne uzupełnienie magnezu



Viridian
Magnez 300 mg
Cena: 59 zł (30 kaps.)
www.viridan-polska.pl

Magnez to pierwiastek istotny dla wielu funkcji komórkowych, m.in. produkcji energii oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego, a jego brak wywołuje objawy takie jak: bolesne skurcze łydek, zaburzenia pamięci, trudności w koncentracji, nagłe zawroty głowy oraz zaburzenia snu. Magnez firmy Viridian to aż 300 mg doskonale przyswajalnego magnezu (cytrynian, tlenek i diglicynian) w jednej kapsułce bez sztucznych dodatków.

Opalanie i młoda skóra. Czy to możliwe?



Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Zawierają duże ilości witaminy E, czyli witaminy młodości, która genialnie i głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu (czyli podrażnieniach termicznych, a nawet po radioterapii). W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Jednocześnie zawierają takie stężenie ozonu, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas. Dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i zachowuje kwaśne PH skóry.

Naturalny błonnik przeciw zaparciom



Kato Labs
Jeliton
Cena: ok. 15 zł (18 saszetek x 5 g)
www.kato.pl, www.jeliton.eu

Jeliton jest suplementem diety złożonym w 100% z naturalnego składnika – łupiny nasiennej babki jajowatej (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*). Stanowi ona źródło błonnika, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit. Preparat nie zawiera cukru, konserwantów ani substancji smakowych. Polecany jest zatem do codziennego stosowania. Zawarta w nim łupina nasienna babki jajowatej działa wyłącznie mechanicznie, poprawiając pasaż jelitowy. Suplement przyjmowany 3-4 razy dziennie zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na błonnik.
Dostępny w aptekach.

Zdrowe i piękne włosy oraz paznokcie



Bio-Medical Pharma
KeratinCell
Cena: 89 zł (60 szt.)
bmpharma.pl

Suplement zawiera 8 starannie dobranych składników, w tym unikatowy AnaGain™Nu – ekstrakt z kiełków grochu zwyczajnego, wpływający na regulację cyklu życia włosów. Ponadto, w skład KeratinCell wchodzą takie składniki, jak: biotyna, siarka MSM i aminokwasy siarkowe (L-metionina, L-cystyna), cynk oraz ekstrakt z pokrzywy. Substancje te wpływają na lepszy i zdrowszy wygląd włosów, a także zwiększają ich gęstość i przedłużają ich cykl wzrostu. Niwelują również kruchość i łamliwość paznokci.

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

eprasa.pl 63ea1074a1

Innowacyjny kolagen



Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Pierwszoligowe kwasy omega-3



Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 42 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Łagodzenie objawów menopauzy



Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Dla pięknej, jędrnej skóry



Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 86 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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

eprasa.pl 63ea1074a1

Regeneracja spuszonych i zniszczonych włosów



Farmona
Jantar Szampon z wyciągiem z bursztynu i olejem arganowym do włosów wysokoporowatych
Cena: 16,99 zł (330 ml)
www.farmona.pl

Włosy wysokoporowate są bardzo wymagające pod względem pielęgnacji. Wyglądają na zniszczone, matowe, puszące się i często mają tendencję do nadmiernego wypadania – dlatego potrzebują głębokiego odżywienia, nawilżenia i regeneracji. Szampon odbudowujący Jantar ma nowoczesną formułę zamykającą mocno odchylone łuski włosów, a w efekcie przywracającą im sprężystość miękkość i blask. Olejek arganowy zamyka łuski włosów, regeneruje je i odbudowuje. Proteiny jedwabiu nadają pasmom miękkość i blask. Wyciąg z bursztynu zaś pielęgnuje je, wzmacnia i odżywia.

Kojące olejki eteryczne



Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

Wsparcie koncentracji i pracy mózgu



Fushi
Fushi Nootropic Brain Blend
Cena: 99 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Formuła preparatu wspomaga funkcje umysłowe i poznawcze, w tym skupienie, koncentrację i pamięć. Suplement zawiera wyciągi z: brahmi, zielonej herbaty, ashwagandhy oraz żeń-szenia. Zioła i rośliny wykorzystywane przez firmę Fushi są uprawiane zgodnie z zasadami rolnictwa biodynamicznego, przetwarzane w niskiej temperaturze oraz w 100% raw, aby zachowały swoje cenne właściwości odżywcze. Surowce pochodzą ze zrównoważonych źródeł.

Odżywcze trio dla pięknej skóry



Aliness
Elastin proSkin Complex + Hialuron proSkin Complex
Cena: 129 zł (2 x 60 kaps.)
www.aliness.pl

Specjalistyczny zestaw 2 synergicznie działających suplementów diety przeznaczony jest dla kobiet, które chcą kompleksowo zadbać o zdrowie i piękno swojej skóry. Na odmładzające trio składają się elastyna, kolagen i kwas hialuronowy. Elastin proSkin Complex Aliness® – elastyna z kolagenem i kompleksem witamin poprawia elastyczność skóry przez wspomaganie produkcji kolagenu i elastyny oraz niwelowanie ich niedoborów w skórze. Hialuron proSkin Complex Aliness® – naturalny kwas hialuronowy z kompleksem witamin z grupy B i cynkiem poprawi nawilżenie i kondycję skóry.

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

eprasa.pl 63ea1074a1

NOWOŚĆ



Odczarować menopauzę, czyli praktyczny poradnik dla kobiet w każdym wieku!
Na ponad 120 stronach wyjaśniamy m.in. komu pomoże hormonalna terapia zastępcza (HTZ), co pokona mgłę umysłową i kłopoty z pamięcią, które ćwiczenia fizyczne i produkty spożywcze sprzyjają utrzymaniu zdrowia i witalności, jak wzmocnić kości i uniknąć osteoporozy, zwalczać uderzenia gorąca, przesypiać na nowo całe noce, odzyskać libido w sypialni i dobre samopoczucie na co dzień oraz opóźnić procesy starzenia skóry i wypadanie włosów.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 63ea1074a1

SPECJALNA OFERTA LIMITOWANA

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

PRENUMERATA ROCZNA w cenie 178,80 zł

\+ **zestaw kosmetyków kojąco-nawilżających do cery wrażliwej marki AA**



Inne opcje prenumeraty:

- prenumerata roczna – 163,90 zł
- prenumerata dwuletnia – 268,20 zł

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 63ea1074a1

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

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

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

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

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

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, 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

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

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

❑ „POKRZYWA" Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Ceramiczna 9/U2, tel 601 920 103, www.pokrzywa.waw.pl

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 63ea1074a1



Zamów październikowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Jak nam szkodzi plastik?
- Temat numeru: Ajurwedyjskie sposoby na reumatyzm
- Cienie hormonalnej terapii zastępczej
- Protokół leczenia covid-19 dr. George'a Fareeda i dr. Briana Tysona
- Skąd się bierze choroba, jeśli nie od zarazków?
- Jak sobie radzić z… pajączkami i żylakami kłopotami ciążowymi

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@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 Oborzyńska, 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, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 9/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 63ea1074a1



POMIDOR ZWYCZAJNY (*SOLANUM LYCOPERSICUM*)

Chociaż traktujemy go jako warzywo, tak naprawdę jest owocem. Oprócz pysznego smaku, oferuje nam wiele wartościowych składników, m.in. likopen. Poznaj jego zalety i jedz do woli, bowiem właśnie teraz smakuje najlepiej!

Pomidory to skarbnica witamin i bogate źródło cennego beta-karotenu oraz likopenu. Warto sięgać po nie szczególnie teraz, gdy dojrzewają w słońcu i mają dzięki temu więcej wartości odżywczych niż te uprawiane w szklarniach. Zawierają sporo wody, błonnika, mają niską wartość kaloryczną i indeks glikemiczny, a do tego są bardzo smaczne.

Z botanicznego punktu widzenia pomidor jest owocem, jednak powszechnie używany jest w kuchni jako warzywo. Niezależnie od tego, która opcja jest bliższa naszemu sercu, i tak warto sięgać po nie jak najczęściej. Głównie cenione są ze względu na występujący w nich likopen – naturalny przeciwutleniacz, którego nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Jest to czerwony barwnik z rodziny karotenoidów, który nie traci swoich właściwości pod wpływem obróbki cieplnej, co więcej, nawet zwiększa się wtedy jego przyswajalność. Najwięcej likopenu znajdziemy w takich przetworach jak koncentrat pomidorowy, ketchup, sos czy zupa pomidorowa. Poziom tego antyoksydantu we krwi po zjedzeniu przetworzonych pomidorów jest 2-3 razy wyższy niż po spożyciu takiej samej ilości świeżych owoców.

Pomidory dostarczają naszemu organizmowi także wiele innych składników odżywczych. Jeden duży owoc to ok. 60% dziennego zapotrzebowanie na witaminę C. To także źródło witamin A, E, K i z grupy B, beta-karotenu, kwasu jabłkowego, cytrynowego, szczawiowego, białka, błonnika oraz cynku, fosforu, jodu, magnezu, kobaltu, miedzi, manganu, żelaza, potasu, sodu i wapnia[1].

Dzięki swojemu składowi wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego, co jest często powiązane z przewlekłym bólem głowy i migrenami. Mają działanie moczopędne i przeciwdziałają skurczom mięśni. Zapobiegają gromadzeniu się w wątrobie takich metali ciężkich jak ołów, rtęć i kadm[2]. Zmniejszają ich absorpcję, jednocześnie pobudzając eliminację z organizmu. Pomidory są warzywem o niskim indeksie glikemicznym: IG =30, dlatego są polecane w diecie cukrzyków. W 2014 r. naukowcy zidentyfikowali w pomidorze małą cząsteczkę – tomatydynę, która wpływa na zahamowanie zaniku mięśni szkieletowych[3].

Działa antynowotworowo

Badania wskazują na działania antyoksydacyjne likopenu i jego funkcje przeciwnowotworowe[4]. Ten naturalny przeciwutleniacz w połączeniu ze składnikami odżywczymi, które znajdziemy w pomidorach, wykazuje bardzo silne działanie kancerogenne. Regularne spożywanie pomidorów i jego przetworów obniża ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty nawet o 50%, ponadto przeciwdziała rakom jelita grubego, jajników, a także wątroby. Pomidory regulują poziom hormonów (zwłaszcza adiponektyny), które mogą pomóc w zapobieganiu chorobom nowotworowym wśród kobiet. Amerykańscy naukowcy zajmujących się walką z rakiem zauważyli, że u 70 kobiet, które jadły pomidory lub pokarmy zawierające 25 mg likopenu dziennie, nastąpił wzrost stężenia adiponektyny o 9% po zaledwie 10 tygodniach.

Wspiera układ krążenia

Pomidory to bardzo bogate źródło potasu, który jest niezbędny do prawidłowej pracy układu krążenia. Wpływa pozytywnie na odpowiednią kurczliwość mięśni oraz obniża



BIBLIOGRAFIA

1 J Food Sci Nutr, 2011, 62, 289-294
2 Food and Chemical Toxicology 2012, 50, 2070-2073
3 Journal of Biological Chemistry 2014, 289, 14913–14924
4 Br Biotechnol J, 2011, 3: 53-60
5 Biochem Biophys Res Comm, 1997, 233, 658–662
6 Int. J. Food Sci. Nutr. 2011, 62, 289–294
7 Journal of Nutritional Biochemistry 2017, 40, 164–171
8 Kosmetologia Estetyczna, vol. 7(5), 2018, 517
9 Sanders T. (red.), Czy wiemy, co jeść? Co pomaga a co szkodzi? 1997, s. 250

eprasa.pl 63ea1074a1

ciśnienie tętnicze. Korzystnie dla serca działa także likopen. W przeprowadzonym badaniu suplementacja likopenem u mężczyzn w dawce 60 mg/dzień przez 3 miesiące, obniżyła cholesterol LDL o około 14%[5]. Owoce te zapobiegają także miażdżycy, hamując gromadzenie się trójglicerydów w komórkach wątroby i blokując odkładanie się płytek miażdżycowych w naczyniach. Poziom cholesterolu obniżają też zawarte w pomidorach pektyny. Zmniejszają ryzyko zawału mięśnia sercowego. Niższe skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi u osób z cukrzycą typu 2 sprzyja opóźnieniu wystąpień powikłań sercowo-naczyniowych[6]. Nowe badania wskazują na antymiażdżycowe działanie suchych skórek pomidorów[7].

Zastosowanie pomidorów

Kiszone
1 l wody zagotuj z 1 łyżką soli niejodowanej i pozostaw do ostygnięcia. Wyparz słoiki, umieść w każdym kawałek korzenia chrzanu, gałązkę kopru, pół łyżeczki ziaren gorczycy, ząbek czosnku i po 3 liście czarnej porzeczki, wiśni i dębu. Ułóż w nich ciasno małe, twarde i najlepiej mięsiste pomidory, zalej ciepłą wodą z solą tak, aby wszystkie pomidory były pod poziomem płynu. Słoik zakręć i przechowuj w temperaturze pokojowej do ukiszenia minimum 3 dni, potem odstaw w chłodne miejsce.

Sałatka
10-15 małych pomidorków koktajlowych przekrój na pół, dodaj pokrojoną cebulę dymkę ze szczypiorkiem i kilka listków świeżej bazylii. Na pomidorkach rozkrusz ser feta. Polej sosem przygotowanym z 2 łyżek oliwy, 1 łyżki octu balsamicznego, łyżeczki miodu i rozgniecionego ząbka czosnku. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem do smaku.

Przecier na zimę
Dojrzałe, mięsiste pomidory (np. typu lima) sparz we wrzątku, zdejmij skórkę i pokrój na ćwiartki, włóż do garnka i lekko rozgnieć. Gotuj na wolnym ogniu, często mieszając, tak, aby odparowała większość wody. Gorącą masę przetrzyj przez sito, aby pozbyć się resztek skórek i pestek lub zblenduj na gładką masę. Dopraw solą i ponownie zagotuj. Przełóż do wyparzonych słoików, zakręć i pasteryzuj ok. 20 min. Gorące słoiki postaw na blacie do góry dnem do ostygnięcia.

Suszone pomidory w oliwie
Podłużne, mięsiste (np. rzymskie lub śliwkowe) pokrój na ósemki, ułóż skórką do dołu na blasze, skrop oliwą i wstaw do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanego do 80°C. Drzwiczki zostaw lekko uchylone. Susz do momentu, kiedy brzegi pomidorów będą lekko pomarszczone, a środek nadal elastyczny. Suszone pomidory włóż do słoików, posyp bazylią, dodaj świeży czosnek i zalej oliwą.

Dodaje urody

Pomidory pozytywnie wpływają na stan naszej skóry, jej gęstość i sprężystość. Witamina C stymuluje wytwarzanie kolagenu, wzmacnia naczynia krwionośne, dotlenia i dodaje skórze blasku. Witaminy A i E nawilżają, działają przeciwzmarszczkowo i pobudzają regenerację naskórka. Sok z pomidorów można stosować na skórę, co rozjaśni przebarwienia i złagodzi zmiany trądzikowe. Likopen chroni włókna kolagenowe przed mikrouszkodzeniami. To także naturalna ochrona przeciwsłoneczna. Neutralizuje szkodliwe działanie promieniowania ultrafioletowego.

Wspomaga w odchudzaniu

Pomidory są zalecane dla osób odchudzających się. Składają się w ponad 90% z wody, a ze względu na bogactwo błonnika – zapewniają na długo uczucie sytości. Mają bardzo mało kalorii – 100 g pomidorów to zaledwie 18 kcal. Pozytywnie wpływają na pracę wątroby, a przez to na cały organizm. Dzięki dużej zawartości olejków eterycznych poprawiają procesy trawienne. Mają także właściwości moczopędne, dzięki czemu pomagają usunąć nadmiar wody z organizmu.

Sprzyja zdrowiu oczu

Tu również swój udział ma likopen, który nie występuje bezpośrednio w tkance oka, ale wspierając inne przeciwutleniacze – pomaga chronić oczy przed wystąpieniem chorób takich jak AMD, wywołanych szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dzięki zawartości witamin A i C pomidory wspierają widzenie przy słabym oświetleniu i pozytywnie oddziałują na siatkówkę oka, zapobiegając rozwojowi kurzej ślepoty i zaćmie starczej[8].

Poprawia samopoczucie

Pomidory pomogą nam w utrzymaniu równowagi psychicznej i dobrego samopoczucia. Zawarty w nich magnez jest naturalnym lekiem uspokajającym. Przywraca równowagę psychiczną, zwiększa odporność na stres, wpływa pozytywnie na jakość snu. Potas z kolei jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Witamina B6 i kwas foliowy uczestniczą w syntezie serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia, co wpływa na ich właściwości przeciwdepresyjne.



Metryczka:

Występowanie: pomidory ochodzą z zachodniej części Ameryki Południowej. Do Europy zostały przywiezione w XVI w. przezi Kolumba. Obecnie są rosną na całym świecie. Początkowo uważano, że są trujące i przypisywano im jedynie funkcje dekoracyjne. im tylko funkcje dekoracyjne
Surowiec: owoce, których kolor i smak zależny jest od odmiany. Największą zawartość cukru mają odmiany żółte[9].
Pora zbioru: od początku lipca do października.
Ważne: należy zachować ostrożność, kiedy pomidory są niedojrzałe. Surowe, zielone pomidory zawierają toksyczny związek, solaninę, który może nam zaszkodzić wywołując bóle brzucha, wymioty, biegunkę oraz zawroty głowy. Spożywanie ich muszą ograniczyć osoby chore na dnę moczanową i reumatoidalne zapalenie stawów. Kobiety karmiące piersią również powinny zachować ostrożność, a do diety dzieci należy je wprowadzać stopniowo, aby ograniczyć ryzyko pojawienia się alergii.

eprasa.pl 63ea1074a1

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6

Suplement diety
CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6 zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminy B6. Preparat posiada postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Zawiera łatwo przyswajalny potas.

Potas jest pierwiastkiem kluczowym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział w transporcie składników odżywczych do wnętrza komórek. Jest on również istotnym składnikiem przy pracy mięśni, wpływa także na układ nerwowy. Potas, obok sodu i chloru stanowi podstawowy składnik elektrolityczny w komórkach. Sód, chlor oraz potas są minerałami znajdującymi się we wszystkich płynach zewnątrz i wewnątrzkomórkowych, minerałami które wytwarzają ładunki elektryczne i różnicę potencjałów błon komórkowych.

Ponadto posiada podziałkę umożliwiającą przełamanie na dwie równe części.



NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE



15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 30.09.2022r. na singularis.com.pl

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 63ea1074a1

CHANCA PIEDRA niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

E·L·E·N·A® LIOFILIZATY

Jeśli chcesz sobie pomóc w pozbyciu się kamieni nerkowych – zgłoś się do nas!

Oto przykład, jak ludzie znajdują pomoc – poprzez rozmowę z nami i nasze artykuły. Ponad 32 lata doświadczenia umożliwiają nam szybkie diagnozowanie problemu oraz skuteczne zapobieganie chorobom: „Panie Franciszku, jeszcze raz bardzo dziękuję za prywatną rozmowę w sprawie dolegliwości, którą u mnie wykryto (dna moczanowa). Mam 38 lat, a rok temu wykryto u mnie kamień na prawej nerce (3 mm). W piątek dopadł mnie pierwszy atak dny moczanowej (niesamowity ból dużego palca u lewej stopy). Zrobiłem szybko badania, stężenie kwasu moczowego na poziomie 7,8 mg/dl, czyli lekko powyżej normy (3-7 mg/dl). Przeczytałem Pana artykuł, stąd mój kontakt. Prosiłbym o kilka rad, ponieważ ma Pan już olbrzymią wiedzę i doświadczenie w tym temacie".

Jedyny na rynku liofilizowany **napar** przygotowywany według tradycyjnej receptury medycyny peruwiańskiej;
W formie wygodnych do spożycia kapsułek, które zawsze możesz mieć pod ręką. Już **nie musisz tracić czasu** na parzenie suszu oraz picie gorzkiego naparu. Ten proces wykonaliśmy za Ciebie. 3 kapsułki dziennie – czyli zalecana dzienna porcja do spożycia w kuracji usuwania kamieni nerkowych – odpowiada 2,5 szklankom naparu. W związku z tym popij każdą kapsułkę niecałą szklanką wody, a otrzymasz te same efekty. Pamiętaj, że proces liofilizacji to pozbawianie produktów wody przy zachowaniu niemal wszystkich wartości odżywczych produktu.

Napar liofilizowany rewolucjonizuje rynek swoją przystępnością dla klienta. Powstał z myślą o tych, którzy zmagając się z silnymi dolegliwościami ze strony kamieni nerkowych, nie mają często sił na sięganie z dobrodziejstw złota Amazonii, jakim jest chanca piedra, gdyż procedura parzenia a później picie goryczy jest nieprzyjemna. Wychodzimy naprzeciw Państwa oczekiwaniom. Wierzymy w siłę płynącą z natury. Za pomocą technologii liofilizacji, którą stosujemy w żywości od kilkudziesięciu lat, oferujemy państwu produkt najwyższej jakości.

Napar liofilizowany chanca piedra niszczyciel kamieni nie ma żadnego odpowiednika na rynku. Wszystkie dostępne produkty, tj. np. zakapsułkowane susze często są zanieczyszczone mikrobiologicznie. Produkt liofilizowany jest naparem, co oznacza, że przed procesem liofilizacji zostaje zaparzony zgodnie z recepturą peruwiańską, a następnie poddany naszej metodzie suszenia sublimacyjnego. Gotowy produkt jest czysty mikrobiologicznie i nie może równać się pod tym względem zbieranemu W amazońskiej dżungli suszowi części naziemnych rośliny chanca piedra, który w dodatku w Polsce jest jeszcze wielokrotnie przepakowywany na różnych liniach produkcyjnych i dodatkowo zanieczyszczany innymi alergenami oraz kapsułkowany w nieznanych warunkach. Na potwierdzenie jakości naszego produktu posiadamy badania laboratoryjne. Jakość tworzonych przez nas suplementów jest dla nas priorytetem.



*Informacje dot. powszechnej właściwości rośliny chanca piedra dostępne są w: „Właściwości prozdrowotne *Phyllanthus niruri*, Postępy Fitoterapii nr 4/2020;
Zioła peruwiańskie w Europie; Herbalism nr 1(1)/2015; s.23-24;
Can *Phyllanthus niruri* affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal Stones?>
A randomized, prospective, long-term study.
J Urol 2006; 176:1020-2;
Phylianthus niruri as promising alternative treatment for nephrolithiasis. Ins Braz
J Urol 20210; 36(6); 657-64;
Antihyper-uricemic lignians from theleavesof *Phyllanthus niruri*.
Planta Med 2006; 72:1262-7

KOLAGENUM® Franciszka

www.elena.pl
tel. 62 76 022 22, 694 710 766
sklep internetowy: kolagenum.com