O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Wzmocnij odporność naturalnymi metodami

Jak zwiększyć szanse wyleczenia raka piersi?

Użyj wapnia i alg do odbudowy swoich kości

Wyreguluj hormony i zapomnij o zmęczeniu

Ciemna strona leków na ADHD



Numer 10 | październik 2024
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

8 sposobów na grzybicę stóp

Jak sobie radzić z...
- menopauzą
- podwyższoną homocysteiną



Antiquus

starodawna receptura, która się nie starzeje

Ekstrakt ziołowy Antiquus firmy Medi-Flowery sporządzony jest na bazie receptury z XIV wieku. Ta nalewka to uniwersalny środek wzmacniający organizm i chroniący przed czynnikami chorobotwórczymi.
Ekstrakt w sposób optymalny łączy potencjał wielu ziół stosowanych od wieków przez medycynę naturalną.

W jego skład wchodzą:

Rozmaryn - chroni wątrobę, działa rozkurczowo na układ trawienny, jest przeciwutleniaczem i skutecznym środkiem przeciwzapalnym.

Tymianek - jest potrzebny dla zdrowia układu oddechowego i usprawnienia procesu trawiennego. Działa antybakteryjnie i antyoksydacyjnie. Relaksuje, zmniejsza uczucie niepokoju.

Lawenda - pobudza wydzielanie soków trawiennych i przyspiesza perystaltykę jelit. Działa uspokajająco, zmniejsza chroniczne zmęczenie i pomaga w zapobieganiu depresji.

Pokrzywa - dba o zdrowie układu moczowego, prawidłowo funkcjonujący krwiobieg, sprawność stawów i siłę układu odpornościowego.

Mięta - dobra na trawienie, pomaga zwłaszcza przy wzdęciach i zaparciach. Reguluje perystaltykę jelit. Wspomaga działanie układu oddechowego. Łagodzi objawy przeziębienia i grypy.

Melisa - wpływa korzystnie na układ pokarmowy i oddechowy. Wspomaga układ krążenia. Działa uspokajająco, poprawia koncentrację. Zapobiega rozwojowi chorobotwórczych drobnoustrojów.

Bez czarny - skuteczny w zwalczaniu gorączki, kataru i kaszlu. Antyoksydant. Korzystnie działa na drogi moczowe. Pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała.

By żyć zdrowiej wystarczą 2 łyżeczki dziennie.

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl 6cb33ed4f7

100mg w kapsułce

HUMAVIT Koenzym Q10

Badania naukowe wykazują, że suplementacja koenzymem Q10 może przynosić korzyści szczególnie pracownikom biurowym i menedżerom, którzy często borykają się z problemami takimi jak zmęczenie, stres czy spadek koncentracji.

W pracy siedzącej, gdzie spędza się wiele godzin w jednej pozycji, możliwe jest obniżenie poziomu energii, co może wpływać na wydajność i samopoczucie. Suplementowanie koenzymem Q10 może przyczynić się do zwiększenia poziomu energii oraz poprawy funkcji poznawczych, co jest niezwykle istotne w szybkim tempie życia biurowego.

Badania sugerują, że koenzym Q10 może także działać jako silny przeciwutleniacz, co pomaga w redukcji stresu oksydacyjnego, który jest częstym skutkiem długotrwałego stresu w środowisku pracy. Ponadto, przy regularnym stosowaniu, może wspierać zdrowie sercowo-naczyniowe, co jest istotne dla osób prowadzących siedzący tryb życia.



nowość w ofercie

***25,99 zł**

***cena detaliczna**

zamów na
www.humavit.pl

HUMAVIT
Suplement diety

GOLDSTUDIO Adam Rudziński
ul. Żwirki i Wigury 56B, 43-190 Mikołów
facebook: humavit

eprasa.pl 6ch33ed4f7

https://oczymlekarze.pl/



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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Lepsza diagnoza z internetu?



Jasiem targały konwulsje. Przez jego ciało co kilka minut przetaczał się ból. Miał gorączkę. Pediatra patrzyła na mnie z niepokojem, wyniki badania objawów Blumberga i Jaworskiego były niejednoznaczne. Oznaczało to, że Jaś może mieć zapalenie wyrostka robaczkowego. Dlatego lekarka wystawiła skierowanie do szpitala. Tam, choć nie można było uznać brzucha za ostry, a objawy nadal nie potwierdzały tej diagnozy, przyjęto Jasia na oddział i poinformowano mnie, że syn zostanie poddany operacji. Poprosiłam o konsultację i badanie USG, czym wywołałam niezadowolenie personelu. Jak zwykle padły standardowe pytania i drwinki: „czy jest pani lekarzem?", „naczytała się pani doktora Googla, to może niech on leczy dziecko" itd. Wtedy zaczęłam używać żargonu medycznego i odwołałam się do świeżych wtedy wyników szeroko zakrojonych badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii, które wskazywały, że w sytuacjach niejednoznacznych, zamiast wycinać wyrostek, można zastosować antybiotykoterapię. Okazywało się, że w mniej niż 30% przypadków dochodziło do nawrotu choroby i konieczna była obserwacja. Gdy już przerzuciliśmy się z kolejnym lekarzem zwyczajowymi uprzejmościami dotyczącymi szukania informacji w internecie, jakości badań oraz miejsca ich publikacji, uznano, że Jasiowi należą się USG i obserwacja. Szybko okazało się, że nie miał zapalenia wyrostka a jersiniozę, która objawia się skurczowym bólem brzucha i gorączką. Wystarczyła farmakoterapia. Razem z synem w pokoju leżał chłopiec, który trafił tam kilka dni wcześniej i któremu usunięto – jak się okazało – zdrowy wyrostek (również zakaził się yersinią). Gdy jego wzburzeni rodzice zwrócili się do lekarza prowadzącego z prośbą o wyjaśnienia, ten odpowiedział bez zmrużenia oka, że z punktu widzenia medycyny usunięcie całkowicie zdrowego wyrostka nie jest błędem! Lepiej tak zrobić, niż zaniechać operacji, choć objawy są niejednoznaczne.

Okazuje się zatem, że błędna diagnoza, która prowadzi do bezcelowego leczenia to błahostka.

Pogląd ten niedawno podzielił pewien znany badacz, dodając, że „medycyna polega na czymś więcej, niż tylko na właściwej diagnozie – chociaż co jak co, ale jest to dobry początek".

Uwagi te zostały poczynione 1 kwietnia, czyli w Prima Aprilis, więc należy mieć nadzieję, że po prostu żartobliwie skomentował fakt, że Chat GPT-4 (internetowy robot wyposażony w sztuczną inteligencję, czyli AI), zdeklasował grupę stażystów i lekarzy.

– Przyjmie was dr Nowak.
– Wolelibyśmy dr. Google'a.

Przed botem postawiono zadanie prawidłowego zdiagnozowania 20 różnych przypadków klinicznych, podczas gdy 39 medyków otrzymało po 1 przypadku. Wszyscy otrzymali dane pierwszeństwa, czyli raport pacjentów o tym, co ich niepokoi. Następnie przeszli przez fazę przeglądu systemu, w której medyk otrzymuje dodatkowe informacje od pacjenta. Po tych etapach nastąpiło badanie lekarskie, a na koniec testy diagnostyczne i obrazowanie.

Podczas gdy bot uzyskał wynik 10 na 10 we wszystkich 4 fazach, lekarze osiągnęli wynik 9, a rezydenci pozostawali w tyle z zaledwie 8 – co w praktyce oznaczałoby, że doszli do błędnej diagnozy w 20% przypadków, donoszą naukowcy z Beth Israel Deaconess Medical Center.

I dokładnie tak dzieje się w prawdziwym życiu. W badaniu z 2017 r. przeprowadzonym przez National Patient Safety Foundation w Stanach Zjednoczonych odkryto, że 1 na 4 osoby usłyszała kiedyś błędną diagnozę lub znała kogoś, kogo to spotkało. Liczba ta wzrosła z 1 do 6 w badaniu z 2005 r.

Pomysł by do diagnozowania chorób i oceny dokumentacji medycznej wykorzystać Chata GPT zaświtał już Polakom. W czerwcu tego roku głośno było o portalu zarządzanym przez anonimowe osoby, który za pieniądze udzielał porad z zakresu zdrowia przy pomocy właśnie sztuczną inteligencję. Witryna oferowała płatne pakiety w cenie 24,99-99,99 zł, różniące się m.in. liczbą zapytań, które można było zadać chatbotowi oraz szybkością odpowiedzi. Wszystkie pakiety umożliwiały wgrywanie dokumentów PDF do interpretacji, a najdroższy – dodatkowo wgrywanie zdjęć wyników badań i innych danych dotyczących schorzeń. O tym, jak wielkie jest zapotrzebowanie na kompleksową konsultację, niech świadczy fakt, że serwis do czerwca udzielił blisko 349 tys. porad! Mimo ostrzeżeń ekspertów, że może to być oszustwo mające na celu kradzież danych medycznych oraz podnoszonych przez Ligię Kornowską, dyrektor zarządzającą Polskiej Federacji Szpitali i liderkę Koalicji AI w Zdrowiu zarzutów, że stosowany przez serwis algorytm do diagnozowania i leczenia pacjenta nie jest certyfikowanym wyrobem medycznym.

– Błędna diagnoza jest z pewnością powodem do niepokoju, ale nie powinniśmy na tej podstawie tracić wiary we współczesną medycynę – mówi David Newman-Toker, główny autor pracy dotyczącej poważnych szkód spowodowanych błędem diagnostycznym w USA opublikowanej w styczniu tego roku na łamach *BMJ Quality & Safety*. – Gdy ktoś ma problemy z mówieniem i poruszaniem ręką, łatwo jest zdiagnozować udar. Jednak może się on też objawiać np. zawrotami bądź bólami głowy, które potrafią świadczyć o wielu innych schorzeniach.

To wszystko prawda, ale Chata GPT jakoś to nie zwiodło. Skoro sprawy tak się przedstawiają, to być może pacjenci czuliby się pewniej, gdyby to on, a nie człowiek, stawiał im diagnozy?

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 6cb33ed4f7

SPIS TREŚCI

Październik 2024

Z OKŁADKI



Wzmocnij odporność naturalnymi metodami 38

Początek jesieni to ostatni moment, by przygotować organizm do walki ze wzmożonym atakiem wirusów!

Co pomoże odbudować kości? 56

Ruch plus składniki odżywcze wsparte morskimi suplementami to najskuteczniejsza recepta na utrzymanie sprawności ruchowej do końca życia

Wyreguluj hormony i zapomnij o zmęczeniu 70

Czujesz się zmęczona i bez sił? Odpowiedzią może być podwyższenie poziomu DHEA – doradza Marcelle Pick

Ciemna strona leków na ADHD 94

Oparte na amfetaminie środki mają liczne działania niepożądane, w tym kołatania serca, zmniejszenie... penisa, bóle głowy. Co dzieje się, gdy przestają działać lub ich zabraknie? Przeczytajcie!

Jak zwiększyć szanse wyleczenia raka piersi? 106

Dr Leigh Erin Connealy wyjaśnia, dlaczego połączenie metod alternatywnych z medycyną konwencjonalną podnosi szansę na wygranie walki z rakiem

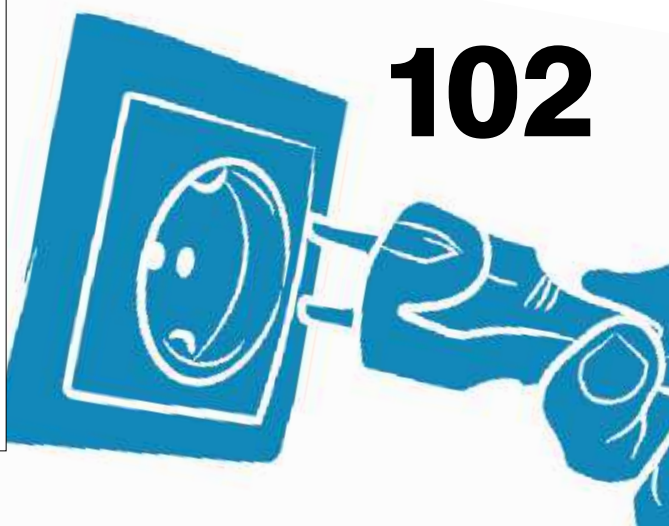
8 sposobów na grzybicę stóp 110

48



TEMAT NUMERU

102



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

eprasa.pl 6cb33ed4f7



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Ile kroków ochroni przed chorobą?
Naukowcy nie są zgodni co do liczb, ale wydaje się, że korzyści zaczynają się już po krótkiej przechadzce

NEWS FOCUS

Leczenie stare jak świat 24
Jak leczyli się prehistoryczni ludzie? Okazuje się, że nie tylko korzystali z ziół, ale też nie bali się poważnych operacji

RAPORT SPECJALNY

Mój własny wróg 28
Jak dochodzi do tego, że organizm zwraca się przeciwko samemu sobie i czy można jej zapobiec?

Podnieś odporność naturalnie 38

ZDROWY STYL ŻYCIA

Gładkie pachy 48
Podpowiadamy, jak pozbyć się owłosienia, a jednocześnie zachować gładką skórę i uniknąć podrażnień

Zmień jedną rzecz 52
Chrom to wielki sprzymierzeniec diabetyków, ale zwykłym ludziom też może pomóc

Podpory kości 56

Uzdrawiająca moc oddechu 62
Celeste McGovern opisuje najlepsze sposoby na poprawę oddychania, a co za tym idzie – zdrowia

TEMAT NUMERU

DHEA: hormon dobrego samopoczucia 70

Jak pozbyć się zmęczenia? 74
Czasem wystarczy dieta, rozmowa od serca lub dobrze dobrane ćwiczenia, by znów poczuć przypływ energii

Zdrowotny reset 78
Specjalistka w dziedzinie medycyny integracyjnej dr Chiti Parikh dzieli się swoim starożyt-nym przepisem na zwiększenie witalności i profilaktykę chorób w przyszłości

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Menopauzą 84

Podwyższoną homocysteiną 89

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Ciemna strona leków na ADHD 94

Niewidzialny złoczyńca 102
Jak chronić się przed wszechobecnym elektrosmogiem magnetycznym?

Integracyjne podejście do leczenia raka piersi 106

8 sposobów na grzybicę stóp 110

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 113

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Marchew 121





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

LICZBY i FAKTY

W latach 2020-2021 **liczba recept na Adderall** w samych USA wzrosła o ponad 10%. – w 2021 r. lekarze wystawili ich **41,4 mln**

Co 14 sekund u jakiejś kobiety na świecie diagnozowany jest **rak piersi**

17% studentów nadużywa środków pobudzających, aby wydłużyć czas nauki

W wieku 70 lat, wytwarzamy już tylko ok. **20% tej ilości DHEA**, jaką produkowaliśmy w młodości

Ekstrakt z matchy w ciągu 4 godz. wyeliminował wszystkie bakterie wywołujące **zapalenie przyzębia**

Polacy pracują średnio **40,4 h tygodniowo.** Tymczasem Holendrzy – 33,2 h, Niemcy – 35,3 h a Duńczycy 35,4 h

eprasa.pl 6cb33ed4f7

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



Sposób na anemię

Szanowna Redakcjo, trafiłam ostatnio na Lucky Iron Fish, która ma pomagać w walce z anemią. To niewielka, mieszcząca się w dłoni rybka, wykonana z żelaza, którą wrzuca się do gotującego się posiłku, by wzbogacić go o jony tego pierwiastka. Czy to tylko modny gadżet, czy naprawdę pomoże mi uporać się z anemią?

Elwira

Historia powstania Lucky Iron Fish jest dość ciekawa. Otóż według Światowej Organizacji Zdrowia, deficyt żelaza jest najbardziej powszechny ze wszystkich niedoborów i poważnie zagraża zdrowiu oraz życiu nawet ¼ ludzkości, zwłaszcza w krajach słabiej rozwiniętych, w których ludność nie ma dostępu do dobrej jakości żywności lub cierpi głód. Kanadyjscy naukowcy starali się zatem znaleźć tani i możliwy do zastosowania w każdych warunkach sposób na walkę z anemią, właśnie w takich miejscach na Ziemi – i tak powstała rybka z żelaza, tania, wielokrotnego użytku i prosta w obsłudze, którą wymienia się raz na 5 lat. A dlaczego wybrano akurat taki kształt? Otóż jednym z pierwszych krajów, do których wysłano Lucky Iron Fish była Kambodża, w której ryba jest symbolem szczęścia.

Z czasem o rybce zrobiło się głośno i nawet mieszkańcy krajów zachodnich zaczęli jej używać, traktując jako ciekawą alternatywę dla suplementów – prawidłowo zastosowana, rybka uwalnia 6-8 mg łatwo przyswajalnego żelaza, zatem tak przygotowany posiłek zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na żelazo. Aby pokonać anemię, wystarczy używać jej 3 razy w tygodniu – rybkę myjemy wodą z mydłem, a następnie wrzucamy na 10 minut do wrzątku, do którego należy dodać kwaśny składnik, np. kilka kropli soku z cytryny lub innego kwaśnego soku albo odrobinę octu. Po upływie 10 min rybkę trzeba wyłowić, ponownie umyć mydłem i osuszyć, a wodę należy wykorzystać do picia lub przygotowania dowolnej potrawy. Co ważne, rybka nie zmienia zapachu, smaku i koloru wody. Jest to produkt dokładnie przebadany i uważany za bezpieczny, zatem jeżeli walczysz z anemią, a przyjmowanie suplementów wiąże się u Ciebie ze skutkami ubocznymi, możesz śmiało wypróbować Lucky Iron Fish.

Uroki życia bez pęcherzyka

Mam taki wstydliwy problem – biegunki, ale nie takie „normalne". To tak nagła i pilna potrzeba, że czasami czuję, jakby mi miało podbrzusze rozerwać, a te kilka kroków z pokoju do toalety wydaje się olbrzymią odległością. Objawy te nasilają się po posiłku, zatem zacząłem unikać jedzenia poza domem. Odżywiam się zdrowo, jem dużo warzyw i owoców, unikam tłustych potraw, ponieważ 3 lata temu usunięto mi woreczek żółciowy, zasadniczo prowadzę aktywny tryb życia. Co to może być? Oczywiście jestem umówiony na wizytę u gastrologa, ale pomyślałem, że w oczekiwaniu na nią warto zapytać.

Robert

Dobrze, że masz zaplanowaną wizytę, bo w takim przypadku konieczna jest dokładna diagnoza. Być może jednak w Twoim pytaniu kryje się pewna podpowiedź, co może być przyczyną nagłej potrzeby biegania

eprasa.pl 6cb33ed4f7

do toalety, choć oczywiście wymaga to zweryfikowania. To operacja cholecystektomii, czyli usunięcia woreczka żółciowego. Wielu pacjentów słyszy, że po operacji ich życie wróci do normalności, że to narząd zbędny, bez którego, jak bez wyrostka robaczkowego, można spokojnie żyć. Jednak w przyrodzie nic nie jest zbędne i pęcherzyk żółciowy ma również określone zadanie do spełnienia. Jego zadaniem jest magazynowanie żółci i uwalnianie jej do dwunastnicy, gdy do żołądka trafia pokarm. A co za tym idzie, nasz przewód pokarmowy jest przystosowany do okresowego, jedynie po posiłku, wyrzutu żółci, która przecież jest enzymem trawiennym, trawiącym tłuszcze. Co się zatem dzieje, gdy usuniemy woreczek? Oczywiście można bez niego żyć, ale… żółć, zamiast trafiać do przewodu pokarmowego skoncentrowana i jedynie wtedy, gdy do dwunastnicy przesuwa się treść z żołądka, wylewa się ciągłym strumieniem do jelit. Przez to nie jest wystarczająco skoncentrowana, by strawić tłuszcze z pokarmu i w czasie, gdy nie jemy, trafia do jelita grubego, gdzie nie powinno jej być (normalnie nadmiar żółci wchłaniany jest w jelicie cienkim) i podrażnia śluzówkę. Mamy zatem sytuację, w której do okrężnicy trafia niestrawiony tłuszcz powodujący biegunki i żółć, która podrażniając śluzówkę, nasila perystaltykę i dodatkowo napędza mechanizm wydalania. A że organizm stara się jak najszybciej pozbyć wszystkiego, co drażni jelita, pojawia się biegunka, charakterystyczna dla osób po cholecystektomii – potrzeba jest nagła i bardzo silna, towarzyszą jej także bardzo silne skurcze okrężnicy i ból, co sprawia, że niezwykle trudno jest powstrzymać się przed defekacją.

Co gorsze, wielu lekarzy, niestety, bagatelizuje problem i przyczyn biegunki uparcie dopatrują się w błędach dietetycznych pacjentów, każąc im jeszcze bardziej unikać tłuszczów – a te, choć od lat demonizowane, są nam przecież potrzebne.

Co z tym zrobić i jak uwolnić się od uwiązania do toalety? Przede wszystkim wybrać się do gastrologa, który sprawdzi, czy problemy nie mają innego podłoża, a jeśli się okaże, że to brak woreczka jest przyczyną kłopotów, może zapisać leki wiążące kwasy żółciowe, co powinno zahamować biegunkę. Pocieszające jest także to, że u większości pacjentów wątroba z czasem przyzwyczaja się do nowej sytuacji i do pewnego stopnia magazynuje żółć w przewodach żółciowych, które zastępują wycięty woreczek, co ogranicza problemy trawienne.



Rozmyte widzenie

Gdy byłam mała, słyszałam od mojej mamy i babci, żebym nie zezowała, bo tak mi zostanie. A to była taka nasza dziecięca zabawa – na siłę rozmyć wzrok. Oczywiście moje dzieci nie są inne i także odkryły tę zabawę. Czy słusznie, wzorem mojej babci i mamy, karcę je za takie działanie? Czy akomodowanie wzroku do rozmycia wizji może im zaszkodzić, czy powielam mit?

Barbara

Odkrycie przez dzieci, że można na żądanie rozmyć wzrok, jest normalnym etapem poznawania przez nie możliwości swojego ciała i w ten sposób, przy okazji, maluchy poznają zjawisko akomodacji. Polega ono na tym, że gdy skupiasz wzrok na danym punkcie, znajdujący się w oku mięsień rzęskowy zmienia kształt soczewki na mniej lub bardziej wypukły, co pozwala nam widzieć wyraźnie – dzięki odpowiedniemu załamaniu i skupieniu światła na soczewce, trafia ono na siatkówkę oka. Soczewka jest zatem przyzwyczajona do tego, że jej kształt ulega ciągłym zmianom. Podczas rozmycia „na siłę" pola widzenia dochodzi do rozluźnienia mięśnia rzęskowego, co skutkuje spłaszczeniem soczewki i zaburza jej zdolność do skupiania wiązki światła, a to sprawia, że widzimy niewyraźnie. W tym czasie nasze gałki oczne nieznacznie zezują także rozbieżnie – okuliści nazywają to celowym zezowaniem rozbieżnym.

Jeżeli dziecko robi tak raz na jakiś czas, nic się nie stanie. Problem pojawia się, gdy taka zabawa wchodzi w nawyk, może bowiem dojść do trwałego upośledzenia akomodacji oka na skutek zbytniej stymulacji mięśnia rzęskowego oraz utrwalić nieprawidłowe ustawienie gałek ocznych względem siebie, co z kolei poważnie zaburza widzenie obuczone. Dobrze zatem, że starasz się dzieci odwieść od takiej zabawy, ponieważ jest ona szczególnie szkodliwa dla rozwijającego się wzroku i może skutkować zaburzeniami widzenia i zezowaniem, które samo w sobie jest poważną chorobą narządu wzroku, wpływającą na całościowy rozwój młodego człowieka – jego wzrok, zdolności poznawcze, a nawet postawę ciała.



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

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Niech stanie się światło i wyleczy urazy mózgu

Jak mówią naukowcy, terapia nisko nasyconym światłem odnawia połączenia w mózgu po umiarkowanym urazie. Przetestowali oni terapię na 38 pacjentach, których funkcje poznawcze ucierpiały i u których uszkodzenie mózgu było widoczne na skanach MRI.

Pacjenci rozpoczęli terapię światłem w ciągu 72 godz. od urazu poprzez założenie kasku emitującego światło bliskie podczerwieni. Ich powrót do zdrowia badano przez 3 tygodnie, a największą liczbę przywróconych połączeń w uszkodzonych częściach mózgu zaobserwowano w pierwszym i drugim tygodniu.

– Światło bliskie podczerwieni z łatwością przenika przez czaszkę – tłumaczy dr Rajiv Gupta, kierujący badaniem naukowiec z Massachusetts General Hospital. – Gdy pacjent zakłada kask, cały jego mózg jest skąpany w tym świetle.

Badacz dodał, że światło o długości fali 810 nanometrów jest już stosowane w leczeniu niektórych zaburzeń mózgu. Zwłaszcza w psychiatrii wyróżnia się wiele zaburzeń związanych z połączeniami, gdzie taka interwencja może odgrywać pewną rolę. Terapia światłem może być również wykorzystana jako leczenie PTSD (zespołu stresu pourazowego), depresji i autyzmu.

Radiology,2024;311(2):e230999

Matcha może cofnąć chorobę dziąseł



Ta japońska herbata zwalcza bakterie powodujące zapalenie przyzębia – chorobę mogąca prowadzić do utraty zębów, a nawet cukrzycy, chorób serca, zapalenia stawów i nowotworów.

W testach laboratoryjnych ekstrakt z matchy w ciągu 4 godz. wyeliminował wszystkie bakterie *Porphyromonas gingivalis* wywołujące zapalenie przyzębia.

Naukowcy z Nihon University Hospital School of Dentistry w Japonii przetestowali 3 różne płyny do płukania jamy ustnej na 45 ochotnikach z przewlekłym zapaleniem przyzębia; 15 podawano ekstrakt z matchy, a pozostali otrzymali albo płyn do płukania jamy ustnej z naparu jęczmiennego, albo standardowy płyn do płukania jamy ustnej opracowany w celu złagodzenia stanu zapalnego.

Badacze stwierdzili, że tylko u osób używających płynu do płukania jamy ustnej z matchy wystąpiło „znaczące" obniżenie poziomu *P. gingivalis*.

Matcha to drobno zmielona herbata zielona pozyskiwana z *Camellia sinensis*. Warto ją polubić, bo jak wykazały inne badania, może również redukować infekcje wirusowe i grzybicze.

MicrobiolSpectr,2024;doi:10.1128/spectrum.03426-23

Dieta roślinna może spowalniać raka piersi

Zdrowa, pełnowartościowa dieta roślinna obniża poziom IGF-I, czyli czynnika wzrostu, który wspomaga rozprzestrzenianie się nowotworów i podnosi poziom stanu zapalnego. Pomaga również kobietom schudnąć i poprawia markery metaboliczne – mówią naukowcy z University of Rochester Medical Center.

Grupa 30 kobiet z rakiem piersi w stadium 4 (uważanym za ostatni etap przed zgonem) została poddana 8-tygodniowej diecie obejmującej owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, fasolę, ziemniaki, orzechy i nasiona, ale z wyłączeniem dodatkowych tłuszczów i produktów zwierzęcych, takich jak mięso, jajka czy nabiał. Nie było ograniczeń kalorycznych, a uczestniczki przyjmowały także codzienną dawkę multiwitaminy.

Kobiety miały wskaźnik BMI wynoszący średnio 29,7 na początku badania i traciły 0,5-1 kg tygodniowo przez 8 tygodni bez żadnych wymagań co do aktywności fizycznej.

Według naukowców badanie było zbyt małe, aby ostatecznie stwierdzić, że dieta zatrzymała raka, ale pojawiło się kilka obiecujących markerów biologicznych sugerujących, że mogło tak być. Oprócz obniżenia poziomu IGF-I dieta zmniejszyła obecność we krwi aminokwasów, których komórki nowotworowe potrzebują do przeżycia.

BeastCancerResTreat,2024;205(2):257-266

Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania:

Włosy, mój powód do dumy



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

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

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

Wypróbowałam Hair Volume™

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

Teraz chwalę się swoimi włosami

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

Skuteczność tabletki Hair Volume™ potwierdzona badaniami klinicznymi.

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

Hair Volume™ skandynawski sposób na włosy

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



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

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

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

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



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

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

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Co przywieźliśmy z wakacji prócz pamiątek?

Po urlopach do gabinetów lekarskich dorośli pacjenci najczęściej przychodzili z infekcjami wirusowymi, covid-19 oraz zapaleniem płuc. Natomiast u dzieci najczęściej zdiagnozowano anginę, zapalenie płuc i koronawirusa, wynika ze „Zdrowotnego Monitoringu Polaków" przygotowanego przez enel-med.

To nowa inicjatywa oparta na analizie wewnętrznych danych medycznych centrum medycznego enel-med oraz obserwacji i zaleceń lekarzy. Projekt ma na celu regularne monitorowanie najczęściej występujących chorób i problemów zdrowotnych pacjentów w Polsce. Inicjatywa zawiera także rekomendacje dotyczące profilaktyki.

W sierpniu br. wśród dorosłych Polaków przede wszystkim dominowały infekcje wirusowe, w tym szczególnie tzw. jelitówka. Drugą przyczyną wizyt lekarskich był covid-19, a na trzecim miejscu uplasowało się zapalenie płuc, które często jest powikłaniem po przebyciu infekcji wirusowych. Co więcej, specjaliści enel-med odnotowali wyraźny wzrost przypadków krztuśca oraz chorób o podobnym przebiegu, co sugeruje konieczność zwrócenia większej uwagi na diagnostykę i profilaktykę w tym zakresie.

Krztusiec jest szczególnie niebezpieczny dla niemowląt i małych dzieci, u których może prowadzić do poważnych powikłań (zapalenie płuc, drgawki), a nawet śmierci. Krztusiec to bakteryjna choroba zakaźna wywoływana przez bakterie *Bordetella pertussis*. Charakteryzuje się długotrwałymi napadami męczącego kaszlu, który często kończy się głośnym wdechem przypominającym „pianie" (stąd nazwa krztusiec). Szczepienie jest najskuteczniejszą metodą zapobiegania tej chorobie.

– Według obowiązkowego programu szczepień, każde dziecko powinno zostać zaszczepione 4 dawkami szczepionki do 18. miesiąca życia oraz dawką przypominającą w 6. roku życia. W ferworze pandemii, kiedy panował chaos, mogło dojść do pominięcia tego szczepienia, co zwiększa ryzyko zachorowania na tę groźną chorobę – mówi lekarz Sylwia Dyk, pediatra enel-med.

Dorośli również powinni rozważyć szczepienie przeciwko krztuścowi, które zawiera obniżoną dawkę antygenów nie tylko krztuśca, ale również tężca i błonicy.

– Szczepionka ta jest podawana nastolatkom w 14. i 19. r.ż. jako kontynuacja obowiązkowych szczepień w wieku dziecięcym. Wskazane jest szczepienie przypominające dla osób dorosłych co 10 lat od ostatniej podanej dawki w wieku nastoletnim. Dzięki temu możemy skuteczniej chronić się przed tą chorobą i jej powikłaniami albo złagodzić jej przebieg – mówi lekarz Joanna Gryglewicz, internista enel-med.

Zdrowotny Monitoring Polaków przygotowany przez enel-med



eprasa.pl 6cb33ed4f7



cpiasa.pl 6cb38ed4f7



KORZYSTANIE Z SIECI ZMIENIA MŁODE MÓZGI

Nowe badanie wykazało, że uzależnienie od internetu zmienia mózgi nastolatków. Pewne ich obszary ulegają zmianie, a sieci neuronowe zmieniają bieg. Naukowcy z University College London ostrzegają, że zmiany te mogą zwiększać ryzyko kontynuowania zachowań prowadzących do uzależnienia.

Uczeni przeanalizowali 12 wcześniej opublikowanych badań, w których wykorzystano technologię obrazowania mózgu do oceny zmian w mózgach młodych ludzi uzależnionych od internetu. Zdefiniowali to uzależnienie jako brak zdolności opierania się korzystaniu z sieci, nawet jeśli miało to negatywny wpływ na samopoczucie psychiczne osoby oraz jej życie społeczne, akademickie lub zawodowe.

Ponad 80% nastolatków w Wielkiej Brytanii, USA i Azji ma bezpośredni dostęp do internetu i często przeznacza na niego więcej czasu, niż na szkołę czy sen.

Brytyjczycy średnio spędzają w sieci ponad 24 godz. tygodniowo, a ponad połowa przyznaje się do uzależnienia od internetu. Badanie Ofcom oszacowało, że 50 mln Brytyjczyków regularnie korzysta z sieci, a 60% przyznało, że miało to negatywny wpływ na ich życie.

Chociaż często uważa się, że młodzi ludzie są bardziej podatni na uzależnienie od internetu, wyniki badania temu przeczą. Niemal połowa osób w wieku 65 lat i starszych stwierdziła u siebie uzależnienie, a kolejne 29% przyznało, że spędza w sieci zbyt dużo czasu.

PLOSMentHealth,2024;1(1):e0000022



Pewna kombinacja suplementów może zapobiec większości przypadków demencji

Demencji da się zapobiec, przyjmując tylko i wyłącznie 2 tabletki. Kwasy tłuszczowe omega-3 wraz z witaminami z grupy B są niezbędne dla zdrowia mózgu i są w stanie wyeliminować do 80% przypadków demencji, jak mówi Patrick Holford, dyrektor generalny Food for the Brain, organizacji charytatywnej, która pomaga ludziom zachować funkcje poznawcze do późnej starości.

Witaminy z grupy B mogą usuwać nadmiar aminokwasu homocysteiny atakującej tętnice.

– U połowy osób powyżej 65. r.ż. poziom homocysteiny we krwi jest zwiększony, co można łatwo obniżyć za pomocą niedrogiego suplementu witaminy B – mówi Holford.

Jednak naukowcy z organizacji odkryli, że witaminy z grupy B były skuteczne tylko u uczestników z wyższym poziomem kwasów omega-3 we krwi. Kombinacja ta ograniczyła zmniejszanie się mózgu o 73% u osób z najwyższymi poziomami, co odpowiadało szybkości zmniejszenia się mózgu osób wolnych od demencji.

Ważne jest również ograniczenie cukrów i wysokoprzetworzonej żywności.

– Cukrzyca podwaja ryzyko demencji i przyspiesza zmniejszanie się mózgu – dodaje Holford.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy problem Cię dotyczy, organizacja Food for the Brain oferuje prosty test online ryzyka demencji na swojej stronie internetowej: foodforthebrain.org.

Dementia's Projected £91 Billion Can Be 'Halved' with Prevention, May 13, 2024, foodforthebrain.org

Daj niemowlakowi fistaszki, a uniknie później alergii?

„Podobne lecz podobnym" to pierwsza zasada homeopatii, którą można stosować w celu zmniejszenia alergii na orzeszki ziemne u dzieci. Podawanie dzieciom do 5. r.ż. niewielkich ilości orzeszków ziemnych może zmniejszyć zakres zagrażającej życiu reakcji alergicznej nawet o 71%.

Rodziców ostrzega się, aby nie dawali fistaszków dzieciom, ale naukowcy z King's College London twierdzą, że wczesne podawanie dzieciom ich małych ilości może wytworzyć długoterminową tolerancję i ochronę w okresie dojrzewania.

– To proste działanie przyniesie kolosalną różnicę u przyszłych pokoleń i spowoduje gwałtowny spadek alergii na orzeszki ziemne – przekonuje dr Gideon Lack, współautor badania.

Jest on członkiem grupy badawczej znanej jako LEAP (Learning Early about Peanut Allergy – „dowiedz się wcześnie o alergii na fistaszki"), która bada efekty wprowadzania tych orzechów do diety niemowląt. W najnowszym badaniu połowa uczestników została poproszona o włączenie orzeszków ziemnych do regularnej diety swoich dzieci przez pierwsze 5 lat, podczas gdy pozostałym powiedziano, aby całkowicie ich unikali.

Uczulenie na fistaszki zmniejszyło się o 81% u dzieci otrzymujących te orzechy przed ukończeniem 5. r.ż. i rozwinęło się tylko u 4% osób w wieku od 6 do 12 lat w porównaniu z 15% w grupie unikającej orzeszków. Ogólnie rzecz biorąc, ryzyko alergii na orzeszki ziemne spadło o 71%, jeśli podawano je dziecku regularnie przez pierwsze kilka lat.

– Jest to bezpieczne i wysoce skuteczne działanie, które można wdrożyć już po 4 miesiącach – mówi profesor George Du Toit, inny główny badacz. – Niemowlę musi być rozwojowo gotowe do rozpoczęcia odstawienia od piersi, a orzeszki ziemne powinny być wprowadzane jako miękka, zmielona pasta lub jako chrupki orzechowe.

Ok. 2% dzieci w krajach zachodnich cierpi na alergię na fistaszki, która może czasem zagrażać życiu.

NEJMEvid,2024;3(6):EVIDoa2300311



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Łatwo zapominasz? Zacznij jeść granaty!

Jeśli coraz częściej masz kłopoty ze znalezieniem właściwego słowa, sięgnij po granaty. Owoce te zawierają kwas elagowy, którego nasze bakterie jelitowe używają do produkcji związku o nazwie urolityna A.

Wspomaga ona poprawę pamięci i odpiera objawy pogorszenia funkcji poznawczych, które są zwykle związane z demencją i chorobą Alzheimera, jak stwierdził międzynarodowy zespół naukowców. Jagody, orzechy włoskie i czerwone wino również zawierają kwas elagowy.

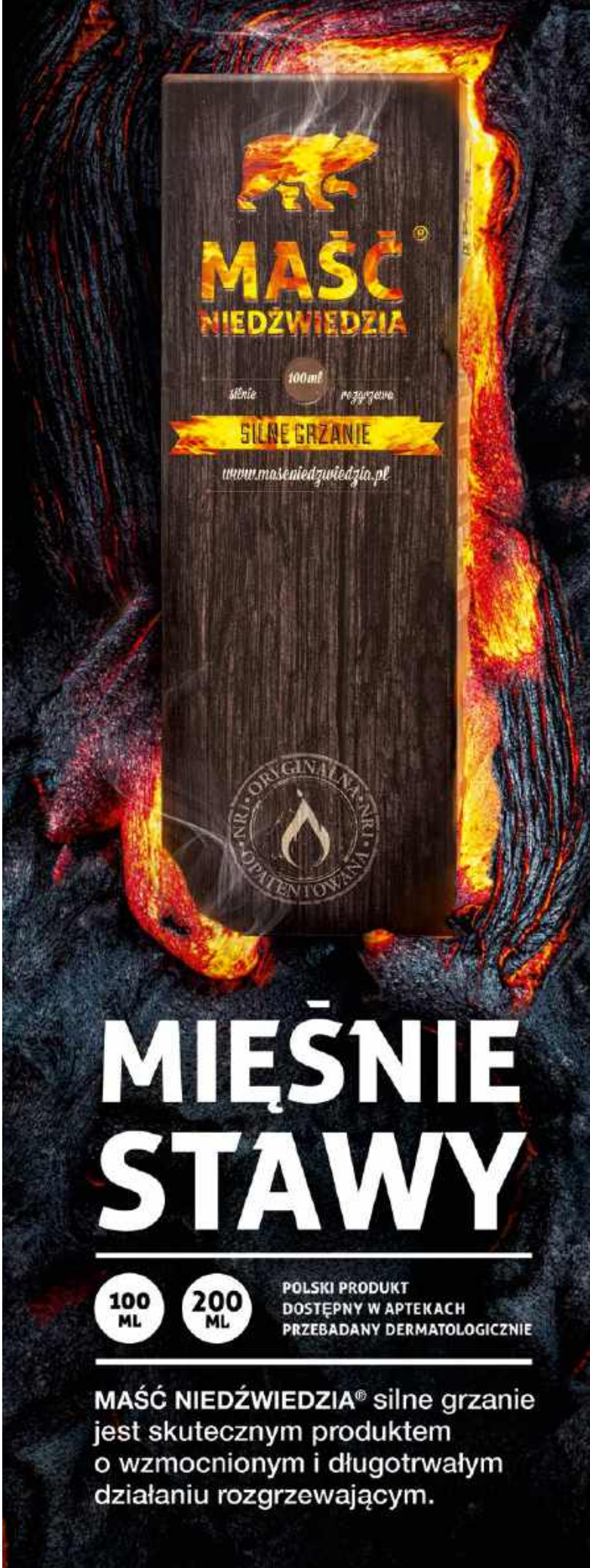
Naukowcy odkryli już, że suplementy NAD (rybozydu nikotynoamidowego), czyli w zasadzie witamina B3, mogą również hamować pogorszenie funkcji poznawczych u myszy. Związek ten pomaga w mitofagii, czyli usuwaniu z mózgu mitochondriów wytwarzających energię w komórce po ich uszkodzeniu. Powolna lub ograniczona mitofagia odgrywa kluczową rolę w demencji, gdy mózg traci zdolność do usuwania słabych lub wadliwych mitochondriów.

– Gdy organizm jest w stanie stymulować proces mitofagii, czyli usuwania słabych mitochondriów, daje to bardzo pozytywne efekty – mówi Vilhelm Bohr, jeden z badaczy.

Zarówno NAD, jak i urolityna A wspomagają mitofagię, ale naukowcy nie są pewni najlepszej dawki, zwłaszcza jeśli chodzi o urolitynę A. Uważają, że najprawdopodobniej będzie ona równa ponad jednemu granatowi dziennie.

Suplementy NAD oferują korzyści związane z kontrolowaną dawką i wydaje się, że nie mają żadnych skutków ubocznych.

AlzheimersDement,2024;20(6):4212-4233



REKLAMA

eprasa.pl 6c



Nie wyłączajmy tak szybko aparatury podtrzymującej życie

To decyzja, z którą nikt nie powinien się zmierzyć, ale jeśli zostaniemy o nią poproszeni, dobrze to przemyślmy. Rodziny ofiar z ciężkim urazowym uszkodzeniem mózgu są często proszone o pozwolenie na zrobienie tego w ciągu 72 godz. Tymczasem ok. 40% pacjentów, których rodziny na to przystały, mogło wyzdrowieć na tyle, aby dalej godnie żyć.

Naukowcy z Mass General Brigham ocenili prawdopodobne rezultaty u 1 392 pacjentów z urazowym uszkodzeniem mózgu (u których nie stwierdzono obumarcia mózgu), porównując tych, u których przerwano podtrzymywanie życia, z tymi, u których tego nie zrobiono.

Ponad 40% osób, których podtrzymywanie życia nie zostało przerwane, było później w stanie przynajmniej częściowo żyć samodzielnie. Co więcej, ryzyko życia w stanie wegetatywnym zmniejszyło się, jeśli pacjent przetrwał ponad 6 miesięcy.

Jak twierdzą naukowcy, odkrycia te sugerują wprowadzenie dłuższego okresu oczekiwania niż obowiązujące obecnie 72 godz.

– Urazowe uszkodzenie mózgu jest stanem przewlekłym, który wymaga długotrwałej obserwacji dla zrozumienia prognozy pacjenta – mówi Yelena Bodien, jedna z badaczek.

Co roku ok. 5 mln ludzi na całym świecie doznaje urazowego uszkodzenia mózgu, które wymaga podtrzymywania życia.

JNeurotrauma,2024;doi:10.1089/neu.2024.0014

Depresja może wynikać ze złej diety

Często czujesz smutek? Może to nie być spowodowane przykrymi doświadczeniami, tylko po prostu złą dietą. Jadłospis oparty na przetworzonej żywności może mieć wpływ na mózg, wywołując uczucia smutku, lęku i depresji.

Naukowcy z University of Reading zbadali wpływ diety bogatej w cukier i tłuszcz na mózgi 30 ochotników. Skany wykazały, że objętość istoty szarej i liczba neuroprzekaźników w płacie czołowym mózgu zmniejszyły się, a obszar ten kontroluje nastrój.

Porównali to do mózgów osób stosujących zdrową dietę śródziemnomorską i odkryli, że u tych drugich nie zaszły podobne uszkodzenia.

Chociaż zmiany są widoczne w mózgu, cały proces prawdopodobnie zaczyna się w jelitach. Osoby otyłe mogą być szczególnie wrażliwe na złą dietę i w rezultacie cierpieć na problemy ze zdrowiem psychicznym.

NutrNeurosci,2024;doi:10.1080/1028415X.2024.2355603



Dieta śródziemnomorska chroni przed demencją

Ten sposób żywienia, jest nie tylko zdrowy, ale też korzystnie wpływa na mózg i pozwala zachować bystrość umysłu na starość. Osoby stosujące tę dietę dostarczają sobie składników odżywczych, które spowalniają spadek funkcji poznawczych.

Naukowcy z University of Nebraska-Lincoln przetestowali skuteczność tego programu żywieniowego w hamowaniu starzenia się mózgu na grupie 100 uczestników w wieku 65-75 lat, którzy na początku badania nie mieli problemów poznawczych. Uczestnicy odpowiadali na pytania dotyczące diety, zbadano im krew na czczo oraz zrobiono skan mózgu.

U osób na zdrowej diecie (głównie śródziemnomorskiej) mózg starzał się wolniej i wyższy był poziom biomarkerów wspierania mózgu, takich jak kwasy tłuszczowe, przeciwutleniacze i karotenoidy.

NPJAging,2024;10(1):27



eprasa.pl 6cb33ed4f7

Nie ma jednej uniwersalnej dawki witaminy D

Wszyscy wiemy, że należy uzupełniać poziom tego składnika, zwłaszcza gdy mieszka się na północnej półkuli. Jednak ile słonecznej witaminy tak naprawdę potrzebujemy? Naukowcy z Trinity College Dublin twierdzą, że nie ma na to pytanie uniwersalnej odpowiedzi: dawka zależy od wskaźnika masy ciała (BMI) oraz wieku. Na przykład, gdy się starzejemy lub przybieramy na wadze, organizm nie przetwarza światła słonecznego UVB tak wydajnie, dlatego potrzeba wtedy więcej nasłonecznienia lub suplementów. Badacze mówią, że optymalna dawka musi być dostosowana do naszego osobistego profilu. Najlepiej, by punktem wyjścia było zbadanie krwi.

ClinNutr, 2024; 43(6):1308-17





REKLAMA

eprasa.pl 6c

COVID-19 NEWS



AstraZeneca wycofuje szczepionkę po licznych pozwach

Firma zatrzymała produkcję i sprzedaż wakcyny przeciw covid-19 po przyznaniu w dokumentach sądowych, że może ona powodować powstawanie zagrażających życiu zakrzepów krwi.

AstraZeneca poinformowała, że wycofuje swoją szczepionkę Vaxzevria ze światowego rynku z przyczyn komercyjnych, ale krytycy uważają, że decyzja została podjęta po tym, jak preparat przyciągnął narastające roszczenia prawne, w tym ze strony rodzin 81 Brytyjczyków, którzy zmarli po szczepieniu. Wiele tysięcy innych osób twierdzi, że doznało skutków niszczących ich życie.

Wakcyna może powodować rzadkie zakrzepy krwi znane jako TIS (zespół zakrzepicy poszczepiennej z małopłytkowością). Firma jest obecnie pozywana przez rodziny 50 ofiar, które zmarły z powodu tej choroby po szczepieniu, a inne sprawy są w toku.

Obawy o bezpieczeństwo szczepionki pojawiły się zaledwie kilka miesięcy po jej wprowadzeniu na rynek, a wiele krajów europejskich nigdy jej nie przyjęło. Nawet rząd Wielkiej Brytanii, który promował szczepionkę jako przykład brytyjskiej przedsiębiorczości, ostrzegał, że nie nadaje się ona dla osób poniżej 30. r.ż. już w marcu 2021 r., 3 miesiące po jej dopuszczeniu do obrotu.

W USA nigdy jej nie użyto.

Kardiolog mówi: szczepionki są bardziej niebezpieczne niż covid!

Znany kardiolog Aseem Malhotra zeznawał na temat zagrożeń związanych ze szczepionkami przeciwko covid-19. To będzie pomocne dla tych, którzy domagają się odszkodowania po tym, jak doznali uszczerbku na zdrowiu po przyjęciu jednej ze szczepionek.

W swoim zeznaniu, złożonym w Sądzie Rejonowym w Helsinkach, dr Malhotra powołuje się na badania wykazujące, że szczepionka jest bardziej niebezpieczna niż wirus i że osoba zaszczepiona jest bardziej narażona na konieczność hospitalizacji lub wystąpienie zdarzeń mających znaczący wpływ na jej życie, a nawet niepełnosprawność.

Opinia lekarza opiera się na wynikach 9-miesięcznych badań, które rozpoczął, gdy jego ojciec zmarł na niewydolność serca, mimo że nie miał wcześniej problemów kardiologicznych. Starszy mężczyzna niedługo przed śmiercią przyjął 2 szczepienia przeciwko covid, a gdy doszło do zawału serca, czekał ponad 30 min na karetkę.

Po śmierci ojca zastępczyni pielęgniarki naczelnej NHS England zadzwoniła do Malhotry, aby powiedzieć mu, że karetki nie docierają do pacjentów na czas, ponieważ są przeciążone przypadkami zawałów serca i zatrzymań krążenia. Poinformowała go również, że doszło do: „celowego tuszowania sprawy przez rząd Wielkiej Brytanii i Departament Zdrowia, aby ukryć te informacje przed lekarzami i opinią publiczną".

Inny wybitny kardiolog odmówił przyjęcia wakcyny, ponieważ wczesne badania bezpieczeństwa szczepionki mRNA firmy Pfizer wykazały, że u 4 osób z grupy szczepionej wystąpiły problemy z sercem, podczas gdy w grupie placebo wystąpiły one zaledwie u 1.

Mimo prób zatuszowania sprawy, raporty lekarzy i dane z sekcji zwłok wskazują na „prawdopodobny biologiczny mechanizm szkodliwości" – powiedział dr Malhotra.

Przed złożeniem zeznań sąd ostrzegł kardiologa, że jakiekolwiek odstępstwo od prawdy będzie stanowić krzywoprzysięstwo. Dlatego uważa się, że zeznania lekarza mogą być swobodnie wykorzystane w każdej sprawie sądowej, w której osoba lub rodzina poszkodowana przez szczepionkę domaga się odszkodowania.

Spiracy, „Dr Aseem Malhotra's Testimony in the District Court of Helsinki" Apr 15, 2024 r., YouTube

3 mln dodatkowych zgonów może być spowodowanych przez szczepionki przeciwko covid?

Naukowcy z Uniwersytetu Vrije w Amsterdamie przeanalizowali wskaźniki śmiertelności w 47 krajach, w tym w USA, Australii i krajach europejskich. Odkryli, że w 2020 r., kiedy epidemia osiągnęła szczyt, liczba zgonów wzrosła o 1 mln; w 2021 r., kiedy wdrażano szczepionkę, wzrosła o 1,2 mln, a w 2022 r. liczba ta wyniosła 800 000.

Choć część zgonów można przypisać zakażeniu covid-19, wiele z nich było wynikiem „pośrednich skutków strategii zdrowotnych mających na celu opanowanie rozprzestrzeniania się wirusa i zakażenia", w tym masowych szczepień i lockdownów – twierdzą badacze.

Do skutków ubocznych szczepionek zalicza się udar, zapalenie mięśnia sercowego, ostry zespół wieńcowy, zakrzepy krwi i krwotok.

Rząd Wielkiej Brytanii po cichu wycofał szczepionkę AstraZeneca, ale nie wcześniej niż jej śmiertelne skutki zostały prześledzone. Szacuje się, że 1 na 50 000 zaszczepionych osób cierpi na zakrzepy krwi z niską liczbą płytek krwi, co jest potencjalnie śmiertelną reakcją.

W sumie od czasu epidemii koronawirusa na świecie odnotowano 3 mln „nadmiarowych zgonów", a naukowcy podejrzewają, że częściowo winę ponoszą eksperymentalne szczepionki. Zwracają się do rządów z prośbą o zbadanie, dlaczego umiera o wiele więcej osób, niż oczekiwano, a trend ten utrzymuje się nawet po zakończeniu epidemii.

BMJ Health, 2024,2(1): 800028

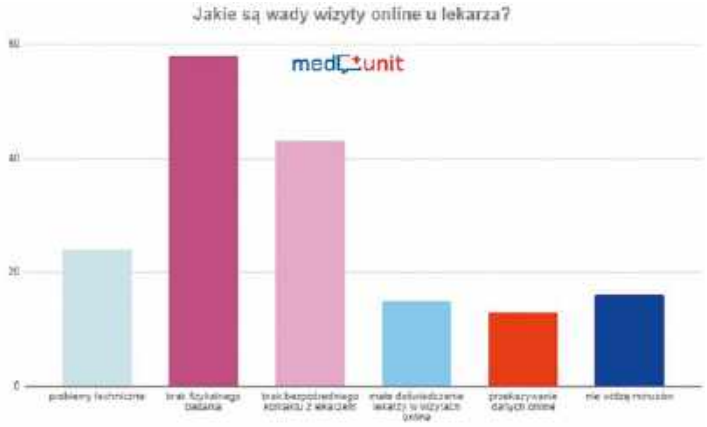


eprasa.pl 6cb33ed4f7



Wizyta lepsza od teleporady?

W najnowszym badaniu opinii przeprowadzonym na zlecenie przychodni Medunit agencja badawcza SW Research przepytała 1 000 Polaków o ich doświadczenia z przychodniami POZ, medycyną rodzinną i leczeniem online. Ankietowani mieli m.in. wskazać, jaki rodzaj wizyty – stacjonarny czy online – jest ich zdaniem lepszy i bardziej skuteczny. Blisko 40% respondentów odpowiedziało, że nie widzi różnicy, a ich zdaniem wizyta online w porównaniu ze standardową konsultacją stacjonarną jest taka sama. 28% respondentów uznało wizytę online za gorszą, a co dziesiąty za lepszą lub zdecydowanie lepszą (łącznie 13%).



Według Polaków wizyta lekarska online, dostępna w ramach opieki POZ, ma sporo zalet. Przede wszystkim nie trzeba jechać do przychodni (tak odpowiedziało 50% ankietowanych) oraz siedzieć na korytarzu pełnym innych chorych ludzi (43%). 36% wskazało na to, że w czasie teleporady można otrzymać e-skierowania, e-zwolnienia i e-receptę. Wśród plusów wymieniano też szybszy kontakt z lekarzem (33%) i wygodę takiego rozwiązania (35%).

Jako minusy w badaniu wskazano, że: podczas wizyty online lekarzowi trudno zajrzeć choremu w gardło i go osłuchać – na ten fakt wskazało aż 58% badanych – oraz ogólnie na brak bezpośredniego kontaktu z lekarzem (43%). 13% nie podoba się, że w przypadku wizyty online muszą przekazywać swoje dane osobowe telefonicznie.

Blisko 40% ankietowanych przyznaje, że woli wizyty stacjonarne, ale korzysta też – w razie konieczności – z telekonsultacji. Co czwarty badany podkreśla (25%), że najbardziej ceni sobie podejście hybrydowe, czyli dopasowanie formy konsultacji do potrzeb i rodzaju dolegliwości.

Badanie opinii przeprowadzonym na zlecenie przychodni Medunit przez SW Research



REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7

10 tys. kroków? Nie, wystarczą 3

Naukowcy nie są zgodni co do liczby kroków, które trzeba wykonywać w celu poprawy stanu zdrowia, ale wydaje się, że korzyści zaczynają się już po krótkiej przechadzce.

Musimy się ruszać, zwłaszcza gdy się starzejemy, ale – aby zachować zdrowie – nie musimy osiągać mitycznego poziomu 10 tys. kroków dziennie. Naukowcy odkryli, że codzienne wykonywanie zaledwie 3,6 tys. kroków do ukończenia 60. r.ż. wystarczy, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia niewydolności serca o 26%.

Zespół kierowany przez Michaela J. LaMonte'a z Uniwersytetu w Buffalo w USA monitorował wpływ chodzenia na grupę 6 tys. kobiet w wieku 63-99 lat[1]. Odkrył, że na każde 90 min, które spędzały w pozycji siedzącej, przypadał wzrost ryzyka wystąpienia niewydolności serca o 17%. Efekt ten cofała jednak lekka aktywność fizyczna, taka jak domowe obowiązki czy opieka nad kimś. Umiarkowany wysiłek obejmował chodzenie w normalnym tempie, wchodzenie po schodach lub prace w ogrodzie.

Inni badacze odkryli, że korzyści zdrowotne zwiększają nieco dłuższe spacery. Wykonywanie 10 tys. kroków dziennie zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci o 39%, a rozwoju chorób układu krążenia o 21% – twierdzi zespół kierowany przez australijskich naukowców z Uniwersytetu w Sydney, który zbadał poziom aktywności fizycznej ok. 72 tys. ochotników w średnim wieku 61 lat[2].

Średni czas spędzany na siedzeniu lub spaniu wynosił ok. 10 godzin dziennie. Naukowcy obliczyli, że – aby przeciwdziałać godzinom spędzonym w trybie siedzącym – optymalna liczba kroków do wykonania każdego dnia powinna mieścić się w przedziale 9-10 tys., ale zauważyli, że uczestnicy odnieśli połowę tych korzyści po przejściu nieco ponad 4 tys. kroków.

Nie trzeba chodzić nawet tyle, aby odnieść korzyści zdrowotne – wynika z innego badania, które przeprowadził zespół z Londyńskiej Szkoły Ekonomii. Naukowcy szacują, że wykonywanie zaledwie 5 tys. kroków 3 razy w tygodniu wystarczy, by żyć dłużej i ustrzec się przed szpitalem[3]. Badacze przeszukali bazę danych ubezpieczyciela zdrowotnego – firmy Vitality, która śledziła zachowanie ok. 1 mln osób objętych jej programem zdrowotnym.

Na codziennym pokonywaniu nieco większych odległości szczególnie skorzystały osoby powyżej 65 lat. W przypadku tych, które wykonywały 7,5 tys. kroków 3 razy lub więcej w tygodniu, ryzyko przedwczesnej śmierci zmniejszyło się o połowę. Młodsi uczestnicy w wieku 45-65 lat również odnieśli korzyści. Prawdopodobieństwo przedwczesnego zgonu spadło w ich przypadku o 38%. Ogólnie rzecz biorąc, wykonywanie 5 tys. kroków 3 razy w tygodniu wydłuża życie mężczyzny o ok. 2,5 roku, a kobiety o 3 lata.

Punktem zwrotnym wydaje się cel 7,5 tys. kroków – ponad nim wszelkie korzyści zdrowotne narastały. W przypadku osób, które wykonują 10 tys. kroków 3 razy w tygodniu przez 3 lata, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 zmniejsza się nawet o 41%. Jeśli pokona się ten dystans 4 razy w tygodniu, prawdopodobieństwo spadnie o 57%. Jeśli masz już cukrzycę, 5 tys. kroków 3 razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci o 40%.



eprasa.pl 6cb33ed4f7

CHODZENIE CODZIENNIE
3 TYS. KROKÓW
to redukcja ryzyka wystąpienia niewydolności serca o 26%



3 TYS. KROKÓW

3 TYS. KROKÓW

KROKÓW

4 TYS. KROKÓW

4 TYS. KROKÓW

CHODZENIE CODZIENNIE
4 TYS. KROKÓW
to redukcja ryzyka przedwczesnego zgonu o 18%, a wystąpienia chorób układu krążenia o 10%



5 TYS. KROKÓW

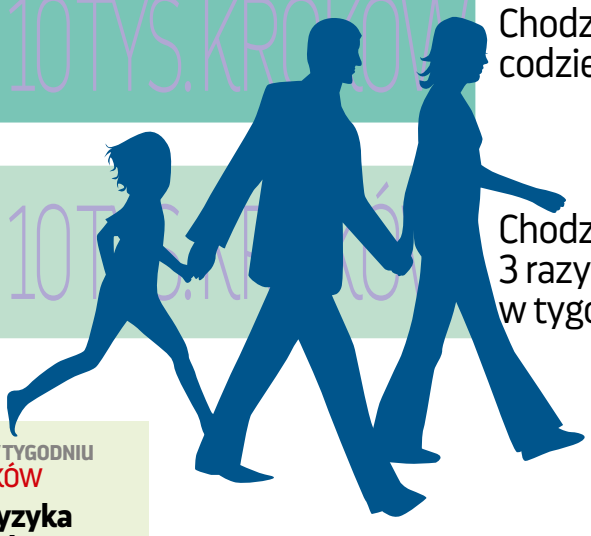
CHODZENIE CODZIENNIE
10 TYS. KROKÓW
to redukcja ryzyka przedwczesnej śmierci o 39%, a wystąpienia chorób układu krążenia o 21%



10 TYS. KROKÓW

Chodzenie codziennie

10 TYS. KROKÓW



Chodzenie 3 razy w tygodniu

CHODZENIE 3 RAZY W TYGODNIU
10 TYS. KROKÓW
to redukcja ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2 o 41%

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA Cardiol, 2024; 9(4): 336–345
2. Br J Sports Med, 2024; 58(5): 261–268
3. Vitality, "Walking 5,000 Steps Three Times per Week Could Save the NHS £15 Billion," March 12, 2024, vitality.co.uk

eprasa.pl 6cb33ed4f7

WARTO WIEDZIEĆ



Wykorzystaj leczniczą moc roślin

Cykl książek „Zioła w medycynie" to doskonały przewodnik po terapiach uzupełniających. Jest to również merytoryczna podstawa do fitoterapii zarówno schorzeń o łagodnym przebiegu, jak i chorób przewlekłych. Publikacje zostały przygotowane przez prof. dr hab. n. med. Ilonę Kaczmarczyk-Sedlak – kierownik Katedry Farmakognozji i Fitochemii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego – oraz mgr. Arkadiusza Ciołkowskiego, twórcę ziołowych receptur aptecznych.

W tomie I znajdziesz porady dotyczące radzenia sobie zarówno z poważnymi schorzeniami dermatologicznymi (m.in. bakteryjnymi, wirusowymi, grzybiczymi, pasożytniczymi, alergicznymi), jak i z tymi, które można potraktować jako defekty kosmetyczne (np. cera naczyniowa lub nadmierne pocenie się). Ponadto opisano poszczególne dolegliwości oraz wskazania i przeciwskazania stosowania w ich terapii roślin, a także schematy dawkowania dla kolejnych receptur czy ziołowych preparatów.

W tomie II przedstawiono informacje dotyczące możliwości wykorzystania ziołolecznictwa w przypadku chorób włosów i paznokci, uszkodzeń skóry, cellulitu, rozstępów na skórze oraz po ukąszeniach owadów. Nie zabrakło również nowatorskiego spojrzenia na psychodermatologię i możliwości wykorzystania w niej ziół. W drugiej części znajduje się też niezwykle cenny rozdział opisujący składniki naturalne wpływające na stan skóry, włosów i paznokci.

Redakcja naukowa: Ilona Sedlak-Kaczmarczyk, Arkadiusz Ciołkowski: „Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci". Tom I cena: 68,49 zł, tom II cena: 68,49 zł, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, www.pzwl.pl

Aktywuj swoje siły samouzdrawiania

Człowiek jest polem energetycznym Ducha i dlatego może aktywować własne siły samouzdrawiania. Oznacza to, że każdy może być pewien absolutnie pozytywnej siły Ducha Bożego w swoim życiu – szczególnie w przypadku walki z chorobą lub w celu utrzymania zdrowia. Książka zapozna Cię z wielkim wewnętrznym lekarzem i uzdrowicielem, który zawsze jest gotowy pomóc. Pokazuje, jak znaleźć dostęp do własnej duszy i zapoznaje z 7 ośrodkami świadomości, punktami kontrolnymi duchowej i boskiej siły życiowej, połączeniem między duszą a ciałem. Znajdziesz tu również praktyczne porady i zalecenia dotyczące niektórych chorób oraz nauczysz się, jak prawidłowo stosować leki i zioła lecznicze. Uzdrawiające medytacje oraz ćwiczenia zawarte w tej książce pozwalają doświadczyć, że duch Boży jest „paliwem", energią dla duszy i ciała fizycznego. Doświadczasz samouzdrawiania poprzez siłę Ducha, a także wpływ różnych zapachów, kolorów i dźwięków oraz wiele więcej.

Gabriele: „Rozpoznaj i uzdrów siebie siłą Ducha", cena: 49 zł, Gabriele – Wydawnictwo Słowo, www.gabriele-wydawnictwo.com

Przywróć tarczycy równowagę

Ciągłe zmęczenie, problemy ze snem, otępienie, nadmierna drażliwość, nadwaga, z którą nie sposób wygrać – sądzisz, że „tak już masz"? Niekoniecznie. Za ten uporczywy stan może być odpowiedzialny brak równowagi hormonalnej.

Miliony kobiet na całym świecie zmagają się z dokuczliwymi problemami, które mogą mieć jedno wspólne źródło. Dr Aviva Romm opisała syndrom przeciążenia organizmu, który występuje, gdy nasze ciało pozostaje w permanentnym stanie pobudzenia i wysiłku. Nadnercza i tarczyca są najbardziej narażone na przeciążenia, a to przecież one odpowiadają za regulowanie naszej gospodarki hormonalnej, co wpływa na metabolizm, odporność, nastrój i sen. Kiedy funkcjonowanie nadnerczy i tarczycy jest zaburzone, nasze życie staje się emocjonalną huśtawką, wzrasta ryzyko cukrzycy, nadciśnienia, osteoporozy i chorób serca.

Doktor Romm stworzyła 4-tygodniowy plan ratunkowy, który pomaga złagodzić negatywne działanie przeciążenia organizmu, zwalczyć stany zapalne i poprawić metabolizm. Dzięki kilku prostym metodom zapanujesz nad swoim ciałem i odzyskasz energię.

Dr Aviva Romm: „Plan ratunkowy dla tarczycy i nadnerczy. Jak w cztery tygodnie uregulować metabolizm, ustabilizować hormony i poprawić swój nastrój", cena: 29,70 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.



KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, usprawniającym zapobieganie szkodliwemu działaniu drobnoustrojów i toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco. Podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób – np. przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.



KolagenCito – NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki.

Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie – ok. 43 zł.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Leczenie stare jak świat

Historia medycyny nie rozpoczyna się od starożytnych Greków. Nie tylko lekarze, ale także początki myśli lekarskiej sięgają tysięcy lat wstecz – na długo przed tym nim na mapach pojawiła się Grecja, a na świecie zawitał Hipokrates.

Ok. 1810 r. dr Carl Gustaw Carus zobaczył po raz pierwszy staroegipskie budowle, które samotne i często na wpół zasypane piaskiem wystawały ponad powierzchnię ziemi w kraju nad Nilem. Przejęty podziwem i zachwytem zawołał: „takie budowle nie mogą być niczym innym, jak znakami prastarej zapomnianej nauki, której wielkość mogłaby zawstydzić ludzkość XIX wieku". Medyk wypowiedział te słowa w chwili, gdy przeważająca większość wykształconego społeczeństwa była jeszcze przekonana o tym, że historia ludzkości rozpoczyna się od jednego tylko narodu – starożytnych Greków. Ponad 100 lat później sir William Osler uznał statuę Imhotepa datowaną na ok. 2800 r. p.n.e. za postać „pierwszego lekarza wynurzającego się z mroku dziejów".

Dziś wiemy już, że istnieją dowody na praktyki medyczne sprzed 1,6 mln lat, a naukowcy nie wykluczają, że medycyna może być jeszcze starsza!

Badania paleontologiczne i archeologiczne dowodzą, że nasi praprzodkowie, żyjący w epoce kamienia łupanego zmagali się z urazami oraz chorobami, takimi jak np. osteoporoza, stany zapalne, bóle zębów, zakażenia pasożytnicze czy polipy. Jak dowodzą odkrycia z jaskini Szanidar, neandertalczycy tworzyli złożoną społeczność, w której opiekowano się starszymi oraz niepełnosprawnymi. Znalezienie szkieletu z zagojonymi istotnymi urazami kości świadczy, że opiekowano się rannymi, którzy przy tak dużych złamaniach nie mogliby przeżyć bez pomocy.

Wiemy też, że neandertalczycy wykonywali misterne narzędzia kamienne i ozdoby. Świadczą o tym np. znalezione w 2009 r. w hiszpańskiej prowincji Murcja barwione i perforowane ręcznie muszle morskie, używane najpewniej jako naszyjniki. Prof. João Zilhão szacuje ich wiek na ok. 50 tys. lat. Analiza grudek czerwonego i żółtego pigmentu, znalezionych obok, sugeruje stosowanie kosmetyków do ciała.

Prawdopodobnie przedstawiciele *Homo neanderthalensis* praktykowali też ziołolecznictwo. W liczącym aż 60 tys. lat miejscu pochówku w jaskini Szanidar odnaleziono pyłki kwiatowe wielu roślin, z których spora część ma zastosowanie w lecznictwie. Były wśród nich usprawniające gojenie się krwawnik i skrzyp leśny, mająca działanie przeciwbólowe malwa czy hiacynty o pobudzających i moczopędnych właściwościach[1]. Czy neandertalczycy tak je stosowali? Trudno powiedzieć. Na postawie znalezisk i badań drobnych śladów, możemy jedynie domniemywać, jaką wiedzę farmakologiczną posiadały ludy z epoki kamienia.

Prehistoryczne NLPZ

Słynny Ötzi, prehistoryczny myśliwy, żyjący u schyłku epoki kamienia, którego dobrze zachowane zwłoki odnaleziono na przełęczy Tisenjoch w austriackich Alpach, miał przy sobie białoporek brzozowy – środek przeciwzapalny, mający właściwości antybiotyczne i przeciwwirusowe, który pity w formie wywaru pomaga na dolegliwości żołądkowe oraz choroby wywołane przez pasożyty układu pokarmowego. Człowiek z Tisenjoch nosił ze sobą plaster grzyba, który zawiesił na skórzanej tasiemce niczym torebkę herbaty! Opierając się na wynikach szczegółowych badań, które wydarły dalsze tajemnice z ciała Ötziego, można z dużym prawdopodobieństwem założyć, że zawieszał plaster białoporka w gorącej wodzie, a potem pił wywar. W jego żołądku stwierdzono obecność bakterii *Helicobacter pylori* oraz dręczyły go pasożyty układu pokarmowego. Mogły mu więc dokuczać bóle żołądka i kłopoty trawienne.

Inne badania pokazują, że już 500 lat wcześniej młodzież stosowała coś na kształt gumy do żucia. Na odkrytym w południowej Danii i liczący sobie ok. 5 700 lat kawałek dziegciu, uzyskanego w procesie podgrzewania brzozowej kory żywicznej, znaleziono odciśnięte ślady zębów oraz ludzkie DNA, na podstawie którego odtworzono niektóre cechy wyglądu dawnej mieszkanki Skandynawii, jak również zidentyfikowano drobnoustroje, które zasiedlały jej jamę ustną. Po co dziewczynka go żuła? Najprawdopodobniej, aby oczyścić zęby i uśmierzyć ich ból – ma on bowiem właściwości anestetyczne[2].

Naszym praprzodkom znane były też dobroczynne właściwości kory brzozy i topoli. Żucie tej drugiej uśmierzało cierpienie, ponieważ zawiera ona naturalny kwas salicylowy, czyli składnik współczesnych leków przeciwbólowych, takich jak aspiryna. Naukowcy wykryli ślady jej stosowania m.in. w próbkach kamienia nazębnego pobranego z czaszki pochodzącej sprzed 40 tys. lat.

Z kolei w korze brzozy występuje kwas betulinowy. Betulina wykazuje działanie antynowotworowe, jest również doskonałym środkiem przeciwzapalnym i antywirusowym. To rodzaj naturalnego antybiotyku. Jako środka anastetycznego używali również pieprzu betelowego.



eprasa.pl 6cb33ed4f7

POCZĄTKI LUDZKOŚCI

Człowiek rozumny (*Homo sapiens*) pojawił się najpóźniej 300 tys. lat temu w Starym Świecie, ewoluując z wcześniejszych gatunków człowieka[1]. Był to pierwszy gatunek ludzki, który zasiedlił Nowy Świat. Przez to występuje na wszystkich kontynentach.

Małżeństwo paleontologów, Louis Leakey i Mary Leakey, w latach 60. XX w. postawiło hipotezę, że przed ok. 1,9 mln lat temu *Homo habilis* (*człowiek zręczny*) dał początek gatunkowi *Homo erectus* (*człowiek wyprostowany*), z którego mniej więcej 190 tys. lat temu wyewoluowali obecni ludzie[2].

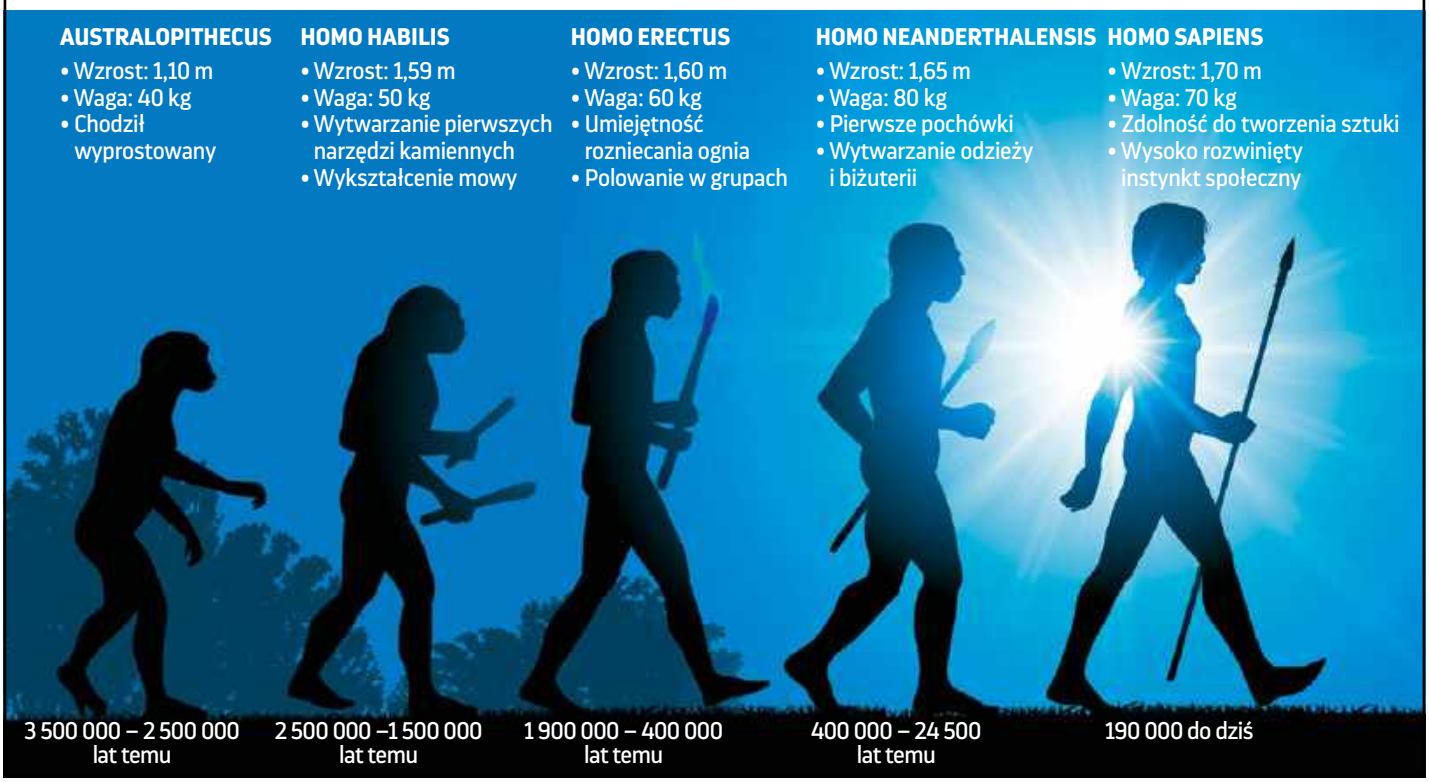
Zdaniem badaczy początek linii ewolucyjnej obejmującej neandertalczyka i człowieka współczesnego dała jedna z populacji *H. erectus* (przez część naukowców zaliczana do odrębnego gatunku *Homo ergaster*) żyjących w Afryce.

Trwają również spory, czy człowiek neandertalski, który zamieszkiwał Europę podczas ostatniego zlodowacenia, jest podgatunkiem człowieka rozumnego (i należy go nazywać *Homo sapiens neanderthalensis*), czy też osobnym gatunkiem (*Homo neanderthalensis*). Wstępnie zsekwencjonowany genom neandertalczyka jest bardziej podobny do genomu ludzi żyjących obecnie na terenach Eurazji niż żyjących w Afryce subsaharyjskiej[3].

Badania genetyczne Svante Pääbo z niemieckiego Instytutu Antropologii Ewolucyjnej im. Maksa Plancka potwierdzają, że Homo sapiens i neandertalczycy zaczęli się ze sobą krzyżować ok. 50-60 tys. lat temu. Ślad tych krzyżówek nosimy w naszych genomach w postaci domieszki DNA neandertalskiego równej od 1,7-2,1%[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Nature, 546 (7657), 2017, 293-6, doi: 10.1038/nature22335
2. Evolution: Education and Outreach 3 (3), s. 353-66, 2010, DOI: 10.1007/s12052-010-0247-8; Nature 416, 317-20, 2002. doi: 10.1038/416317a
3. Science 328 (5979), 710-22, 2010. doi: 10.1126/science.1188021
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2023 Jan 3; 120(1): e2217025119, doi: 10.1073/pnas.2217025119



Wytwarzane z soku z maku opium (zawierające m.in. morfinę, kodeinę oraz papawerynę), wykorzystywane było do uśmierzania bólu już ponad 7 000 lat temu na obszarze śródziemnomorskim. Z kolei konopie były popularne na wschodzie, gdzie doceniano ich znieczulające działanie. W Ameryce Południowej co najmniej 8 000 lat w tych celach stosowano liście koki. Podróżując po Meksyku, znajdziemy ślady bogatej farmakologii Azteków. Aby wprowadzić chorego w stan bliski narkozie, stosowali oni nanacatl – rodzaj muchomora.

> **Dziś wiemy już, że istnieją dowody na praktyki medyczne sprzed 1,6 mln lat**

Natomiast sproszkowanych liści tytoniu używali, jako środka przeciwbólowego.

W państwie Inków istnieli aptekarze wędrowni (colla huayu), którzy wozili ze sobą suszone zioła i mineralne środki lecznicze, m.in. żywicę drzewa pieprzowego na pasożyty oraz olej z drzewa quina-quina, którego używano do opatrywania ran[3].

Skalpel z zęba rekina

Życie w czasach prehistorycznych nie było łatwe. *Homo sapiens* i ich krewniakom zagrażały drapieżniki i… pobratymcy. Udział w polowaniach wiązał się z dużym ryzykiem śmierci lub uszkodzenia ciała. Gnębiły ich pasożyty, a brak higieny przekładał się na wysoką śmiertelność kobiet w połogu i noworodków.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Jednak nie poddawali się łatwo. Współczesne badania paleontologiczne i archeologiczne wyraźnie pokazują, że ich umiejętności medyczne stały na całkiem wysokim poziomie. Choć okres ten nie bez kozery nazywany został epoką kamienia, to jednak ludzie pierwotni – zależnie od rejonu, w którym przebywali – nauczyli się wykorzystywać drewno, bambus, muszle, kości, ciosy mamutów, rekinie zęby, czy szkliwo wulkaniczne. Konstruowali z nich różne narzędzia – w tym przyrządy chirurgiczne. W neolicie, czyli ostatnim okresie epoki kamienia pojawiły się nowe techniki obróbki, takie jak gładzenie powierzchni czy wiercenie otworów.



Wiemy, że prehistoryczni umieli wykonywać trepanację czaszki. Wykonywanie otworu w głowie mogło mieć na celu leczenie krwiaków, zmniejszenie ciśnienia śródczaszkowego bądź usunięcie wgniecionego fragmentu kości. Czaszki osób, które przeszły podobny zabieg, znaleziono na wszystkich zamieszkanych kontynentach, a najstarsze pochodzą z okresu neolitu. Operacja ta jest dość skomplikowana, jednak wykonanie otworu to nawet nie połowa sukcesu – o wiele trudniej jest później utrzymać człowieka przy życiu. Najczęściej pacjenta zabijało zakażenie. Tymczasem liczba znalezionych przez archeologów czaszek ze śladami po zagojonej interwencji sugeruje, iż znaczny odsetek neolitycznych trepanacji kończył się sukcesem. A mogło to się udać tylko dzięki dobrej znajomości środków antyseptycznych.

Więcej na temat praktyk medycznych odsłaniają znalezione w Niniwie lekarskie tablice gliniane z pismem klinowym[4]. Tam też odkryto narzędzia chirurgiczne: dwusieczny skalpel, piłę, mały nóż z obsydianu oraz trepan do otwierania pokrywy czaszki.

Szkielety noszące ślady trepanacji dokonanej za pomocą czegoś w rodzaju piły odnaleziono w trakcie prac wykopaliskowych w ruinach starego judzkiego miasta Lachisz. Z czaszki wypiłowywano kwadratowe fragmenty kostne – co ciekawe, jeden z operowanych żył przez dłuższy czas po zabiegu, ponieważ, na brzegach otworu wytworzyła się już kostnina. To istotna informacja, ponieważ Żydzi nie pozostawili potomności żadnego świadectwa swej samodzielnej medycyny, a jedynie korzystali i przekształcali doświadczenia mezopotamskich medyków – wszak Babilonia była państwem semickim[5].

Szczęśliwie w 2 przypadkach uchyliła się nieco zasłona skrywające tajniki chirurgii dawnej Mezopotamii. Dokładne przestudiowanie paragrafów 215 i 218 kodeksu Hammurabiego spisanego w XVIII w. p.n.e. wskazuje, że mieszkańcy Mezopotamii znali operację zaćmy[6]. Ze względu na panoszącą się wtedy rzeżączkę (powodującą zbliznowacenia cewki moczowej a przez to utrudniony odpływ moczu) tamtejsi medycy wynaleźli i skonstruowali instrument, który aż do dziś dnia nie stracił swego, często ratującego życie, znaczenia. Tym narzędziem był cewnik.

O pradawnej chirurgii wiele mówi nam też etnografia. Praktycznie z całego świata pochodzą udokumentowane przypadki skomplikowanych zabiegów wykonywanych przez tzw. ludy pierwotne, których osiągnięcia cywilizacyjne prawdopodobnie nie zmieniły się od wieków.

I tak np. Polinezyjczycy z atolu Vaitipu umiejętnie wycinali polipy, zarażoną trądem tkankę czy podskórne tłuszczaki za pomocą narzędzia wytworzonego z odpowiednio spreparowanego zęba rekina nazywanego ponga kiva. Z kolei Aborygeni szyli rany oraz potrafili składać kości z wykorzystaniem gliny, co praktykowały również inne ludy.

Plomba bitumiczna

Wbrew pozorom pionierami stomatologii nie byli średniowieczni kowale, a jaskiniowcy. Dziwne ślady na pochodzących sprzed ponad 130 tys. lat zębach neandertalczyków mogą być wskazówką, że próbowali oni sobie radzić z problemami dentystycznymi. Wiemy też, że starali się dbać o zęby, stosując m.in. wykałaczki.

Bolącą jedynkę czy trzonowca często wyrywano za pomocą kawałków drewna i kamieni. Jednak nasi praprzodkowie stosowali również subtelniejsze techniki. W północnych Włoszech archeolodzy odnaleźli datowany na ok. 13 000 lat ząb z... plombą. Ślady usuwania próchnicy sugerują użycie kawałka ostrego kamienia, natomiast sam ubytek wypełniono masą bitumiczną z dodatkiem słomy oraz włosów.

Z kolei jeden z zębów w czaszce odnalezionej w grobowcu Houlbjerg w Danii nosi ślady borowania. Eksperyment z jego repliką potwierdził, iż otwór wykonano z wykorzystaniem znanego w neolicie świdra łukowego. Śmiało więc możemy go nazwać pierwszym w historii wiertłem dentystycznym.

Demony i medycyna

Skąd ludzie prehistoryczni czerpali wiedzę medyczną? Zapewne z obserwacji. Poznawanie własnej anatomii zapewne ułatwiły im obrażenia odnoszone podczas walk lub polowań. Naukowcy nie wykluczają, że mógł się do tego również przyczynić kanibalizm. W późniejszym czasie gdy rozwinęły się już wierzenia, choroby często interpretowano jako wynik działania sił nadprzyrodzonych. Sumerowie wierzyli, że demony sprowadzają na ludzi choroby. Aszipu – kapłani-wróżbici dysponowali formułkami i środkami do wypędzania duchów powodujących chorobę[3]. W innych kulturach do boju o życie pacjenta stawał szaman, który z pomocą rytuałów i ziół (nierzadko psychoaktywnych lub leczniczych) próbował przywrócić mu zdrowie. Cóż, patrząc na fakt, że do dziś dnia ludzkość choruje na to samo i umiera z tych samych powodów, można powiedzieć, że właściwie pod tym względem niewiele się zmieniło.

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Archaeological Science, 2023 Nov, 159, 105822, doi: 10.1016/j.jas.2023.105822
2. Nat Commun 10, 5520 (2019). doi: 10.1038/s41467-019-13549-9
3. J. Thorwald „Dawna Medycyna. Jej tajemnice i potęga. Egipt, Babilonia, Indie, chiny, Meksyk, Peru" Wydawnictwo Literackie, 2017
4. J. Am. Orient Soc., 1917, 37, 250-56; C. Thompson „Assyrian medical texts from originals in the British Museum, London 1923
5. PLoS ONE 18(2): e0281020, doi: 10.1371/journal.pone.0281020; Biblical Archaeology Review. 39 (6): 44-51
6. D. Miles „The babyloniam laws" t. I, Oxford 1952; Cruveilhier „Commentaire du Code d'Hammurabi", Paris 1938

eprasa.pl 6cb33ed4f7

BIOWEN
the world of nature

NORMALNE, TO CZUĆ SIĘ DOBRZE!

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ SUPLEMENTY BIOWEN?

Potwierdzona badaniami skuteczność działania składników aktywnych

Skuteczna i bezpieczna porcja substancji czynnych

Certyfikowane bezpieczeństwo surowców

Wolne od **syntetycznych dodatków**

Wysoka biodostępność substancji aktywnych

Wygoda i wydajność stosowania

Ekologiczne i bezpieczne opakowania







POLECAM
Beata Borucka
- Mądra Babcia

Wejdź na stronę:
www.biowen.eu / www.hempking.eu
Zamów telefonicznie: +48 884 734 844

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Mój własny wróg

Horror autotoxicus – tę sugestywną łacińską nazwę niemiecki immunolog Paul Ehrlich nadał chorobom autoimmunologicznym. Jak dochodzi do tego, że organizm zwraca się przeciwko samemu sobie? Co podsyca tę autoagresję i czy można jej zapobiec?

eprasa.pl 6cb33ed4f7



> Większość chorób autoimmunologicznych występuje znacznie częściej u kobiet niż u mężczyzn. Wyjątkami są cukrzyca typu 1, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i zapalna choroba serca, gdzie proporcje są odwrócone. Szacuje się, że kobiety stanowią ok. 78% osób z chorobami autoimmunologicznymi.

eprasa.pl/6cb33ed4f7

Szacuje się, że choroby autoimmunologiczne – a zidentyfikowano ich dotychczas ponad 100 – dotykają ogółem od 5 do 10% populacji w krajach rozwiniętych[1]. Ich etiologia wciąż jeszcze nie została do końca wyjaśniona i w znacznej części kryje się w sferze teorii i hipotez.

Mechanizmy powstawania chorób autoimmunologicznych są zasadniczo takie same jak mechanizmy obrony organizmu przed bakteriami i wirusami. Tyle tylko, że w chorobie autoimmunologicznej układ odpornościowy myli komórki własnego organizmu z obcymi najeźdźcami i zaczyna je atakować. Dalszy rozwój choroby napędzany jest postępującym stanem zapalnym i uszkodzeniami tkanek.

Wspólną cechą wszystkich chorób autoimmunologicznych jest obecność autoprzeciwciał. Pojawiają się one na długo przed pierwszymi objawami i dlatego mogą być wykorzystywane jako marker potencjalnego wystąpienia choroby. Autoprzeciwciała mogą powodować zniszczenia w organizmie poprzez wiązanie się z własnymi komórkami jak z agresorem. Tak dzieje się np. w pewnych rodzajach anemii hemolitycznej, gdy autoprzeciwciała wiążą się z antygenami powierzchniowymi czerwonych krwinek, co prowadzi do ich zniszczenia. Komórki własnego organizmu mogą być też niszczone w wyniku uwalniania prozapalnych cytokin, prostaglandyn oraz reaktywnych form tlenu i azotu.

Choroby autoimmunologiczne są z natury procesami samonapędzającymi się, ponieważ nie ma możliwości wyeliminowania autoantygenów wywołujących reakcję, a na skutek uszkodzeń tkanek i przemian białek produkowanych przez organizm powstają wciąż nowe antygeny, aktywujące jeszcze więcej limfocytów, które włączają się do reakcji, co z kolei prowadzi do jeszcze większych uszkodzeń tkanek i powstawania większej ilości antygenów, będących celem dla autoreaktywnych (czyli atakujących własny organizm) limfocytów. To błędne koło nabiera coraz większego impetu.

Według ogólnie przyjętej teorii, do zainicjowania chorób autoimmunologicznych dochodzi wtedy, gdy predyspozycje genetyczne zbiegną się z określonymi czynnikami środowiskowymi.



Leki przyczyną choroby

Jednym z czynników wyzwalających choroby autoimmunologiczne mogą być leki. Już w 1954 r. powiązano objawy przypominające toczeń rumieniowaty ze stosowaniem leku przeciwnadciśnieniowego – hydralazyny[1]. Od tamtej pory zidentyfikowano ponad 100 medykamentów, mogących być przyczyną tocznia, a lista ta wciąż się wydłuża. Palmę pierwszeństwa w wywoływaniu tocznia odebrał hydralazynie lek nasercowy – prokainamid. Podobne skutki mają wszystkie środki działające przeciwko TNF (czyli np. etanercept i infliksymab – leki stosowane w reumatoidalnym zapaleniu stawów, łuszczycy i zesztywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa), a także interferon-alfa, leki przeciwzapalne (NLPZ, sulfazalazyna), metyldopa, chloropromazyna, niektóre leki przeciwpadaczkowe (karbamazepina, fenytoina). Istnieją również opisy przypadków tocznia po stosowaniu statyn, leków przeciwarytmicznych, inhibitorów ACE i inhibitorów pompy protonowej, soli złota, a nawet środków antykoncepcyjnych. Szacuje się, że toczeń polekowy stanowi 6-12% wszystkich przypadków tej choroby[2]. Objawy mogą rozwinąć się po kilku tygodniach, a nawet kilku miesiącach od rozpoczęcia przyjmowania leku, co utrudnia powiązanie skutku z przyczyną. Na szczęście, na ogół ustępują one po kilku tygodniach (rzadziej: kilku miesiącach) od odstawienia leku.

Do leków, które mogą wywoływać bądź nasilać objawy łuszczycy należą beta-blokery, lit, leki przeciwmalaryczne, antybiotyki z grupy tetracyklin, niesteroidowe leki przeciwzapalne (naproksen), inhibitory ACE, interferony, benzodiazepiny[3].

Również przypadki twardziny układowej powiązano ze stosowaniem farmaceutyków, przede wszystkim antybiotyku bleomycyny, ale także środków tłumiących apetyt, przeciwbólowej pentazocyny i przeciwnowotworowego paklitakselu[4].

Zidentyfikowano też co najmniej kilkadziesiąt związków chemicznych lub leków (a wśród nich penicylinę i cefalosporynę), które mogą wywoływać autoimmunologiczną anemię hemolityczną[5].

Notowano również przypadki pojawienia się lub nasilenia objawów autoimmunologicznych po stosowaniu ziołowych suplementów stymulujących odporność, takich jak spirulina, chlorella, alga AFA, jeżówka (*Echinacea*) i lucerna (alfalfa)[6].

BIBLIOGRAFIA

1. J Am Med Assoc. 1954 Aug 21;155(17):1491-2
2. Solhjoo M, Goyal A, Chauhan K. Drug-Induced Lupus Erythematosus. 2023 Apr 3. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 28722919
3. J Clin Aesthet Dermatol. 2010 Jan;3(1):32-8
4. Reumatologia 2016; 54, 3: 122-7
5. Biology 2023, 12(1), 123;
6. J Am Acad Dermatol. 2021 Apr;84(4):1051-1058

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Tolerancja centralna i obwodowa

Aby układ odpornościowy funkcjonował prawidłowo, jego komórki muszą precyzyjnie rozróżniać, które antygeny wymagają natychmiastowej reakcji, a które powinny być ignorowane. Tolerancja, czyli brak reakcji na konkretny antygen, może być zjawiskiem zarówno wysoce pożądanym (gdy dotyczy komórek własnych organizmu, komórek płodu w łonie matki, czy też antygenów z żywności lub pyłków kwiatowych), jak i bardzo niepożądanym (w przypadku patogenów, a także zmienionych w nieprawidłowy sposób komórek własnego organizmu, np. komórek nowotworowych).

Pierwszym etapem osiągania tolerancji immunologicznej jest tolerancja centralna, uzyskiwana poprzez apoptozę (komórkowe samobójstwo) limfocytów silnie reagujących na autoantygeny, a więc takich, które mogłyby atakować własny organizm. Limfocyty T dojrzewają w grasicy i tam też następuje ich selekcja negatywna. Limfocyty B natomiast selekcjonowane są w szpiku kostnym. Selekcja nie jest jednak całkowita, ponieważ antygeny pewnych tkanek mogą nie być tam obecne lub też poziom ich ekspresji może nie być wystarczający.

> Badacze udowodnili dotychczas m.in. oparty na zasadzie mimikry udział wirusów Coxsackie w patogenezie cukrzycy typu 1, a wirusów Epsteina-Barr – w demielinizacji charakterystycznej dla stwardnienia rozsianego

Dlatego też, gdy dojrzałe limfocyty wędrują do układu limfatycznego, podlegają tam mechanizmom wykształcania tolerancji obwodowej, eliminującym lub unieszkodliwiającym te limfocyty, które nadal mogłyby stanowić zagrożenie.

REKLAMA



Cierpisz na dyskomfort stawów?

Ekspert radzi

Od ponad 20 lat zgłębiam tajniki naturalnych terapii zdrowotnych. Od 8 lat prowadzę sklep zielarsko-medyczny „Źródełko Zdrowia" w Skawinie, jak również gabinet naturoterapii. Moi klienci w życiu codziennym często borykają się z różnego rodzaju bólem związanym zarówno z chorobą czy przejściowym stanem zapalnym i wiążącym się z tym negatywnym samopoczuciem. W przypadku bólów kostnych i stawowo-mięśniowych najlepszym wyborem będą preparaty stosowane miejscowo. Środków na tego typu dolegliwości bólowe jest tak wiele, że czasem nie wiadomo, który wybrać i który będzie najlepszy. Moi klienci zaufali mojej wieloletniej pracy i doświadczeniu i wybierają KolaStaw. **To produkt, który łączy w sobie składniki synergicznie ze sobą współpracujące.** Połączenie kolagenu, kwasu hialuronowego i elastyny to amortyzator stawów. Dodatkowo wzbogacony w żywokost, liść laurowy poprawiający dyskomfort w obrębie stawów, działający przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Kamfora, olejek lawendowy, goździkowy i rozmarynowy o działaniu antyseptycznym, łagodzącym i relaksującym. Kolagen i elastyna, która wchodzi w skład **KolaStaw** to kluczowe składniki białek w ludzkim organizmie. To one sprawiają wsparcie i elastyczność dla tkanek łącznych. Kolagen typu II, a w szczególności w tym przypadku z jaj kurzych, to kluczowy składnik chrząstki stawowej, pomaga w odbudowie tkanki, zwiększa jej elastyczność i wytrzymałość, co jest istotne w leczeniu i profilaktyce chorób stawów i osteoporozy. Kwas hialuronowy działa w naszym organizmie jak spoiwo, które trzyma nasze ciało w całości, utrzymując skórę, narządy, tkanki, ścięgna, więzadła i chrząstki na właściwym miejscu. Zapewnia odpowiednie nawodnienie tkanek, utrzymuje właściwą lepkość i elastyczność mazi stawowej. **KolaStaw** jest wzbogacony również w kannabidiol, naturalny związek występujący w konopiach **o właściwościach terapeutycznych, przeciwzapalnych i przeciwbólowych.** Wszystkie te składniki zamknięte są w kremie kolagenowo-hialuronowym o niezwykłej absorpcji. Dzięki odpowiedniej równowadze wodno-tłuszczowej (HLB) substancje aktywne docierają do skóry właściwej, a następnie przez krwiobieg do osłabionej tkanki wchłaniając się w jak największej możliwej ilości i ją regenerując. Największą satysfakcją w mojej pracy to móc zobaczyć uśmiechniętego klienta, wolnego od bólu i o większej sprawności. Dlatego też warto zacząć stosować naturalne metody łagodzenia bólu w obrębie stawów. I Ty zaufaj i dołącz do grona zadowolonych klientów, by cieszyć się życiem wolnym od bólu.
Polecam!



Mgr inż. Agnieszka Węglińska
geochemik środowiska, zielarz, refleksolog, naturoterapeuta i psychoterapeuta



Zamów już dziś z dostawą:
Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW
*zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie
WWW.ASEPTA.PRO
+48 123 510 817
NOVAFARM zdrowie z natury
tel. 616 350 824
www.novafarm.com.pl
ul. Tadeusza 1,
43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl 6cb3ed4f7



Komu zagraża ASIA?

Autoimmunologiczny/zapalny zespół indukowany przez adjuwanty (ASIA) opisany został po raz pierwszy w 2011 r. przez Yehudę Shoenfelda (stąd znany jest też jako zespół Shoenfelda). Jednak już wcześniej obserwowano liczne przypadki rozwoju schorzeń autoimmunologicznych po szczepieniach zawierających adjuwanty, czyli substancje dodawane do szczepionek w celu zintensyfikowania reakcji immunologicznej na antygen i wytworzenia większej liczby przeciwciał.

Notowano m.in. przypadki układowego zapalenia naczyń po szczepieniu przeciw grypie[1], czy cały szereg przypadków zespołu Guillaina-Barrégo po akcji doustnych szczepień przeciwko polio w Finlandii[2].

Zespół ASIA obejmuje grupę blisko spokrewnionych chorób immunologicznych, mających zarówno wspólny obraz objawów klinicznych, jak i wspólną historię oddziaływania czynników określanych zbiorczo jako adjuwanty. Do schorzeń tych należy zespół makrofagowego zapalenia mięśniowo-powięziowego (MMF), zjawiska poszczepienne, syndrom wojny w Zatoce Perskiej (GWS) oraz reakcje na silikon. Podejrzewa się, że 2 pierwsze schorzenia rozwijają się głównie pod wpływem aluminiowych adjuwantów szczepionek, podczas gdy GWS powiązano z oddziaływaniem skwalenu jako adjuwantu. Objawy wszystkich tych schorzeń są podobne i obejmują m.in. bóle i osłabienie mięśni, poranną sztywność, bóle stawów, przewlekłe zmęczenie, gorączkę, nocne poty, zespół suchego oka, suchość w ustach, zaburzenia snu oraz objawy neurologiczne, takie jak zaburzenia poznawcze, mgła mózgowa, pogorszenie pamięci i problemy z koncentracją. Mogą występować też alergie, wysypki oraz problemy trawienne, przypominające zespół drażliwego jelita. Podobnie jak inne choroby autoimmunologiczne, zespół ASIA rozwija się na styku predyspozycji genetycznych i oddziaływania czynników środowiskowych.

W licznych badaniach odnotowano podwyższone ryzyko reakcji autoimmunologicznych po szczepieniach. Przegląd zgłoszeń z amerykańskiej bazy odczynów poszczepiennych VAERS wykazał, że po szczepieniu HPV wzrastało ryzyko artretyzmu, układowego zapalenia naczyń, tocznia i zaburzeń neurologicznych[3]. Szczepienie przeciwko grypie wywołało przypadki olbrzymiokomórkowego zapalenia tętnic (GCA) i polimialgii reumatycznej u skądinąd zdrowych osób[4]. Jednym z mechanizmów wyjaśniających te zjawiska może być mimikra molekularna, polegająca na strukturalnym podobieństwie antygenu wirusowego lub innego składnika szczepionki do własnego autoantygenu, z czym mamy do czynienia np. w objawach demielinizacyjnych po szczepieniu przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B[5].

Silikon uważano przez długi czas za materiał obojętny dla organizmu i z tego powodu znalazł on szerokie zastosowanie w produkcji sztucznych zastawek serca, soczewek oczu czy implantów piersi. Jak się jednak okazuje, może on wzmacniać odpowiedź immunologiczną (niczym adjuwant), nasilać wydzielanie cytokin i reagować ze składnikami tkanki łącznej. Podobne działanie mogą mieć też implanty z poliakrylamidu, siatki polipropylenowe, metalowe implanty ortopedyczne oraz wkładki i implanty antykoncepcyjne[6].

Objawy odpowiadające zespołowi ASIA notuje się także po zabiegach modelowania ciała poprzez wstrzyknięcia kwasu hialuronowego lub biopolimerów (metakrylanu, polialkilimidu), choć bywa, że rozwijają się one dopiero po upływie kilku lat od zabiegu[7].

Na podstawie analizy przypadków Shoenfeld wysunął hipotezę, iż czynnikiem wyzwalającym zespół ASIA mogą być też tatuaże, bowiem używane do nich barwniki zawierają związki metali, m.in. aluminum i rtęci[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Therapie. 1990 Nov-Dec;45(6):509-12
2. Lancet. 1989 Aug 19;2(8660):440-1
3. Clin Rheumatol. 2015 Jul;34(7):1225-31
4. Lupus. 2012 Feb;21(2):153-7
5. Med Hypotheses. 2008;70(2):346-8
6. Autoimmunity Reviews 22 (2023) 103287
7. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2023 Oct 5;16:2763-2771
8. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:237345715

A jednak, pomimo tak rozbudowanych mechanizmów chroniących przed autoagresją, czasami dochodzi do przełamania tolerancji i zapoczątkowania ataku autoimunologicznego. Jedną z przyczyn może być zaburzenie samych mechanizmów tolerancji. Tak dzieje się np. za sprawą genu odpowiadającego za podatność na autoimmunologiczną cukrzycę i regulującego ekspresję insuliny w grasicy. Wariacja genetyczna w tym genie może zmienić poziom insuliny w grasicy, a tym samym zakłócić jej funkcjonowanie i selekcję limfocytów. W rezultacie autoreaktywne limfocyty T mogą wymknąć się do układu limfatycznego i tkanek obwodowych, gdzie zapoczątkują rozwój cukrzycy autoimmunologicznej[1].

To tylko jeden z przykładów polimorfizmu genetycznego, czyli występowanie różnych odmian tego samego genu, umiejscowionego w tych obszarach DNA, które mają decydujące znacznie dla odpowiedzi immunologicznej. Wciąż nie udało się ustalić, jaką rolę odgrywają konkretne odmiany danych genów, i wiele wskazuje na to, że nie chodzi tu o pojedyncze geny, lecz o całe kombinacje polimorficzne. Ale istnieją też choroby będące skutkiem pojedynczej mutacji genowej jak np. autoimmunologiczny zespół niedoczynności wielogruczołowej (APS) lub zespół IPEX (sprzężony z chromosomem X zespół dysregulacji immunologicznej, poliendokrynopatii i enteropatii).

Większość chorób autoimmunologicznych występuje znacznie częściej u kobiet niż u mężczyzn (wyjątkami są cukrzyca typu 1, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i zapalna choroba serca, gdzie proporcje są odwrócone). Szacuje się, że kobiety stanowią ok. 78% osób z chorobami autoimmunologicznymi[2].

Wyższe jest też prawdopodobieństwo ich występowania u osób z rodzinną historią takich schorzeń, a pojawienie się jednej choroby tego typu zwiększa ryzyko rozwoju kolejnych u tej samej osoby.

Czynniki środowiskowe

Czynniki genetyczne odpowiadają jednak tylko za 1/3 ryzyka wystąpienia choroby autoimmunologicznej. Pozostałe 2/3 stanowią czynniki środowiskowe, takie jak infekcje, toksyny, leki, hormo-

eprasa.pl 6cb33ed4f7



ny, czy dieta. Mogą one nasilać reakcje autoimmunologiczne u osób genetycznie podatnych, ale mogą także osłabiać mechanizmy chroniące przed autoagresją u osób bez genetycznych predyspozycji.

W następstwie **infekcji** choroba autoimmunologiczna może zostać wyzwolona poprzez aktywowanie wyselekcjonowanych już (czyli pozornie bezpiecznych) limfocytów T przez drobnoustroje chorobotwórcze. Mechanizmem, który może za to odpowiadać, jest tzw. mimikra molekularna, czyli podobieństwo strukturalne pomiędzy antygenami własnymi (autoantygenami) a antygenami drobnoustrojów. Identyczność sekwencji aminokwasów może spowodować, iż limfocyty uznają antygeny własne za wrogie. Badacze udowodnili dotychczas m.in. oparty na zasadzie mimikry udział wirusów Coxsackie w patogenezie cukrzycy typu 1, a wirusów Epsteina-Barr – w demielinizacji charakterystycznej dla stwardnienia rozsianego[1].

Inną możliwością jest aktywacja wielkiej ilości limfocytów T przez superantygeny, czyli produkowane przez drobnoustroje substancje, z którymi limfocyty wiążą się w sposób bardziej bezpośredni, niewymagający swoistego rozpoznania konkretnego antygenu.

W wyniku choroby lub urazu może też dojść do uwolnienia z uszkodzonych tkanek tzw. autoantygenów sekwestrowanych, czyli takich, które występują jedynie w określonych tkankach, a nie w grasicy i szpiku, przez co są niedostępne dla limfocytów w procesie ich edukacji.

> „Wśród osób pracujących w systemie zmianowym 2-krotnie częściej niż u pracowników dziennych wykrywano też subkliniczną (utajoną) autoimmunologiczną niedoczynność tarczycy”

Rola infekcji nie jest jednak tak jednoznaczna, jak mogłoby się wydawać, ponieważ najwyraźniej mogą one mieć także działanie ochronne. Już w latach 80. XX w. wysunięto hipotezę, iż zmniejszenie narażenia na infekcje w okresie dzieciństwa wpływa negatywnie na rozwój układu odpornościowego, zwiększając jego podatność na alergie i choroby autoimmunologiczne[1]. Dowodem tego może być drastyczny wzrost zapadalności na choroby autoimmunologiczne i zapalne w krajach rozwiniętych, gdzie osiągnięto znaczne zmniejszenie ilości infekcji dzięki stosowaniu antybiotyków, eliminacji pasożytów i poprawie higieny.

Dobrze udokumentowanym czynnikiem środowiskowym, wyzwalającym skórną postać tocznia rumieniowatego (SLE), jest **promieniowanie UV**. Wywołuje ono apoptozę wielu typów komórek, a także uwalnianie autoantygenów, co może zaburzać pracę układu odpornościowego u osób z genetyczną predyspozycją. Z drugiej strony jed-

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7

Pomocne suplementy

Badania potwierdzają, że wiele suplementów o działaniu przeciwzapalnym, przeciwutleniającym i immunomodulacyjnym może przynosić wyraźną poprawę w chorobach autoimmunologicznych, a nawet im zapobiegać.

Witamina D Badania potwierdzają związek niedoboru tego składnika z rozwojem chorób autoimmunologicznych. Jej suplementacja może obniżać ryzyko wystąpienia stwardnienia rozsianego, cukrzycy typu 1 oraz tocznia rumieniowatego układowego, jak również może łagodzić objawy tych chorób, jeśli już się rozwinęły. Witamina D reguluje produkcję cytokin, a nawet ekspresję genów. Odgrywa ważną rolę w powstawaniu różnych typów komórek odpornościowych i w regulowaniu ich aktywności (m.in. aktywizuje limfocyty T regulatorowe, hamujące działanie limfocytów T autoreaktywnych, czyli rozpoznających autoantygeny)[1].

Olej rybny Kwasy tłuszczowe omega-3, a przede wszystkim kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), hamują wydzielanie cytokin prozapalnych, a oprócz tego wpływają na aktywność komórek odpornościowych. Badania potwierdzają ich pozytywny wpływ na objawy takich chorób jak cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy oraz stwardnienie rozsiane[2].

Probiotyki zawierające żywe kultury bakterii jelitowych, takich jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, mogą pomagać w odbudowie prawidłowego mikrobiomu jelitowego, co ma istotny wpływ na regulowanie działania układu odpornościowego. W przeglądzie 80 badań stwierdzono, że probiotyki przyniosły poprawę w takich chorobach jak toczeń rumieniowaty układowy, łuszczyca, celiakia, stwardnienie rozsiane, choroba Leśniewskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego[3].

Glutation jest głównym elementem ochrony przeciwutleniającej komórek. Zwłaszcza w przewlekłych stanach zapalnych i w warunkach stresu oksydacyjnego może odgrywać znaczącą rolę, utrzymując delikatną równowagę reakcji redukcji i utleniania. Może on także obniżać poziom autoprzeciwciał i regulować funkcjonowanie limfocytów T[4].

N-acetylocysteiny (NAC) Dobre efekty przynosi też suplementacja tego prekursora glutationu. Podawanie NAC w dawce 1,8 g dziennie przez 3 miesiące znacznie obniżyło aktywność tocznia rumieniowatego układowego[5].

Selen Badania nad suplementacją tego pierwiastka skupiają się na chorobach tarczycy. Niedobór selenu jest czynnikiem ryzyka zarówno w chorobie Hashimoto, jak i Gravesa-Basedowa. Suplementacja selenu wpływa korzystnie na przebieg choroby Gravesa-Basedowa, szczególnie na objawy oftalmopatii związane z tą chorobą[6]. Przegląd 9 badań wykazał, że suplementacja selenianu sodu lub L-selenometioniny w dawce 200 µg dziennie może znacząco obniżyć poziom przeciwciał tarczycowych TPOAb i TgAb[7].

Witamina C Liczne badania potwierdzają korzystny wpływ suplementacji kwasu askorbinowego w chorobach autoimmunologicznych, m.in. w toczniu rumieniowatym układowym i w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Witamina C, poza silnym działaniem przeciwutleniającym, reguluje też środowisko cytokinowe, zmniejsza stany zapalne oraz hamuje produkcję autoprzeciwciał[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Rev Allergy Immunol. 2013 Oct;45(2):217-26
2. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2023 Aug;27(15):7380-7400
3. BMC Med 22, 110 (2024)
4. Cureus. 2022 Nov 10;14(11):e31324
5. Trials 24, 129 (2023)
6. J Restor Med, 4(1):83-92 , DOI:10.14200/JRM.2015.4.0102
7. Int J Endocrinol. 2014;2014:904573
8. Int. J. Mol. Sci. 2024, 25, 7284



nak badania wykazują wyższy odsetek chorób autoimmunologicznych w tych okolicach, gdzie zmniejszona jest ekspozycja na światło słoneczne. Pozytywny wpływ promieniowania ultrafioletowego zauważono przede wszystkim w przypadku stwardnienia rozsianego, cukrzycy typu 1 oraz reumatoidalnego zapalenia stawów[3]. Możliwe, że do rozwoju tych chorób przyczynia się niedostateczna synteza witaminy D w wyniku niedostatku światła słonecznego, ale w grę mogą wchodzić też inne, jeszcze niezidentyfikowane mechanizmy.

Ostatnio uwaga naukowców skupia się na roli **mikrobiomu jelitowego** w odpowiedzi odpornościowej. Dysbioza (czyli utrata przyjaznych drobnoustrojów, nadmierny wzrost szkodliwych bakterii, utrata różnorodności mikrobiomu lub wszystkie te czynniki jednocześnie) może mieć ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, a nawet spowodować przełamanie tolerancji odpornościowej. W licznych badaniach z udziałem ludzi i zwierząt stwierdzono korzystny wpływ odbudowy prawidłowej flory jelitowej na przebieg chorób autoimmunologicznych, takich jak cukrzyca typu 1, artretyzm, toczeń rumieniowaty[4], zespół Sjögrena i łuszczyca[5]. W przypadku choroby zapalnej jelit (IBD) podejrzewa się wręcz, że czynnikiem wyzwalającym jest rozregulowana i przesadna odpowiedź odpornościowa na drobnoustroje jelitowe, a nie na autoantygeny organizmu.

Jednym z najistotniejszych czynników środowiskowych, wywołujących i nasilających choroby autoimmunologiczne, jest **stres**. Może on wywierać wpływ na układ odpornościowy zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio – poprzez oddziaływanie na układ hormonalny i nerwowy. Uruchomienie reakcji stresowej wpływa na blisko powiązane ze sobą układy takie jak oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, współczulny układ nerwowy i system odpornościowy. Przewlekły stres może też nasilać reakcje zapalne, napędzając tym samym autoagresję.

W dużym badaniu szwedzkim z 2018 r. naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 100 tys. osób, u których zdiagnozowano zaburzenia związane ze stresem, i porównali ryzyko wystąpienia u nich w późniejszym okre-

eprasa.pl 6cb33ed4f7

> Szczepienie przeciwko grypie wywołało przypadki olbrzymiokomórkowego zapalenia tętnic (GCA) i polimialgii reumatycznej u skądinąd zdrowych osób

sie choroby autoimmunologicznej do ryzyka u 126 tys. ich rodzeństwa, a także u kolejnego miliona osób bez zaburzeń stresowych. Choroby autoimmunologiczne wystąpiły w tych grupach w okresie ok. 10 lat obserwacji, odpowiednio, u 9,1, 6,5 i 6 osób na 1 000 badanych. U osób z zaburzeniami wywołanymi przez stres wyższe było także ryzyko wystąpienia kilku (3 lub więcej) chorób autoimmunologicznych jednocześnie[6].

Analiza powiązania stresu z postępem stwardnienia rozsianego wykazała, że szczególnie przewlekłe napięcie nerwowe może zaostrzać przebieg choroby. Duże znaczenie ma także ciężkość i częstotliwość zdarzeń stresujących[7]. W innym badaniu odnotowano znaczący wzrost ryzyka łuszczycy u osób z umiarkowaną lub ciężką depresją[8].

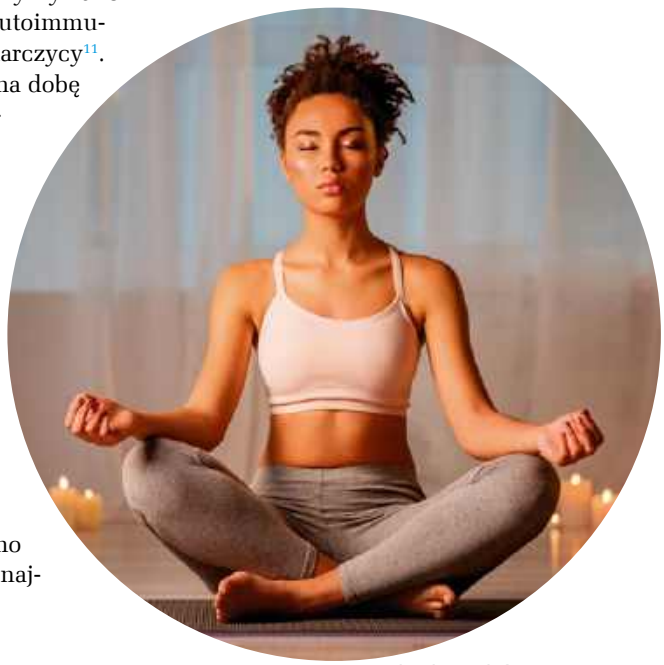
Kolejnym czynnikiem wpływającym na ryzyko rozwoju choroby autoimmunologicznej może być **zaburzenie rytmu dobowego i niedostatek snu**, co potwierdzono w kilku badaniach. Osoby, które rozpoczęły pracę zmianową przed 20. r.ż., były bardziej zagrożone późniejszym wystąpieniem stwardnienia rozsianego[9], a także tocznia rumieniowatego[10]. Wśród osób pracujących w systemie zmianowym 2-krotnie częściej niż u pracowników dziennych wykrywano też subkliniczną (utajoną) autoimmunologiczną niedoczynność tarczycy[11].

Sen krótszy niż 7 godzin na dobę powiązano z nasileniem objawów tocznia rumieniowatego[12], a przewlekła bezsenność może nawet o 70% zwiększać ryzyko wystąpienia choroby autoimmunologicznej, takiej jak zespół Sjögrena[13].

Czynnikami wyzwalającymi zjawiska autoimmunologiczne mogą być też różnego rodzaju **toksyny** otaczające nas na co dzień. Przykładowo, w jednym z badań powiązano używanie szminki przez co najmniej 3 dni w tygodniu z podwyższonym ryzykiem tocznia rumieniowatego układowego (SLE). Ryzyko to było tym większe, im częściej kobiety używały szminki i w im wcześniejszym wieku zaczęły jej używać[14]. Z podwyższonym ryzykiem tocznia powiązano także m.in. częsty kontakt z farbami, barwnikami, rozpuszczalnikami, chemikaliami fotograficznymi i lakierami do paznokci[15]. Często za inicjację lub nasilenie choroby autoimmunologicznej odpowiadają medykamenty, nawet te, które stosowane są w leczeniu takich chorób (patrz ramka pt. „Leki przyczyną choroby"). W ostatnich latach notuje się też coraz więcej przypadków reakcji autoimmunologicznych wywołanych przez szczepienia oraz różnego rodzaju implanty i zabiegi upiększające (patrz ramka pt. „Komu zagraża ASIA?").

Jak się chronić?

Na genetykę nie mamy wpływu, ale zmiany stylu życia leżą w zasięgu naszych możliwości, a mogą one mieć wielkie znaczenie dla zapobiegania chorobom autoimmunologicznym i hamowania ich postępu. Poza unikaniem wymienionych wcześniej toksyn i szkodliwych czynników środowiskowych



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

WITAMINA C 1000+ BIOPERINE SUPERIOR

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Przyczynia się też do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia i pomaga w prawidłowym działaniu układu nerwowego oraz zachowania prawidłowych funkcji psychologicznych. Jest też niezbędna do produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, dziąseł oraz zębów. Natomiast ekstrakt z pieprzu czarnego BioPerine® ma znaczące właściwości przeciwutleniające. Korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i – co istotne – usprawnia wchłanianie witaminy C.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7

niezwykle istotne dla zminimalizowania zjawisk autoimunologicznych są też poniższe elementy stylu życia:

- **Dieta** Pełnowartościowe menu z przewagą produktów roślinnych poprawia skład flory jelitowej, pozwala zachować prawidłowy stan wyściółki jelit, zmniejsza stany zapalne i otyłość, a także dostarcza niezbędnych składników odżywczych. Szczególnie dobre efekty przynosi dieta śródziemnomorska, bogata w owoce, warzywa, rośliny strączkowe, pełnoziarniste zboża i ryby. Badacze obserwujący osoby chore na łuszczycowe zapalenie stawów zauważyli, że im ściślej chorzy przestrzegali tej diety, tym mniej dotkliwe były objawy choroby[16]. W innym badaniu stwierdzono odwrotne powiązanie spożycia witaminy B6 i błonnika spożywczego z aktywnością tocznia rumieniowatego[17]. Należy jednak zrezygnować z produktów alergizujących i prozapalnych, takich jak cukier, orzechy, nasiona i warzywa psiankowate (pomidory, papryka, bakłażany).
- **Zmniejszenie stresu** Wykazano wielokrotnie, że obniżenie poziomu stresu może być skutecznym sposobem łagodzeniu objawów chorób autoimmunologicznych, zwłaszcza chorób zapalnych jelit, reumatoidalnego zapalenia stawów, łuszczycy czy tocznia rumieniowatego. Mamy do dyspozycji cały wachlarz sposobów radzenia sobie z napięciem, np. spędzanie czasu na łonie natury, joga, tai-chi, qi-gong, ćwiczenia oddechowe, medytacja uważności, muzykoterapia, a także poświęcanie czasu ulubionemu hobby, podtrzymywanie kontaktów towarzyskich i rozwijanie życia duchowego.
- **Sen** Ważna jest nie tylko odpowiednia długość snu, lecz także utrzymywanie stałego i zgodnego z naturą rytmu dobowego.
- **Ruch** Zwiększona aktywność fizyczna zmniejsza dokuczliwość objawów chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i toczeń rumieniowaty, m.in. poprzez obniżanie poziomu cytokin prozapalnych, a tym samym – zmniejszanie stanów zapalnych.
- **Suplementy i zioła przeciwzapalne i immunomodulujące** więcej piszemy o nich w ramkach pt. „Pomocne suplementy" oraz „Zioła na autoagresję"



Zioła na autoagresję

Składniki aktywne roślin skutecznie redukują odpowiedź zapalną, niwelują stres oksydacyjny oraz działają przeciwalergicznie i immunomodulacyjnie, łagodząc objawy chorób autoimmunologicznych i poprawiając komfort życia pacjentów.

Żeń-szeń może regulować odpowiedź zapalną i funkcjonowanie układu odpornościowego. Skutecznie zmniejsza zmęczenie i poprawia jakość życia chorych na stwardnienie rozsiane, łagodzi objawy zapalnych chorób jelit, zmniejsza dotkliwość atopowego zapalenia skóry, a także poprawia wskaźniki kliniczne w reumatoidalnym zapaleniu stawów[1].

Kurkumina Ten związek polifenolowy, otrzymywany z kurkumy, bardzo skutecznie redukuje objawy zapalne, zmniejsza stres oksydacyjny, a także reguluje funkcjonowanie komórek odpornościowych. Badania potwierdziły skuteczność kurkuminy i ekstraktu z kurkumy w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, tocznia oraz łuszczycy. Dawki kurkuminy w badaniach wahały się od 80 mg do 6 g[2].

Kwercetyna, działająca przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, a także przeciwalergicznie, neuroprotekcyjnie i immunomodulacyjnie, wykazała skuteczność w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby zapalnej jelit (IBD), stwardnienia rozsianego, tocznia rumieniowatego układowego i atopowego zapalenia skóry. Dzienne dawki kwercetyny w badaniach wynosiły 1-250 mg[3].

Kannabidiol (CBD) ma silne własności immunomodulacyjne, hamuje napływ komórek odpornościowych do tkanek oraz zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych. Odnotowano jego skuteczne działanie w reumatoidalnym zapaleniu stawów i zapalnych chorobach jelit, a także w stwardnieniu rozsianym[4].

Olej z czarnuszki, dzięki swym własnościom immunomodulującym i przeciwzapalnym, może przynieść ulgę w takich schorzeniach, jak RZS, łuszczyca, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i toczeń rumieniowaty układowy[5].

Ekstrakt z lukrecji może modulować odpowiedź immunologiczną poprzez uaktywnianie limfocytów T regulatorowych (Treg), hamujących nadmierną aktywność limfocytów T efektorowych, które atakują patogeny bądź komórki własne[6]. W eksperymentach na zwierzętach ekstrakt z lukrecji łagodził objawy artretyzmu i chorób zapalnych jelit[7].

BIBLIOGRAFIA

1. J Ginseng Res. 2019 Jul;43(3):342-8
2. Front Immunol. 2022 Aug 1;13:896476
3. Front Immunol. 2021 Jun 23;12:689044
4. Ther. 2021 Jul 21;10:261-271
5. www.researchgate.net/publication/383977420
6. Sci Rep 5, 14046 (2015)
7. J Biomed Biotechnol. 2010;2010:709378

BIBLIOGRAFIA

1. J Autoimmun. 2010 May;34(3):J168-77
2. Emerg Infect Dis. 2004 Nov;10(11):2005-11
3. Toxicology 181–182 (2002) 71-78
4. Clinical and Experimental Immunology, 195: 74-85
5. Front Immunol. 2024 May 3;15:1365554
6. JAMA. 2018;319(23):2388-400
7. Health Psychol Open. 2015 Nov 4;2(2):2055102915612271
8. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2000 Jul;14(4):267-71
9. Mult Scler. 2015 Aug;21(9):1195-9
10. J Rheumatol. 2004 Oct;31(10):1928-33
11. Int J Immunopathol Pharmacol. 2006 Oct-Dec;19(4 Suppl):31-6
12. Front Immunol. 2019;10:1827
13. J Gen Intern Med. 2016;31(9):1019-1026
14. Clin Rheumatol 27(9):1183-7
15. Rheumatology (Oxford). 2010 Nov;49(11):2172-80
16. Rheumatol Int. 2020;40(6):951-958
17. J Epidemiol. 2011;21(4):246-254

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Dr. Jacob's dla odporności

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA

Nienasycone kwasy tłuszczowe DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) to niezbędne składniki budulcowe wszystkich komórek organizmu. Należy dostarczać je z pożywieniem. W suplementach diety **Dr. Jacob's** są one pozyskane z mikroalg *Schizochytrium sp.* Dzięki temu są one wolne od zanieczyszczeń resztkami ryb czy metalami ciężkimi.

DHA-EPA – kapsułka zawiera aż 250mg kwasów DHA i EPA w proporcji 2:1.

DHA-EPA + Witamina E – oliwa z kwasami Omega-3 i tokoferolami (witamina E).

DHA przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. **EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią spożywanie kwasów DHA i EPA jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne), w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.

GWARANCJA PRODUKT MIESIĄCA Dr. Jacob's





B12 Liposomalna Forte

Wegańska B_{12} w kompleksie fosfolipidowym dla świetnej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach! Dla odporności, pracy układu nerwowego, energii i tworzenia krwinek czerwonych.



Kwercetyna Liposomalna

20 razy większa biodostępność kwercetyny dzięki połączeniu z bromelainą, papainą i fosfolipidami. Enzymy te działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie oraz usprawniają gojenie ran.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów** dla głębokiego odkwaszania, pracy układu nerwowego, funkcji mięśni, trawienia, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



Witamina C Liposomalna

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



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 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zdrowych zębów i kości, funkcji mięśni, odporności oraz witalności. Krople podjęzykowe wchłaniają się już w ustach.



Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odpornośći.



Żelazo liposomalne

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Weprzyj pracę układu odpornościowego naturalnie!

Początek jesieni to ostatni moment, by przygotować organizm do walki ze wzmożonym atakiem wirusów



eprasa.pl 6cb33ed4f7



SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ODPORNOŚĆ KOMPLEKS SINGULARIS

To suplement dla osób chcących wspomóc swoją codzienną dietę składnikami wzmacniającymi układ immunologiczny. Preparat zawiera selen, ekstrakt z nasion czarnuszki o wszechstronnym działaniu wspierającym pracę organizmu, a także naturalny przeciwutleniacz, czyli witaminę C chroniącą komórki przed stresem oksydacyjnym. Odporność Kompleks jest także bogaty w wykazujące przeciwwirusowe działanie kurkuminoidy. Już kapsułka dziennie stymuluje funkcjonowanie i aktywność białych krwinek we krwi, a także pomaga w neutralizowaniu wolnych rodników, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów. Wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów, w dodatku odpowiedni dla wegan i wegetarian.

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



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP10-15

Kod ważny do: 31.10.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Z wakacji podobnie jak sporo rodaków w tym roku przywiozłam infekcję. Ciągnie się już trzeci tydzień i muszę przyznać, że z niepokojem myślę o jesieni. Skoro letnie przeziębienie rozłożyło mnie na łopatki, co będzie, gdy nastaną pluchy i mrozy? Gdy podzieliłam się tym spostrzeżeniem z moją przyjaciółką, która jest lekarzem tzw. starej daty, poradziła mi już teraz zacząć sięgać po naturalne antybiotyki, takie jak cebula i czosnek, nie zapominać o imbirze i kurkumie oraz doładować organizm witaminami i antyoksydantami. Gdy tak jej słuchałam, uzmysłowiłam sobie, że faktycznie, mamy do dyspozycji mnóstwo naturalnych środków, które mogą wzmacniać nasze tarcze ochronne, tylko zazwyczaj nie przychodzą nam one do głowy. Niektóre pomagają uniknąć grypy czy przeziębienia, ponieważ podnoszą ogólną odporność. Inne łagodzą przebieg choroby, kiedy organizm jest już zainfekowany wirusem. Zajrzyjmy zatem do naszego arsenału, wszak każdy generał wie, że wojnę można wygrać, gdy umiejętnie się dysponuje swoimi zasobami!

Na froncie odporności

Kolejne poziomy układu immunologicznego przypominają doskonale zaplanowaną strukturę armii. Jeśli problem da się rozwiązać na pierwszym szczeblu, nie ma potrzeby angażowania bardziej wyspecjalizowanych komórek. Te interweniują zatem dopiero wówczas, gdy do „kraju" przedostaną się nieproszeni goście, czyli patogeny.

Ową pierwszą linią obrony przed infekcjami są bariery fizyczne: skóra oraz błony śluzowe jelit, płuc i górnych dróg oddechowych. To swego rodzaju kordon ochronny, który zapobiega przeniknięciu do organizmu bakterii i wirusów. Jeśli zostanie przerwany, wdrażany jest plan awaryjny, czyli działania wrodzonej odporności. Takie mechanizmy jak łzawienie oczu czy oddawanie moczu powodują wydalenie patogenów, natomiast śluz wydzielany przez drogi oddechowe i przewód pokarmowy dosłownie usidla mikroorganizmy[1]. Z kolei mikroflora jelit to zbiór dobroczynnych bakterii, które odbierają tym szkodliwym pokarm, uniemożliwiając ich rozwój.

W tym obronnym arsenale znajdują się liczne komórki jak monocyty, makrofagi, granulocyty i fagocyty (niespecyficzne białe krwinki). Reakcja wrodzonego układu odpornościowego jest natychmiastowa, ale nieswoista, czyli mało precyzyjna. Poza tym nie funkcjonuje w niej tzw. pamięć immunologiczna – za każdym razem komórki muszą na nowo rozpoznać patogeny i zareagować na ich obecność, ponieważ nie wytwarzają długotrwałej odporności[2].

Inaczej jest w przypadku odporności nabytej, czyli adaptacyjnej, która angażuje się w obronę organizmu w razie porażki na pierwszym froncie. Uczestniczą w niej wyspecjalizowane limfocyty T i B, wywołujące ostrzegawczy stan zapalny i wytwarzające przeciwciała przeciwko konkretnym patogenom. Jest to możliwe, ponieważ tutaj zostaje już zachowana pamięć immunologiczna. Innymi słowy, dokonuje się tu swego rodzaju ewaluacji, aby w razie kolejnego ataku tego samego wroga wyeliminować go szybciej i sprawniej.

Dofinansuj wojsko

Teoretycznie wszystkie zadania zostały podzielone, a w razie jakiegokolwiek błędu zaplanowano działania naprawcze. W praktyce jednak zapanowanie nad tak ogromną armią jest bardzo trudne. Komórki układu odpornościowego są bowiem rozproszone po całym organizmie: od migdałków, przez węzły chłonne i jelita, po szpik kostny.

Grypa czy przeziębienie?

Ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem grypy często mylona jest z dużo łagodniejszym przeziębieniem, czyli zapaleniem błony śluzowej gardła, nosa i krtani. Sprawdź, czym różnią się te choroby. Co ciekawe, odróżnienie grypy od covid-19 jest możliwe jedynie na podstawie badania wymazu z nosa i gardła (metodą RT-PCR) w kierunku SARS-CoV-2 lub badania antygenowego.

	Grypa	Przeziębienie
Temperatura ciała	powyżej 39°C	do 38°C
Objawy	dreszcze; ból głowy, mięśni i gardła; katar; kaszel; czasem nudności, wymioty i biegunka	ból gardła; katar; kaszel
Okres wylęgania wirusa	2 dni – objawy nasilają się ok. 2.-3. dnia i trwają co najmniej tydzień. Początek choroby jest nagły i ostry.	wolniejszy rozwój – po 4. dniu od zakażenia
Możliwe powikłania	zapalenie płuc, mięśnia sercowego lub opon mózgowo-rdzeniowych	zwykle brak, choć czasem pojawiają się zaostrzenia chorób przewlekłych (np. astmy)



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Są też wymagające: jeśli nie zapewni się im odpowiednich warunków pracy, stają się nieefektywne. Oznacza to, że nasze złe nawyki żywieniowe i styl życia powodują mniejszą wydajność komórek układu immunologicznego.

Poza tym podlegają one procesom starzenia, a wówczas odchodzą z czynnej służby już na zawsze, zmniejszając skład osobowy w zespole. W miarę starzenia układu immunologicznego zmniejszają się zatem jego kadra i umiejętność rozpoznawania infekcji.

Nic zatem dziwnego, że nadużywanie kawy, palenie papierosów, nadmierny stres czy niedobór witamin i minerałów powodują osłabienie odporności[3]. Skutki mogą być naprawdę zgubne dla całego organizmu: podatność na infekcje, nawracające schorzenia górnych dróg oddechowych i ich powikłania to dopiero początek listy. Dlatego warto wyasygnować pewne środki na wzmocnienie obronności i zapewnić komórkom układu immunologicznego nowe, korzystniejsze warunki – w końcu pracują dla nas i nam przynoszą korzyści!

Ruszamy z pomocą

Ponieważ przykład idzie z góry, aby zmobilizować układ odpornościowy do pracy, sami musimy być bardziej aktywni – i to dosłownie. Regularne uprawianie sportu pobudza produkcję białych krwinek, zwiększa aktywność limfocytów i wspomaga procesy termoregulacji. Dlatego nie należy z niego rezygnować nawet w sezonie jesienno-zimowym. Badania populacyjne potwierdzają, że osoby, które ćwiczą w chłodniejszych miesiącach, chorują nawet o 3,5 dnia krócej, a przebieg przeziębienia lub grypy jest u nich zdecydowanie łagodniejszy[4].

Aby jednak uzyskać te efekty, należy ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu po 20 min. Najlepsze formy aktywności to bieganie, pływanie

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Gdy infekcja Cię wyprzedzi...

...sięgnij po naturalne sposoby, które przyspieszą powrót do zdrowia!

Ziele majeranku ułatwi wykrztuszanie, złagodzi kaszel i katar[1]. W tym ostatnim przypadku maścią majerankową możesz smarować nozdrza. Już samo wdychanie jego zapachu udrożnia drogi oddechowe.

Podbiał pospolity to kolejna roślina o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym, której składniki tworzą na powierzchni błon śluzowych powłokę zmniejszającą wrażliwość receptorów kaszlowych i chronią je przed mechanicznym podrażnieniem. Działa więc łagodząco na podrażnioną śluzówkę jamy ustnej gardła i krtani. Najsilniejsze właściwości wykazują jego kwiaty[2].

Kwiat lipy pobudza produkcje śluzu w oskrzelach, dzięki czemu ułatwia odkrztuszanie. By złagodzić objawy przeziębienia, pij napar z tego surowca. Możesz też wymieszać po łyżce suszonych kwiatów lipy i malin, zalać wrzątkiem i parzyć przez 10 min – taki napój rozgrzeje organizm i zadziała napotnie.

Miód na początku infekcji chroni drogi oddechowe przed rozwojem zakażenia, a później powoduje stopniowe ustępowanie chrypki, kaszlu, drapania i bólu gardła[3]. Upłynnia też wydzielinę oskrzelową, a jeśli spożyjesz go wieczorem – umożliwi spokojny sen. Dodawaj go do herbaty lub stosuj samodzielnie.

Tymianek i szałwia osłabiają ataki kaszlu. Można pić je w postaci naparu, wdychać podczas inhalacji lub dodawać do potraw.

Bańki, czyli tradycyjna metoda zwalczania gorączki i stanu zapalnego, pomagają leczyć zapalenie oskrzeli i płuc oraz infekcje górnych dróg oddechowych. Poprawiają ukrwienie skóry i pobudzają układ immunologiczny do walki. Możesz wybrać klasyczne bańki szklane, próżniowe (do stawiania na zimno) lub gumowe. Najlepsze efekty daje użycie ich na początkowym etapie choroby.

Olejki eteryczne łagodzą uciążliwy kaszel, ułatwiają odkrztuszanie i udrożniają drogi oddechowe. Stosuj je w postaci inhalacji: kilka kropel dodaj do gorącej wody, a następnie przykryj głowę ręcznikiem i wdychaj parę zawierającą olejek. Możesz też wsmarować je w okolice karku i klatki piersiowej. Najlepsze działanie wykrztuśne wykazują olejki anyżowy, eukaliptusowy, tymiankowy, herbaciany i sosnowy[4].

BIBLIOGRAFIA

1. A. Sarwa, Wielki Wielki leksykon roślin leczniczych, Warszawa 2001, s. 5-8, 272-275
2. J Pharm Biomed Anal 2012; 75: 158-164
3. Postępy Fitoterapii 2007; 4: 202-206
4. Panacea 2009; 1 (26): 11-13

i jazda rowerem. Jeśli zdecydujesz się na mniej intensywny spacer, wydłuż jego czas do 30 min dziennie.

Pozytywne emocje

Oczywiście nie oznacza to, że ciało powinno być w ciągłym napięciu czy ruchu. Wręcz przeciwnie: dla sprawności układu odpornościowego istotne jest zachowanie równowagi między czasem aktywności a odpoczynkiem. Już po jednej nieprzespanej nocy każdy z nas może zauważyć, że inaczej odczuwa temperaturę – zazwyczaj jest nam po prostu zimno. Brak regularnego snu i odpoczynku zaburza bowiem termoregulację niezbędną do zachowania zdrowia. Osoby, które śpią 8 godz. dziennie, są mniej podatne na infekcje, podobnie jak te… bardziej towarzyskie. Jak twierdzą badacze z Harvard Medical School, regularne spotkania z przyjaciółmi i aktywność społeczna zwiększają sprawność układu odpornościowego nawet o 20%[5].

Korzystny wpływ może mieć również optymistyczne nastawienie do życia. W niektórych badaniach stwierdzono zależność między śmiechem i poczuciem humoru a odpornością, tolerancją bólu i zgłaszanymi objawami chorobowymi[6]. Mechanizm odpowiadający za tę zależność nie został jak dotąd odkryty. Z pewnością znaczenie ma fakt, że kiedy się śmiejemy, rośnie poziom przeciwzapalnych endorfin, a spada stężenie hormonu stresu (kortyzolu), który osłabia układ immunologiczny. Ponadto, gdy stosujemy śmiechoterapię, dotleniamy cały organizm, poprawiamy funkcjonowanie układu krwionośnego, a przy tym stymulujemy układ immunologiczny. Jak dowiodły badania, śmiech zwiększa ilość i sprawność limfocy-



eprasa.pl 6cb33ed4f7

tów T, immunoglobulin A, G i M oraz interferonu – naturalnego środka przeciwwirusowego[7]. Dlatego nie rezygnuj z aktywności, które sprawiają Ci radość i pomagają redukować poziom stresu: od masażu, przez aromaterapię, po relaks przy ulubionej muzyce.

Badania potwierdzają przykładowo, że wrodzona odporność reaguje pozytywnie na wyciszającą medytację: takie ćwiczenia zarówno poprawiają odpowiedź białych krwinek, jak i zwiększają poziom wydzielniczej immunoglobuliny A (IgA)[8]. W zasadzie nie ma w tym nic dziwnego: w końcu nikt nie lubi pracować w stresie...

Zadbaj o zaprowiantowanie

Aby układ odpornościowy zachował swoją aktywność, musi być również dobrze odżywiony. Niektóre pokarmy (zwłaszcza te wysokoprzetworzone lub bogate w cukier) osłabiają go, zamiast wzmacniać. Z kolei inne są bogate w dobroczynne składniki, dające komórkom układu immunologicznego siłę do intensywnej pracy.

> W niektórych badaniach stwierdzono zależność między śmiechem i poczuciem humoru a odpornością, tolerancją bólu i zgłaszanymi objawami chorobowymi. Kiedy się śmiejemy, rośnie poziom przeciwzapalnych endorfin, a spada stężenie kortyzolu, który osłabia układ immunologiczny.

Podstawą jest oczywiście dieta bogata w warzywa i owoce pełne wartościowych składników odżywczych. To właśnie niedobory witamin oraz mikro- i makroelementów powodują bowiem, że organizm skupia się na przetrwaniu, a nie na pokonywaniu wroga.

Sięgaj zatem po produkty bogate w witaminę C, która jest silnym antyoksydantem oraz uczestniczy w tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej organizmu. Jej najlepszym rodzimym źródłem jest dzika róża, działająca przeciwzapalnie i wzmacniająco. Spore jej ilości znajdziesz również w malinach oraz pigwowcu japońskim, którego owoce Chińczycy od wieków stosują w leczeniu astmy i przeziębienia[9]. Oczywiście znajduje się również w owocach cytrusowych. Szklanka soku pomarańczowego lub grejpfrutowego dostarcza organizmowi ok. 70% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Trzeba jednak pamiętać, że wbrew obiegowej opinii witamina C nie wpływa na intensywność czy czas trwania choroby, kiedy ta już się rozwinie – zmniejsza natomiast ryzyko pojawienia się przeziębienia[10].

Ważne są też inne witaminy: A stymuluje produkcję białych krwinek, E jest silnym antyoksydantem, a B6 wspomaga proces tworzenia przeciwciał. Dlatego

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Jedz ryby!

Bierz przykład ze Skandynawów, którzy często jedzą ryby. To właśnie one są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Kwasy te wzmacniają odporność. Mechanizm immunomodulacji indukowany przez te tłuszcze polega prawdopodobnie na zmianie w obrębie błon komórkowych, która prowadzi do powstawania nadtlenków lipidów, pobudzenia fagocytozy i syntezy cytokin. Znajdziesz je w rybach z zimnych mórz (tuńczyk, łosoś, sardynki). Jeśli nie jesz ryb, uzupełniaj dietę suplementami zawierającymi olej z wątroby rekina. Dlaczego? Bo rekin to jedyne zwierzę, które nie choruje na raka! Olej z jego wątroby zwalcza stany zapalne, infekcje, zapobiega zmniejszaniu się ilości białych krwinek i płytek krwi, wzmacnia odporność i ma działanie antynowotworowe[1].



BIBLIOGRAFIA
1. Pol. Merk. Lek., 2002, XIII, 76, 329

włącz do diety bogate w nie mleko, sery, wątróbkę, drób, orzechy, oleje roślinne, nasiona słonecznika, banany i awokado.

Nie zapominaj również o słonecznej witaminie – niedobór D3 powiązano ze wzrostem ryzyka infekcji u dzieci i dorosłych oraz częstszymi atakami infekcji płuc u maluchów, dodatkowo o cięższym przebiegu[11]. Tego składnika nie dostarczysz sobie jednak wraz z dietą, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym – niezbędna będzie zatem suplementacja.

Zajrzyj do lodówki

Wyrównanie niedoborów witamin to dopiero początek. Istotne są także inne składniki odżywcze, bez których komórki układu odpornościowego nie mają siły do walki z wirusami.

Po pierwsze, co najmniej raz w tygodniu sięgaj po pełnoziarniste pieczywo, wątróbkę lub ostrygi – są one cennymi źródłami cynku. Niewielkie jego ilości znajdziesz również w jajkach, ziarnach dyni, kiełkach pszenicy oraz czosnku. Niedobór tego wartościowego pierwiastka powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia wirusom przedostanie się do wnętrza organizmu. Tymczasem, jak wskazują badania naukowe, większość z nas ma niedobór cynku[12].

Po drugie, szukaj naturalnych źródeł kwasów omega-3 i omega-6 (takich jak ryby morskie, orzechy włoskie i oleje roślinne), ponieważ wzmacniają one mechanizmy obronne organizmu i przyspieszają jego regenerację po przebytej infekcji.



Po trzecie, naucz się przygotowywać kiszonki. W trakcie fermentowania ogórków lub kapusty powstają bakteriocyny, które eliminują bakterie chorobotwórcze. Są dobrą bronią w walce z grzybicami, pomagają eliminować toksyczne elementy pożywienia. Przede wszystkim jednak kiszonki są naturalnym źródłem probiotyków – dobroczynnych drobnoustrojów bytujących w ludzkich jelitach, które również modulują odpowiedź układu immunologicznego. Badania wykazały, że podawanie dzieciom probiotyków LGG lub *L. Casei* DN-114 przez 3 miesiące zmniejszyło u nich ryzyko chorób infekcyjnych, w tym zapalenia górnych dróg oddechowych[13]. W innej analizie stwierdzono z kolei, że dzięki przyjmowaniu bakterii *Lactobacillus acidophilus* NCFM dzieci w wieku 3-5 lat szybciej radziły sobie z gorączką, kaszlem i katarem[14]. Na koniec warto wspomnieć, że dzięki fermentacji wzrasta przyswajalność niektórych witamin z grupy B oraz biodostępność składników mineralnych[15].

Szczypta pikanterii

Liczy się nie tylko to, co jesz, ale również jak to przyprawiasz! Nie od dziś wiadomo bowiem, że niektóre ziołowe dodatki działają na organizm rozgrzewająco, dzięki czemu stymulują aktywność układu immunologicznego.

> Wbrew obiegowej opinii witamina C nie wpływa na intensywność czy czas trwania choroby, kiedy ta już się rozwinie – zmniejsza natomiast ryzyko pojawienia się przeziębienia



Niekwestionowanym liderem wśród profilaktycznych przypraw pozostaje imbir. Jeśli już teraz stosujesz jego kłącze w swojej diecie, na pewno pamiętasz, jak błyskawicznie rozgrzewa cały organizm i oczyszcza drogi oddechowe. Imbir to źródło przeciwzapalnych substancji (jak zingiberol, gingerol i zinferol). Dodatkowo działa odkażająco, stąd stosowany jest w infekcjach jamy ustnej czy gardła[16].

Równie pożądaną przyprawą w antywirusowej diecie jest chili, które oczyszcza drogi oddechowe, rozgrzewa i pobudza komórki nerwowe. Wszystko dzięki obecnej w przyprawie kapsaicynie, która odpowiada za jej ostry smak oraz ma działanie termogeniczne[17].

Podobnie korzenny w smaku kardamon rozgrzewa organizm. Dodatkowo pomaga usuwać z niego toksyny i zwalczać zakażenia. Łagodzi też objawy przeziębienia i kaszel oraz działa przeciwzapalnie w błonach jamy ustnej i gardła[18].

Z kolei czosnek niedźwiedzi – podobnie jak tradycyjny – należy do silnych naturalnych antybiotyków, wspomagających profilaktykę oraz leczenie chorób górnych dróg oddechowych. Pobudza wydzielanie śluzu w oskrzelach, zabija bakterie, zapobiega infekcjom wirusowym, stymuluje produkcję przeciwciał i ułatwia odkrztuszanie[19].



Ziołowa profilaktyka

W podnoszeniu odporności sprawdza się również fitoterapia. Do najbardziej znanych roślin immunostymulujących należą jeżówka purpurowa i aloes, które zapobiegają przeziębieniom lub przynajmniej zmniejszają ich nasilenie i przyspieszają ustąpienie objawów[20]. Właściwości te zawdzięczają przede wszystkim dużej zawartości polisacharydów, które m.in. pobudzają leukocyty do wydzielania substancji przeciwwirusowych, a limfocyty do swoistej obrony organizmu.

Preparaty zawierające jeżówkę purpurową zaleca się w zakażeniach układu oddechowego, głównie do odbudowy odporności obniżonej u osób cierpiących z powodu powtarzających się infekcji wirusowych i bakteryjnych. Z kolei wyciągi oraz żel pozyskiwane z miąższu świeżych liści aloesu oprócz polisacharydów zawierają białka, wolne aminokwasy, sole mineralne i witaminy, dzięki którym działają wzmacniająco

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CYNK KOMPLEKS

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością aż 3 form cynku. Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki niemu możesz przeciwdziałać zmęczeniu i infekcjom.





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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP10-15
Kod ważny do: 31.10.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7

na organizm, podnoszą jego odporność oraz usprawniają przemianę materii.

Również bez czarny, w tradycyjnej medycynie stosowany przy kaszlu i infekcjach, reguluje mechanizmy obronne organizmu i może zapobiegać grypie. Na razie w badaniach naukowych udowodniono przeciwzapalne właściwości ekstraktów z jego owoców i kwiatów[21].

W profilaktyce grypy i przeziębień warto też stosować zioła bogate w witaminy i składniki odżywcze, które uzupełniają ich niedobory, a dzięki temu pozwalają wzmacniać cały organizm. Należą do nich m.in. wiesiołek dziwny, berberys zwyczajny, głóg jedno- i dwuszyjkowy oraz czarna porzeczka[22].

> „Zioła bogate w witaminy i składniki odżywcze, takie jak wiesiołek dziwny, berberys zwyczajny, głóg i czarna porzeczka, pomagają uzupełnić niedobory i dzięki temu wzmacniają cały organizm"

Suplementy

Jak widać, większość składników niezbędnych w profilaktyce grypy i przeziębień można dostarczyć organizmowi wraz z pożywieniem. Nie zawsze jednak jest to możliwe – zwłaszcza w przypadku dużych niedoborów czy niezbilansowanej diety, która osłabia ich przyswajalność. Dlatego pomocne mogą być wysokiej jakości suplementy, które będą dodatkowo stymulowały układ odpornościowy do walki z patogenami.

Glutation to bardzo silny antyoksydant, niezbędny z punktu widzenia układu odpornościowego. Jego obecność jest konieczna do rozwoju limfocytów, przez co bezpośrednio wpływa na polepszenie odpowiedzi immunologicznej. Zapewnia również sprawność komórek odpornościowych nazywanych naturalnymi zabójcami (NK), które stoją w pierwszej linii obrony przed infekcjami. Poza tym glutation uznawany jest za najpotężniejszy antyoksydant – zwalczając wolne rodniki, wspomaga funkcjonowanie całego organizmu. Warto przyjmować go wraz z witaminą C (lub zadbać o jej odpowiednią podaż w diecie), ponieważ zwiększa ona jego poziom w komórkach układu odpornościowego[23].

Pierzga Pyłek kwiatowy przyniesiony do ula jako pokarm na zimę zostaje powleczony miodem i woskiem, a w warunkach beztlenowych podlega fermentacji mlekowej. W ten sposób powstaje pierzga, która dzięki tym procesom biochemicznym wykazuje silniejsze niż pyłek działanie antybiotyczne (bakteriostatyczne i bakteriobójcze). Jest również bogatym źródłem witamin i składników odżywczych, dzięki czemu wzmacnia cały organizm i skutecznie zapobiega infekcjom – poleca się ją m.in. w stanach wyczerpania i podczas rekonwalescencji[24].

Olejek z oregano Pozyskiwany z popularnej przyprawy olejek dzięki zawartości związków fenolowych może zwalczać bakterie, zapobiegać infekcjom i przeziębieniom oraz wspomagać ich leczenie, a także zmniejszać ryzyko rozwoju pasożytów. Swoje właściwości zawdzięcza przede wszystkim substancji o nazwie karwakrol, która ułatwia oddychanie, działa moczopędnie, napotnie, rozgrzewająco, przeciwbólowo i odkażająco. Również jedzenie ziela oregano wpływa na leczenie infekcji górnych dróg oddechowych i ułatwia pozbywanie się zalegającej flegmy[25].

Koenzym Q10 to kolejny potężny antyutleniacz, niezbędny do tworzenia energii komórkowej w całym organizmie. Jego niedobory wiążą się bezpośrednio z osłabieniem odporności, a w badaniu na myszach wykazano, że po podaniu suplementu gryzonie wykazywały o wiele większą odporność na wirusa grypy[26].

Preparat multiwitaminowy powinien zawierać przede wszystkim witaminy A, C, D i z grupy B. Sięgnij po niego zwłaszcza wówczas, gdy w Twojej diecie brakuje warzyw i owoców ze sprawdzonego źródła – te uprawiane na masową skalę mogą być pozbawione dobroczynnych składników.



BIBLIOGRAFIA

1. Br Med Bull. 2002; 61:1-12
2. Clin Microbiol Rev 2003; 16 (4): 658-672
3. J Immunol 2005; 174: 1775-1781
4. Br J Sports Med 201; 45: 987-992
5. https://goo.gl/SnfL1H
6. Psychol Bull 2001; 127 (4): 504-519
7. The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences, 6(1); Alternative Therapies in Health and Medicine 16(6):56-64, Journal of the National Cancer Institute 87:342-343
8. Ann NY Acad Sci 2016; 1373: 13-24; J Altern Complement Med 2010; 16: 151-155
9. Biomed Rep 2104; 2 (1): 12-18
10. Med Monatsschr Pharm 2009; 32 (2): 49-54
11. Br J Nutr 2011; 106: 1433-1440; Pediatrics 2011; 127: e1513-20; Pediatr Int 2011; 53: 199-201
12. Am J Clin Nutr 1998;68(suppl):447S–63S
13. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 669-677
14. Pediatrics 2009; 124: e172-9
15. Raport z kongresu WHO w 1998 r.
16. Asian J Androl 2002; 4 (4): 299-301
17. Molecules 2011; 16 (2): 1253-1270
18. P. Czikow, Rośliny lecznicze i bogate w witaminy, Warszawa 1983, s. 152
19. Nat Prod Commun 2009; 4 (8): 1059-1062
20. Panacea 2006; 2 (15): 11-13
21. I Diet Suppl 2014; 11 (1): 80-120
22. Panacea 2007; 1 (18): 12-15
23. Am J Clin Nutr. 2003; 77 (1): 189-195
24. J. Guderska, Hodowla pszczół, PWRiL, Warszawa 1983, s. 207-209; Pszczelarstwo 2002; 6: 8-9
25. Nutr Cancer. 2009; 61 (3): 381-389
26. Biochem Biophys Res Commun 1988; 153 (2): 888-896

PIERZGA, PROPOLIS, a może MLECZKO PSZCZELE? Już nie trzeba wybierać – jest BEE PEARL POWER!



Bee Pearl POWER to JEDYNE, UNIKALNE I INNOWACYJNE połączenie trzech najbardziej wartościowych produktów pszczelich – pierzgi pszczelej, mleczka pszczelego i propolisu. Dla wzmocnienia efektu dołożono do niego naturalną witaminę C. Jest to suplement zaprojektowany po to, aby wspierać Twój układ odpornościowy, odżywiać i wspomagać regenerację organizmu! Jest on w saszetkach, które mogą być dodawane do koktajli, jogurtów, zup, makaronów, kanapek itp., nie zmieniając ich smaku. Sprawia to, że jedząc ulubione potrawy, dodatkowo możemy dostarczać organizmowi ponad 250 naturalnych i organicznych składników odżywczych oraz witamin niezbędnych dla naszego zdrowia! Zastąp syntetycznie wytwarzane multiwitaminy i wybierz prosty sposób na lepsze zdrowie! Jest to jedyny na rynku suplement, który tak kompleksowo łączy w sobie wszystkie najbardziej wartościowe produkty pszczele, dodatkowo w formie oczyszczonych ekstraktów.

Pierzga pszczela znana jest ze swoich właściwości prozdrowotnych. Charakteryzuje się silniejszym działaniem, niż pyłek pszczeli, ze względu na lepsze wchłanianie składników odżywczych. W składzie pierzgi znajdziemy bardzo dobrze przyswajalne **BIAŁKO**, **WĘGLOWODANY**, które są doskonałym źródłem energii, **KWASY OMEGA**, czyli nienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają cholesterol i zapobiegają rozwojowi miażdżycy. Zawiera **WITAMINY** C, B1, B2, E, H, P, karotenoidy, kwas nikotynowy, kwas foliowy i pantotenowy. Pierzga bogata jest również w **MINERAŁY**, szczególnie duże ilości żelaza i cynku.

Mleczko pszczele to substancja przeznaczona do karmienia królowej pszczół. Jest bardzo odżywcza, a badania wykazują jej korzystne dla zdrowia właściwości antybakteryjne, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Mleczko zawiera **KWAS 10-HDA** – to bardzo unikalny składnik, który według badań może wykazywać właściwości przeciwnowotworowe i immunomodulujące. Ważnymi składnikami mleczka pszczelego są **ENZYMY** (amylaza, inwertaza, proteaza), komplet **WITAMIN**, a także **MIKRO oraz MAKROELEMENTY** – potas, kobalt, żelazo, cynk, miedź, fosfor, mangan, magnez i wiele innych.

Propolis to produkt pszczeli od stuleci mający zastosowanie w walce z bakteriami, wirusami i grzybami. Ma silne działanie przeciwzapalne. W propolisie oprócz substancji żywicznych i wosku pszczelego możemy znaleźć takie związki jak: apigenina, luteolina, kwas cynamonowy, witaminy z grupy B, magnez, wapń, potas, sód, miedź, cynk i żelazo.

Połączenie tych trzech pszczelich skarbów pozwala szybko i w naturalny sposób wzmocnić odporność i przygotować organizm na nadchodzący sezon jesienno-zimowy.

Bee Pearl Power to produkt uniwersalny, odpowiedni zarówno dla dzieci, dorosłych, jak i seniorów. Dla osób preferujących suplementy w formie tradycyjnych tabletek proponujemy **Bee Pearl** nasz koncentrat pierzgi pszczelej w kapsułkach, jedyny taki ekstrakt dostępny na polskim rynku.

Producent: Kiin Pharma Łotwa
Dystrybutor w Polsce: Interpromo, Nowy Sącz, ul. Lwowska 25/10, tel. 512370470
www.beepearl.pl oraz www.domiuroda.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Co nosisz pod pachą?

Podpowiadamy, jak pozbyć się owłosienia, a jednocześnie zachować gładką skórę i uniknąć podrażnień

Istnieje wiele metod depilacji, najpopularniejsza to golenie. Jednak po takim zabiegu często powstają zaczerwienienia, a nowe włoski często wrastają w skórę, tworząc stany zapalne. Inna opcja to wyrywanie włosków przy pomocy wosku. Niestety jest bardzo bolesna. Na szczęście istnieje kilka metod pozwalających na pozbycie się niechcianego owłosienia bez opisanych wyżej mankamentów.

Depilacja kurkumą



Tę metodę powszechnie stosują mieszkanki Azji, gdyż przyprawa ta osłabia włoski i hamuje ich wzrost, a przy tym nie podrażnia. Stołową łyżkę kurkumy połącz z 2 łyżkami mąki z ciecierzycy, następnie dodaj łyżkę jogurtu naturalnego i dokładnie wymieszaj składniki, aż do uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Jeśli nie masz mąki, przyprawę możesz też połączyć z mlekiem, tak by powstała pasta. Przed nałożeniem pasty starannie oczyść skórę, którą planujesz wydepilować, a następnie nałóż mieszankę zgodnie z kierunkiem wzrostu włosków (możesz do tego użyć pędzelka lub szpatułki). Pozostaw do wyschnięcia na 20-30 min. Po tym czasie wykonaj masaż, by spotęgować działanie preparatu. Następnie usuń pastę wacikiem nasączonym ciepłą wodą. Zabieg powtarzaj przez kolejne 4 dni.

Soda oczyszczona osłabi wzrost włosków

Zagotuj 250 ml wody i pozostaw ją, by trochę przestygła. Wsyp do niej łyżkę sody oczyszczonej i mieszaj, aż się rozpuści. Wtedy w roztworze zamocz wacik i delikatnie przemyj nim owłosione doły pachowe. Po godzinie od nałożenia roztworu na skórę zmyj go ciepłą wodą pod prysznicem. Zabieg powtarzaj codziennie przez 3-5 dni. Jeżeli masz delikatne, jasne włoski, prawdopodobnie efekt zauważysz już po 5 dniach. Przy ciemniejszych, grubszych i gęstszych, skutki działania mieszkanki mogą pojawić się nawet po 14 dniach. Po zmyciu sody dobrze nawilż skórę balsamem lub oliwą z oliwek.



Solna pasta

Łyżeczkę soli wymieszaj z łyżką stołową kurkumy, dodaj 1-2 łyżek wody. Gdy uzyskasz jednolitą pastę, nałóż ją na skórę, wykonując przy tym delikatny masaż. Następnie spłucz dużą ilością wody, a zabieg powtarzaj co 3 dni.



Pielęgnacja skóry po goleniu

Po zakończeniu usuwania owłosienia, spłucz pachy wodą i osusz ręcznikiem. Następnie nałóż delikatny krem nawilżający lub balsam, aby zredukować prawdopodobieństwo podrażnienia i zapobiec wysuszeniu skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Trichology. 2018 Sep-Oct; 10(5): 198-203
2. FASEB 2006; 20 (9): 1567-1569
3. PLoS One 2014; 9 (4): e93589
4. B5 21 IJDVL 1986; 52 (2): 77-80
5. 20 J Cosmet, Dermatol Sci Appl 2011; 1: 25-29
6. Phytomedicine 2007; 14 (6): 423-435
7. Biol Trace Elem Res 2012; 146 (1): 30-34
8. FEBS Lett 1992; 302: 126-128
9. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
10. J. Ethnopharmacol. 2003 Oct.; 88(2-3): 235-239; J Med Sci 2020 Feb. 15;8(A):89-92
11. The Journal of Dermatology, 29: 343-346
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4395638
13. J Pharm Biomed Sci 2014;04(07):611-618

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Maska z ziemniaka i soczewicy

Pół szklanki soczewicy zalej 2 szklankami zimnej wody i zostaw na noc. Rano obierz małego ziemniaka i wyciśnij z niego sok. Następnie zmiksuj odcedzoną soczewicę na pastę. Dodaj do niej sok z ziemniaka, pół łyżki soku z cytryny i pół łyżki miodu. Dokładnie wymieszaj. Uzyskaną papkę nanieś na skórę i pozostaw na 20 min. Po tym czasie zetrzyj maskę papierowym ręcznikiem. Soczewica osłabi cebulki włosów, przez co łatwiej się ich pozbędziesz, a sok z ziemniaka ma właściwości rozjaśniające, dzięki czemu włoski, które zostaną, staną się mało widoczne.

Pasta z papai i kurkumy

Surowy owoc papai rozetrzyj na pastę i dokładnie wymieszaj z łyżeczką sproszkowanej kurkumy. Nanieś na skórę, dokładnie masując owłosione miejsca. Pozostaw na kwadrans, a na koniec dokładnie spłucz ciepłą wodą, by usunąć pomarańczowe zabarwienie, jakie daje przyprawa. Zawarte w papai enzymy skutecznie osłabiają włoski i spowodują ich wypadanie.



Kurkuma i miód

Łyżkę miodu wymieszaj z łyżeczką sproszkowanej kurkumy. Powstałą masę nałóż na owłosione miejsca i pozostaw na 20 minut. Następnie spłucz zimną wodą. Zabieg powtarzaj 2 razy w tygodniu.





Nie zapomnij o peelingu

Miękkim i wiotkim włoskom trudniej przebić się przez naskórek, więc wrastają pod skórę. Tworzy się wtedy stan zapalny. Można mu zapobiec, systematycznie co 2-3 dni złuszczając naskórek, a następnie zmiękczając i nawilżając skórę przy użyciu oliwki lub balsamu. Możesz szybko przygotować własny scrub, mieszając łyżeczkę gruboziarnistego cukru z 2 łyżkami odciśniętych fusów kawowych i łyżką oliwy z oliwek. Kolistymi ruchami nałóż go na doły pachowe i ich okolice, masuj delikatnie przez kilka minut, a następnie zmyj ciepłą wodą.

Olej zamiast pianki

Jeśli chcesz uniknąć podrażnień podczas golenia, przed zabiegiem zmocz skórę w ciepłej wodzie, rozprowadzić po niej olej kokosowy lub rzepakowy (w taki sposób, aby była widocznie tłusta). Zmiękczy on włoski i pozostawi skórę nawilżoną i elastyczną, co zapobiegnie powstawaniu podrażnień. Tłusta warstwa zapewni maszynce poślizg i tym samym zmniejszy ryzyko zacięcia. Po depilacji opłucz skórę pod bieżącą wodą i wytrzyj ręcznikiem.

Ropnie mnogie pach

To zakażenie skóry objawia się zaczopowaniem ujścia gruczołów apokrynowych, w którego konsekwencji powstają głębokie guzy zapalne, które po czasie rozmiękają, wypełniając się treścią ropną. Zapalenie gruczołów potowych (*hydradenitis suppurativa*) wywołują głównie gronkowce, ale może też pojawić się ona wskutek mieszanego zakażenia, np. z udziałem bakterii *Proteus* czy *Escherichia*. Do tej pory nie udało się wyjaśnić, jaki czynnik prowadzi do rozwoju choroby. Wiadomo jedynie, że na ropnie mnogie pach częściej zapadają kobiety, ponadto choroba ma częściowo rodzinne podłoże oraz silny związek z trądzikiem młodzieńczym. Do tej pory nie poznano również skutecznej metody zapobiegania nawrotom ropni. Leczenie zależy od stopnia zaawansowania objawów. Gdy nie są one dokuczliwe, wystarczy codzienna higiena skóry mydłem przeciwbakteryjnym oraz przykładanie ciepłych kompresów w celu ułatwienia ewakuacji treści ropnej. Postaci bardziej zaawansowane wymagają antybiotykoterapii miejscowej bądź doustnej. Przy nasilonych objawach bólowych lub świądzie pomocne są niesteroidowe leki przeciwzapalne. Jeśli jesteś zagrożona tą chorobą, unikaj:

- ciasnych ubrań, uszytych z materiałów syntetycznych,
- przebywania w wysokiej temperaturze,
- golenia się w okolicach pach
- stosowania antyperspirantów, bądź innych kosmetyków silnie drażniących skórę tej okolicy.

REKLAMA

CRIORECTUM®
...i po bólu
UNIKALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY, SZCZELINĘ I PĘKNIĘCIA ODBYTU
W APTEKACH TANIEJ W INTERNECIE BEZ RECEPTY

- Hemoroidy
- Szczelina odbytu
- Po operacjach
- Mikrourazy po zaparciach
- Uśmierza ból
- Zmniejsza obrzęk
- Łagodzi pieczenie
- Hamuje krwawienie
- Bez recepty



CZOPKI KRIOTERAPEUTYCZNE
DWUFAZOWE DZIAŁANIE

SZTYFT KRIOTERAPEUTYCZNY
WIELOKROTNEGO UŻYTKU



LECZNICZE DZIAŁANIE NISKIEJ TEMPERATURY

WSKAZANIA: hemoroidy, przewlekłe i ostre stany zapalne, obrzęki, ból, krwawienie, szczelina odbytu, po zabiegach chirurgicznych okolic odbytu
ZALECANE: dla kobiet w ciąży i matek karmiących

CHŁODZI, PRZYNOSI ULGĘ, LECZY www.criorectum.pl
Criorectum i Criorectum Protect są dostępne w aptekach stacjonarnych i internetowych

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Niezwykłe i cenne

O wizytach na plantacjach kakao ukrytych w górach i lasach deszczowych Ameryki Południowej, fermentacji ziaren i najlepszej czekoladzie, której już niedługo będziemy mogli spróbować, rozmawiamy z Przemysławem T. Sicińskim, twórcą Sopockiej Manufaktury.



OCL: Słyszałam, że niedawno wrócił Pan z podróży…
Przemysław T. Siciński: Tak przez ostatnie 2 miesiące odwiedzałem współpracujące z nami plantacje na terenie Peru, Ekwadoru i Kolumbii. Sprawdzałem, czy uprawy sprowadzanego przez nas endemicznego kakao Nacional Arriba wyglądają rzeczywiście tak, jak deklarują plantatorzy.

OCL: Czyli jak?
Przemysław T. Siciński: Jest dla nas bardzo ważne, by ziarna były najwyższej jakości. Zatem uprawy powinny być ekologiczne, bez nawozów. Ziarna muszą być suszone w specjalnych suszarniach, a nie wśród spalin przy autostradzie. Ważne jest też, aby na plantacjach nie wykorzystywano do pracy dzieci.

OCL: Widzę, że stawiacie Państwo poprzeczkę bardzo wysoko.
Przemysław T. Siciński: Tak. W Manufakturze są rzeczy nieprzypadkowe. Chcemy dzielić się z klientami tym, co najlepsze. Wiele ze współpracujących z nami gospodarstw znajduje się głęboko w dżungli, więc dotarcie do nich jest trudne, jednak dzięki temu warunki, w jakich dojrzewa nasze kakao, są idealne.

OCL: Środek dżungli… To brzmi jak zaproszenie do przygody.
Przemysław T. Siciński: Ma pani rację. W czasie tego pobytu odwiedziłem m.in. amazońskie lasy deszczowe, w których natrafiłem na nietypową plantację – działa ona na zasadzie spółdzielni – gdzie każdy uprawia swój kawałek ziemi, ale wszyscy mają już wspólny profesjonalnie zarządzany i obsługiwany punkt fermentacji ziaren i ich suszenia. To szalenie ważne, bo nawet jak ma się wyśmienite ziarna, a popełni się błędy przy fermentacji lub suszeniu, to niestety wychodzi belgijska czekolada.

Jednym z celów mojej podróży, było też nawiązanie współpracy z Luisem – farmerem, który uprawia rzadką odmianę kakao – Vraem99. Wytworzona z tych ziaren czekolada uzyskała najwyższe noty na International Chocolate Awards i do tej pory od początku istnienia zawodów nikt nie zdobył więcej punktów. Aby się spotkać z Luisem, musiałem wybrać się do jego gospodarstwa, które znajduje się w górach, opanowanych przez gangi narkotykowe i ochraniająca je organizacje terrorystyczną Świetlisty Szlak. Szczęśliwie nie tylko udało mi się do niego dotrzeć bez spotkania z jej bojówkami, ale też niebawem jego kakao Vraem 99 będzie dostępne również dla polskich klientów Sopockiej Manufaktury!

OCL: Wspomniał Pan, jak ważne są fermentacja i suszenie ziaren kakaowca. Jak powinien wyglądać ten proces?
Przemysław T. Siciński: Wszystko zależy od tego, co chcemy uzyskać. W przypadku ceremonialnego kakao surowe nieodtłuszczone ziarna powinny być poddawane bardzo starannej fermentacji. Dzięki temu kakao uzyska konkretny profil aromatyczny, a zawarte w nim składniki aktywne będą lepiej przyswajalne. Ma to znaczenie, bo czyste kakao jest bogate składniki odżywcze, które niszczą wolne rodniki, przeciwdziałają starzeniu się i wspomagają zdrowie serca i kości.

OCL: W ostatnich czasach w mediach społecznościowych dużo się mówi o tym, że jeśli chcemy zachować prozdrowotne działanie kakao, to nie wolno go gotować, czy Pan też jest tego zdania?
Przemysław T. Siciński: Absolutnie nie! W czasie mojej włóczęgi po dżungli rozmawiałem z plantatorami oraz zwykłymi ludźmi. Podpatrywałem, jak przygotowują kakao, pytałem o tradycje. Wszyscy jednak byli zgodni: grubo zmielone kakao należy gotować. Bowiem dopiero wtedy wydobywamy z niego całe bogactwo związków odżywczych, smaku i aromatów.

OCL: Na koniec, zapytam, czy znalazł Pan jeszcze innych dostawców?
Przemysław T. Siciński: Tak. Dzięki temu w Manufakturze już niedługo dostępna będzie wanilia z Ekwadoru!

OCL: Nie mogę się już doczekać! Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

SOPOCKA MANUFAKTUR A

100% PRAWDZIWE KAKAO

"Kakao ceremonialne"
z małych farm z całego świata,
w tym z rodzinnej farmy Marthy
Coello Morales w Ekwadorze







AMAZONA PREMIUM

dziko rosnące kakao w amazońskich lasach deszczowych

ZESTAW DEGUSTACYJNY

z pięciu lub dziesieciu krajów na świecie

LOS RIOS

najszlachetniejsze kakao Nacional Arriba z Ekwadoru

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

LEKARZE10

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

facebook.com/**SopockaManufaktura**
instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl 6cb33ed4f7

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj chrom

Poznaj 7 powodów, dla których warto rozważyć wprowadzenie do diety tego mikroelementu

Choć został odkryty w XVIII w., to dopiero w 1955 r. uznano go, za niezbędny pierwiastek śladowy[1]. Można powiedzieć, że należy do najsłabiej poznanych mikroelementów w organizmie i całkiem dobrze strzeże swoich tajemnic. W wielu przypadkach badania dotyczące mechanizmów działania chromu są sprzeczne lub niejednoznaczne. Na pewno wiemy, że bierze udział w wielu procesach metabolicznych, w tym m.in. w regulacji metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczy.

W źródłach naukowych mówi się o 2 rodzajach chromu:

- trójwartościowym (trójwalentny, chrom 3+), uznawany za ważny, „aktywny biologicznie" składnik diety, który można znaleźć w produktach spożywczych. Bierze on udział w procesach metabolicznych i nie odkłada się w organizmie (jest wydalany głównie z moczem);
- sześciowartościowym (heksawalentny, chrom 6+), uważany za substancję toksyczną i niebezpieczną dla człowieka, w związku z czym wykorzystywany jest wyłącznie w przemyśle i nie może być przeznaczony do celów spożywczych. Ekspozycja na chrom 6+ jest klasyfikowana jako zawodowy czynnik ryzyka z uwagi na potwierdzone działanie rakotwórcze.

W przyrodzie chrom 3+ występuje w niewielkich ilościach (w naszym organizmie mamy zaledwie 6 mg tego pierwiastka), dlatego też zdrowa dieta powinna go uwzględniać, by móc wyrównać niedobory.

Warto przy tym wspomnieć, że chrom występujący w nieorganicznej postaci wchłania się w zaledwie 1%, natomiast w postaci związków organicznych jego absorpcja wynosi już 15-20%. Za transport Cr we krwi odpowiada transferyna, która ma za zadanie przenosić go do wątroby, gdzie powstaje czynnik tolerancji glukozy (GTF).

1 Przeciwdziała cukrzycy

Stwierdzono, że chrom skutecznie poprawia tolerancję glukozy poprzez zmniejszenie oporności na insulinę. Badanie w Chinach wykazało, że uzupełnienie diety o Cr poprawiło poziom glukozy we krwi, insuliny, cholesterolu i HbA1C u pacjentów z cukrzycą typu 2 w sposób zależny od dawki[2]. W innej pracy podkreślano, że odpowiednia suplementacja chromu korzystnie wpływa na profil lipidów krwi i działanie insuliny[3]. Pierwiastek ten normalizuje stężenie glukozy i insuliny u osób z hipoglikemią, hiperglikemią, cukrzycą i hiperlipidemią, bez wykrywalnego wpływu na osoby kontrolne. Chrom poprawia również wiązanie insuliny, liczbę receptorów i enzymy receptora insulinowego poprzez zwiększenie wrażliwości insuliny, wrażliwość komórek beta i internalizację insuliny[4]. Kolejne badania wykazały, że dietetyczne Cr działa jako fizjologiczny wzmacniacz aktywności insuliny i został określony jako czynnik tolerancji glukozy (GTF)[5] Inne badanie wpływu suplementacji chromu na poziomy lipidów i metabolizm glukozy wykazało, że chrom nie miał wpływu na metabolizm lipidów lub glukozy u osób bez cukrzycy, podczas gdy znacznie poprawia metabolizm glukozy u diabetyków[6]. Badanie porównawcze przeprowadzone w Chinach i Stanach Zjednoczonych ujawniło, że nietolerancyjni osoby nietolerancyjne glukozy wymagały tylko 200 mg/dzień CR, podczas gdy osoby z wyższą tolerancją glukozy i cukrzycą wymagały więcej[7].



eprasa.pl 6cb33ed4f7





2 Zmniejsza niepokój i depresję

Kilka badań przedklinicznych wykazało właściwości przeciwdepresyjne różnych soli chromu, w tym pikolinianu chromu i chlorku chromu. W przeprowadzonym na University of Oxford Department of Psychiatry badaniu wykazano, że po podaniu pikolinianu chromu podniósł się poziom tryptofanu i podwyższoną zawartość receptorów serotoninowych w mózgu[8]. Autorzy skorelowali zmiany w transmisji serotonergicznej z wrażliwością centralnych receptorów 5-HT2A. Podobne wyniki osiągnął inny zespół z tego samego wydziału – naukowcy po podaniu pikolinianu chromu zaobserwowali wzrost poziomu serotoniny[9]. Natomiast uczeni z Uniwersytetu Jagiellońskiego dowiedli przeciwdepresyjnej aktywności chlorku chromu w wymuszonych testach pływania (FST) u myszy i szczurów[10]. A ich poprzednie eksperymenty wykazały, że chlorek chrom (III) może skrócić czas bezruchu w FST o 20%[11]. Badania kliniczne potwierdziły też właściwości przeciwdepresyjne chromu w zaburzeniach nastroju. Naukowcy z Bostonu wskazali, że „chrom ma korzystny wpływ na atypowe objawy depresji związane z jedzeniem i może być cennym środkiem w leczeniu nietypowej depresji oraz sezonowego zaburzenia afektywnego”[12]. Natomiast badaczki z University of North Carolina at Chapel Hill zaobserwowały zmniejszone objawy obniżenia nastroju u kobiet z zaburzeniami przedmiesiączkowymi po uzupełnieniu ich diety chromem[13].

4 Redukuje natężenie bólu w migrenie

Wiele odkryć naukowych dokonano przypadkiem. Tak było i tym razem. W czasie pewnego badania zauważono, że cierpiąca na przewlekłe bóle głowy pacjentka poczuła się lepiej w skutek przyjmowania suplementu zawierającego szereg minerałów. Rozpoczęto oddzielny eksperyment: przez 13 miesięcy codziennie rejestrowano częstotliwość i intensywność bólów głowy doświadczanych przez dorosłą kobietę. Potwierdzono znaczne zmniejszenie dolegliwości, przy przyjmowaniu tabletki zawierającej cynk, mangan, chrom, magnez, miedź oraz witaminy C i B6. Badanie wpływu tabletek o różnych kompozycjach sugerowało, że składnikiem aktywnym był chrom[15].



5 Cofa neuropatię

Uczeni z Ontario w Kanadzie opisali przypadek pacjenta z neuropatią obwodową typu aksonalnego oraz z nietolerancją glukozy. Lekarze przeprowadzili badania przewodzenia nerwów, sprawdzili poziom witamin i pierwiastków śladowych w surowicy. Potwierdzili też nietolerancję glukozy. Następnie codziennie przez 2 tygodnie podawali choremu 250 mikrogramów trójwartościowego chromu w postaci soli chlorkowej. Po 4 dniach wlew chromu spowodował remisję kliniczną. Normalizacja przewodnictwa nerwowego wystąpiła w ciągu 3 tygodni od wstępnego badania[16].



6 Łagodzi PCOS

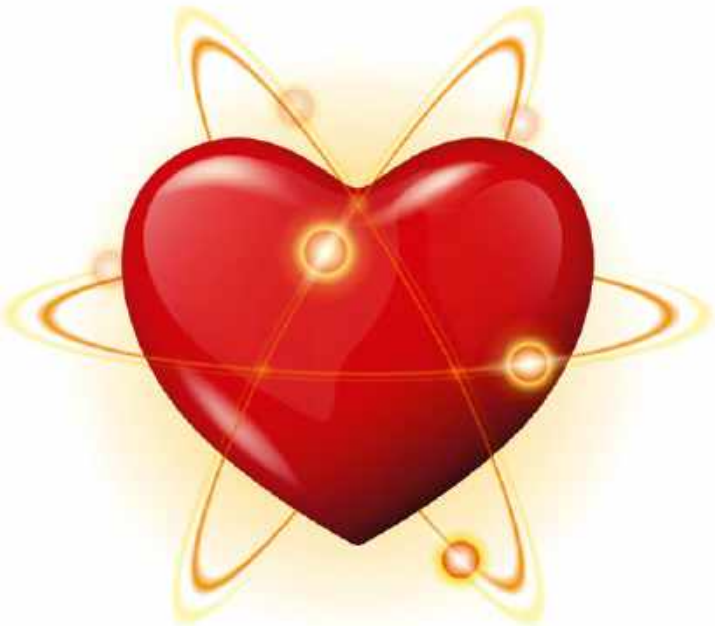
Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem hormonalnym u kobiet. Wiemy już, że niektóre witaminy i minerały mogą odgrywać rolę w poprawie stanu chorych. Ze względu na to, że chrom jest niezbędnym elementem homeostazy glukozy i insuliny, badacze podejrzewali, że pierwiastek ten może mieć również korzystny wpływ na łagodzenie objawów PCOS. Jednak dotychczasowe ustalenia nie były spójne. Dlatego uczeni z Iranu postanowili przyjrzeć się literaturze przedmiotu. Z dokonanej przez nich w 2017 r. metaanalizy badań wynika, że zastosowanie suplementacji pikolinanu chromu ma korzystny wpływ na zmniejszenie BMI, insulinę na czczo oraz wolny testosteron u pacjentek cierpiących na zespół policystycznych jajników[14].

eprasa.pl 6...33ed4f7



Korzystnie wpływa na mikrobiotę

Przewód pokarmowy człowieka i zwierząt jest skolonizowany przez kompleks miliardów mikroorganizmów. Wiadomo, że społeczność mikroorganizmów jelitowych odpowiada za fermentację w jelicie grubym oligosacharydów, polisacharydów i niektórych białek, które unikają procesów trawiennych w górnym odcinku przewodu pokarmowego[17]. Mikroorganizmy jelitowe mogą wpływać na masę ciała, wrażliwość na insulinę lub metabolizm glukozy i lipidów; w związku z tym niektórzy autorzy donoszą, że zmiany w mikrobiocie mogą mieć istotne znaczenie w patogenezie otyłości oraz zespołu metabolicznego[18]. Badacze z Olsztyna, Lublina i Łodzi połączyli siły, by ujawnić dynamikę zmian w aktywności wybranych enzymów bakteryjnych i ilości najważniejszych produktów metabolizmu bakterii w jelicie grubym, tj. krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), podczas karmienia szczurów dietą wysokotłuszczową lub niskotłuszczową uzupełnioną różnymi formami chromu (pikolinian lub nanocząsteczki). 18-tygodniowe badanie podzielono na 2 fazy: okres wprowadzający (9 tygodni; indukcja otyłości poprzez dietę wysokotłuszczową) i okres eksperymentalny (9 tygodni; utrzymywanie diety wysokotłuszczowej lub przejście na dietę niskotłuszczową i suplementację Cr). W okresie eksperymentalnym (10-18 tygodni karmienia) naukowcy pobierali próbki świeżego kału w wybrane dni. Wyniki eksperymentu wykazały znaczną dynamikę zmian aktywności enzymatycznej i ilości wytwarzanych SCFA pod wpływem przejścia na dietę o standardowej zawartości tłuszczu i błonnika (dieta standardowa), a także pod wpływem suplementacji nanocząsteczkami chromu. W pierwszym przypadku dotyczącym przejścia z diety wysokotłuszczowej na niskotłuszczową zmiana aktywności enzymatycznej nastąpiła szybko, zwykle po pierwszym dniu eksperymentalnej zmiany diety, podczas gdy zauważalna zmiana stężeń SCFA w kale nastąpiła po siedmiu dniach. Dodanie nanocząsteczek chromu do diety spowodowało bardzo szybką odpowiedź metaboliczną mikrobioty poprzez zmniejszenie aktywności enzymatycznej i poziomu SCFA już po pierwszym dniu okresu eksperymentalnego. W przeciwieństwie do nanocząsteczek, dodanie pikolinianu chromu do diety miało niewielki, jeśli w ogóle, wpływ na wyżej wymienione parametry kału[19].



Chroni serce

Gdy na skutek stresu oksydacyjnego (częstego w chorobach przewlekłych) dochodzi do nadmiernej aktywacji wolnych rodników, co prowadzi do peroksydacji lipidów, która zwiększa ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych[20]. W badaniu na liniach komórkowych monocytów i erytrocytów oceniano wpływ 3 formy chromu: chlorek, pikolinian i niacynian. Badania wykazały, że chrom może zmniejszać ryzyko zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe w cukrzycy[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Arch. Biochem. Biophys. 1955, 58, 504-6
2. Metabolism 1983, 32, 894-9
3. J. Genet. Genom. 2015, 42, 463-5
4. J. Am. Coll. Nutr.1997, 16, 404-10
5. J. Nutr. 1993, 123, 626-33; Acc. Chem. Res. 2000, 33, 503-10
6. Diabetes Care 2007, 30, 2154-63
7. J. Am. Coll. Nutr. 1998, 17, 548-555
8. Psychol Med 2003;33(8): 1381-6
9. Pharmacopsychiatry 2003;36(5):176-80
10. J Physiol Pharmacol 2013;64(4):493–8
11. Pharmacol Rep 2008;60(6):991–5
12. J Affect Disord. 2011 May;130(3):343-57
13. J Diet Suppl 2013;10(4):345–56
14. J Trace Elem Med Biol. 2017 Jul:42:92-96
15. Journal of Nutritional Medicine, 3(1), 61-4
16. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 1996 Mar-Apr;20(2):123-7
17. Science. 2011 Oct 7;334(6052):105-8
18. Int J Food Sci Nutr. 2020 Jun;71(4):453-463; Proc Natl Acad Sci U S A. 2004 Nov 2;101(44):15718-23
19. Nutrients. 2023 Sep; 15(18): 3962
20. Am. J. Clin. Nutr. 1996;63:954-65; Via Medica 2008:168-75
21. Antioxid. Redox Signal 2007; 9: 1581-90

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Kontrola poziomu cukru

Jedną tabletką dziennie

- Chrom wspomaga prawidłową gospodarkę węglowodanów w organizmie.
- ChromoPrecise ma do 10 razy lepszą biodostępność od innych chromów organicznych potwierdzoną badaniami (opinia EFSA).
- Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone w badaniach *(Racek, 2013; Nussbaumerova, 2017).*
- Optymalna dzienna dawka 100 mcg w jednej tabletce.



Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zapisz się

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Podpory kości

Minerały, witaminy, algi i ruch – to najprostsza, a jednocześnie najskuteczniejsza recepta na utrzymanie narządu ruchu w dobrym stanie do później starości

Najtwardszą strukturą w naszym organizmie jest tkanka kostna. Zbudowana jest z macierzy kostnej składającej się z części mineralnej, zawierającej kryształy hydroksyapatytu, z komórek kostnych oraz włókien kolagenowych. Te ostatnie nadają jej sprężystość. Z drugiej strony, obecność soli mineralnych powoduje, iż tkanka ta jest krucha i sztywna. Mimo wydawałoby się trwałej konstrukcji, tkanka kostna jest materiałem, którego budowa wewnętrzna i właściwości mechaniczne ulegają ciągłemu dopasowaniu do zmieniających się warunków obciążenia. Jej struktura jest związana z właściwościami mechanicznymi, a dostosowanie ich do zmiennych warunków obciążenia powoduje zmiany w strukturze tkanki kostnej[1].

Oznacza to, że w ciągu całego życia w naszych kościach zachodzą procesy przebudowy.

Być jak Golden Gate

Ten liczący sobie ponad 80-lat most w San Francisco słynie z tego, że choć znajduje się w jednym z najbardziej aktywnych sejsmicznie regionów na świecie, ciągle jest w bardzo dobrej formie i nie był nieczynny dłużej niż 2 dni… Tajemnica tkwi nie tylko w genialnej konstrukcji Josepha Straussa, ale również w pracy ludzi, którzy dzień w dzień dbają o konserwację elementów mostu, malują go fragment po fragmencie antykorozyjną farbą w kolorze international orange itd.

W naszym organizmie też działa ministerstwo gospodarki mineralnej, którego wyspecjalizowane zespoły zajmują się utrzymaniem naszych kości w jak najlepszym stanie. Jeśli chcemy, aby mimo upływu 80 lat były tak sprężyste i niezłomne jak Golden Gate, musimy im trochę pomóc.

Elementy budowlane

Wapń to podstawowy składnik mineralny, choć jego zawartość w naszym ciele wynosi jedynie niecałe 2%. Aż 99% tego pierwiastka zmagazynowane jest w kościach i zębach, a pozostały 1% krąży wraz z krwią po organizmie lub znajduje się w tkankach. W kościach wapń związany jest w postaci wydłużonych kryształów hydroksyapatytu, które nadają naszemu kośćcowi wytrzymałość. Poza funkcją budulcową hydroksyapatyt jest także rezerwuarem wapnia na czas niedoboru, do którego organizm może sięgać, jeżeli nie zapewniamy mu odpowiedniej podaży tego pierwiastka w diecie. Z kolei we krwi ok. 50% wapnia występuje w formie wolnej lub w postaci jonów, a reszta związana jest z białkami.



cprasa.pl/6cb33ed4f7



Jak ważny dla organizmu jest to pierwiastek, świadczy to, że nasze nerki odzyskują aż do 99% wydalanego wapnia, zarówno zjonizowanego, jak i związanego w kompleksy białkowe!

Po co nam wapń? Bo bez niego nasz organizm nie poradziłby sobie z utrzymaniem homeostazy, a to grozi rozwojem wielu chorób. Najważniejszą jego rolą i tą najbardziej znaną, jest udział w budowie i metabolizmie kości oraz zębów – niedobory przyczyniają się do osłabienia struktury kośćca, osteoporozy i próchnicy zębów. Ponadto wapń jest niezbędny w procesie podziału, wzrostu i różnicowania komórek naszego ciała oraz bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych, a przez to pośrednio wpływa m.in. na nasz nastrój i zdolności poznawcze. Pierwiastek ten umożliwia także kurczenie się mięśniom szkieletowym i gładkim, w tym mięśniom ścian naczyń krwionośnych – w ten sposób wapń bierze udział w regulowaniu rytmu pracy serca i ciśnienia krwi. Kolejnym procesem zależnym od wapnia jest krzepnięcie krwi, przy niedoborach tego pierwiastka organizm ma trudności z tworzeniem skrzepów i tamowaniem krwawień. Wapń reguluje również m.in. aktywność wielu enzymów i bierze udział w wytwarzaniu energii oraz pomaga utrzymać równowagę elektrolitową, jak również reguluje wydzielanie hormonów[2].

Fosfor O tym, by w naszym organizmie zachowana była odpowiednia ilość wapnia i jego proporcje z innymi pierwiastkami, decyduje m.in. stężenie fosforu. Poziom tych 2 składników mineralnych jest regulowany na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego, tzn. im więcej fosforu, tym mniej wapnia i odwrotnie. Właściwa proporcja pomiędzy tymi 2 pierwiastkami (wapń – fosfor) wynosi odpowiednio od 1:1 do 1,5:1.

> Jak ważny dla organizmu, jest to pierwiastek świadczy to, że nasze nerki odzyskują aż do 99% wydalanego wapnia, zarówno zjonizowanego, jak i związanego w kompleksy białkowe

Kto pilnuje interesu?

Ktoś musi czuwać, nad tym by procesy resorpcji i przebudowy przebiegały płynnie. Zadanie to przypada hormonom: parathormonowi wydzielanemu przez przytarczyce i kalcytoninie produkowanej przez tarczycę. To one regulują poziom wapnia i fosforu. Jeżeli w organizmie obniżeniu ulega poziom wapnia, przytarczyce zaczynają wydzielać parathormon, który stymuluje odzyskiwanie tego pierwiastka w nerkach i uwalnianie go z kości oraz zmniejsza stężenie fosforu w organizmie, aby tym samym doszło do wzrostu poziomu wapnia. Nad tym, aby działanie parathormonu nie wymknęło się spod kontroli, czuwa kalcytonina, uwalniana, gdy poziom wapnia w organizmie zaczyna zagrażać homeostazie – hormon ten hamuje uwalnianie jonów wapnia z kości. Jeśli zatem pomimo prawidłowej diety i stosowania suplementów zawierających wapń wyniki badań wskazują na ciągłe niedobory tego pierwiastka, warto wykonać badania przytarczyc i tarczycy, bo być może to ich dysfunkcja jest przyczyną problemu[3].

Zadbaj o zaopatrzenie

Do tworzenia wytrzymałych konstrukcji potrzebne są dobrej jakości materiały. Jako inwestor musisz zadbać o to, by znalazły się na placu budowy na czas i by miały jak najlepsze parametry. Najwięcej wapnia dostarcza nam mleko i jego przetwory, takie jak sery białe i żółte, jogurty oraz kefiry. Ale to nie wszystkie źródła tego pierwiastka, ponieważ znajdziemy go także w nasionach sezamu, maku, pestkach słonecznika i orzechach, suszonych morelach, zielonych warzywach liściastych oraz kaszach, brokułach, marchwi, soi, szczypiorku oraz dyni. Dobrym źródłem wapnia jest również woda mineralna.

Jeśli chcesz zadbać o odpowiednie stężenie wapnia, potrzebujesz do tego fosforu, którego źródłem są kasze i produkty zbożowe, jaja, mleko i jego przetwory oraz mięso. Jednak tu haczyk polega na tym, że nie możesz przesadzać ze spożyciem tych produktów. Jak w każdej inwestycji należy rozsądnie wybrać drogę środka. Przeciętna dieta nie zaburza proporcji między wapniem i fosforem, problem pojawia się, jednak jeżeli zaczynają w niej dominować określone pokarmy – zazwyczaj obserwuje się zaburzenia metabolizmu wapnia u osób, w których menu dominuje mięso i spożywających duże ilości napojów typu cola, ponieważ już jedna puszka napoju (330 ml) zaspokaja 10% dziennego zapotrzebowania na fosfor.

Nie zapominaj też o dodatkach. Tak jak w przypadku Golden Gate dobre spoiwo, izolacja czy odpowiednio dobrana farba pozwalają zakonserwować konstrukcję i utrzymać ją w dobrym stanie na lata, tak w przypadku szkieletu

eprasa.pl 6cb33ed4f7

potrzebujemy dodatkowych składników odżywczych oraz „dedykowanych" produktów, których celem jest wzmocnienie kości. W tej grupie znajdują się witaminy, magnez oraz… algi.

Sinice morskie, bruzdnice, glony, gąbki, miękkie koralowce, mięczaki, ryby i namorzyny, wykazały głęboki wpływ na metabolizm naszego szkieletu poprzez stymulację komórek kościotwórczych a wyciszanie działania kościogubnych.

Do tej grupy należą brunatne makroalgi *Sargassum horneri* (występujące powszechnie wzdłuż wybrzeży Japonii i Korei), które w badaniach *in vitro* indukują tworzenie kości, jednocześnie hamując jej resorpcję i zwiększając w ten sposób masę kości. Z kolei spożycie ekstraktu z tych glonów przyniosło profilaktyczny efekt w zwierzęcych modelach osteoporozy[4].

Z kolei unikalna budowa wodorostów z gatunku *Lithothamnion calcareum* pozwala im zgromadzić aż 74 różnych minerałów, które magazynują w postaci soli węglanowych w swoich ścianach komórkowych. Z tego powodu często są używane do wzbogacania żywności w roślinnych substytutach mleka, w celu uzyskania podobnej zawartości wapnia (ok. 120 mg/100 ml), jaką ma mleko krowie[5]. Z cytoszkieletu tych bytujących u północno-zachodniego wybrzeża Islandii krasnorostów pozyskuje się również magnez.

Jednym z najważniejszych czynników, warunkujących wchłanianie wapnia, są witaminy – zwłaszcza D3 i K. Aktywna forma tej pierwszej, czyli 1α,25-dihydroksycholekalcyferol, inaczej, reguluje wchłanianie wapnia i fosforu w jelicie cienkim i zwiększa odzyskiwanie go w nerkach, a także hamuje wydzielanie parathormonu, co pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu tego pierwiastka w organizmie, bez uszczerbku dla kości. Jeżeli zatem chcesz zwiększyć podaż źródeł wapnia w diecie, nie możesz zapomnieć o witaminie D3. Jej stężenie najlepiej podnieść poprzez przebywanie na słońcu. 20 min z odsłoniętymi ramionami i podudziami oraz twarzą (co stanowi ok. 15% powierzchni naszego ciała), zapewnia odpowiedni poziom słonecznej witaminy. Nasz organizm sam wytwarza ją z metabolitów cholesterolu, które pod wpływem ekspozycji skóry na słońce i na skutek dalszych przekształceń w wątrobie i nerkach, ulegają przemianie w aktywną witaminę D3. Możesz też dostarczyć jej sobie, stosując odpowiednią dietę – powinny się w niej znaleźć ryby, jaja, mleko, grzyby i podroby – lub suplementację. W okresie jesienno-zimowym na naszej szerokości geograficznej jest ona wręcz wskazana. Słabe nasłonecznienie i ciepła odzież utrudniają bowiem wytworzenie jej w organizmie.

Drugą witaminą, nierozerwalnie związaną z metabolizmem wapnia,

Ile wapnia potrzebujesz?

Dzienne zapotrzebowanie na wapń:

Mężczyźni – 1000 mg

Kobiety – 1000-1500 mg

Dzieci 1.-3. r.ż. 800-1000 mg

Dzieci 4.-9. r.ż. 800 mg

Dzieci powyżej 10. r.ż. – 1200 mg.





Groźny nadmiar

W przypadku tego pierwiastka nie tylko niedobór jest groźny, ale także nadmiar, zatem przyjmując suplementy, warto wykonywać regularne badania. Nadmiar wapnia może być spowodowany nie tylko błędami dietetycznymi czy zbyt dużym spożyciem suplementów, ale także nadczynnością przytarczyc (to aż 90% przypadków) lub przedawkowaniem witaminy D. Wśród objawów nadmiaru wapnia dominuje arytmia, senność, bóle głowy, zaburzenia neurologiczne, niestrawność i zaparcia, kamica nerkowa, świąd skóry oraz częste oddawanie moczu, ponieważ to przez nerki organizm stara się pozbyć tego pierwiastka[1].

ŹRÓDŁO:

1. Ł. Szeleszczuk i wsp., Znaczenie wapnia w metabolizmie człowieka i czynniki wpływające na jego biodostępność w diecie. Biul. Wydz. Farm. WUM. 2014, 3, 16-22

> Sinice morskie, bruzdnice, glony, gąbki, miękkie koralowce, mięczaki, ryby i namorzyny, wykazały głęboki wpływ na metabolizm naszego szkieletu poprzez stymulację komórek kościotwórczych a wyciszanie działania kościogubnych

jest witamina K. To ona, mówiąc obrazowo, zatrzymuje ten pierwiastek w kościach, poprzez nasilenie procesu tworzenia hydroksyapatytu i zapobiega jego odkładaniu w tkankach miękkich, a zwłaszcza w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu zapobiega rozwojowi miażdżycy, upośledzającemu pracę serca zwapnieniu zastawek i zawałom oraz udarom. Z tego powodu wiele suplementów zawierających wapń wzbogacanych jest także w witaminę K2 (menachinon). Jej źródłami są jaja, podroby i nabiał. Pokarmy te należy łączyć ze źródłami wapnia. Z kolei w zielonych warzywach liściastych występuje witamina K1 (fitochinon), która, choć ulega w naszym organizmie przekształceniu w pewnym stopniu w witaminę K2, dużo gorzej się wchłania[3].

Suplementy z morza

Podobne działanie do witaminy K mają peptydy morskiego pochodzenia, wyróżniają się one unikalnymi mechanizmami molekularnymi[6], dzięki którym mają właściwości immunomodulujące, przeciwbólowe i wiążące wapń. Najczęściej pozyskuje się je z bakterii, głównie sinic morskich, mikroalg, takich jak *Chlorella vulgaris*, gąbek morskich i powiązanych z nimi mikroorganizmów[7]. Co ciekawe, dowiedziono, że większość z nich działa też przeciwdrobnoustrojowo[8].

W morskich głębinach skrywają się także inne organizmy, które staną się nieocenioną pomocą we wzmacnianiu naszej konstrukcji. Zwłaszcza warto zwrócić uwagę na wspomniane już czerwone algi *Lithothamnium Calcareum*. Przebadane klinicznie i certyfikowane suplementy z nich uznawane są za



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Podagrobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

prawidłowy poziom kwasu moczowego



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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Nie bój się ruszać!

Od czasu wynalezienia rolnictwa ludzki szkielet stał się lżejszy i bardziej podatny na uszkodzenia. To wynik zmiany trybu życia, gdyż społeczeństwa rolnicze poruszają się mniej niż społeczeństwa łowców-zbieraczy. Z pracy opublikowanej w PNAS dowiadujemy się, że kości rolników sprzed 6 000 lat były o 20% lżejsze i słabsze niż kości łowców-zbieraczy żyjących na tym samym terenie przed 7 000 lat. Zatem w ciągu 1 000 lat społeczność rolnicza utraciła tyle masy kostnej, ile człowiek traci po 3 miesiącach przebywania w stanie nieważkości!

Choć w tym miejscu warto wspomnieć, że badania kości kobiet-rolniczek z tamtych czasów wskazują, że miały one ramiona silniejsze niż obecnie żyjące profesjonalne wioślarki!

Autorzy pracy w PNAS wykluczyli zmiany w diecie czy wyglądzie ciała i stwierdzili, że główną przyczyną degradacji kości była (i jest) coraz mniejsza aktywność fizyczna ludzi. Uczeni ostrzegają, że jako gatunek możemy dojść do niebezpiecznego momentu, gdyż nasz tryb życia wciąż ulega zmianom i od tysięcy lat poruszamy się coraz mniej.

Uważają oni, że potwierdza to hipotezę, iż na siłę kości mają wpływ raczej ćwiczenia fizyczne niż dieta. To właśnie one pozwalają na uniknięcie złamań i osteoporozy. Zauważają, że nie istnieje żaden anatomiczny powód, dla którego kości współczesnego człowieka nie miałyby być równie mocne, jak kości naszych przodków. Jednak nawet najbardziej aktywni ludzie współcześni nie dostarczają swoim organizmom tyle ruchu, by dorównać szkieletom łowców-zbieraczy.

– Ewolucja nie przygotowała nas na siedzenie przed biurkiem czy w samochodzie – mówi współautor badań, dr Colin Shaw z University of Cambridge.

Naukowcy przeanalizowali istotę gąbczastą kości 4 archeologicznie różnych populacji, które żyły na terenie dzisiejszego stanu Illinois. Byli wśród nich i łowcy-zbieracze, i rolnicy. Struktura istoty gąbczastej u wszystkich populacji była bardzo podobna, z wyjątkiem jednej niezwykle ważnej cechy – kości łowców-zbieraczy były znacznie gęściej upakowane masa kostną.

– Istota gąbczasta jest znacznie bardziej elastyczna niż inne rodzaje tkanki kostnej, zmienia ona kształt w zależności od obciążenia, może przypominać słupy albo płytki. U łowców-zbieraczy wszystkie te formy są znacznie grubsze – wyjaśnia Shaw. – Pogrubienie struktury gąbczastej to efekt ich aktywności fizycznej.

Społeczność ta ciągle przemieszczała się w poszukiwaniu pożywienia. W ich przypadku olbrzymia aktywność fizyczna wiązała się z drobnymi uszkodzeniami kości, które regenerowały się, stając się jeszcze mocniejsze. Taki mechanizm zapobiegał osłabianiu kości z wiekiem.

Zdaniem uczonych wyniki ich badań wskazują, że możemy mieć wpływ na swoje kości, dzięki czemu będą sobie one dobrze radziły z obciążaniami. Złamania panewki biodrowej nie muszą mieć miejsca, tylko dlatego, że się starzejesz. Jeśli w młodszym wieku jesteś aktywny, to w starszym możesz mieć kości na tyle mocne, że nie będą łatwo podatne na złamania.

ŹRÓDŁO:

1. PNAS, January 13, 2015, 112(2): 72-377, doi: 10.1073/pnas.1418646112

doskonałe wsparcie dla zdrowia kości. W badaniach na zwierzętach i ludziach testowano konkretny preparat (Aquamin). Dowiodły one, że ze względu na wysoką zawartość i biodostępność wapnia suplement ten może korzystnie oddziaływać na narząd ruchu poprzez różne mechanizmy, m.in. hamowanie utraty gęstości mineralnej kości oraz ułatwienie ich mineralizacji, co pozwala zachować prawidłową strukturę i wytrzymałość kości.

Potwierdzono również jego stymulujące działanie przeciwzapalne i zdolność do zmniejszenia bólu oraz sztywności spowodowanej chorobą zwyrodnieniową stawów. W podwójnie ślepym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu z udziałem ludzi wykazano, że Aquamin (w dawce 2,4 g) zażywany codziennie przez 12 tygodni zminimalizował ból i sztywność kolana u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów[9].

Z kolei uczeni z Irlandii wskazują, że nawet nieco mniejsza dawka (800 mg) może poprawić obrót kostny u kobiet po menopauzie. W podwójnie ślepym randomizowanym badaniu kontrolowanym placebo panie po menopauzie, które przyjmowały codziennie przez 2 lata 800 g Aquamin miały lepszą absorpcję wapnia i mniejszą resorpcję kości[10].

Gdy dodasz do tego jeszcze aktywność fizyczną (patrz ramka pt. „Nie bój się ruszać!"), masz szansę być 80-latkiem o szkielecie tak mocnym, jak Golden Gate.

BIBLIOGRAFIA

1. Aktualne Problemy Biomechaniki, nr 5/2011
2. Nutrients. 2019 Jul; 11(7): 1606
3. H. Gertig, J. Przysławski, Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015
4. Int J Food Sci Nutr Diet. 2(1), 9-14
5. The Plant Milk Report, Berlin: ProVeg e. V., p. 16,
6. Biochim. Biophys. Acta Gen. Subj. 2018;1862: 81-196
7. Adv Microb Physiol. 2018;73: 171-22; Protein Pept. Lett. 2017;24: 109-1
8. Mar. Drugs. 2019;17: 350
9. PLoS One. 2015 Mar 20;10(3): e0118356; Calcif Tissue Int. 2010 Apr;86(4): 313-24; Biol Trace Elem Res. 2011 Dec;144(1-3): 992-1002
10. J Nutr. 2014 Mar;144(3): 297-304

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Alg-Börje

PURE NATURE

www.alg-borje.pl

Jesteśmy dystrybutorem produktów firmy Alg-Börje AB w Polsce. Firma Alg-Börje AB importuje i rozprowadza algi z północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Zawierają one wszystkie minerały i substancje śladowe, a także ponad 20 aminokwasów, większość witamin i kwasy omega-3, omega-6 oraz jod.

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY



Algtabletter*

Naturalne algi brunatne i morszczyn z wód u wybrzeży Islandii. Obfitują w dużą ilość jodu, zawierają wiele witamin, są źródłem Omega-3 i Omega-6. Wzmacniają odpornośc organizmu, oczyszczają z toksyn i metali ciężkich. Ułatwiają odchudzanie, zapobiegają chorobom i wspierają regenerację organizmu.



LithoMax Aquamin*

Naturalny preparat z krasnorostów. Wspiera odbudowę chrząstki i kości, pomaga odbudować maź stawową, łagodzi bóle mięśni, duże wsparcie przy stanach zapalnych. Redukuje ból oraz sztywność u osób cierpiących na zapalenie kości i stawów.



Magnez Morski*

Naturalny magnez pozyskiwany z czystych wód u wybrzeży Islandii, wyróżnia go najwyższa przyswajalność w organizmie. Zawiera ponad 70 dodatkowych minerałów i pierwiastków śladowych niezbędnych w syntezie hormonów. Jedna tabletka zawiera aż 220 mg magnezu morskiego.



Cynk*

Cytrynian cynku – organiczna forma cynku o bardzo dobrej przyswajalności i biodostępności. Wspiera układ odpornościowy, pobudza pracę trzustki, grasicy, prostaty, niedobór może skutkować spadkiem przeciwciał.



Matsmältinigs*

Zawiera naturalne wyciągi z kurkumy, imbiru, pieprzu cayenne, cynamonu, morszczynu, alg brunatnych i błonnika z drzewa akacjowego. Dzięki takim składnikom optymalizuje proces trawienia oraz reguluje funkcję jelit. Zapobiega wzdęciom po posiłku.

*Suplement diety

Morska siła wsparcia odporności oraz kości i stawów

Poznaj wszystkie nasze produkty z alg morskich na stronie: www.alg-borje.pl
Zapraszamy na zakupy i do współpracy sklepy, punkty medyczne. Tel. 508 579 004; e-mail: biuro@alg-borje.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Uzdrawiająca moc oddechu

Celeste McGovern opisuje najlepsze sposoby na poprawę oddychania, a co za tym idzie – zdrowia

Robimy to ok. 25 tys. razy dziennie, ale rzadko myślimy o tym choćby przelotnie. Podtrzymująca życie praca polegająca na wdychaniu i wydychaniu powietrza, nasycaniu każdej komórki ciała tlenem i wydalaniu dwutlenku węgla odbywa się automatycznie, zwykle kilkanaście razy na minutę lub więcej, bez jakiegokolwiek świadomego wysiłku.

Oddychanie, podobnie jak krążenie krwi, nie wymaga wysiłku. To najbardziej podstawowa funkcja organizmu – jeśli człowiek w ogóle nie oddycha, jest martwy. Wzrasta jednak świadomość faktu, że większość ludzi wykonuje ją nieprawidłowo.

– Zdecydowana większość z nas oddycha dysfunkcyjnie. Wiem, że to brzmi szalenie, ale spójrzmy na naukę – mówi James Nestor, dziennikarz i autor bestsellera pt. „Breath: The New Science of a Lost Art" wydanego przezs Riverhead Books w 2020 r. („Oddech – nowe odkrycia naukowe na temat utraconej sztuki").

Badania pokazują, że od początków industrializacji ludzkie szczęki kurczą się – głównie z powodu niewystarczającego żucia na diecie składającej się z miękkiej żywności przetworzonej – w wyniku czego zwęziły się również przewody nosowe. W rezultacie, w porównaniu z naszymi przodkami, większość z nas kompensuje to przez wdychanie zbyt wiele powietrza, zbyt szybko i zbyt płytko przez usta, a nie zredukowane przewody nosowe.

Dodajmy do tego inne cechy współczesnego życia, a będzie jeszcze gorzej. Nasze szyje są wygięte nad świecącymi na niebiesko ekranami, a usta często pozostają otwarte.
– Obecnie 90% czasu spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, a większość tego czasu w pozycji siedzącej, która nie sprzyja zdrowemu oddychaniu. Dodajmy do tego zanieczyszczenia, alergeny, bardzo obcisłe ubrania, które nie sprzyjają zdrowemu oddychaniu, i mamy apogeum katastrofy oddechowej, która właśnie następuje na tej planecie – mówi Nestor. Jak dodaje, problem pogłębia także niska tolerancja stresu. Nasi przodkowie stawiali czoła niemal ciągłym zagrożeniom dla ich przetrwania – począwszy od głodu, przez niskie temperatury i inne zagrożenia natury, ale uprzemysłowione życie jest stosunkowo spokojne. Mimo to na ogół nie radzimy sobie dobrze ze stresem.

Zaburzenia oddychania i silne reakcje na stres łączą się ze sobą w zgubnej pętli – twierdzi Nestor – i nie działają na naszą korzyść. Możemy przetrwać długi czas, oddychając płytko, ale odbija się to na zdrowiu.

– Większość chorób, na które cierpimy, to problemy cywilizacyjne. Możesz jeść odpowiednią żywność, codziennie ćwiczyć i spać 8 godz., ale jeśli nie oddychasz prawidłowo, nie jesteś zdrowy – mówi magazynowi *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* Nestor. Nieodpowiednie oddychanie przyczynia się do gwałtownego wzrostu częstości występowania bezdechu sennego, przewlekłej niedrożności nosa, stanów lękowych, astmy, ataków paniki, depresji, bólów głowy, nadciśnienia tętniczego i chorób autoimmunologicznych, z którymi zmaga się coraz więcej ludzi.

Na szczęście można zmienić sposób oddychania. Kontrola oddechu od wieków jest zakorzeniona w starożytnych praktykach z całego świata. Istnieje wiele różnych technik regulacji wzorców oddychania, których stosunkowo łatwo można się nauczyć dzięki ćwiczeniom. Nietrudno włączyć je do codziennego życia i są dostępne bezpłatnie.

Poniżej znajdują się 4 najważniejsze priorytety Nestora dotyczące poprawy sposobu oddychania.

– Jeśli będziesz robić tylko te 4 rzeczy dla swojego zdrowia, zwłaszcza jeśli cierpisz na astmę, stany lękowe lub zmagasz się z atakami paniki, Twoja kondycja znacznie się poprawi – zapewnia dziennikarz.

1. Oddychaj przez nos, nawet podczas snu

Nestor na własnej skórze doświadczył ubocznych skutków oddychania przez usta, kiedy wziął udział w eksperymencie w Otolaryngologicznym Centrum Chirurgii Głowy i Szyi Uniwersytetu Stanforda w USA pod kierunkiem dr. Jayakara



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Gdy Nestor i Olsson przestawili się na oddychanie przez nos i zakleili usta na noc taśmą, ich bezdech senny zniknął

Nayaka, tamtejszego kierownika badań z zakresu rynologii. Uczestniczył w nim również Anders Olsson, szwedzki ekspert w dziedzinie oddychania, autor i założyciel Conscious Breathing (consciousbreathing.com). W 2018 r. przez 10 dni obaj mężczyźni blokowali nosy silikonowymi zatyczkami i zaklejali je taśmą chirurgiczną, aby zapobiec przedostawaniu się przez nie nawet najsłabszego oddechu.

Spożywali wspólnie te same posiłki, rozmawiali, chodzili i biegali razem, a przez cały czas oddychali wyłącznie ustami. Monitorowali oddech, tętno i chrapanie, a także nagrywali swój sen na wideo. Dr Nayak okresowo pobierał wymazy z ich przewodów nosowych małymi szczoteczkami z włosia, aby śledzić rozwój różnych mikroorganizmów.

Następnie, po 10-dniowej fazie oddychania przez usta, mężczyźni wyjęli zatyczki i oddychali wyłącznie przez nos. Przez 10 kolejnych dni możliwie jak najczęściej trzymali usta zamknięte przy zachowaniu wszystkich pozostałych czynników bez zmian.

Było to maleńkie, dwuosobowe studium przypadku, więc niczego nie dowodzi, ale obaj panowie mieli podobne doświadczenia. Obaj zaczęli chrapać i rozwinął się u nich bezdech senny – stan, w którym drogi oddechowe są blokowane podczas snu, co ogranicza dopływ tlenu, przez co śpiący budzi się na krótko wielokrotnie w ciągu nocy.

Bezdech ma związek z szeregiem współczesnych śmiertelnych plag – od chorób serca[1] i nowotworów[2] po depresję[3] i demencję[4]. Występuje u coraz większej liczby dzieci i skutkuje niedoborem tlenu, co z kolei wiąże się z uszkodzeniem mózgu z obniżeniem IQ i zaburzeniami zachowania[5], takimi jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)[6].

W ciągu 10 dni oddychania przez usta ciśnienie tętnicze Nestora i Olssona gwałtownie wzrosło, podobnie jak stężenie katecholamin i hormonów stresu w ich krwi. Z kolei zmienność rytmu zatokowego (im wyższa, tym lepiej) obniżyła się.

Nestor opisał „dokuczliwe zmęczenie, rozdrażnienie, irytację i niepokój". Co więcej, stanfordzcy naukowcy odkryli, że nos dziennikarza zaatakowała błonica – *Corynebacterium* – i gdyby faza oddychania przez usta nie została zakończona, mogło rozwinąć się u niego pełnoobjawowe zakażenie zatok.

Dla kontrastu: gdy podczas snu mężczyźni przestawili się na oddychanie przez nos i zakleili usta taśmą, ich bezdech senny zniknął już pierwszej nocy. Pod koniec 10-dniowej fazy ich chrapanie ograniczyło się do minimum – w przypadku Nestora o 4000%! Jego ciśnienie tętnicze było zaś o 20 punktów niższe w porównaniu z końcem 10-dniowej fazy oddychania przez usta.

Wskaźniki te składały się na „ogromną i nagłą poprawę", którą Nestor opisał wraz z rosnącym poczuciem witalności po „potwornej" fazie oddychania przez usta.

– Nigdy nie będziesz zdrowy, jeśli nie będziesz oddychał przez nos – mówi. Jeśli po wykonaniu ćwiczeń udrażniających nos (jedno z nich opisano w ramce pt. „Jak oczyścić nos") nie można nim oddychać, należy zgłosić się do lekarza.

Jednak Nestor i Olsson zapłacili za udział w eksperymencie po 6 tys. dolarów i nikt nie powtórzył go z większą grupą uczestników.

– Nie ma pieniędzy na tego rodzaju pracę, chyba że chodzi o testowanie leków – mówi dziennikarz.

W setkach badań opisano powiązanie oddychania przez usta z niskim poziomem tlenu we krwi, wysokim ciśnieniem tętniczym, bezdechem sennym, chorobami serca i wieloma innymi schorzeniami. Również korzyści płynące z oddychania przez nos są w medycynie dobrze znane. Małe włoski w nosie filtrują alergeny i zanieczyszczenia z wdychanego powietrza. Oddychanie tą drogą pomaga również ogrzać i nawilżyć to ostatnie, co ułatwia płucom jego wchłanianie.

Tlenek azotu

Oddychanie przez nos powoduje również wytwarzanie tlenku azotu. Gaz ten pozwala płucom wchłonąć do 18% więcej tlenu niż w przypadku oddychania przez usta oraz wspomaga krążenie tlenu, krwi i składników odżywczych po całym organizmie. Jest on silnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, który wpływa na reak-

eprasa.pl 6cb33ed4f7

cje odpornościowe, masę ciała, nastrój i funkcje seksualne (lek na zaburzenia erekcji Viagra działa przez pompowanie tlenku azotu do krwioobiegu, gdzie zwiększa on objętość naczyń włosowatych, np. w narządach płciowych i innych miejscach).

Tlenek azotu zabija także wirusy i bakterie. Naukowcy badający SARS-CoV-2 odkryli, że w organizmie gaz ten „hamuje patogenezę covid-19, w tym wnikanie wirusa do komórek gospodarza, jego replikację, odpowiedź immunologiczną gospodarza i późniejsze powikłania zakrzepowo-zatorowe”[7]. W profilaktyce zakażeń koronawirusem zalecili oddychanie przez nos – jak również nucenie.

Nucenie może 15-krotnie zwiększyć poziom tlenku azotu w nosie[8]. Co ciekawe, uwzględniają je niektóre korzystne ćwiczenia oddechowe, np. oddychanie Bhramari[9]. Nestor twierdzi, że – jak wykazano – jego najkorzystniejsza częstotliwość wynosi ok. 120 Hz, co odpowiada trzeciemu klawiszowi B od lewej na pianinie, ale wystarczy jakakolwiek forma nucenia. Spowalnia ono także tętno i obniża ciśnienie tętnicze[10].

Zaklejanie ust

Trend zaklejania ust, zwanego czasem zaklejaniem do snu, zyskał popularność na TikToku, gdy aktorka Gwyneth Paltrow nazwała ten nawyk swoim „najlepszym narzędziem prozdrowotnym”. Pomysł zaklejania ust na noc, aby zapewnić ciągłość oddychania przez nos, gdy nie można go kontrolować, jako pierwszy przedstawił dr Konstantyn Butejko.

Setki osób twierdzą w mediach społecznościowych, że ta praktyka zmieniła ich życie, pomogła im budzić się z większą ilością energii, powstrzymała chrapanie, wyeliminowała bezdech itd. James Nestor utrzymuje, że właśnie z tego powodu większość ludzi pisze do niego z podziękowaniami, a niektórzy z nich są źli, że nigdy nie powiedziano im o zaklejaniu ust czy znaczeniu oddychania przez nos w ich życiu.

Zaklejanie ust oceniano tylko w kilku badaniach. W jednym z nich 30 pacjentów cierpiących na bezdech senny nosiło na wargach mały porowaty plaster. Zaobserwowano, że częstość ich wybudzania spadła ze średnio 12 na godzinę przed kuracją do 7,8[11]. W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. tajwańscy naukowcy przyjrzeli się 20 pacjentom z łagodnym bezdechem sennym. U 13 z nich dzięki zastosowaniu taśmy do snu zaobserwowano redukcję chrapania i bezdechu (średnio o połowę)[12].

Eksperci w dziedzinie zdrowia publicznego (ci sami, którzy zalecali dzieciom noszenie maseczek przez cały dzień) ostrzegają przed zaklejaniem ust na noc, ponieważ może ono spowodować wysypkę lub uduszenie.

– Nie ma na to dowodów – mówi Nestor, który udziela obszernych porad w swoim kursie BBC Maestro. Sam używa kawałka porowatej taśmy chirurgicznej wielkości znaczka pocztowego, który umieszcza na środku warg – „wąsów Charliego Chaplina obniżonych o cal” – tylko po to, by przypominał mu o pozostawianiu ust zamkniętych. Jak mówi, rano go zlizuje, co pozwala uniknąć ciągnięcia czy wysypki.

Niektórzy lubią stosować pełen pasek uszczelniający całe usta, a dla tych, którzy się boją lub nie mogą utrzymać plastra w nocy, jest MyoTape Kliniki Butejki. Taśma ta otacza usta, wywierając lekki i elastyczny nacisk, aby złączyć wargi i ułatwić oddychanie przez nos, a jednak usta pozostają odsłonięte.



Oddychanie na astmę

Na dychawicę oskrzelową choruje obecnie nawet 1/5 dzieci na całym świecie, a liczba ta wzrasta z roku na rok[1]. Pacjenci ci mają nadreaktywny układ odpornościowy, który może szwankować pod wpływem wysiłku lub narażenia na wirusy, zanieczyszczenia i kurz. Prowadzi to do zwężenia dróg oddechowych, świstów, ucisku w klatce piersiowej, ograniczenia zdolności do wysiłku fizycznego, a także związanego z chorobą stresu. Co więcej, 80% dzieci, u których zdiagnozowano astmę, ma słabo kontrolowane objawy, co oznacza, że albo nie przyjmują leków, albo zażywany środek nie działa dobrze.

Patrick McKeown, który dorastał w Irlandii, cierpiał w dzieciństwie na astmę. Jako dwudziestokilkulatek odkrył pracę rosyjskiego terapeuty oddechowego dr. Konstantyna Butejki i był zaskoczony, że jego ćwiczenia mające na celu udrożnienie nosa i leczenie zaburzeń snu przyniosły skutek.

– W ciągu 1 lub 2 dni od zwrócenia nieco większej uwagi na to, jak oddycham, poziom mojej energii znacznie się poprawił. Napięcie w mojej głowie zniknęło i po raz pierwszy w życiu łatwiej mi było oddychać. Po raz pierwszy od lat nie musiałem zwlekać się rano z łóżka i spędzać kilku godzin na próbie dojścia do siebie – opowiada Patrick.

McKeown był pod wrażeniem i udał się do Rosji, by uczyć się od samego dr. Butejki. Następnie założył Międzynarodową Klinikę Butejki w Galway w Irlandii (buteykoclinic.com), która od ponad 20 lat oferuje poprawiające zdrowie książki, szkolenia i ćwiczenia oddechowe Butejki.

Badania pokazują, że astmatycy mają tendencję do hiperwentylacji – mogą wdychać prawie 2 razy więcej powietrza niż osoby niecierpiące na astmę.

– Można to rozpoznać po złych nawykach oddychania przez usta, górną częścią klatki piersiowej, słyszalnym oddechu i zauważalnym oddychaniu w czasie spoczynku – wskazuje McKeown.

Ten rodzaj oddychania zaburza zawarte we krwi gazy oraz chłodzi i osusza drogi oddechowe, co powoduje kaszel, świszczący oddech i zadyszkę. Poczucie „głodu powietrza” skutkuje potrzebą szybkiego oddechu z otwartymi ustami w błędnej pętli sprzężenia zwrotnego.

Ćwiczenia Butejki mają na celu przejście na oddychanie przez nos (w tym zaklejanie ust w nocy) i spowolnienie oddechu, tak by wdychać mniej powietrza. Co najmniej 19 badań klinicznych oceniających skuteczność metody Butejki w leczeniu astmy wykazuje, że prawie o połowę może ona zmniejszyć potrzebę stosowania steroidów wziewnych. „Gdyby wyniki te dotyczyły leku, prawdopodobnie byłby on szeroko stosowany w kontroli astmy” – wywnioskowano w egipskim badaniu z udziałem 40 dorosłych pacjentów z tą chorobą[2].

W przeglądzie literatury medycznej z 2023 r. przenalizowano szereg technik treningu oddechowego, w tym metodę Butejki, trening oddychania z zaciśniętymi ustami, trening oddychania przeponowego i oddychanie w jodze. Odkryto, że wszystkie one mogą ograniczać skurcze oskrzeli i zadyszkę oraz poprawiać funkcjonowanie płuc[3]. Badanie, w którym bezpośrednio porównano metodę Butejki z oddychaniem przeponowym, wykazało, że technika Rosjanina jest bardziej korzystna[4].



BIBLIOGRAFIA

1 Minerva Med, 2022; 113(1): 94–105
2 Egypt J Chest Dis Tuberc, 2012; 61(4): 235–41
3 Zhejiang Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban, 2023; 52(4): 518–25
4 Int J Physiother, 2014; 1(4): 116–19

eprasa.pl 6cb33ed4f7



NIEPRZETWORZONE WITAMINY OD ASEPTY

„Lipofilowa formuła to klucz do wysokiej wchłanialności"

Witaminy A D E i K są to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego lipofilowa formuła kropel zapewnia **najwyższą jakość** i **biodostępność** w organizmie. Dzięki tej formule mamy pewność, że nie zabraknie nam tych witamin w okresie jesienno-zimowym. Gwarantuje to prawidłową pracę m.in. układu odpornościowego oraz kostno-stawowego.

Martyna Starzyńska
mgr. żywienia i dietetyki,
technik famaceutyczny

WYSOKIE, EFEKTYWNE DAWKI

Witamina D3K2MK7 oraz ADEK zawierają witaminę K pochodzenia roślinnego (NATTO- czyli z soji). Witamina K2 w postaci MK7 ma znacznie dłuższy okres półtrwania w organizmie w porównaniu do innych form witaminy K (np. MK4). Oznacza to, że pozostaje aktywna przez dłuższy czas, co sprawia, że wystarczy jej regularne, ale mniej częste spożywanie, aby utrzymać jej poziom w organizmie.

DŁUGOTRWAŁE, OSZCZĘDNE UŻYWANIE

Jedna dawka witamin to tylko 3 krople dziennie. Każda witamina zawiera aż 4000 jednostek witaminy D3 w 3 kroplach, co oznacza długotrwałe i oszczędne stosowanie produktu. Jedna butelka zawierająca 30 ml płynu może wystarczyć na około 11 miesięcy stosowania przekłada się na niski koszt produktu.

NIE ZAWIERAJĄ ZBĘDNEJ CHEMII

Nasze suplementy są stworzone z myślą o jak najwyższej jakości, dlatego nie zawierają sztucznych barwników, konserwantów ani zbędnych wypełniaczy. Dzięki temu klienci otrzymują czysty produkt, który dostarcza tylko niezbędnych składników odżywczych bez obciążania organizmu niepotrzebnymi substancjami chemicznymi.

SZYBKIE WCHŁANIANIE SIĘ

Nasze witaminy D są postaci w kropli -co przyśpiesza ich wchłanianie i działanie. Witaminy w kroplach są wchłaniane szybciej już w ustach i bardziej efektywnie dzięki ominięciu części procesów trawienia, łatwiejszej absorpcji przez błony śluzowe oraz lepszej biodostępności.

ŁAGODNE DLA UKŁADU POKARMOWEGO

Wszystkie witaminy są na bazie oleju kokosowego MCT. W porównaniu z innymi tłuszczami, MCT są łagodniejsze dla układu pokarmowego, co sprawia, że mogą być stosowane przez osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym lub problemami trawiennymi, bez ryzyka podrażnień czy dyskomfortu. MCT są trawione i wchłaniane szybciej niż inne tłuszcze, ponieważ nie wymagają enzymów trzustkowych do rozkładu. Trafiają bezpośrednio z przewodu pokarmowego do wątroby, gdzie są szybko metabolizowane.



Dostępne w sklepach zielarskich i Aptekach

+48 123 510 108 **WWW.ASEPTA.PRO**

Specjalna zniżka* z kodem: ZDROWIE

* zniżka obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

suplement diety

ASEPTA
Asepta s.c
Bielsko-Biała,
43-382, ul. Tadeusza 1

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Siła wydechu

Carl Stough był amerykańskim dyrygentem chóralnym, który w latach 40. XX w. zafascynował się tym, jak mechanizm oddychania, a zwłaszcza przedłużonego wydechu, może wpływać na siłę i rezonans głosów. Jego chóry w Karolinie Północnej i Nowym Jorku szybko osiągnęły doskonałość, a pod koniec lat 50. był trenerem gwiazd Metropolitan Opera. Stough koncentrował się na wzmacnianiu przepony – mięśnia w kształcie kopuły, który porusza się w górę i w dół, aby ułatwić oddychanie w klatce piersiowej – dzięki wydłużaniu wydechów śpiewaków.

Jego renoma zainteresowała lekarzy z amerykańskiego szpitala dla weteranów w East Orange w stanie New Jersey. Zapytano go, czy jego wiedza na temat oddychania mogłaby pomóc pacjentom z rozedmą płuc, którzy zmagali się z niszczącymi te narządy objawami przewlekłego zapalenia oskrzeli i kaszlem. Każdy oddech był dla tych ludzi trudny, a niektórzy nie mogli nawet mówić.

Stough porównał ich oddech z niemowlęcym oddechem swojej córeczki i zauważył, że – zamiast wdychać powietrze za pomocą przepony – używali mięśni ramion i górnej części klatki piersiowej. Ich problemem nie był brak możliwości wdychania, lecz wydychania.

– Ich przepony były w zasadzie sparaliżowane – mówi James Nestor, który relacjonuje historię dyrygenta w swojej książce. Mięśnie i stawy klatek piersiowych pacjentów sztywniały i zanikały.

Stough zaczął delikatnie masować żebra pacjentów i lekko uciskać ręką całą klatkę piersiową. Skłaniał ich do uniesienia przepony i wykonania wydechu. Bez prawidłowego wydechu pełny wdech staje się trudniejszy. Pomyśl o płucach jak o balonie do połowy wypełnionym powietrzem: jeśli stare powietrze nie zostanie wypuszczone, do środka może przedostać się mniej nowego, co powoduje skrócenie i spłycenie oddechu. Według Nestora większość ludzi wydycha zbyt mało powietrza.

Bez prawidłowego wydechu pełny wdech staje się trudniejszy

Stough spędził kilka kolejnych lat na rehabilitacji pacjentów z najcięższą postacią rozedmy płuc w największych szpitalach dla weteranów na Wschodnim Wybrzeżu. Jeden z nich przestał być przykuty do łóżka i zaczął żeglować dookoła świata.

Później Stough zaczął pracować z olimpijczykami – szkolił amerykańską drużynę lekkoatletyczną przed igrzyskami olimpijskimi w Meksyku, które odbywały się na dużych wysokościach. Zespół zdobył więcej medali niż kiedykolwiek w swojej historii, a sportowcy – w tym złoty medalista Lee Evans – przypisywali swoje zwycięstwa Carlowi Stoughowi.

Niestety większość pracy Stougha umarła wraz z nim w 2000 r. Dziś większość pacjentów z rozedmą płuc i ich pulmonologów nigdy nie słyszała o uzdrawiających technikach oddychania dyrygenta chóralnego.

Lekcje dyrygenta chóralnego

Według Jamesa Nestora jednym z ćwiczeń oddechowych Carla Stougha było to opisane poniżej:

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Weź głęboki pełny wdech przez nos, delikatnie wypełniając najpierw jamę brzuszną, tak aby żebra rozszerzyły się na zewnątrz, następnie klatkę piersiową, a w końcu szyję.
3. W szczycie tego głębokiego wdechu zacznij ciągle i głośno liczyć od 1 do 10 podczas wydechu, aż do całkowitego braku tchu.
4. Kiedy nie będziesz już w stanie wypowiadać liczb na głos, kontynuuj szeptem.
5. Gdy nie będziesz już w stanie szeptać liczb, kontynuuj ich wypowiadanie samymi ustami.
6. Powtarzaj to ćwiczenie łagodnego wydechu przez co najmniej 3 min.

Według Nestora korzyści są zauważalne, ale dopiero po kilku tygodniach praktyki. W swoim kursie BBC Maestro (bbcmaestro.com, kategoria Wellness) omawia on także niektóre masaże oraz ćwiczenia rozszerzające klatkę piersiową i płuca, które mogą być pomocne pomiędzy seriami techniki oddechowej Stougha.

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Oddychanie na nadciśnienie tętnicze

Hipertensja, dotyka prawie połowy (44,4%) dorosłych w USA[1]. Jest to główny czynnik ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i zespołu metabolicznego[2]. Według jednego z badań w latach 2019-2020 mniej więcej ¾ wszystkich dorosłych z hipertensją miało niekontrolowane ciśnienie tętnicze[3].

Czy kontrola sposobu oddychania może pomóc w redukcji nadciśnienia tętniczego? Google uważa, że tak. W styczniu 2024 r. firma technologiczna opublikowała w czasopiśmie „Frontiers in Physiology" wyniki badania, które wykazało, że użytkownicy aplikacji do monitoringu oddechu, która spowalnia oddychanie, mieli wyraźnie obniżone ciśnienie tętnicze w porównaniu z grupą kontrolną.

Naukowcy skierowali rekrutujące do badania reklamy do blisko 656 tys. użytkowników aplikacji Fitbit. W sumie 1918 uczestników z Kanady i USA co najmniej jednego dnia wprowadziło do niej wyniki pomiarów swojego ciśnienia tętniczego. Włączono ich do badania. Uczestnikom polecono pobranie na inteligentny zegarek aplikacji do świadomego oddychania prowadzonego, wspomagającej spowolnienie oddychania do 6 oddechów na minutę (5 s na wdech, 5 s na wydech), i korzystanie z niej raz dziennie przed snem.

Kwadrans oddychania w tym tempie tymczasowo obniżał zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie tętnicze w ciągu kilku dni wykonywania pomiarów w badaniu, które trwało 28 dni. Uczestnicy z ciśnieniem skurczowym powyżej 130 mmHg doświadczyli spadku o 9,7 mmHg po 15 min świadomego oddychania w tempie 6 oddechów na minutę. Mierzone przez kilka dni spoczynkowe ciśnienie skurczowe spadło średnio o 4,3 mmHg. Ponadto ćwiczenia oddechowe obniżały z czasem spoczynkowe ciśnienie tętnicze[4].

Poprzednie badania przyniosły sprzeczne wyniki, jeśli chodzi o skuteczność ćwiczeń oddechowych w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Wykazały jednak, że wolniejsze oddychanie, w tempie sześciu oddechów na minutę – znane również jako oddychanie koherentne – może redukować hipertensję[5]. James Nestor uważa, że jeszcze wolniejsze tempo – wdech w ciągu 4 s, wstrzymywanie oddechu przez 8, a następnie wydech przez 8 (4/8/8) – działa u niego nawet lepiej, ale nie musi tak być w przypadku każdego.

BIBLIOGRAFIA

1. US Centers for Disease Control, "Facts about Hypertension," July 6, 2023, cdc.gov
2. Circulation, 2008; 117(6): 743–53; Prev Med, 2016: 88: 189–95
3. Million Hearts, "Estimated Hypertension Prevalence, Treatment, and Control Among US Adults," May 12, 2023, millionhearts.hhs.gov
4. Front Physiol, 2023; 14: 1339873
5. Hypertension, 2005; 46(4): 714–18

2. Oddychaj wolniej

Większość z nas oddycha zbyt szybko. Spójrz na śpiącego psa lub kota. Poobserwuj odpoczywające dziecko. Jest bardziej prawdopodobne, że oddychają w sposób prawidłowy: powoli i cicho. Powolne oddychanie bezpośrednio wpływa na mięśnie oddechowe, wentylację, natlenienie, dynamikę przepływu krwi, reakcje ciśnienia tętniczego, tętno, zmienność rytmu zatokowego i nie tylko[13].

Według starożytnych nauczycieli idealny oddech to 5,5 s na wdech i 5,5 s na wydech, ale na większość ludzi uspokajająco działa 4-8 oddechów na minutę. Kluczowe jest przystosowanie się do wygodnego koherentnego oddychania, jak opisano w poniższym ćwiczeniu.

Koherentne oddychanie drabinowe

1. Usiądź wygodnie ze stoperem w pobliżu lub licz samodzielnie.
2. Wdychaj powietrze przez nos, licząc do 2, a następnie wydychaj je przez 2 s.
3. Kontynuuj przez minutę.
4. Kiedy już poczujesz się komfortowo w trybie 2/2, spróbuj wydłużyć oddechy.
5. Wdychaj powietrze, licząc do 4, a następnie wydychaj je przez 4 s.
6. Kontynuuj przez minutę.
7. Kiedy już poczujesz się komfortowo w trybie 4/4, spróbuj przejść do 6/6.
8. Wdychaj powietrze, licząc do 6, a następnie wydychaj je przez 6 s.
9. Kontynuuj przez 2 minuty.
10. Jeśli masz ponad 180 cm wzrostu, wzór 8/8 może być dla Ciebie wygodny.

Jeśli możesz, wykonuj to ćwiczenie przez 5 min 3 razy dziennie. Pamiętaj, aby oddychać brzuchem, a nie klatką piersiową, ale staraj się, by oddech był łagodny i ledwie zauważalny.

3. Oddychaj głębiej

Wielu ludzi oddycha za pomocą mięśni klatki piersiowej, ramion i pleców, podczas gdy to przepona – znajdujący się pod żebrami potężny mięsień w kształcie kopuły – powinna wykonywać całą pracę. Głębokie oddychanie oznacza niższe oddychanie. Oddychanie przepono-



eprasa.pl 6cb13ed4f7

we jest czasami nazywane „oddychaniem brzuchem", ponieważ może powodować jego lekkie uniesienie, ale określenie to nie jest do końca dokładne.

Aby sprawdzić, czy oddychasz przeponą, połóż dłonie po bokach talii na wysokości dolnej części klatki piersiowej z kciukami skierowanymi do tyłu. Kiedy wykonujesz wdech, powinieneś poczuć ruch rąk na zewnątrz. Brzuch może lekko się unieść, ale klatka piersiowa i ramiona nie powinny.

Oddechy brzuszne pozwalają przeponie unosić się i opadać głębiej. Powodują skuteczniejszy pobór tlenu przez płuca, masują narządy, wspomagają oczyszczanie limfy i nie tylko.

4. Oddychaj rzadziej

Większość ludzi oddycha za często. Średnio wykonujemy do 25 tys. oddechów dziennie, podczas gdy starożytni Hindusi uważali, że ich prawidłowa liczba to 13 tys.

– Tybetańscy buddyści wykonywali ok. 9 tys. oddechów na dobę – mówi Nestor.

W literaturze medycznej akceptowalne tempo oddechów zmieniało się nawet w ciągu ostatnich dziesięcioleci.

– Rozmawiałem z pulmonologami, którzy twierdzą, że 8-12 oddechów na minutę było normą 50 lat temu. Obecnie za normę uważa się 12 do 18, więc po prostu ciągle to korygują. Jednak normalne nie znaczy zdrowe – mówi Nestor.

Mówiąc „rzadziej", Nestor ma na myśli mniejszą liczbę oddechów, które są jednak głębsze.

– Wyobraźcie sobie, że płyniecie łódką po jeziorze. Jeśli wykonacie milion krótkich nienaturalnych ruchów, po przepłynięciu jeziora będziecie wyczerpani. Można też wykonać mniej bardzo długich i płynnych ruchów. Przepona i płuca działają na tej samej zasadzie – wyjaśnia dziennikarz.

Jednym ze sposobów na redukcję liczby oddechów jest oddychanie w 5,5-sekundowym „cyklu koherentnego oddechu", o którym mowa powyżej, podobnie jak wydłużanie wydechów. Ma to związek ze spowolnieniem oddechu. Nestor dodaje, że wydłużenie wydechu jest skutecznym sposobem na podniesienie poziomu dwutlenku węgla we krwi (który jest korzystny w porównaniu do toksycznego dwutlenku węgla w otoczeniu).

Służąca odprężeniu i uspokojeniu technika oddychania 4/7/8 Andrew Weila tak właśnie działa – 4 odliczenia na wdech, 7 na wstrzymanie oddechu, 8 na wydech i powtórzenie. Należy z niej jednak korzystać tylko wtedy, gdy chce się odeprzeć niepokój albo atak paniki, bądź zrelaksować lub zasnąć, a nie podczas prowadzenia samochodu lub przed wykonaniem ważnych zadań.

Ćwiczenie sprawdzające

Nestor zaleca przeprowadzanie raz dziennie „ćwiczenia kontrolnego" według poniższych punktów:

1. Dokonaj samooceny. Oddychasz ustami czy nosem?
2. Czy siedzisz ze stopami płasko ustawionymi na ziemi? Czy Twoja szyja jest wygięta?
3. Następnie wykonaj oddech trójkomorowy. Wdychaj powietrze głęboko w brzuch, a następnie zrób pauzę.
4. Bez wydechu wykonaj ponownie wdech, wypełniając teraz klatkę piersiową, po czym zrób pauzę.
5. Bez wydechu wykonaj ponownie wdech, przenosząc cały oddech na szczyt szyi.
6. Pozwól na naturalny wydech.
7. Powtórz to 3 razy lub więcej, jeśli to konieczne.
8. Jeśli to możliwe, zamknij oczy na 3-5 s, aby umysł mógł się zresetować i skupić.

Jak oczyścić nos



Oto jedno z prostych ćwiczeń oddechowych Butejki, które może wspomóc oczyszczenie nosa:

1. Sprawdź drożność nosa. Przytrzymaj ekran telefonu płasko tuż pod nim. Zamknij usta i delikatnie wydychaj powietrze na powierzchnię urządzenia. Spójrz na wzór aureoli na telefonie, aby sprawdzić, która strona nosa oddycha swobodniej.
2. Wykonaj normalny oddech.
3. Po wydechu delikatnie ściśnij nozdrza, aby wstrzymać oddech.
4. Delikatnie poruszaj ręką w górę i w dół w miejscu niedrożności, ściskając nos, aż poczujesz umiarkowany lub silny głód powietrza.
5. Zatrzymaj się i wdychaj powietrze przez nos przez mniej więcej minutę, aby znormalizować oddech.



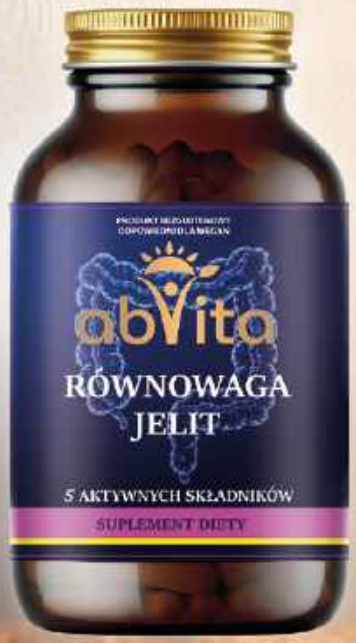
BIBLIOGRAFIA

1. Circulation, 2021; 144: e56–e67
2. Curr Opin Pulm Med, 2020; 26(6): 657–67
3. Sleep Med Disord, 2017; 1(3): 00012
4. J Sleep Res, 2022; 31(5): e13589
5. Ital J Pediatr, 2022; 48(1): 173
6. PLoS Med, 2006; 3(8): e301
7. Nitric Oxide, 2021; 115: 55–61
8. Am J Respir Crit Care Med, 2002; 166(2): 144–45
9. Int J Yoga, 2023; 16(2): 123–31
10. J Altern Complement Med, 2009; 15(3): 293–95
11. Aust Nurs J, 2004; 12(2): 27–29
12. Healthcare, 2022; 10(9): 1755
13. Breathe (Sheff), 2017; 13(4): 298–309

eprasa.pl 6cb33ed4f7

abVita

Twój partner w drodze do zdrowia!



Twoje zdrowie zaczyna się w jelitach!

Jesień to okres, w którym nasz organizm szczególnie potrzebuje wsparcia, by sprostać chłodniejszej aurze i zwiększonemu ryzyku infekcji. Kluczem do budowania silnej odporności są zdrowe jelita – to właśnie tam znajduje się aż 70% naszego układu immunologicznego, który chroni nas przed chorobami.

Nasz suplement **Równowaga Jelit** to idealne wsparcie na jesień. Zawiera starannie dobrane składniki, które wspomagają zdrowie jelit, poprawiają trawienie i wzmacniają Twoją odporność, dbając o równowagę mikroflory dzięki niemu, poczujesz się lżej, będziesz mieć więcej energii, a Twoje ciało lepiej przygotuje się na jesienne wyzwania.



RÓWNOWAGA JELIT ZAWIERA 5 AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW, KTÓRE WSPÓLNIE WSPIERAJĄ ZDROWIE JELIT:

- EKSTRAKT Z KORZENIA PIWONII BIAŁEJ (200 mg, w tym 20 mg paeonifloryny) – znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych, wspiera zdrowie jelit i działa ochronnie na układ trawienny.
- EKSTRAKT Z KORZENIA SAPOSZNIKOWNII (200 mg) – znany ze swoich właściwości wspomagających mikroflory jelitowej.
- EKSTRAKT Z KŁĄCZA ATRAKTYLODA (200 mg) – pomaga regulować procesy trawienne i wzmacnia układ odpornościowy.
- EKSTRAKT Z KŁĄCZA COPTIS (100 mg) – wspomaga zdrowie układu pokarmowego i działa antybakteryjnie.
- EKSTRAKT Z OWOCU POMARAŃCZY GORZKIEJ (100 mg) – znana ze swoich właściwości przyspieszania metabolizmu, wspomagania trawienia i regulacji pracy jelit.

Zadbaj o swoje jelita i wzmocnij odporność naturalnie! Równowaga Jelit – zdrowe jelita, silniejsza odporność.

Produkt można kupić: https://abvita.pl/

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

DHEA: hormon dobrego samopoczucia

Czujesz się zmęczona i bez sił? Odpowiedzią może być podwyższenie poziomu DHEA – doradza Marcelle Pick

28-letnia pracująca mama o imieniu Lisa była tak wyczerpana, gdy zgłosiła się do mnie, że z trudem wstawała z łóżka. Sam przyjazd do mojego gabinetu pozbawił ją resztki sił.

Wysłuchałam jej historii i zaleciłam zbadanie nadnerczy. Wyniki wykazały ciężkie niezrównoważenie nadnerczy i niski poziom ważnego hormonu, znanego jako DHEA.

DHEA, czyli dehydroepiandrosteron, jest naturalnym steroidem i hormonem prekursorowym, wytwarzanym przez nadnercza. Dostępny jest też bez recepty jako suplement w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach internetowych.

Producenci reklamują go jako magiczny lek na wiele dolegliwości: utratę tkanki mięśniowej, przybieranie na wadze, osteoporozę, depresję, a nawet menopauzę.

Kilka lat temu w nagłówkach gazet powiązano DHEA ze sportowcami stosującymi steroidowy doping, co wywołało wielkie zamieszanie wokół DHEA, jego roli w organizmie i sposobu, w jaki należy go używać. DHEA zyskał najrozmaitsze określenia: jedni nazywali go „źródłem młodości", a inni – oszustwem. We wszystkich tych dysputach nieco zagubiły się całkiem realne korzyści, jakie ów hormon przynosi, szczególnie kobietom.

Prawda jest taka, że u pań, które tego potrzebują, wsparcie nadnerczy poprzez suplementację DHEA może przynieść wielką poprawę. Widziałam, jak pomagał odzyskać aktywność pacjentkom, które czuły, że doszły do kresu sił. Ale nigdy nie jest to tak proste, jak połknięcie pigułki.

DHEA stosowany we właściwy sposób – w warunkach terapeutycznych pod nadzorem lekarza – jest zasadniczym składnikiem planu szybkiego przywrócenia równowagi hormonalnej.

Zapytajcie zresztą Lisę. Po 2 miesiącach leczenia, obejmującego zmiany stylu życia i wsparcie nadnerczy codziennymi niskimi dawkami DHEA, w końcu poczuła się znów sobą.

O co tu chodzi?

DHEA jest hormonem steroidowym syntetyzowanym z cholesterolu i wydzielanym przez nadnercza. Nadnercza to para gruczołów wielkości orzecha włoskiego, położonych tuż nad nerkami.

Przeciętna osoba dorosła wytwarza ok. 25 mg DHEA dziennie (niektórzy więcej, inni mniej), a wielkość produkcji spada w miarę starzenia. Mężczyźni w każdym wieku mają więcej DHEA niż kobiety.

Naturalna produkcja DHEA jest najwyższa po 20. r.ż., a gdy osiągamy wiek 70 lat, wytwarzamy już tylko ok. 20% tej ilości DHEA, jaką produkowaliśmy w młodości.

Spadek ilości DHEA wraz z upływem czasu jest najwyraźniej zamierzony przez naturę – i jest, o ile nam wiadomo, procesem prawidłowym. To jeden z głównych powodów, dla których nie zalecam samodzielnego stosowania DHEA w postaci produktów dostępnych bez recepty.

Innym powodem jest to, że u kobiet DHEA jest bardzo potężnym prekursorem wszystkich najważniejszych hormonów płciowych: estrogenu, progesteronu i testosteronu. Jego struktura cząsteczkowa blisko spokrewniona jest z testosteronem. Uważa się go za „matkę hormonów" – źródło, napędzające ścieżkę metaboliczną organizmu.

Oprócz DHEA nadnercza wytwarzają także hormony stresu: kortyzol i adrenalinę. Wyczerpanie nadnerczy w wyniku zmagań z przewlekłym stresem, podobnie jak w wyniku złego odżywania, efektu jojo w odchudzaniu, zawirowań emocjonalnych i stresu związanego z pracą, oznacza, że nadnercza są skrajnie zmęczone pompowaniem kortyzolu i po prostu nie są w stanie wytworzyć wystarczającej ilości DHEA, by podtrzymać prawidłową równowagę hormonalną.

Rezultat? Czujesz się wyczerpana, przytłoczona, a często też przygnębiona.

Możliwe jest, że u kobiet DHEA i funkcjonowanie nadnerczy powiązane są z ilościami uwalnianych neuroprzekaźników, na co wskazuje podniesienie nastroju, o jakim donoszą moje pacjentki już po 2 tygodniach wspierania nadnerczy.

Potrzeba jednak dalszych badań, by odizolować poszczególne skutki działania DHEA od hormonów, do których jest on metabolizowany, gdyż dopiero wtedy będziemy wiedzieć na pewno, jaką rolę on sam odgrywa w tym wszystkim.

Wiemy za to, że kobiety wymagają odpowiedniego poziomu DHEA, by zapewnić swemu organizmowi możliwość produkowania hormonów, których potrzebuje, wtedy, gdy ich potrzebuje. W takim zrównoważonym stanie mamy stabilny nastrój, odczuwamy jasność umysłu, jesteśmy radosne i pełne wigoru.

DHEA jest najlepszym hormonem dobrego samopoczucia, jaki znamy. Działa szybko i skutecznie,

Objawy niskiego poziomu DHEA

- Skrajne zmęczenie
- Spadek masy mięśniowej
- Spadek gęstości kości
- Depresja
- Bóle stawów
- Utrata libido
- Obniżona odporność

eprasa.pl 6cb33ed4f7

gdy przyjmowany jest wraz z właściwie skomponowanym wsparciem.

Gdy jego poziom jest niski, organizm nie dysponuje wystarczającą ilością materiału roboczego dla prawidłowych funkcji endokrynnych. Destabilizuje to produkcję hormonów, powodując ogólne złe samopoczucie wraz z innymi objawami nierównowagi hormonalnej. Jak ciężkie będą to objawy, zależy od tego, jak wiele innych wymagań postawimy organizmowi w tym samym czasie.

Coraz więcej dowodów sugeruje, że prawidłowy poziom DHEA może pomóc zapobiegać chorobie Alzheimera[1], rakowi[2], osteoporozie[3], depresji[4], chorobie wieńcowej[5] i otyłości[6].

Może istnieć pewne podwyższone ryzyko związane z DHEA u kobiet z historią raka piersi[7] – co jest kolejnym powodem, by przyjmować DHEA pod nadzorem lekarza. W naszej klinice Women to Women stosujemy DHEA u kobiet tam, gdzie widziałyśmy solidne dowody jego skuteczności – czyli w przypadkach nierównowagi nadnerczy.

Funkcjonowanie nadnerczy

Zarówno styl życia, jak i dieta i poziom stresu mają wpływ na ilość DHEA, jaką organizm może wyprodukować w danym okresie. W mojej klinice przyglądamy się przede wszystkim funkcjonowaniu nadnerczy, używając poziomu tego hormonu jako jednego z kilku narzędzi diagnostycznych.

Pomyśl o naszej wyczerpanej mamie, Lisie. Twoje nadnercza, podobnie jak jej, pracują niestrudzenie, by sprostać stawianym im wymaganiom, aż całkiem opadną z sił. Bez odpowiedniego wsparcia pogrążą się w nierównowadze, a w końcu nastąpi ich wyczerpanie.

Większość kobiet, jakie spotykam w swej praktyce, wykazuje pewną nierównowagę nadnerczy, włącznie z niskim stężeniem DHEA (patrz ramka pt. „Objawy niskiego poziomu DHEA").

Jednak odpowiedzią nie jest po prostu dodanie do tego równania większej ilości tego hormonu, pomimo tego, co twierdzą niektórzy producenci. Sam DHEA nie może naprawić nierównowagi nadnerczy. Może jednak być ważnym czynnikiem w podejściu łączonym, obejmującym wsparcie hormonalne i żywieniowe, zmiany stylu życia i odpowiedni odpoczynek.

DHEA jest tylko jednym przystankiem na ścieżce metabolicznej. Nie działa w próżni. Hormony, w które jest przetwarzany, odpowiadają indywidualnej biochemii – niektóre kobiety wykorzystają DHEA, by wyprodukować więcej estrogenu, podczas gdy inne mogą wytworzyć więcej testosteronu.

Dorzucenie pigułki do mieszanki bez zrozumienia szerszego obrazu nigdy nie jest mądrym wyborem. Posiadanie zbyt dużego stężenia DHEA lub przetworzenie go w zbyt dużą ilość jednego hormonu, a niedostateczną ilość innego, może być równie niekorzystne, jak jego deficyt.

Delikatna równowaga

Suplementacja DHEA nie jest rozwiązaniem samodzielnym. DHEA stanowi zaledwie jeden element całej orkiestry hormonów działających w każdej chwili w naszym organizmie. Zanim zacznie się majstrować przy tej równowadze, dobrze będzie zrozumieć, co dzieje się w naszym życiu na wszystkich poziomach – fizjologicznie i emocjonalnie.

Po menopauzie lub histerektomii (usunięciu macicy), gdy nadnercza stają się główną fabryką hormonów, widzimy kobiety, u których ilość DHEA przetworzonego w testosteron przeważa nad ilością przetworzoną w estrogen i progesteron. Może to powodować wybuchy nasilonej drażliwości, a także wzrost owłosienia ciała w nietypowych miejscach, szczególnie gdy suplementy z DHEA podawane są bez wcześniejszego i późniejszego zbadania poziomu całkowitego i wolnego testosteronu.

Wolny testosteron to porcja hormonu, która jest biologicznie aktywna w krwiobiegu. Po menopauzie poziom wolnego testosteronu może ulegać dużym wahaniom, a to może odpowiadać za dokuczliwe owłosienie twarzy typu męskiego, często pojawiające się podczas tej przemiany.

Większość lekarzy bada tylko całkowity poziom testosteronu, a nie kombinację jego poziomów.



Dodanie do takiego scenariusza suplementów z tym hormonem może drastycznie przeważyć szalę.

Z drugiej strony, widziałam także pacjentki, które większość DHEA zamieniają w estrogen. W tym przypadku suplementy z DHEA mogą wytworzyć innego rodzaju nierównowagę estrogenowo-progesteronową, której towarzyszą objawy zbliżone do zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), takie jak bolesność piersi i huśtawki nastrojów.

Kłopot z suplementami DHEA

Związek ten dostępny jest bez recepty w oszałamiającej gamie dawek i kombinacji. Etykiety zapewniają, że pomoże

eprasa.pl 6cb33ed4f7

schudnąć, podkręci libido, usunie depresję i przywróci siłę, odporność oraz wytrzymałość, jakimi cieszyłyśmy się w wieku 20 lat, kiedy to w naturalny sposób produkujemy najwięcej DHEA.

Choć pozornie wydaje się to atrakcyjne (któż nie chciałby znów poczuć się jak 20-latek?), ale najwidoczniej nie to jest zamiarem natury. Nie wiemy też wystarczająco dużo na temat DHEA, by prowadzić tak wielki i nieuregulowany eksperyment publiczny. DHEA jest silnym steroidem – dlatego trafia na nagłówki gazet i dlatego należy podchodzić do niego z odpowiednią ostrożnością.

Bez wszechstronnego badania medycznego nie ma możliwości określenia, jaki jest Twój poziom tego hormonu. Sam fakt starzenia się nie oznacza automatycznie niedoboru DHEA. Pamiętaj, że jest to substancja naturalna – nasze organizmy mogą produkować jej więcej lub mniej w zależności od naszego odżywiania, metabolizmu, równowagi hormonalnej, poziomu aktywności i stanu emocjonalnego.

Pamiętaj też, że za każdym razem, gdy kupujesz suplement w sklepie ze zdrową żywnością, nie masz gwarancji, że to, co kupujesz, jest prawdziwą substancją. Dlatego opracowałam własne suplementy i dbam o to, by wytwarzał je producent, który testuje każdą partię.

Wiele suplementów z DHEA, jakie widzę w lokalnym sklepie, ma dawkowanie o wiele za wysokie dla większości kobiet – często nawet 20-krotnie wyższe niż dawka, od jakiej zaczynam stosowanie tego związku u moich pacjentek. Moim zdaniem, niemądre jest eksperymentowanie z takim poziomem DHEA bez nadzoru medycznego.

Co więcej, przyjmowanie samego DHEA w niczym nie pomoże, jeśli nadnercza są wyczerpane. Musisz poznać status funkcjonowania swych nadnerczy i poziom innych hormonów, zanim będziesz mogła choćby zacząć myśleć o tym, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje Twój organizm.

Trzeba mieć to na uwadze, ale jeśli już wcześniej zaczęłaś brać jakiś produkt z DHEA, nie martw się! Po prostu zadzwoń do lekarza

Najlepszy sposób, by wytwarzać więcej DHEA

Istnieje możliwość wymiernego zwiększenia w naturalny sposób własnej produkcji DHEA w organizmie. Badania pokazują, że osoby poddane większemu stresowi mają w dłuższej perspektywie niższy poziom tego hormonu[1], a suplementowanie go poprawia ich nastrój i stosunek do życia[2], co jest powodem, dla którego często nazywa się go hormonem szczęścia.

Z powyższego wynika, że wzięcie w karby przewlekłego stresu może zwiększyć zdolność organizmu do zrównoważenia produkcji DHEA. Oto kilka pomysłów, jak lepiej radzić sobie ze stresem i zyskać na niego większą odporność, a w rezultacie – podnieść poziom DHEA:



Kontakty

Istoty ludzkie są stworzeniami społecznymi. Zdrowe i pełne miłości kontakty z rodziną i przyjaciółmi są jednym z najlepszych dostępnych przepisów na radość. Pomyśl o tym, co lubisz robić dla przyjemności i wyjdź do ludzi. Zapisz się na lokalne zajęcia lub dołącz do grupy, która podziela Twoje zainteresowania.



Ćwiczenia

Ruch ciała[3], choćby w postaci głębokiego oddychania i łagodnego rozciągania[4], może podnieść nastrój i poziom DHEA. Oprócz tego redukuje stres, natlenia komórki i zwiększa w krwiobiegu zawartość podnoszących nastrój substancji, zwanych endorfinami. Ten proces może naprawdę odmienić na lepsze chemię Twego organizmu. Przydatna w tym celu jest również medytacja.



Duchowość

Zdolność kultywowania poczucia pewnego rodzaju większej siły, czy to naturalnej, czy też boskiej, jest potężnym składnikiem radości. Rytuały kultu i kontemplacji, od spaceru po lesie poprzez jogę aż po modlitwę, pomagają nam znaleźć w naszym zapracowanym życiu miejsce na skoncentrowanie się na tym, co ma dla nas rzeczywiste znaczenie i kim naprawdę jesteśmy.



Zabawa

Czy to przypadek, że nasz poziom DHEA obniża się, gdy wchodzimy w dorosły świat pracy i odpowiedzialności? Kto wie? Jednak jedno jest pewne: zabawa należy się nie tylko dzieciom. Czasami naprawdę wypisuję receptę ze słowem „ZABAWA", by pacjentka mogła bawić się bez poczucia winy. Tobie również daję moje lekarskie przyzwolenie: idź się pobawić. Dokazuj, ile sił! – to dobre dla zdrowia!

BIBLIOGRAFIA

1 Stress, 2022; 25(1): 105–12
2 Neuropsychopharmacology, 2013; 38(9): 1798–1807
3 Isr Med Assoc J, 2018; 20(6): 335–39
4 Clin Transl Sci, 2021; 14(6): 2360–9

eprasa.pl 6cb33ed4f7

i poproś o wykonanie badania hormonów – wtedy będziesz wiedziała, jak postępować dalej.

Testy DHEA

Do zbadania poziomu tego hormonu wraz z poziomem kortyzolu można wykorzystać profil nadnerczy ze śliny. Jeżeli podejrzewam u pacjentki niezrównoważenie nadnerczy, nierównowagę hormonalną lub nieprawidłowość poziomu DHEA, często zlecam panel nadnerczy.

Za pomocą testów krwi sprawdzam estradiol w fazie folikularnej (zazwyczaj w 3-9 dniu cyklu miesiączkowego), progesteron w fazie lutealnej (dni 14-28), siarczan DHEA oraz poziom testosteronu zarówno wolnego, jak i całkowitego. Lubię widzieć u kobiet estrogen, progesteron i DHEA w górnym kwadrancie wartości prawidłowych.

Wartości uważane przez wielu konwencjonalnych lekarzy za prawidłowe są w moim przekonaniu nieco zbyt niskie. Uważam, że jest wiele kobiet, których wyniki plasują się tuż pod krzywą rozkładu normalnego w obu kierunkach, choć nadal w zakresie „prawidłowym" według aktualnych standardów, a jednak mają one uzasadnione problemy zdrowotne. Niestety, gdy ze swym złym samopoczuciem udają się do konwencjonalnego lekarza, słyszą, że nic im nie jest.

Ja jednak nie kieruję się liczbami. Zawsze słucham kobiety, by dowiedzieć się, jak się czuje i jakie wymagania stawia swemu organizmowi – a szczególnie swym nadnerczom. Pytam też o jej stan emocjonalny. Czasem kobieta może mieć prawidłowe wyniki według konwencjonalnych standardów, a jednak potrzebować niewielkiego, przejściowego doładowania.

Dawkowanie

Jeżeli testy wskazują na potrzebę suplementacji DHEA, zaczynam podawać ją pacjentkom w ilości zaledwie 1-5 mg pod język 2 razy dziennie. Można powoli zwiększać dawkowanie, jeżeli uzasadniają to dalsze testy, ale stwierdzam, że rzadko muszę używać więcej niż 10-12 mg podjęzykowo dziennie – co jest dawką fizjologiczną. Nie zalecam, by którakolwiek z pań przekraczała dzienną dawkę 25 mg w postaci kapsułek.

Wiele badań pokazuje, że poziom DHEA można poprawić w sposób naturalny, dbając o odpowiednią ilość snu, światła słonecznego, ćwiczeń i składników odżywczych

Używam tylko DHEA klasy farmaceutycznej, przygotowywanego jako lek recepturowy przez renomowaną aptekę. Dzięki temu mam pewność, że to, co przepisuję, jest dokładnie tym, co dostanie pacjent.

Ten preparat ma postać płynu w kroplach do podawania podjęzykowego – wolę go od tabletek. Jeżeli lekarz nie zna w okolicy godnej zaufania apteki, przygotowującej leki recepturowe, odwiedź stronę Międzynarodowej Akademii Farmaceutów Recepturowych (a4pc.org), gdzie znajdziesz polecane przez nich punkty.

Gdy pacjentka bierze już DHEA, skrupulatnie monitoruję za pomocą regularnych testów i badań osobistych, jak metabolizuje ona ten hormon. Wiele kobiet nie potrzebuje przyjmować go przez dłuższy czas – gdy nasz organizm powraca do stanu równowagi i dokonamy zmian stylu życia, zwykle bez trudu jesteśmy w stanie wytwarzać go tyle, ile potrzebujemy.

Wiele z moich pacjentek w trakcie menopauzy, przyjmujących hormony bioidentyczne, bierze także DHEA, by wspomóc właściwą równowagę ogólną, i vice versa. DHEA może stać się wspaniałym mostem poprzez menopauzę. I znów, gdy tylko równowaga zostanie przywrócona, a objawy wyrównają się, większość kobiet będzie produkować samodzielnie wystarczającą ilość tego hormonu.

Naturalne równoważenie produkcji

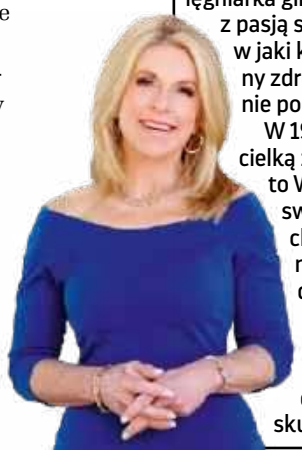
Liczne badania pokazują, że poziom DHEA można poprawić w sposób naturalny, dbając o odpowiednią ilość snu[8] i ekspozycji na światło słoneczne[9], regularnie ćwicząc (włącznie z aktywnością seksualną)[10], a także zapewniając sobie w życiu więcej „czasów przestoju"[11].

Pomaga także spożywanie produktów, dających organizmowi to, czego potrzebuje do produkcji tego hormonu. Na przykład, witamina C jest kluczem do funkcjonowania nadnerczy, a cynk jest niezbędny do produkcji hormonów. Produkty zawierające zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, orzechy i łosoś, zapewnią odpowiednią ilość cholesterolu, czyli surowca, który nadnercza wykorzystują do wytwarzania DHEA.

I wreszcie, możesz zrównoważyć swą produkcję DHEA, unikając tych rzeczy, które ją obniżają. Zmniejszać ją mogą leki przepisywane na receptę, takie jak statyny i terapie hormonalne[12], a także wysoki poziom cukru we krwi[13] oraz stres[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Geriatr Gerontol Int, 2010; 10(4): 280–7; Clin Pract Epidemiol Ment Health, 2016: 12: 24–37
2. Biochim Biophys Acta Mol Cell Res, 2020; 1867(2): 118600
3. J Clin Endocrinol Metab, 1997; 82(10): 3498–505; Mech Ageing Dev, 2002; 123(8): 1107–14
4. Am J Psychiatry, 1999; 156(4): 646–49
5. Aging Cell, 2012; 11(5): 876–84; J Clin Endocrinol Metab, 2010; 95(11): 4985–92; N Engl J Med, 1986; 315(24): 1519–24
6. JAMA, 2004; 292(18): 2243-8; Saudi Med J, 2003; 24(8): 837–41
7. Eur J Clin Nutr, 1999; 53(10): 771–75
8. Sleep, 1997; 20(10): 865–70
9. Proc R Soc B, 2015; 282(1819): 20152080; Melatonin Res, 2019; doi: 10.32794/mr11250016; Sarah Myhill, "Melatonin—the Sleep Hormone," June 2022, drmyhill.co.uk
10. Age (Dordr), 2013; 35(2): 395–405
11. PLoS One, 2013; 8(8): e72460
12. J Clin Endocrinol Metab, 2019; 104(10): 4600–6; J Obstet Gynaecol, 2018; 38(2): 231–35
13. Fertil Steril, 2009; 91(5): 1848–52
14. Encephale, 2002; 28(2): 139–46



Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Jak się pozbyć zmęczenia?

Budzisz się rano i nie masz siły? Mimo snu czujesz wręcz obezwładniające, poczucie wycieńczenia? Męczą Cię bóle głowy, mięśni, stawów, masz problemy z pamięcią i koncentracją? Zastanawiasz się, czy dasz radę wstać z łóżka? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to znak, że ten tekst jest dla Ciebie.

Nie przejmuj się, blisko połowa osób aktywnych zawodowo w Polsce jest zmęczona zarówno psychicznie (47%), jak i fizycznie (42%) – wynika z ostatnio opublikowanego raportu Stowarzyszenia Koalicja Bezpieczni w Pracy „Zmęczony jak Polak w pracy: przyczyny, skutki i konsekwencje".

Są to jednak dość optymistyczne dane, bowiem z badania przeprowadzonego na początku tego roku przez UCE RESEARCH i SYNO Poland wynikało, że aż 72,8% respondentów odczuwało obniżony nastrój, zmęczenie i brak energii. Jakie są tego przyczyny?

Na pewno jedną z nich jest fakt, że pracujemy dłużej niż inni mieszkańcy Unii Europejskiej. Dla porównania nasz tydzień pracy średnio wynosi 40,4 godz., podczas gdy Holendrzy 33,2 godz., Niemcy – 35,3 godz., a Duńczycy 35,4 godz.

Jednak uczucie wyczerpania utrzymujące się przez co najmniej 6 miesięcy, któremu towarzyszą objawy przypominające przeziębienie i grypę, sugeruje zespół przewlekłego zmęczenia (chronic fatique syndrome – CFS).

Jego przyczyny nie zostały do końca wyjaśnione. Naukowcy przypuszczają, że do rozwoju choroby mogą przyczyniać się zarówno traumy przeżyte w dzieciństwie, jak i dysfunkcji nadnerczy, mitochondriów lub układu odpornościowego. Wiadomo również, że CFS bywa czasem skutkiem przebytej infekcji, np. mononukleozy, CMV, odry, opryszczki lub towarzyszy chorobie autoimmunologicznej. Zdarza się też, że jest pokłosiem alkoholizmu lub efektem ubocznym chemioterapii, radioterapii, leczenia immunosupresyjnego i przeciwmiażdżycowego.

Przedstawiciele medycyny holistycznej od dawna przychylają się do teorii, że zespół przewlekłego zmęczenia ma wiele możliwych przyczyn, które powodują ten sam skutek – silne stłumienie czynności układu odpornościowego. Znaczącą rolę w chorobie mogą również odgrywać niedobory pokarmowe. Poniżej opisujemy niektóre naturalne sposoby leczenia, które jak dotąd okazały się skuteczne w terapii CFS.

Zajrzyj do kuchni

W jednym z badań stwierdzono, że po wyeliminowaniu pszenicy, mleka, benzoesanów, azotynów, azotanów, barwników pokarmowych i innych dodatków do żywności ok. 90% pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia stwierdziło

eprasa.pl 6cb33ed4f7



złagodzenie całej gamy chronicznych objawów takich jak zmęczenie, gorączka, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, ból stawów oraz zespół jelita drażliwego (IBS)[1].

Rozważ też przejście na dietę składającą się wyłącznie z produktów organicznych, ponieważ kolejną możliwą przyczyną CFS są pestycydy[2].

Skorzystaj z fachowego wsparcia

CFS i towarzyszące mu osłabienie znacząco obniżają komfort życia. Istnieje kilka metod leczenia, które wybiera się w zależności od przyczyny choroby. Najczęściej pacjentom zaleca się terapię poznawczo-behawioralną oraz stopniową rehabilitację ruchową.

W jednym z badań wykazano, że metoda edukacji pacjentów znana jako rehabilitacja pragmatyczna, prowadzona przez specjalnie wyszkolone pielęgniarki, przynosi poprawę w zakresie zmęczenia w przypadku osób z CFS; jednak poprawa ta nie utrzymała się po upływie 70 tygodni. Metoda ta obejmowała edukację pacjenta na temat CFS, po której negocjowano plan leczenia polegający na stopniowym zwiększaniu aktywności[3]. Chociaż rehabilitacja pragmatyczna wydaje się atrakcyjna w związku z tym, że nie wymaga konsultacji z ekspertem, określenie, czy rezultaty tej metody mogą utrzymywać się dłużej, wymaga większej ilości potwierdzonych danych.

Z kolei terapia poznawczo-behawioralna często jest stosowana w leczeniu przewlekle chorych pacjentów. Jej celem jest zmniejszenie poziomu zmęczenia, lęku, a także negatywnego samopoczucia po wysiłku fizycznym. W przeprowadzonym na dużą skalę badaniu przeglądowym stwierdzono, że u osób poddanych terapii poznawczo-behawioralnej istniało większe prawdopodobieństwo, że będą czuć się mniej zmęczone pod koniec leczenia niż u osób, które objęte były zwykłą opieką lekarza pierwszego kontaktu.

Wniosek ten wysunięto na podstawie badań Cochrane, w których brało udział 1 043 chorych na CFS. Wyniki badań wskazały, że 40% osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej. Przytoczyć tutaj można również badania Sheeresa i współpracowników, w których zauważono poprawę kondycji u 55-70% z tym syndromem. Sam stosunek podejść terapeutycznych i ich procentowa skuteczność przedstawia się w ten sposób – 48% skuteczności terapii behawioralno-poznawczej i 27% pozostałych form terapii[4].

Terapia behawioralno-poznawcza koncentruje się na 2 sferach: poznawczej i behawioralnej. Sfera poznawcza dotyczy zmiany negatywnego sposobu myślenia, rozwiązania problemów osobistych, społecznych, które wpływają na obniżenie jakości funkcjonowania pacjenta. Natomiast głównym celem w aspekcie zachowań terapia, ukierunkowana jest na stopniowe wznowienie aktywności chorego, przy użyciu jasno zdefiniowanych, niewielkich i przewidywalnych celów[5] oraz nauczenie go technik relaksacyjnych[6]. Stopniowe wznowienie aktywności jest tutaj kluczowe. Program ćwiczeń powinien być dostosowany indywidualnie do każdego chorego. Chodzi o to, by przekonany o całkowitym wyleczeniu pacjent, nie rzucił się w wir zarzuconych wcześniej aktywności, starając się nadrobić zaległości życiowe, to bowiem może spowodować nawrót choroby. Dlatego konieczne jest stopniowe wznawianie aktywności polegające na indywidu-

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7

alnym ustaleniu programu ćwiczeń, które jest monitorowane przez terapeutę i ewentualnie modulowane.

Pozytywne wzmocnienie na każdym froncie

Jak pokazuje praktyka, psychoterapię i aktywność fizyczną dobrze jest uzupełnić dobrze przemyślaną suplementacją składników odżywczych.

Wiele z objawów choroby pokrywa się z symptomami, jakie daje deficyt magnezu. Dlatego najpierw warto sięgnąć po suplementy tego pierwiastka[7]. W kilku przeprowadzonych na niewielką skalę badaniach wykazano, że gdy osobom z niedoborem tego pierwiastka, które cierpiały na zespół chronicznego zmęczenia, podawano go doustnie lub w postaci zastrzyków, objawy choroby uległy złagodzeniu[8].

Kolejne na liście do uzupełnienia powinny być L-karnityna i koenzym Q10, które są paliwem dla naszych mitochondriów. Jak pokazują badania, gdy mamy ich za mało dochodzi do zaburzenia działanie mitochondriów, czego skutkiem są ogólne zmęczenie, ból mięśni i osłabienie[9].

W jednym z badań niski poziom karnityny stwierdzono u tych pacjentów z CFS, u których zaobserwowano poprawę po przyjmowaniu przez 2 miesiące suplementów zawierających L-karnitynę[10].

Można też rozważyć przyjmowanie zastrzyków z witaminy B12; w jednym z badań stosowanie witaminy B12 w dawkach 2500-5000 μg co 2. lub co 3. dzień przyniosło poprawę u 80% pacjentów[9].

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), koenzym lub czynna forma witaminy B3, bierze udział w wytwarzaniu adenozynotrifosforanu (ATP), źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja NADH może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów, którzy wzięli udział w jednym z badań[11].

Warto też wziąć pod uwagę stanowisko naukowców, którzy winą za syndrom chronicznego zmęczenia obarczają stres oksydacyjny i uzupełnić swoją dietę w produkty bogate w przeciwutleniacze takie jak witaminy C i E, selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy i oligomery proantocyjanidynowe (OPC)[7].

Inną bezpieczną opcję wzmocnienia oferują adaptogeny. Ta grupa leczni-

Melony zawierają duże ilości enzymatycznego przeciwutleniacza – dysmutazy ponadtlenkowej (SOD). Kiedy z owoców wyprodukowano suplement, okazało się, że zmniejsza on stres i zmęczenie odczuwane przez badanych.

Kilka studiów wykazało, że istnieje związek między stresem psychologicznym a wewnątrzkomórkowym stresem oksydacyjnym, opierając się na tych przesłankach zespół Marie-Anne Milesi, chciał sprawdzić, czy zwiększenie zdolności organizmu do radzenia sobie ze stresem oksydacyjnym może pomóc danej osobie skuteczniej opierać się wypaleniu. W tym celu uczeni podzielili 70 zdrowych ochotników na 2 grupy. Jedna otrzymywała melonowy suplement (Extramel – w każdej kapsułce znajdowało się 140 jednostek międzynarodowych SOD), a druga placebo. U 35 osób, którym podano dysmutazę ponadtlenkową w kapsułkach, odnotowano poprawę w zakresie kilku symptomów postrzeganego stresu i zmęczenia, m.in. koncentracji uwagi, zaburzeń snu czy drażliwości. Badani, którzy wzięli udział we francuskim studium, mieli 30-55 lat. Eksperyment trwał miesiąc.

ŹRÓDŁO

1. Nutr J. 2009 Sep 15:8:40





BIBLIOGRAFIA

1. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
2. Toxicol Ind Health, 1999; 15: 386-97
3. BMJ. 2010;340:c1777
4. Cochrane Database Syst Rev, 2008; 3: CD001027
5. Journal of Psychosomatic Research, 42(6): 615-24
6. Cox, L. (2000). Occupational Therapy and Chronic Fatigue Syndrome. London i Philadelphia: Whurr
7. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
8. Lancet, 1991; 337: 757-60; Lancet, 1992; 340: 426
9. Altern Med Rev, 2000; 5: 93-108
10. Neuropsychobiology, 1997; 35: 16-23
11. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185-91
12. Alternative and Complementary Therapies 2003 9:6, 327-331
13. J Psychosom Res, 2005; 58: 383-7
14. Tijdschr Psychiatr, 2009; 51: 603-10

czych roślin i funkcjonalnych grzybów wspomaga dostosowanie się do wszelkiego rodzaju stresorów i warunków. Kryteria kwalifikacji substancji jako prawdziwego adaptogenu są następujące: roślina musi być nietoksyczna oraz mieć normalizujący wpływ na organizm. Adaptogeny dostosowują swoje działanie w zależności od indywidualnego zapotrzebowania danej osoby. Wprowadzają organizm w stan równowagi lub normalizacji przez wpływ na układy immunologiczny, hormonalny, nerwowy, sercowo-naczyniowy i pokarmowy.

Choć adaptogenom nie można przypisać jednej konkretnej korzyści, to jednak niektóre z nich są np. szczególnie korzystne pod względem zwiększenia poziomu energii i koncentracji.

Warto rozważyć ich przyjmowanie, tym bardziej że występowanie CFS powiązano ze stłumionym działaniem układu immunologicznego. Należy zatem założyć, że gdy usprawnimy jego działanie, poprawi się nasze samopoczucie. W tym celu warto sięgnąć, po adaptogeny, takie jak ashwaganda, traganek (*Astragalus*), maca (*Lepidium meyenii*) czy pyłek pszczeli[12]. Wszystkie one mają właściwości rewitalizujące, korzystnie wpływają na wzmocnienie układu odpornościowego oraz pomagają zapobiegać zmęczeniu.

> Wyniki badań wskazały, że 40% osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej

Odrobina przyjemności

Jak wynika z doniesień naukowych również masaż i wizyta w saunie mogą poprawić stan cierpiących z powodu przewlekłego zmęczenia. Pierwszy łagodzi większość objawów CFS, takich jak ból, depresja, lęk i problemy ze snem. W pewnym chińskim badaniu jedna z jego wersji orientalnych, zwana „inteligentnym masażem żółwia" nie tylko koiła fizyczne objawy chronicznego zmęczenia, lecz także poprawiała działanie układu odpornościowego[3].

Ponieważ jedną z przyczyn choroby jest nadmierne obciążenie organizmu toksynami, seria zabiegów suchej sauny z zastosowaniem promieni podczerwonych przy temperaturze 60°C, może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem, a nawet przy niewielkiej gorączce)[13].

Wreszcie nie zapominajmy o relaksie. Wiadomo już, że długotrwałe napięcie nerwowe nie tylko powoduje stres oksydacyjny w ustroju, ale także sprzyja rozwojowi wielu chorób. Wielu badaczy przypuszcza, że z tych powodów może odgrywać kluczową rolę w rozwoju zespołu chronicznego zmęczenia[14], dlatego wszystko, co tylko zrobisz, by zmniejszyć zarówno stres fizyczny, jak i psychiczny, może mieć złagodzić objawy CFS. Jeśli nie masz pomysłu, co może Ci pomóc, zapisz się na zajęcia z jogi lub tai-chi – udowodniono, że skutecznie redukują stres.

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



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

eprasa.pl 6cb33ed417



Zdrowotny reset

Specjalistka w dziedzinie medycyny integracyjnej dr Chiti Parikh dzieli się swoim starożytnym przepisem na zachowanie młodości, zwiększenie witalności i profilaktykę chorób w przyszłości.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Aby czuć się młodo i szczęśliwie oraz przeciwstawić procesowi starzenia i chorobom, musisz rozwiązywać problemy przy pierwszych oznakach zużycia organizmu – zanim staną się poważniejsze. Ten 28-dniowy reset pomoże Ci osiągnąć ten cel. Opracowałam go na podstawie moich osobistych doświadczeń i wiedzy, którą zdobyłam podczas leczenia tysięcy pacjentów. Jego podstawą jest starożytny proces panchakarmy – ajurwedyjskiego rytuału detoksykacyjnego.

Gdy organizm jest w stanie się zresetować i zreorganizować, będzie skuteczniej usuwać nagromadzone przez lata toksyny. Po ich wyprowadzeniu można z czystym kontem zacząć odżywiać ciało bogatą w składniki odżywcze żywnością oraz ziołami, tak by wspomóc procesy odbudowy i odmładzania.

Niektórzy mogą nie odczuwać żadnych objawów ani nie chorować, więc może się im wydawać, że nie potrzebują resetu. Jednak trudniej jest naprawić coś, co jest zepsute. Ten schemat pomoże Ci zachować dobry stan zdrowia. Z drugiej strony, jeśli cierpisz na chroniczne zmęczenie, mgłę umysłową, problemy żołądkowo-jelitowe, stany zapalne w organizmie, zaburzenia hormonalne lub inne choroby przewlekłe, które wpływają na jakość życia, możesz już teraz rozpocząć swoją podróż ku zdrowiu.

Schemat ten zalecam niemal każdemu nowemu pacjentowi, którego spotykam, niezależnie od powodu konsultacji. Po 28-dniowym resecie organizm odblokowuje swą wewnętrzną inteligencję, dzięki czemu wszelkie dalsze zmiany w diecie lub stylu życia, które rekomenduję, będą znacznie bardziej skuteczne.

Zalecam przeprowadzanie 28-dniowego resetu 1 lub 2 razy w roku, ale możesz go zastosować w każdej chwili, gdy chcesz na nowo tchnąć witalność w swój organizm. W celu optymalizacji czasu postępuj jednak zgodnie z poniższymi wytycznymi i zawsze konsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek znaczących zmian w diecie lub stylu życia, nawet na krótki czas.

- Rozpocznij reset, gdy czujesz się dobrze, a nie podczas ostrych problemów zdrowotnych lub rekonwalescencji po chorobie.
- Według ajurwedy najlepszą porą na wykonanie rytuału oczyszczającego albo detoksykacyjnego jest jesień lub wiosna.
- Kobiety miesiączkujące powinny rozpoczynać 28-dniowy reset zaraz po menstruacji.
- Unikaj detoksykacji, gdy jesteś w ciąży lub karmisz piersią.
- Jeśli planujesz wkrótce zajść w ciążę, wykonaj reset co najmniej 6 miesięcy przed próbą poczęcia.

Faza 1: Przygotowanie

Pierwszym krokiem na drodze do rozpoczęcia podróży po zdrowie, który trwa tydzień, jest właściwie redukcja aktywności. Im bardziej pozwolisz sobie na zwolnienie tempa i skupienie się na zdrowiu, tym lepsze uzyskasz rezultaty. W filozofii Wschodu ogromne znaczenie mają redukcja aktywności, upraszczanie diety, większa uważność i zwracanie baczniejszej uwagi na stan organizmu. Pozwala to na priorytetyzację eliminacji toksyn przed rozpoczęciem pracy nad naprawą i regeneracją.

Ludzie zbyt często próbują robić to wszystko naraz. Radykalnie zmieniają dietę i zaczynają intensywną suplementację w nadziei na odwrócenie wyrządzonych przez lata szkód. Ta zmiana o 180 stopni wymaga od organizmu podwójnie ciężkiej pracy w celu przetwarzania nadmiaru preparatów, a jednocześnie składników odżywczych i toksyn.

Zamiast tego w czasie resetu organizm może w końcu skupić się na leczeniu, uwalnianiu toksyn i redukcji stanu zapalnego. Jednocześnie przestaje zmagać się z nieprzewidywalnymi porami posiłków, godzinami snu i poziomem stresu. Upraszczanie w tym czasie diety i stylu życia wspiera naturalne zakorzenione w DNA procesy, które wspomagają naprawę i odmładzanie.

Dieta

Głównym uzasadnieniem diety fazy 1 (patrz tabela pt. „Dieta fazy 1") jest odpoczynek układu pokarmowego. Pokarmy, takie jak pszenica, nabiał i produkty zwierzęce, zużywają większość energii trawiennej. Im trudniej strawić i przetworzyć dany składnik, tym większe prawdopodobieństwo wywołania stanu zapalnego.

Składniki, takie jak syrop glukozowo-fruktozowy i uwodornione tłuszcze, znacznie obciążają mechanizmy detoksykacyjne organizmu i powodują stany zapalne. Prostą sprawdzoną zasadą jest niespożywanie pokarmów paczkowanych lub zawierających więcej niż jeden składnik, który powinien być czymś, co rozpoznaliby nasi przodkowie. W ciągu 28 dni ważne jest, by zachować jeszcze większą czujność niż zwykle.

Istnieją badania potwierdzające, że dieta oparta na nieprzetworzonych produktach roślinnych sprzyja dobremu ogólnemu stanowi zdrowia. Wspomaga rozwój korzystnych bakterii w jelicie grubym, zmniejsza stan zapalny, a nawet może wspomagać profilaktykę raka jelita grubego[1].

Świadome jedzenie

Oprócz skupiania się na tym, co jesz, zwróć uwagę na to, jak i kiedy spożywasz posiłki. W czasie całego 28-dniowego resetu postępuj według poniższych wskazówek.

- Spożywaj 2-3 posiłków dziennie w odstępie co najmniej 3 godz. Unikaj podjadania. Największym posiłkiem powinien być lunch, a lżejszą kolację należy spożywać wcześniej niż zwykle.
- Uważaj na wielkość porcji. Po posiłku żołądek powinien być w 1/3 wypełniony pokarmem stałym i w 1/3 treścią płynną. Pozostałą 1/3 należy pozostawić pustą.
- Miska na zupę mieści ok. 280 ml płynu. Żołądek ma 3 razy większą pojemność. Dlatego rozsądnie jest zjeść ilość pokarmu mieszczącą się mniej więcej w 2 miskach zupy i pozostawić miejsce na kolejną miskę, tak by soki żołądkowe mogły zadziałać.
- Zwolnij, dobrze przeżuwaj pokarm i unikaj patrzenia w ekran podczas jedzenia.
- Przez cały dzień pij dużo ciepłej wody, głównie pomiędzy posiłkami.
- Pobudzaj trawienie piciem jednej filiżanki herbaty imbirowej do posiłków, a po jedzeniu jednej filiżanki herbaty z kminem rzymskim, kolendrą i koprem włoskim (herbata CCF).

Styl życia

Przez cały 28-dniowy reset kontynuuj codzienne aktywności, takie jak praca czy szkoła i obowiązki domowe, ale możliwie najbardziej wstrzymaj wszystko, co wykracza poza te potrzeby. To nie jest czas na start nowego projektu, bieg

eprasa.pl 6cb33ed4f7

maratoński, podróże lub zbyt częste kontakty towarzyskie. Zamiast tego należy skorzystać z okazji na wgląd w siebie i dowiedzenie się więcej na swój temat.

Ogranicz do minimum czas spędzany w mediach społecznościowych i przed telewizorem. Zamiast tego czytaj podnoszące na duchu książki, słuchaj kojącej muzyki i pisz w swoim dzienniku. To świetne sposoby na szybkie doładowanie baterii.

Jeśli praktykujesz medytację, poświęć jej więcej czasu niż normalnie. Nawet jeśli nigdy wcześniej nie medytowałaś/-eś, głęboko oddychaj, chodź na długie spacery lub spędzaj czas na łonie natury.

Głęboko oddychaj, chodź na długie spacery lub spędzaj czas na łonie natury

Kontynuuj regularne ćwiczenia, ale unikaj długich i wyczerpujących treningów. Zamiast nich spróbuj bardziej świadomych ruchów, takich jak joga, pilates lub tai-chi.

Idealną porą na ćwiczenia jest poranek. Wieczorem można wybrać się na spacer lub oddać delikatnej praktyce jogi nidry – formy medytacji prowadzonej z leżeniem na plecach, która sprzyja odprężeniu i poprawia sen.

Dieta fazy 1

RODZAJ ŻYWNOŚCI	POKARMY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ	POWODY	ZAMIENNIKI
Gluten	Pszenica, jęczmień, żyto, kuskus, orkisz, pszenica płaskurka, kamut	• Ciężkostrawny • Często występują nadwrażliwość i nietolerancja glutenu	Zboża bezglutenowe, takie jak owies, ryż, komosa ryżowa, proso, gryka, amarantus
Nabiał	Mleko, jogurt, ser, masło z wyjątkiem ghi	• Ciężkostrawny • Często zawiera hormony	Mleko migdałowe, owsiane i kokosowe, jogurt kokosowy, ghi
Produkty pochodzenia zwierzęcego	Mięso, owoce morza	• Ich trawienie i przetwarzanie zajmuje zbyt dużo czasu • Wpływają na mikrobiom jelitowy • Zawierają hormony i antybiotyki	Soczewica, fasola, tofu, zielona fasolka sojowa, miód
Żywność przetworzona	Frytki, słodycze, napoje gazowane, paczkowane desery	• Brak wartości odżywczych • Nasila stan zapalny i podwyższa poziom insuliny • Zawiera konserwanty i sztuczne barwniki	Owoce (świeże lub suszone), niewielka ilość orzechów lub masła orzechowego
Alkohol, kofeina, narkotyki	Piwo, wino, alkohole wysokoprocentowe, kawa, nielegalne narkotyki, marihuana	• Alkohol i narkotyki wpływają na wątrobę, która jest głównym narządem detoksykacyjnym • Kofeina wpływa na nadnercza	Bezkofeinowe herbaty ziołowe, imbir, mięta, jaśmin, rumianek, herbata CCF (patrz „Świadome jedzenie")

Odpowiedni wypoczynek nocny powinien być jednym z najważniejszych priorytetów. Większość aktywności metabolicznej związanej z detoksykacją, naprawą i odmładzaniem organizmu zachodzi podczas snu. Dołóż wszelkich starań, by zapewnić sobie co najmniej 8 godz. spokojnego nieprzerwanego snu każdej nocy.

Higiena jamy ustnej

Ajurweda kładzie duży nacisk na pielęgnację jamy ustnej, która – jak się uważa – jest ściśle powiązana z kondycją jelit. Nie jest to zaskakujące, ponieważ w jamie ustnej znajduje się drugi co do wielkości mikrobiom po jelitowym.

Jakakolwiek nierównowaga w mikrobiomie jamy ustnej zaburzy również pracę jelit. Zaburzenia mikrobiomu jamy ustnej powiązano właściwie z reumatoidalnym zapaleniem stawów, rakiem trzustki, cukrzycą i chorobami serca[2].

Ajurweda zaleca 2 proste kroki, aby zapewnić równowagę mikrobiomu jamy ustnej: ssanie oleju i skrobanie języka. Ważne jest, by wprowadzić te nawyki na stałe, a nie tylko podczas resetu.

Uważa się, że ssanie oleju pomaga przy zapaleniu dziąseł, suchości w ustach, nagromadzeniu płytki nazębnej i nieświeżym oddechu. Może również pomóc w wybielaniu zębów i wzmacnianiu mięśni szczęki, a na podstawie badań wiadomo, że może redukować płytkę nazębną i ilość bakterii w jamie ustnej[3].

Praktyka ta polega na kilkuminutowym przepłukiwaniu ust ćwiercią łyżeczki oleju kokosowego, sezamowego lub słonecznikowego, choć najpopularniejszy jest kokosowy – ze względu na jego właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwzapalne. Gdy usta wypełnią się zmieszaną z olejem śliną, wypluj ją. Następnie wyszczotkuj i wynitkuj zęby jak zwykle. Zacznij od 2 min płukania, a następnie zwiększaj czas w miarę tolerancji.

Ważna jest także odpowiednia pielęgnacja języka przez codzienne skrobanie go. Należy utrzymywać go w czystości, aby nie gromadziły się na nim niekorzystne bakterie.

W medycynie Wschodu język jest ważnym aspektem profilaktyki, diagnostyki i leczenia chorób. Normalny język jest różowy z przezroczystym lub białawym nalotem, bez śladów zębów na krawędziach i większych przebarwień.

Obecnie w większości drogerii można kupić metalową skrobaczkę do języka. Sugeruję zeskrobanie go trzy lub cztery razy po ssaniu oleju, a następnie nitkowanie i mycie zębów. Zajmie to tylko kilka sekund, ale mikrobiom jamy ustnej będzie Ci wdzięczny. Zadowolony będzie nawet Twój dentysta, ponieważ badania wykazały, że skrobanie języka zmniejsza odkładanie się płytki nazębnej[4].

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Fitoterapia

W ramach resetu w celu ułatwienia procesu detoksykacji przepisuję moim pacjentom pewne ajurwedyjskie kombinacje ziół, takie jak triphala. To połączenie amalaki lub amli (liściokwiat garbnikowy, *Emblica officinalis*), bibhitaki (*Terminalia bellirica*) i haritaki (migdałecznik chebułowiec, *Terminalia chebula*) jest szeroko dostępne w internecie.

Ziół tych od tysięcy lat używano w celu optymalizacji stanu jelit. Najnowsze badania wykazały, że triphala wraz z manjisthą (marzanna sercolistna, *Rubia cordifolia*), innym ajurwedyjskim ziołem, może zmieniać mikrobiom[5] w sposób optymalizujący stosunek pożytecznych i niekorzystnych bakterii w jelitach.

Dodatkowe ziołowe kombinacje, które sugeruję moim pacjentom, obejmują zioła oczyszczające jelita, wątrobę, nerki i krew. Oto 2 komercyjne formuły, które powszechnie zalecam:

Total Body Cleanse marki Banyan Botanicals:
- owoc amalaki (liściokwiat garbnikowy, *Emblica officinalis*),
- zioło bhumyamalaki (*Phyllanthus spp.*),
- zioło kalmegh (brodziuszka wiechowata, *Andrographis paniculata*),
- owoc haritaki (migdałecznik chebułowiec, *Terminalia chebula*),
- korzeń manjisthy (marzanna sercolistna, *Rubia cordifolia*),
- korzeń punarnavy (*Boerhavia diffusa*),
- owoc pippali (pieprz długi, *Piper longum*),
- korzeń imbiru (*Zingiber officinale*),
- nasiona kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*).

Blood Cleanse marki Banyan Botanicals:
- korzeń manjisthy (marzanna sercolistna, *Rubia cordifolia*),
- liść miodli indyjskiej (*Azadirachta indica*),
- korzeń kurkumy (ostryż długi, *Curcuma longa*),
- łodyga guduchi (*Tinospora cordifolia*),
- korzeń łopianu (*Arctium lappa*).

Sugerowane dawki:
Triphala: 2-4 tabletek lub 0,5-1 łyżeczki proszku – rozpuść w szklance gorącej wody i wypij przed snem; w fazie przygotowawczej powoli zwiększaj dawkę według potrzeb, aby uzyskać 1- 3 wypróżnień dziennie.
Total Body Cleanse marki Banyan Botanicals: 2 tabletki rano.
Blood Cleanse marki Banyan Botanicals: 2 tabletki rano.

Uwaga: Zioła te nie powinny być stosowane przez kobiety w trakcie miesiączki, ciężarne lub karmiące piersią. Przed dodaniem jakichkolwiek ziół lub suplementów diety do swojego schematu leczenia zawsze konsultuj się z lekarzem.

Faza 2: Detoksykacja

Podczas tego tygodniowego kroku jeszcze bardziej uprościsz dietę i styl życia. Zamiast wykorzystywać dużo energii na rozkład pokarmów organizm może teraz skupić się na usuwaniu toksyn powstałych w wyniku nieprawidłowego trawienia – głównej przyczyny wszystkich chorób. Dzięki monodiecie, długotrwałemu przerywanemu postowi i odtruwającym ziołom można jeszcze bardziej usprawnić proces oczyszczania.

Dieta

W fazie 2 przejdziesz do 2 posiłków dziennie. W przypadku każdego z nich będziesz trzymać się jednego rodzaju białka, zboża i tłuszczu. Ta monodieta ułatwi organizmowi strawienie posiłku, najlepiej w ciągu 4 godz. Im mniej energii przeznacza on na trawienie, tym bardziej może skupić się na detoksykacji.

Naturalne jest odczuwanie przez jakiś czas głodu, ponieważ pomija się jeden posiłek dziennie. Możesz go zaspokoić i wspomóc proces detoksykacji dzięki piciu dużej ilości ciepłej wody i ziołowych herbat. Zamiast śniadania możesz wypić ok. 455 ml herbaty imbirowej z cytryną i miodem. Ponadto unikaj innych kategorii żywności, które mogą być ciężkostrawne, ponieważ w fazie detoksykacji trawienie będzie osłabione (patrz dieta fazy 2).

Nie martw się – jest mnóstwo zdrowych i pysznych pokarmów, którymi można cieszyć się podczas detoksykacji.

Dieta fazy 2

RODZAJ ŻYWNOŚCI	POKARMY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ	POWODY	ZAMIENNIKI
Psiankowate	Ziemniaki, papryka, bakłażan, pomidory	• Nasilają stan zapalny	Cukinia, słodkie ziemniaki, dynia, marchew, szparagi, gotowany szpinak, groszek
Fermentujące oligo-, di- i monosacharydy oraz poliole	Czosnek, cebula, grzyby	• Powodują niestrawność i wzdęcia	Jak wyżej
Resztki	Wszelkie produkty spożywcze, które zostały przyrządzone ponad 24 godz. wcześniej	• Mniejsza wartość odżywcza • Więcej gazów i wzdęć • Wpływ na mikrobiom jelitowy	Potrawy przyrządzone mniej niż 24 godz. wcześniej; przygotowuj 2 porcje na dzień
Zimne potrawy	Mrożone napoje, mrożonki	• Osłabiają siłę trawienia • Powodują niestrawność i refluks kwasowy	Ciepłe potrawy, takie jak zupy i gulasze
Fasola	Ciecierzyca i fasola, np. nerkowata, biała, czarna, pinto, limeńska i adzuki	• Ciężkostrawna • Powoduje gazy i wzdęcia	Fasola mung, soczewica (zielona, czarna i pomarańczowa)
Zboża	Komosa ryżowa, sorgo, amarantus, kasza gryczana, miłka abisyńska, kukurydza	• Ciężkostrawne • Niektóre zboża, takie jak komosa ryżowa, zawierają toksyczne saponiny	Ryż, owies

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Przepis na khichari

Składniki na 2 porcje:

- pół szklanki ryżu basmati,
- pół szklanki rozdrobnionej żółtej fasoli mung,
- łyżka ghi/masła klarowanego lub oleju kokosowego (wegańskiego),
- liść laurowy (opcjonalnie),
- 2-3 całych goździków lub ¾ łyżeczki mielonych,
- mała laska cynamonu lub ¾ łyżeczki mielonego cynamonu,
- pół łyżeczki nasion lub mielonego kminu rzymskiego,
- pół łyżeczki mielonej kurkumy,
- sól i pieprz do smaku,
- warzywa, takie jak groszek, marchew, dynia lub cukinia (opcjonalnie),
- świeża kolendra na przybranie (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:

❶ Namaczaj ryż i fasolę mung przez noc, aby były lekkostrawne. Przed gotowaniem dobrze je opłucz.
❷ W rondlu o pojemności 7 l podgrzej na dużym ogniu ghi. Dodaj przyprawy i podsmażaj przez 1 min.
❸ Dodaj ryż, fasolę mung oraz warzywa i podsmażaj jeszcze 2 min.
❹ Dodaj 6 szklanek wody i zagotuj mieszaninę.
❺ Zmniejsz ogień do niskiego/średniego i przykryj, mieszając od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia lub przywierania. Gotuj przez 30 min lub do momentu, aż ryż i fasola mung będą dobrze ugotowane.
❻ Wyjmij liść laurowy. W razie potrzeby udekoruj świeżą kolendrą i podawaj na gorąco.

Jednym z moich ulubionych dań podczas detoksu jest khichari – indyjska owsianka z ryżem, rozdrobnioną fasolą mung, ghi i przyprawami. Dzięki odpowiedniej ilości białka, węglowodanów i tłuszczu sama w sobie stanowi zbilansowany posiłek.

Oto kilka innych pomysłów na posiłki, które możesz zjeść na lunch lub kolację:

- smażony ryż z zieloną fasolką sojową,
- kokosowe curry z czerwoną soczewicą i dynią,
- zupa z fasoli mung z cukinią i koperkiem,
- makaron ryżowy z gotowanymi na parze brokułami,
- zupa imbirowo-marchwiowa.

Styl życia

Podczas fazy 2 duża część energii organizmu zostanie przeznaczona na detoksykację, więc ponownie nie przesadzaj z aktywnością fizyczną. Pozostań przy spokojnych spacerach i ćwiczeniach rozciągających. Zamiast pocić się podczas aktywności, skorzystaj z sauny na podczerwień, łaźni parowej, poduszki elektrycznej lub po prostu starego dobrego gorącego prysznica. Unikaj jednak ekstremalnych temperatur i poznaj swoje możliwości. Przed każdą wizytą w saunie i po niej zadbaj o dobre nawodnienie.

Fitoterapia

Podczas fazy 2 nadszedł czas, by przyspieszyć dzięki ziołom jako sojusznikom w usuwaniu toksyn. Zwiększ dawki preparatów z fazy 1 i dodaj następujące zioła, aby pogłębić detoks jelitowy:

- Total Body Cleanse marki Banyan Botanicals: 2 tabletki po śniadaniu i 1 tabletka po kolacji,
- Blood Cleanse marki Banyan Botanicals: 2 tabletki po śniadaniu i 1 tabletka po kolacji,
- triphala: 2 tabletki przed snem,
- haritaki: 2 tabletki przed snem.

Haritaki (szeroko dostępne w internecie) to jedno z 3 ziół występujących w triphali. Znane jest ze swojego oczyszczającego jelita działania. Dlatego w tej fazie przyjmuje się więcej haritaki, jako dodatku do dawki zawartej w triphali, w celu dodatkowej detoksykacji jelit.

Podczas przyjmowania tych ziół możesz wypróżniać się częściej niż zwykle. Stolce mogą być również luźniejsze oraz różnić się kolorem i zapachem. To, co opuszcza organizm, wiele mówi o tym, co dzieje się w jego wnętrzu. Wydalane są toksyny ze wszystkich niestrawionych pokarmów, które nagromadziły się z biegiem czasu. W końcu zostają zmobilizowane, aby organizm mógł się ich pozbyć, zamiast pozwalać, by zakorzeniły się w nim i prowadziły do rozwoju chorób.

Faza 3: Przywracanie

Po fazie detoksykacji nie spiesz się z powrotem do zwykłej diety i stylu życia. Ważne jest, by robić to krok po kroku. W ciągu następnego tygodnia powoli ponownie dodawaj więcej jedzenia i aktywności. Podczas powrotu do codziennych zajęć postępuj delikatnie, świadomie i intencjonalnie.

Dieta

Pierwszą rzeczą, którą należy ponownie wprowadzić, jest śniadanie. Zacznij od świeżych owoców lub zielonego soku przez 2 dni, a następnie dodaj zboża. Oto kilka sezonowych zaleceń dotyczących lekkostrawnych śniadań, które doskonale nadają się na fazę przywracania:

Lato/wiosna:

- miska świeżych owoców sezonowych,
- świeżo tłoczony sok z selera, ogórka, jabłka i imbiru podawany w temperaturze pokojowej,
- namaczane przez noc płatki owsiane z nasionami szałwii hiszpańskiej, suszonymi morelami i miodem podawane w temperaturze pokojowej.

Zima/jesień:

- gorąca woda z imbirem, cytryną, cynamonem i miodem,
- congee (rodzaj wytrawnego kleiku ryżowego),
- grysik owsiany z cukrem kokosowym, cynamonem i rodzynkami; wlej dodatkową wodę, aby owsianka miała konsystencję zupy, i unikaj dodawania orzechów, ponieważ mogą być one nieco ciężkostrawne.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Oprócz ponownego włączenia śniadania do diety wprowadź na powrót wyeliminowane podczas detoksykacji produkty zbożowe, warzywa i rośliny strączkowe. Dodawaj pokarmy w kolejności pod względem łatwości ich przetwarzania, zgodnie z poniższą tabelą. Nadal unikaj zimnych potraw i napojów oraz minimalizuj ilość resztek. Teraz możesz jeść posiłki w ciągu 48 – zamiast 24 – godz. od ich przyrządzenia.

Zawsze słuchaj swojego ciała i obserwuj samopoczucie

Przy ponownym dodawaniu pokarmów do jadłospisu możesz zauważyć, że niektóre z nich powodują dyskomfort trawienny. Mogą również wystąpić inne objawy, takie jak mgła umysłowa, ból stawów i ospałość, po spożyciu niektórych produktów. W przypadku rozpoznania takich czynników wyzwalających należy unikać potencjalnie problematycznych pokarmów przez kolejny tydzień, a jednocześnie kontynuować dodawanie tych bardziej akceptowalnych. Ten rodzaj diety eliminacyjnej wspomaga identyfikację ukrytych przyczyn stanów zapalnych w organizmie.

Styl życia

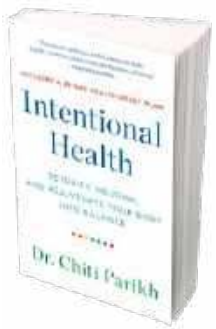
Powoli zwiększaj poziom aktywności z nieco intensywniejszymi treningami. Zawsze jednak słuchaj swojego ciała i obserwuj samopoczucie. Nie ma potrzeby opuszczania strefy komfortu. Niektórzy ludzie mogą wrócić do zwykłej diety i normalnego poziomu aktywności w ciągu kilku dni, podczas gdy innym zajmuje to nieco więcej czasu.

Fitoterapia

Nadszedł czas na odstawienie ziół detoksykacyjnych i przejście od odtruwania do odmładzania. W tym momencie możesz przerwać stosowanie Total Body Cleanse i Blood Cleanse marki Banyan Botanicals oraz haritaki. Kontynuuj przyjmowanie 2 tabletek triphali przed snem.

Dieta fazy 3 – kolejność wprowadzania pokarmów

1	Psiankowate	Ziemniaki, papryka, bakłażan, pomidory
2	Fermentujące oligo-, di- i monosacharydy oraz poliole	Czosnek, cebula, grzyby
3	Fasola	Ciecierzyca i fasola, np. nerkowata, biała, czarna, pinto, limeńska, adzuki lub inna, której się unikało
4	Zboża	Komosa ryżowa, sorgo, amarantus, gryka, miłka abisyńska, kukurydza lub inne zboża, których się unikało



Zaczerpnięto z książki pt. „Intentional Health: Detoxify, Nourish and Rejuvenate Your Body into Balance", wydanej przez Hay House, 2024 r. („Intencjonalne zdrowie: odtruwaj, odżywiaj i odmładzaj swoje ciało, przywracając równowagę")

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA Intern Med, 2015;175(5):767–76
2. Microorganisms, 2020;8(2):308
3. Heliyon, 2020;6(8):e04789
4. Int J Clin Pediatr Dent, 2013;6(3):188–92
5. J Altern Complement Med, 2020;26(11):1015–24

Faza 4: Odmładzanie

Po mobilizacji i usunięciu toksyn zaczynasz z czystym kontem. Masz możliwość świadomego decydowania, co chcesz z powrotem umieścić w swoim organizmie. Dodatek ziół i suplementów diety usprawni proces odmładzania, ponieważ po detoksie będą one znacznie skuteczniejsze.

Faza ta rozpoczyna się po 21 dniach i trwa 3-6 sześciu miesięcy. Oto niektóre z korzyści, które możesz zauważyć w tym czasie:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- redukcja stanu zapalnego,
- wyostrzenie zmysłów: słuchu, smaku, wzroku, dotyku i węchu,
- poprawa koncentracji i pamięci,
- redukcja stresu i niepokoju,
- wzrost poziomu energii i libido,
- krótszy czas regeneracji mięśni, zwiększenie elastyczności stawów,
- bardziej regularne i pełne wypróżnienia,
- poprawa stanu cery,
- wzmocnienie i przyspieszenie wzrostu włosów i paznokci.

Ponieważ faza odmładzania trwa miesiącami w tle, pomocne jest włączenie do diety pewnych pokarmów o „pozytywnej" energii, które mogą usprawnić proces rewitalizacji. Należą do nich: orzechy, nasiona, kiełki roślin strączkowych i zbóż, świeże owoce i warzywa oraz niektóre przyprawy.

Jednakże przez następny tydzień dieta, styl życia i codzienne zajęcia będą takie same jak w fazie 1. Główną częścią odmładzania jest dodanie określonych ziół w celu usprawnienia procesu, dzięki czemu można osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty.

W ajurwedzie wszystkie odmładzające zioła łączy się w pysznym dżemie zwanym chyavanprash. Zawiera on ponad 30 różnych ziół i przypraw, które doskonale ze sobą współdziałają. Przyjmowane po detoksie zioła te są znacznie skuteczniejsze.

Preferuję dżem Chyavanprash marki Banyan Botanicals, ale produkty innych producentów są szeroko dostępne w sieci. Przez następny tydzień przyjmuj 1 łyżeczkę chyavanprash 2 razy dziennie do posiłków. Następnie zażywaj 1 łyżeczkę 1 raz dziennie przez kolejne 3 miesiące. Przez następne 3 miesiące będziesz także kontynuować przyjmowanie 2 tabletek przed snem. Większości moich pacjentów sugeruję zażywanie tego preparatu przez całe życie!

Po zakończeniu resetu poświęć chwilę na przemyślenie swojej podróży. Usunięte zostały skrywane przez długi czas toksyny – nie tylko fizyczne, lecz także emocjonalne. Teraz masz w swoim zestawie potężne narzędzie, które pomoże Ci przywrócić w organizmie równowagę.

eprasa.pl 6cb33ed4f7



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.

Menopauza

Pytanie: Mam już 53 lata, rok temu moje miesiączki stały się nieregularne i gorzej się czułam. Po badaniach lekarz orzekł, że to menopauza. Zalecił mi hormonalną terapię zastępczą, jednak trochę obawiam się przyjmowania hormonów i odwlekania nieuniknionego – w końcu i tak, po 5 latach terapii, trzeba będzie zmierzyć się z klimakterium. Słyszałam, że są skuteczne naturalne sposoby na to, by złagodzić uderzenia gorąca, kołatanie serca i poprawić jakość życia seksualnego, czy faktycznie?

Odpowiedź: Zanim przyjrzymy się menopauzie, warto sprecyzować, o czym dokładnie mówimy. Przyjęło się bowiem powszechnie stosować zamiennie określenie menopauza i klimakterium, a to 2 różne sprawy. Klimakterium to okres kilku lat przez i kilku po ostatniej miesiączce, czyli menopauzie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zatem menopauzę, jako ustanie miesiączkowania, po którym przez 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne plamienie lub krwawienie. Zatem, trzymając się terminologii medycznej, objawy, których doświadczasz, są symptomami klimakterium, a w stan menopauzy wejdziesz, gdy ustanie miesiączkowanie. To tyle definicji, które warto znać, jednak zasadniczo nie jest ważne czy chcemy łagodzić klimakterium, czy menopauzę, zasada postępowania jest ta sama, bo i istota problemu jest jedna – ustanie czynności jajników i wynikające z tego zmiany hormonalne. Dlatego też, by nie komplikować sprawy, będziemy używać obu określeń przekwitania.

Lekarze dzielą menopauzę na etapy. Premenopauza zaczyna się kilka lat przed ostatnią miesiączką, zazwyczaj już po przekroczeniu 40. r.ż., i towarzyszą jej zaburzenia miesiączkowania, będące wynikiem zachwiania równowagi hormonów w organizmie oraz powolnego ustawania czynności jajników. Kolejnym etapem jest perimenopauza, która poprzedza ostatnią miesiączkę – to czas, w którym zmiany hormonalne są coraz większe, a kobiety doświadczają najsilniejszych objawów przekwitania. Prawdopodobnie jesteś gdzieś pomiędzy wspomnianymi etapami, skoro jeszcze, choć nieregularnie, miesiączkujesz, ale już doświadczasz przykrych objawów klimakterium. Trzecim etapem jest postmenopauza, czyli czas od ostatniej miesiączki do ok. 65. r.ż., w którym organizm odzyskuje równowagę po całkowitym ustaniu czynności jajników.

Przekwitanie zaczyna się zatem w momencie, w którym jajniki zaczynają wytwarzać mniej estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Ta nazwa jest dość myląca, ponieważ kojarzy się jedynie z rozrodczością, tymczasem estrogeny, czyli estron, estriol i estradiol, biorą udział w wielu przemianach metabolicznych. Poza regulacją cyklu menstruacyjnego i zawiadowaniem płodnością to właśnie te hormony kształtują nie tylko fizyczne cechy płciowe, ale także kobiecą psychikę i popęd płciowy. Ponadto odpowiadają za gospodarkę lipidową i regulują poziom cholesterolu, biorą udział w metabolizmie wapnia, zatrzymując go w kościach, pobudzają także wzrost kości i chrząstek, uczestniczą w krzepnięciu krwi i wytwarzaniu hormonów tarczycy i nadnerczy, regulują metabolizm wielu białek i węglowodanów oraz wpływają na wygląd naszej skóry i zapobiegają widocznym objawom upływającego czasu, ponieważ to właśnie one regulują wytwarzanie kolagenu, białka tworzącego rusztowanie skóry i nadającego jej odpowiednie napięcie oraz hamują aktywność enzymów, które go rozkładają.

W ślad za obniżeniem poziomu estrogenów idzie ustanie jajeczkowania, a to z kolei prowadzi do niedoborów progesteronu, który wydzielany jest przez ciałko żółte, powstające na jajniku ze struktur pękniętego pęcherzyka jajnikowego. Hormon ten, poza regulowaniem cyklu menstruacyjnego i podtrzymywaniem ciąży, wpływa także na wydzielanie innych hormonów, metabolizm kości i funkcjonowanie układu nerwowego oraz odpowiada za nasze samopoczucie psychiczne.

Klimakterium nie ogranicza się zatem do obniżenia i później zaniku funkcji rozrodczych, ale wpływa na funkcjonowanie całego organizmu i praktycznie każdego narządu oraz układu w naszym ciele. Z tego powodu mamy tak duży zestaw towarzyszących mu objawów, że zasadniczo można powiedzieć, że nie ma dwóch takich samych przypadków, a każda kobieta przechodzi ten okres swojego życia inaczej. Inny jest także czas trwania objawów, mogą one bowiem pojawić się w okresie perimenopauzalnym i szybko ustać po menopauzie, mogą także utrzymywać się nawet latami przed i po ostatniej miesiączce.

Jakie są symptomy przekwitania? Początkowo są one bardzo niespecyficzne, to przede wszystkim zmęcze-

eprasa.pl 6cb33ed4f7

nie i ogólne osłabienie, bóle i czasami zawroty głowy oraz bóle mięśni i stawów. Do tego mogą pojawić się problemy z krążeniem, takie jak kołatanie serca, arytmia lub skoki ciśnienia krwi, a także uczucie mrowienia w różnych częściach ciała, najczęściej w kończynach. Kobiety stają się także nerwowe, płaczliwe, rozdrażnione i łatwo wybuchają. Trudniej przychodzi im skoncentrowanie się na pracy lub nauce, niektóre z nich dopada również bezsenność. Później dochodzą typowe objawy menopauzy, takie jak zlewne poty, szczególnie w nocy i uderzenia gorąca, którym towarzyszą wypieki na twarzy. Wiele pań skarży się także na problemy w pożyciu intymnym, związane z suchością pochwy, trudnościami z osiągnięciem satysfakcji, częstymi infekcjami intymnymi i bólem podczas współżycia. Sprawy nie poprawia złe samopoczucie psychiczne i brak akceptacji dla zmian, zachodzących w ciele, w tym pogorszenia stanu cery, trądziku czy przybierania na wadze. Do tych objawów często dochodzą także te związane z rozwojem chorób przewlekłych, ponieważ zmiany hormonalne, towarzyszące przekwitaniu, zwiększają ryzyko rozwoju m.in. insulinooporności, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, miażdżycy, zakrzepicy, osteoporozy, demencji i nawet nowotworów, zwłaszcza piersi, płuc oraz szyjki macicy.

Warto tu wspomnieć także o tzw. przedwczesnej menopauzie, która pojawia się przed 40. r.ż. i jest stanem patologicznym. Jeżeli zatem u kobiety ustaje miesiączkowanie – i nie jest to spowo-



Badania dowodzą, że korzystnie na samopoczucie pań wpływa refleksologia i masaż wybranych części ciała, które pomagają w uwolnieniu się od negatywnych emocji i głęboko relaksują

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Estrogennie działa olejek szałwiowy, otrzymywany z szałwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) który można zastosować do inhalacji, masażu lub kąpieli. Jego dodatkową zaletą jest to, że poprawia kondycję skóry, zapobiega jej starzeniu i hamuje pocenie się

dowane ciążą – albo odczuwa ona typowo menopauzalne objawy, konieczna jest wizyta u lekarza, który zleci badania poziomu hormonów i oceni, co jest przyczyną przedwczesnej menopauzy. Najczęściej są to zaburzenia hormonalne lub choroby autoimmunologiczne (choroba Hashimoto, cukrzyca typu 1 lub celiakia). Przedwczesnej menopauzie sprzyja także palenie papierosów. To także skutek uboczny niektórych terapii przeciwnowotworowych. Możliwe są także przyczyny genetyczne – jeżeli matka lub babka doświadczyły przedwczesnej menopauzy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że ma ona podłoże dziedziczne[1].

Menopauzę stwierdza się na podstawie objawów i wyników analizy krwi, w której oznacza się poziom hormonów, który jest charakterystyczny dla każdego etapu przekwitania. Pozwala to na precyzyjne określenie, w jakim punkcie znajduje się pacjentka. Większości kobiet, u których stwierdza klimakterium, lekarze zalecają hormonalną terapię zastępczą (HTZ). Dlatego i o niej słów kilka, ponieważ HTZ obrosła wieloma mitami. Zasadniczo polega ona na przyjmowaniu hormonów płciowych, estrogenów, a w uzasadnionych przypadkach także progesteronu. Leki można przyjmować doustnie lub przezskórnie – mają postać plastrów, uwalniających hormony. Lekarz może zalecić stosowanie także leków miejscowych, np. żeli dopochwowych, zawierających estrogeny, w celu poprawy komfortu współżycia. Terapia jest tak dobierana, by uzyskać pożądany efekt przy zastosowaniu jak najniższej dawki, jak najmniejszej liczby leków, dlatego rodzaj HTZ to sprawa bardzo indywidualna – tu trzeba się zdać na doświadczenie lekarza. Pierwsze efekty widoczne są już po kilku tygodniach, zwykle jednak pełne działanie obserwuje się dopiero po ok. 3 miesiącach. Zazwyczaj zaleca się, aby cała terapia nie trwała dłużej niż 5 lat. O tym, czy można ją zastosować, decyduje lekarz, ponieważ istnieje wiele przeciwwskazań do HTZ, w tym przebyty udar, nowotwory czy nadciśnienie.

Uważa się, że HTZ jest bezpieczna, zmniejsza nasilenie objawów menopauzy i znacząco poprawia komfort życia kobiet. Jej zaletą jest także to, że wyrównując niedobory hormonów płciowych, zmniejsza ryzyko chorób serca, zaburzeń metabolizmu węglowodanów i osteoporozy oraz demencji. W niektórych przypadkach może jednak sprzyjać rakowi piersi i szyjki macicy oraz jajnika, a także zakrzepicy.

Z kolei naturalne sposoby na zmniejszenie objawów menopauzy i poprawę jakości życia można stosować samodzielnie lub jako uzupełnienie, po konsultacji z lekarzem, HTZ.

W wielu przypadkach kobiety wybierają metody naturalne i dopiero kiedy one zawiodą, decydują się na HTZ. Musisz zatem sama zdecydować, w jaki sposób chcesz wspomagać organizm. Medycyna naturalna ma wiele do zaoferowania kobietom w menopauzie, jest wiele substancji, które nie tylko zmniejszają nasilenie objawów ,ale także zapobiegają chorobom, będącym skutkiem przekwitania i zmian hormonalnych[2]. Co możesz zrobić?

Sięgnij po zioła

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) zmniejsza częstotliwość i łagodzi uderzenia gorąca, poprawia także jakość snu i wycisza emocje, dzięki czemu pomaga w stabilizacji nastroju. Ekstrakt z korzenia tej rośliny hamuje również postęp osteoporozy i korzystnie wpływa na funkcje seksualne, libido oraz zmniejsza dyskomfort związany ze współżyciem.

Dziki pochrzyn (*Dioscorea*), to tradycyjne zioło medycyny chińskiej przywraca równowagę hormonalną, łagodzi uderzenia gorąca i nocne poty oraz poprawia samopoczucie psychiczne.

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) ma bardzo podobne działanie do pochrzynu.

Pieprzyca peruwiańska (*Lepidium meyenii*), a dokładniej jej korzeń, dodaje energii, poprawia nastrój i jakość snu. Maca – bo pod tą nazwą najczęściej występuje – wzmacnia kości, zmniejsza nasilenie uderzeń gorąca, usprawnia pamięć i koncentrację oraz, co równie ważne, podnosi libido.

Olej z wiesiołka dwuletniego (*Oenothera biennis*) poprawia pamięć i koncentrację, obniża ciśnienie krwi oraz wspomaga serce. Ponadto zapobiega przybieraniu na wadze, a także łagodzi dolegliwości mięśniowo-stawowe, zwiększa gęstość kości i zmniejsza częstotliwość uderzeń gorąca[3].

Zastosuj naturalne estrogeny

To właśnie niedobory tych hormonów odpowiadają za większość objawów menopauzy. Wiele roślin zawiera fitoestrogeny, czyli odpowiedniki naszych hormonów, których działanie jest bardzo podobne do samych estrogenów. Choć nie mają one takiej siły działania, jak leki przepisywane w ramach

eprasa.pl 6cb33ed4f7

hormonalnej terapii zastępczej, regularnie przyjmowane dają bardzo dobre efekty i łagodzą nie tylko fizyczne, ale i psychiczne objawy menopauzy oraz zapobiegają osteoporozie i miażdżycy. Niektóre badania wskazują także, że obniżają one ryzyko rozwoju raka piersi[4]. Wśród roślin zawierających fitoestrogeny mamy soję (*Glycine Sp.*), niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*), czerwoną koniczynę łąkową (*Trifolium pratense*), lukrecję gładką (*Glycyrrhiza glabra*), len zwyczajny (*Linum usitatissimum*), którego nasiona nazywamy siemieniem lnianym i chmiel zwyczajny (*Hululus lupulus*).

Pozyskane z nich ekstrakty lub susz ziołowy można stosować pojedynczo, w zależności od indywidualnej reakcji organizmu kobiety na każdy z nich. Stanowią one także składniki wielu mieszanek, przeznaczonych do łagodzenia objawów menopauzy. Fitoestrogeny zawiera także mało popularne u nas warzywo, czyli koper włoski, inaczej fenkuł (*Foeniculum vulgare Mill*). Warto zatem, abyś włączyła go do swojego menu lub przyjmowała suplementy, zawierające ekstrakt z fenkułu[4].

Estrogennie działa także olejek szałwiowy, otrzymywany z szałwii lekarskiej (*Salvia officinalis*), który można zastosować do inhalacji, masażu lub kąpieli. Jego dodatkową zaletą jest to, że poprawia kondycję skóry, zapobiega jej starzeniu i hamuje pocenie się[5].

Zadbaj o psychikę

Nie tylko same zmiany hormonalne niekorzystnie wpływają na samopoczucie pań w okresie menopauzy. Sprawę często pogarszają problemy w sypialni, świadomość zbliżającej się starości czy niespełnionego macierzyństwa oraz brak akceptacji zmieniającego się ciała. To wszystko sprawia, że kobiety potrzebują kompleksowego wsparcia rodziny i bliskich. Jeżeli jest to konieczne, zaleca się także, aby udały się po wsparcie do psychologa.

Pomocne mogą się okazać doraźnie także zioła uspokajające, takie jak kozłek lekarski, szyszki chmielu, lawenda czy melisa. W dłuższej perspektywie, obniżenie nastroju i objawy depresyjne złagodzić mogą ekstrakty z dziurawca zwyczajnego (*Hypericum perforatum*), zawierające hepercynę, substancję o właściwościach przeciwdepresyjnych i uspokajających oraz regulującą pracę układu nerwowego. Badania dowodzą także, że korzystnie na samopoczucie pań wpływa refleksologia i masaż wybranych części ciała, które pomagają w uwolnieniu się od negatywnych emocji i głęboko relaksują.

Z kolei terapia poznawczo-behawioralna okazała się pomocna w łagodzeniu uderzeń gorąca, zaburzeniach nastroju i nocnych potów, a biofeedback zmniejsza napięcie i ból mięśni, pomaga się uspokoić i odzyskać równowagę emocjonalną, zapobiega uderzeniom gorąca i korzystnie wpływa na samopoczucie oraz obniża u nich poziom stresu.

Mindfulness natomiast pomaga w opanowaniu stresu i uczucia lęku oraz korzystnie wpływa na jakość snu. Panie praktykujące mindfulness zgłaszają także ogólną poprawę jakości życia, pomimo objawów menopauza.

Dowiedziono ponadto, że hipnoza pomaga zmniejszyć częstotliwość i nasilenie uderzeń gorąca, poprawia jakość snu i korzystnie wpływa na libido oraz doznania seksualne.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Witania ospała (*Withania somnifera*), nazywana także ashwagandhą, nie tylko koi nerwy, ale także korzystnie wpływa na wydzielanie hormonów i łagodzi fizyczne objawy, towarzyszące przekwitaniu

A może wybierzesz się na jogę?

Badania dowodzą, że joga, niezależnie od szkoły, korzystnie wpływa na psychikę, choć jej wpływ na objawy somatyczne jest niewielki i wymaga dalszych badań. Dowiedziono jednak, że joga zmniejsza uczucie przemęczenia i poprawia ogólną jakość życia oraz zapobiega bezsenności. Efekt ten może być związany z samą aktywnością fizyczną, podczas której wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia, regulujące nasz nastrój[3].

Zapanuj nad stresem

Jednak nie chodzi tu o chwilowe zdenerwowanie, a o przewlekłe napięcie nerwowe, które towarzyszy nam każdego dnia, związane z pracą, rodziną, finansami czy problemami zdrowotnymi. Jego wpływ na organizm wykracza bowiem dużo dalej niż tylko pogorszenie naszego samopoczucia psychicznego. Najgorsze jest to, co dzieje się w stresie na poziomie komórkowym. Otóż przewlekłemu stresowi towarzyszy stały wysoki poziom kortyzolu, hormonu wydzielanego przez nadnercza – nasz organizm zachowuje równowagę, jeżeli wyrzut kortyzolu ma miejsce raz na jakiś czas, w sytuacji zadziałania silnego stresora, jeżeli jednak sytuacja jest taka, że stężenie tego hormonu nie opada, zaczyna nam to szkodzić. Pod wpływem jego działania komórki zaczynają wytwarzać zbyt duże ilości wolnych rodników tlenowych, które mają niszczycielskie działanie – uszkadzają struktury komórek i szlaki metaboliczne, mogą także prowadzić do powstania mutacji w DNA i w ten sposób przyczyniać się do rozwoju nowotworów oraz przyspieszają starzenie się organizmu. Aby wesprzeć organizm w walce z tymi aktywnymi formami tlenu, musimy dostarczyć mu wraz z dietą antyoksydanty, czyli substancje, które unieszkodliwiają rodniki lub składniki, z których organizm je wytworzy. Znajdziemy je w świeżych warzywach i owocach oraz olejach roślinnych, orzechach, mięsie i podrobach – to m.in. witaminy A, C i E, polifenole, karotenoidy, koenzym Q10, selen i glutation[6].

Dobrze jest także pobudzić organizm do samodzielnego zapanowania nad stresem. W tym zadaniu wspierają nas adaptogeny, naturalne substancje zawarte w roślinach, które, choć same nie wykazują działania antystresowego, są w stanie pobudzić wrodzone mechanizmy, w które wyposażyła nas natura, służące regulowaniu odpowiedzi na wysoki poziom kortyzolu, zarówno tej fizjologicznej, jak i psychicznej, i w ten sposób niejako uodpornić nas na stres. Dlatego spróbuj sięgnąć po różeńca górskiego (*Rhodiola rosea*), żeń-szeń (*Panax ginseng*), wąkrotkę azjatycką (*Centella asiatica*) lub traganek błoniasty (*Astralagus membranaceus*). Z kolei witania ospała (*Withania somnifera*), nazywana także ashwagandhą, nie tylko koi nerwy, ale także korzystnie wpływa na wydzielanie hormonów i łagodzi fizyczne objawy, towarzyszące przekwitaniu[7].

Wspomóż sferę intymną

Obniżenie nastroju i złe samopoczucie psychiczne, spadek libido i suchość pochwy, uprzykrzają codzienność pań w czasie menopauzy oraz niekorzystnie odbijają się na pożyciu intymnym. Poza zadbaniem o psychikę warto także zastosować w tym przypadku preparaty, które uporają się z tymi czysto fizycznymi trudnościami, takie jak olej z rokitnika zwyczajnego (*Hippophae rhamnoides*). Zawarte w nim kwasy tłuszczowe omega-7 oraz witaminy i pierwiastki, taki jak magnez, krzem i potas, korzystnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu, zmniejszają nasilenie stanów zapalnych, wywołanych działaniem wolnych rodników tlenowych i infekcjami oraz przyspieszają regenerację błon śluzowych, co korzystnie wpływa na nawilżenie dróg rodnych. Do prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych organizm potrzebuje także zawartej m.in. w podrobach, jajach i rybach, witaminy A, która reguluje złuszczanie i regenerację nabłonków oraz wytwarzanie przez nie śluzu. Z kolei korzystnie na libido i satysfakcję ze współżycia wpływają wspomniane już korzeń pieprzycy peruwiańskiej (maca) i pluskwica groniasta. Tymczasem olejek z szałwii nie tylko hamuje uderzenia gorąca, ale także korzystnie wpływa na doznania seksualne i uważany jest za afrodyzjak[3].

Wzmocnij serce

Zmiany hormonalne, zachodzące w okresie menopauzy, sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia, w tym zakrzepicy, miażdżycy i nadciśnienia oraz niewydolności serca.

A choroby te niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu, pogarszają także samopoczucie psychiczne. Dlatego warto do diety włączyć źródła substancji, które wspomagają układ sercowo-naczyniowy, czyli m.in. ryby, podroby, produkty pełnoziarniste i brokuły, które dostarczają nam

eprasa.pl 6cb33ed4f7

koenzym Q10 i owoce morza, nabiał czosnek i cebulę, które z kolei zawierają selen. Te 2 substancje wspomagają i chronią serce, zmniejszają ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału oraz wspomagają procesy energetyczne, dzięki czemu zwalczają zmęczenie i dodają wigoru[8]. Z kolei natto, tradycyjna japońska potrawa, która pomału wkracza także na nasze stoły, zapobiega zakrzepicy i miażdżycy dzięki zawartości nattokinazy. Enzym ten rozpuszcza bowiem skrzepliny w naczyniach i przeciwdziała tworzeniu blaszki miażdżycowej, a w niektórych przypadkach, może doprowadzić nawet do jej rozpuszczenia. Ponieważ jednak natto ma charakterystyczny smak i konsystencję – to fermentowane z udziałem bakterii *Bacillus subtilis* ziarna soi – nie każdemu smakuje, dlatego warto sięgnąć po suplementy, zawierające samą nattokinazę[9].

Wzmocnij kości

Niedobór estrogenów prowadzi do nasilenia procesów kościogubnych, prowadzących do zrzeszotnienia kości, nazywanego osteoporozą – struktura kości zaczyna przypominać sito, tracą one zatem swoją wytrzymałość i stają się podatne na złamania, które trudno się zrastają. Jest to związane ze wzrostem aktywności komórek kościogubnych, osteoklastów i osłabieniem funkcji komórek kościotwórczych, czyli osteoblastów. Aby przeciwdziałać osteoporozie, należy zwiększyć poziom estrogenów w organizmie albo za pomocą hormonalnej terapii zastępczej, albo w sposób naturalny, przyjmując wspomniane fitoestrogeny. Dobrze jest także stosować preparaty zawierające wapń, będący budulcem kości i witaminę D oraz witaminę K2, które zaangażowane są w metabolizm kośćca, piszemy o tym więcej w tekście pt. „Podpory kości".

Podwyższony poziom homocysteiny

Pytanie: Ze względu na chorobę Hashimoto mam problemy z wypadaniem włosów. Podczas wizyty u trychologa zostałam poproszona o okazanie ostatnich badań. Pani obejrzała je i stwierdziła, że mam za wysoki poziom homocysteiny. Bardzo się zdziwiłam, bo jej prawidłowe stężenie we krwi mierzone na czczo mieści się w zakresie 5-15 μmol/l a ja mam dokładnie 8 μmol/l. Tymczasem trycholog stwierdziła, że to już jest alarmujące, bo najlepiej, gdy homocysteina mieści się w dolnej połowie normy i wysłała mnie do endokrynologa, który stwierdził, że choć dramatu nie ma, to jednak powinnam pilnować diety i przyjmować witaminę B12, żeby homocysteina „nie wskoczyła wyżej". Podzieliłam się tą historią z rodziną i okazało się, że moja siostra, która też ma niedoczynność tarczycy (ale bez hashimoto) ma podwyższony poziom tego aminokwasu. Zaskoczyło mnie to, bo pilnuje wagi i dba o zdrowie i żywienie (wegetarianką), gdyż jest młodą mamą. Siostra żyje teraz w dużym stresie. Zastanawiam się, czy on mógł wpłynąć na podwyższenie stężenia homocysteiny? I czym to grozi w dalszej perspektywie? Czy prócz witaminy B12, są jeszcze jakieś substancje, które pomogą obniżyć jej poziom? Jak możemy sobie pomóc?

Odpowiedź: Homocysteina (Hcy) to aminokwas siarkowy, który organizm wytwarza w trakcie trawienia pokarmów bogatych w białko zwierzęce. Choć odkryto ją w 1932 r., przez lata nie cieszyła się nadmiernym zainteresowaniem naukowców. Dopiero później okazało się, że jej wysoki poziom w organizmie czyni komórki nabłonka naczyń krwionośnych bardziej podatnymi na uszkodzenia.

Powoduje bowiem pogrubienie i zwężenie tętnic, zarówno tych wieńcowych, jak i mózgowych. Białko to uszkadza również naczynia poprzez potencjalne osłabianie dopływu tlenu i substancji odżywczych do mózgu. Coraz częściej uważa się je nawet za wiarygodny marker biochemiczny o znaczeniu prognostycznym i diagnostycznym dla różnorakich zagrożeń organizmu, zalecając rutynowe oznaczania poziomu tego aminokwasu we krwi.

Hcy to białko powstające we wnętrzu wszystkich komórek organizmu z metioniny pochodzącej ze spożywanego białka. Później zostaje z nich uwolnione do osocza, gdzie krąży głównie w postaci

REKLAMA



Różeniec górski
Twoje wsparcie w walce z objawami menopauzy!
NATURA WITA
Menopauza to czas pełen wyzwań, ale dzięki naturalnym właściwościom różeńca górskiego możesz złagodzić jej objawy. Ten wyjątkowy adaptogen pomaga w redukcji stresu, poprawie nastroju oraz dodaje energii, wspierając organizm w okresie zmian hormonalnych. Wybierz różeńca górskiego i odzyskaj równowagę na każdym etapie menopauzy!
www.sklepnaturawita.pl
661 701 600



Skoncentrowany wyciąg z karczocha pomaga obniżyć wartości homocysteiny oraz cholesterolu nawet do 20%

utlenionej. W większości (ok. 80%) homocysteina jest związana z innymi białkami, pozostałe 20% występuje jako homocystyna lub disiarczki z innymi tiolami, np. cysteiną[1]. Później ulega przemianom metabolicznym do cysteiny lub przekształceniu z powrotem do metioniny w procesie remetylacji. W tym pierwszym przypadku istotną rolę odgrywa odpowiedni poziom witaminy B6 jako kofaktora. Z kolei do remetylacji niezbędna jest obecność witaminy B12 i kwasu foliowego jako koenzymów. Jeśli homocysteina nie zostanie przekształcona w cysteinę lub metioninę, zacznie gromadzić się nadmiernie we krwi, gdzie staje się szkodliwa – jej podwyższone stężenie jest jednym z ważniejszych czynników ryzyka miażdżycy i chorób zakrzepowo-zatorowych.

Znaczenie nadmiaru Hcy jako czynnika ryzyka w patogenezie miażdżycy jest intensywnie badane w ostatnich latach, ale dane na ten temat pojawiły się w końcu lat 60. XX w. W 1969 r. McCully jako pierwszy zauważył istnienie przyczynowego związku między podwyższonym stężeniem aminokwasu a występowaniem procesów zakrzepowo-zatorowych i wysunął homocysteinową teorię miażdżycy[2]. Związek ten został udowodniony u pacjentów z homocystynurią (genetycznie uwarunkowaną chorobą polegającą na nieprawidłowym metabolizmie metioniny), która powoduje bardzo wysokie stężenia Hcy we krwi, ciężką miażdżycę oraz zwiększone ryzyko tętniczych i żylnych procesów zakrzepowo-zatorowych już w młodym wieku[3]. Później stwierdzono, że u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca częściej niż u zdrowych osób występują podwyższone poziomy tego białka we krwi. Dalsze obserwacje epidemiologiczne potwierdzały, że hiperhomocysteinemia i nawet niewielki wzrost stężenia Hcy są istotnymi czynnikami ryzyka miażdżycy tętnic. Na podstawie 5-letniej obserwacji u prawie 15 tys. lekarzy wykazano, że mężczyźni, u których poziomy te przekraczały o 12% górny zakres normy, byli 3 razy bardziej zagrożeni zawałem mięśnia sercowego[4]. Na podstawie analizy wyników 27 wieloośrodkowych badań stwierdzono, że homocysteina jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, a wzrost stężenia Hcy o 5 μmol/l zwiększa zagrożenie nimi 1,6-1,8 razy[5]. Nie oznacza to jednak, że należy rozpatrywać ją w oderwaniu od innych czynników ryzyka – współistnienie hiperhomocysteinemii zwłaszcza z nadciśnieniem tętniczym potęguje promiażdżycowe działanie, przy czym ten niekorzystny wpływ nadmiaru Hcy jest większy u kobiet niż u mężczyzn[6]. Stosując badania ultrasonograficzne, naukowcy odkryli również, że istnieje ścisła korelacja między nasileniem zmian miażdżycowych w tętnicach szyjnych, wieńcowych i obwodowych a poziomem homocysteiny w surowicy[7].

Metaanaliza obejmująca 30 badań obserwacyjnych z lat 1966-1999 wykazała, że nadmiar aminokwasu jest czynnikiem przepowiadającym wystąpienie zawału serca lub udaru mózgowego. Stwierdzono, że wzrost stężenia Hcy o 1 μmol/l wiąże się ze wzrostem ryzyka choroby niedokrwiennej o 3-4%, a udaru o ok. 6%[8]. Równocześnie wykazano, że niższym o 25% stężeniom Hcy towarzyszyło mniejsze ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca (o 11-16%), udaru (o 19-22%) i procesów zakrzepowych żył głębokich (o 25%). Jednocześnie wyższe stężenia Hcy wiązały się z częstszą hospitalizacją z powodu schorzeń sercowo-naczyniowych, ale tylko w najstarszej grupie analizowanych chorych[9]. Stwierdzono, że wśród ludzi cierpiących z powodu choroby niedokrwiennej serca ryzyko sercowo-naczyniowe wzrasta znacząco, jeśli stężenie Hcy sięga powyżej 10 μmol/l. Kiedy zaś przekracza 15 μmol/l, względne ryzyko sercowo-naczyniowe rośnie do 1,4 w stosunku do grupy chorych poziomami poniżej 10 μmol/l10. Z kolei 77 przekrojowych badań przeprowadzonych wśród ponad 34 tys. osób oraz 33 badania prospektywne z udziałem ponad 12 tys. uczestników wykazały związki między zaburzeniami funkcji poznawczych a homocysteiną i/lub witaminami z grupy B. Udowodniono, że zbyt duża jej ilość w krwi (powyżej 10 μmol/l) jest czynnikiem ryzyka rozwoju demencji i alzheimera[10].

Na tym nie koniec. Nawet jednorazowy i krótkotrwały epizod stresowy jest w stanie podnieść poziom homocysteiny z 5,8 do 6,2 μmol /l. Niby to niewiele, ale łatwo się domyślić, że długotrwały lub często pojawiający się stres może zwiększyć poziom homocysteiny dużo ponad normę[11].

Jej nadmiar w osoczu jest czynnikiem ryzyka wystąpienia zwężenia tętnicy szyjnej. Wyższe stężenie tego aminokwasu jest uważane za jeden z czynników zwiększonej ilości udarów, otępienia i choroby alzheimera i Parkinsona[12]. Z danych statystycznych wynika, że 1 na 10 Europejczyków ma zbyt wysoki poziom homocysteiny. Jej poziom jest różny w zależności od wieku,

eprasa.pl 6cb33ed4f7

rośnie wraz z upływem czasu. Naukowcy zastanawiali się, dlaczego u seniorów poziom homocysteiny jest znacząco wyższy. Doszli do wniosku, że im człowiek starszy, tym trudniej przyswaja witaminy, a w szczególności witaminę B12. Wyższy poziom homocysteiny u seniorów może też wynikać z niewydolności nerek lub przyjmowania zbyt dużej ilości leków[13].

Pij wodę

Okazuje się, że osoby, które nie dbają o prawidłowe nawodnienie organizmu, mają wyższe stężenie Hcy[14]. Warto zatem dziennie wypijać przynajmniej 1,5 l płynów.

Zmień menu

Metionina obficie występuje w mięsie, owocach morza, produktach mlecznych (kazeinie mlekowej), białkach jajek. Spożywanie zbyt dużej ilości białka powoduje wzrost metioniny, co prowadzi do podwyższenia poziomu homocysteiny. Dlatego w swojej diecie ogranicz posiłki bogate w białko zwierzęce. Jego dzienne spożycie nie powinno wynosić więcej niż 80-120 g[15].

Źródeł białka pokarmowego szukaj w warzywach, orzechach, nasionach i roślinach strączkowych[16]. Kiedy jemy większe, niż potrzebujemy, ilości białka zwierzęcego, organizm zamienia je w tkankę tłuszczową, a otyłość też sprzyja hiperhomocysteinemii.

Sięgnij też po nabiał, który nie podwyższa poziomu Hcy: chudy ser twarogowy i mleczne napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka). Dostarczają sporo witaminy B2, a przy tym mają



Okazało się, że dzienna dawka migdałów – wynosząca 80 g – która zastąpiła w diecie tłuszcze nasycone, po 3 tygodniach obniża poziom Hcy o ok. 30%

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7



Zawarte w oleju z rokitnika zwyczajnego kwasy tłuszczowe omega-7 oraz witaminy i pierwiastki, taki jak magnez, krzem i potas, korzystnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu, zmniejszają nasilenie stanów zapalnych, wywołanych działaniem wolnych rodników tlenowych i infekcjami oraz przyspieszają regenerację błon śluzowych, co korzystnie wpływa na nawilżenie dróg rodnych

mniej laktozy (cukier mlekowy składa się z glukozy i galaktozy) i tłuszczu niż mleko. Masło zastępuj margaryną dietetyczną z fitosterolami[17].

Większość miejsca na talerzu przeznacz na warzywa, pamiętając, że najzdrowsze są te zielone (jarmuż, rzeżucha, liściasta kapusta włoska, brukselka, szpinak, rukola, kapusta, brokuły). Decydując się na mięso, wybieraj mięso częściej białe, a rzadziej czerwone.

Sięgnij po nutraceutyki

Wprowadzenie ich do diety może pomóc trzymać w ryzach poziom Hcy.

Fasola Naukowcy, którzy przez 19 lat badali ponad 10 tys. osób w USA, doszli do wniosku, że regularne spożywanie roślin strączkowych – fasoli, grochu, soczewicy – jest dobre dla serca. Jedzenie ich co najmniej 4 razy w tygodniu ogranicza ryzyko chorób serca o 22%. Okazuje się, że rośliny strączkowe obniżają homocysteinę i cholesterol dzięki błonnikowi rozpuszczalnemu. W przypadku fasoli kluczowy mechanizm redukujący polega na fermentowaniu błonnika w okrężnicy. Sprzyjające bakterie pochłaniają zarówno błonnik rozpuszczalny fasoli, jak i cukry, aby wytworzyć kwasy tłuszczowe o krótkim łańcuchu, które hamują produkcję homocysteiny[18].

Jaką fasolę wybierać? Warto wiedzieć, że szparagowa nie zawiera ani błonnika, ani tylu składników odżywczych, co pozostałe rodzaje fasoli suchej. Suszoną fasolę, groch i soczewicę przed ugotowaniem trzeba przepłukać i namoczyć przynajmniej z 2 powodów. Moczenie usuwa część cukrów, które się w nich znajdują i mogą powodować wzdęcia oraz gazy, a także zmiękcza ziarna (po namoczeniu zawsze warto je jeszcze raz przepłukać). Metoda „szybkiego namaczania" polega na gotowaniu fasoli przez ok. 3 min, a potem moczeniu jej przez godzinę. Tradycyjnie należy zostawić ją w wodzie na 12 godz.

Karczoch od wieków podawano jako przystawkę do obfitych mięsnych posiłków, ponieważ poprawia trawienie tłuszczów. Warzywo to zawiera bowiem zestaw substancji czynnych, które pobudzają działanie pęcherzyka żółciowego i wątroby. Znajdują się one w listkach rośliny i z nich sporządza się skoncentrowany wyciąg, który pomaga obniżyć wartości Hcy oraz cholesterolu nawet do 20%[19].

Zalecana dzienna dawka to 6 g suszonych rozdrobnionych listków.

Migdały Grupa naukowców z Australii analizowała ich działanie pod kątem homocysteiny. Okazało się, że dzienna dawka tych orzechów wynosząca 80 g, która zastąpiła w diecie tłuszcze nasycone, po 3 tygodniach obniża poziom Hcy o ok. 30%[20]. Z kolei badania porównawcze tłuszczu z migdałów, oliwy z oliwek i masła przyniosły wnioski, że ten pierwszy najlepiej radzi sobie z obniżaniem zarówno homocysteiny, jak i cholesterolu[21].

Migdały możesz kupić pod wieloma postaciami: blanszowane (z usuniętą skórką) albo w całości (z brązową skórką), w łupinach lub bez, w formie płatków lub wiórków, pieczone na sucho lub w oleju, solone, wędzone lub z przyprawami. Najlepsze dla zdrowia są całe migdały w łupinach, naturalne albo pieczone na sucho, niesolone. Staraj się je jadać ze skórką, ponieważ znajdujące się w niej flawonoidy wspólnie z witaminą E normalizują poziom homocysteiny.

Jagody goji Równoważą poziom cukru we krwi, wspo-

BIBLIOGRAFIA

MENOPAUZA

1. J Clin Endocrinol Metab. 2021 Jan 1;106(1):1-15
2. Circulation. 2023 Feb 14;147(7):597-610
3. J Evid Based Integr Med. 2019; 24: 2515690X19829380
4. Nutrients. 2023 Jan 9;15(2):317
5. J Tradit Complement Med. 2017 Jan 13;7(4):433-440
6. Chronic Obstr Pulm Dis. 2020 Jul;7(3):182-202
7. Pharmaceuticals (Basel). 2010 Jan; 3(1): 188-224
8. Int J Cardiol. 2013 Sep 1;167(5):1860-6
9. Biomark Insights. 2018 Jul 5:13:1177271918785130

PODWYŻSZONY POZIOM HOMOCYSTEINY

1. Adv Clin Exp Med 2006; 15(5):897-903
2. Am. J. Pathol. 1969; 56:111-128
3. Clin. Chem., 2004; 50:3-32
4. JAMA 1992; 268:877-881
5. JAMA 1995; 274:1049-1057
6. JAMA 1997; 277:1775-1781
7. J.Intern. Med. 1999; 246:425-454
8. JAMA, 2002; 28:2015-2023
9. Arch. Int. Med. 2002; 162:1374-1381
10. Arch Gerontol Geriatr, 2009; 48: 425-30; Food Nutr Bull, 2008; 29 [2 Suppl]: S143-72; N Engl J Med. 2002 Feb 14, 476-83
11. Am J Clin Nutr. 2003; 78 :359-36
12. Neurologia. 2001; 57 :S31-S34
13. Clin Biochem. 1996; 29 :473-7
14. Cochrane Database Syst Rev. 2017 Aug 17; 8 : CD006612
15. J. Inherit. Metab. Dis. 2011; 34 :83-91
16. J. Med. 1997; 90 :519-524
17. Eur. J. Clin. Nutr. 2003;57:316-323
18. Clin Nutr. 2002; 21 (3):245-8
19. Arch Med Sci. 2017 Aug; 13(5): 965-1005
20. Am J Clin Nutr. 2000 Aug;72(2):333-4
21. Am J Clin Nutr. 2001 May;73(5):992-3
22. Oxid Med Cell Longev. 2019; 2019: 2437397
23. Interciencia . 2004; 29 (10): 574-578
24. J Am Heart Assoc. 2016 Aug 15 5 (8)
25. Am J Clin Nutr. 2001 Aug;74(2):271-2
26. Aliment Pharmacol Ther. 2008 Jun. 01; 27 (11):1110-21
27. J Chiropr Med w.12(1); 2013 Mar; Phys Sportsmed. 2016;44(1):68-73
28. Circulation. 12 May 2009; 119 (18): 2507-15
29. Phys Sportsmed. 2016;44(1):68-73

eprasa.pl 6cb33ed4f7

magają pracę wątroby, układu krążenia oraz trawienia. Zawarte w nich fitoskładniki ułatwiają detoksykację organizmu. Zwłaszcza istotna jest tu betainę, która jest w stanie oczyścić wątrobę oraz obniżyć stężenie homocysteiny[22].

Pyłek pszczeli ma cały komplet aminokwasów, witamin z grupy B (w tym B12 i kwas foliowy), lecytynę, enzymy trawienne, hormony, które skutecznie redukują poziom homocysteiny[23].

Przyjmuj suplementy

Uczeni powiązali wyższe wartości Hcy z niedoborami niektórych składników odżywczych, a zwłaszcza chromu, cyku i magnezu oraz witamin z grupy B. Może to wynikać z niedokwasoty – gdy żołądek produkuje zbyt małą ilość kwasu solnego, nie przyswajamy z diety większości witamin w tym tak ważnej B12, która znajduje się głównie w mięsie. Zbyt mała kwaśność żołądka zaburza również pracę jelit, a tam właśnie wchłaniane są witaminy[24].

Gdy poziom homocysteiny wzrasta powyżej 7 μmol/l należy zacząć przyjmować witaminy z grupy B (zwłaszcza B2, B6, B12, kwas foliowy) oraz cynk, magnez i kwasy omega-3. Witaminy z grupy B są rozpuszczalne w wodzie i organizm je magazynuje w niewielkich ilościach, dlatego musisz je przyjmować codziennie: kwas foliowy – 1 mg, witamina B12 – 400 mcg, witamina B6 – 10 mg, witamina B2 – 10 mg i 2 g kwasów tłuszczowych omega-3[25].

Zdarza się, że dostarczamy organizmowi witamin B2, B6, kwasu foliowego, B12, a mimo to poziom homocysteiny rośnie, zamiast spadać. W takim przypadku nie należy przerywać kuracji witaminowej, tylko zwiększyć ilość witaminy B6 i B12. Konieczne jest też dodanie magnezu[26].

Losowe badanie placebo wykazało, że obniżenie poziomu homocysteiny u osób cierpiących na alzheimera za pomocą wysokich dawek witamin z grupy B pozwala zapobiec atrofii istoty szarej i skurczeniu się całego mózgu w okresie 2 lat[27].

Betaina w akcji

W obiegu handlowym znana jako TMG (trimetyloglicyna). Jest to naturalna substancja występująca w organizmach roślinnych i zwierzęcych. Jej działanie polega na przekształceniu homocysteiny z powrotem w metioninę. Należy przyjmować jej 1 g dziennie. Po 2 miesiącach należy zbadać poziom homocysteiny.

Ruszaj się i ćwicz

Naukowcy z homocysteiną powiązali siedzący tryb życia. W jednym z badań osoby po wstawieniu bypassów lub po przebytym ataku serca zmniejszyły średnio o 12% jej poziom tylko poprzez regularne ćwiczenia fizyczne[28].

Ruch przyczynia się do poprawy funkcji śródbłonka, czyli wewnętrznej ściany naczyń krwionośnych (śródbłonek odgrywa kluczową rolę w krążeniu krwi, stanach zapalnych, miażdżycy oraz progresji nowotworów), zmian o charakterze przeciwzakrzepowym (zmniejszenie lepkości krwi, zwiększenie fibrynolizy, zwiększenie ilości osocza), dzięki którym zmniejsza się tendencja do gromadzenia blaszek miażdżycowych w ścianach naczyń i powstawania zakrzepów, poprawy kurczliwości mięśnia sercowego oraz stymulacji mikrokrążenia i powstawania krążenia obocznego[29].

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7



CIEMNA STRONA LEKÓW NA ADHD

Na środki pobudzające jest tak duży popyt, że trudno je zdobyć, ale według Celeste McGovern nienagłośnione działania niepożądane amfetaminy nie są już tak atrakcyjne.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

U Jima Besta prawie 20 lat temu, gdy miał 8 lat, zdiagnozowano zespół deficytu uwagi (attention deficit disorder, ADD). Jako bystry i ładny dzieciak, przebrnął przez tę diagnozę bez farmakoterapii i nie miał problemów w szkole.

W 2018 r., w wieku 20 lat, Jim zauważył, że ma problemy z siadaniem do pracy nad rzeczami, które go nie interesowały. W internecie odkrył, że objawy w postaci słabych umiejętności organizacyjnych i braku motywacji opisano jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD).

Był to nowy skrótowiec na określenie starego zaburzenia, które kiedyś występowało głównie u dzieci, ale obecnie dotykało coraz większej liczby dorosłych. Jim zrozumiał, że to jego problem, który nigdy nie zniknie.

Po jednej wizycie u lekarza otrzymał receptę na Adderall – lek o natychmiastowym uwalnianiu, który miał przyjmować w dawce 20 mg 2 razy dziennie – amfetaminę pierwszego rzutu powszechnie przepisywaną w leczeniu ADHD. – To była najwspanialsza pigułka, jaką kiedykolwiek zażyłem – relacjonuje mężczyzna na swoim kanale w serwisie YouTube pt. „Jimbo". Lek w pełni spełnił swoje zadanie. Jim był bardziej skupiony. Praca stała się dla niego przyjemnością. Miał też więcej energii.

Najlepsze było to, że kiedy kilka miesięcy później wraz z przyjacielem założyli „Savage Garage" – kanał w serwisie YouTube poświęcony jeździe egzotycznymi samochodami – mógł mobilizować się przez cały dzień i montować filmy całą noc. Zarywał noce, o ile miał przy sobie zapas leku Adderall.

Wraz z rozwojem jego kanału o supersamochodach w latach 2019 i 2020 Jim musiał godzić ze sobą coraz większą liczbę zadań, a przy filmowaniu w czasie rzeczywistym czuł, że zawsze musi być przed kamerą beztroski. Wkrótce okazało się, że w ciągu mniej więcej 2 tygodni wyczerpał swój miesięczny zapas leku, a jego kierownik marki zadbał o to, by miał pod ręką nieco „pigułek szczęścia", aby nie doszło do wyczerpania, a Jim nie stał się „drażliwy".

Mężczyzna wiedział, że zażywanie leku stanowi problem, ale „nikt nie chciał widzieć nieszczęśliwego Jimba", a 24-letni youtuber po prostu nie widział wyjścia. W 2022 r. barwny świat Jima zaczął się rozpadać. Jego partner biznesowy odebrał sobie życie, a drugi najlepszy przyjaciel i kierownik marki, który chorował na stwardnienie rozsiane, zmarł nagle na zawał serca.

Pewnej lipcowej nocy 2022 r. Jim nagle poczuł ucisk w gardle. Ledwie mógł oddychać. Prawie nieprzytomny i spocony poczuł, że coś jest nie tak z ego sercem, i wezwał pogotowie. Trafił do szpitala, ale lekarze nie stwierdzili niczego niepokojącego poza silnym odwodnieniem. Zasugerowali nadmierne obciążenie stresem.

Filmy przedstawiające Jima z tamtego okresu ukazują wychudzonego i bladego młodego mężczyznę (ważył zaledwie 59 kg) z zapadniętymi policzkami. Wyglądał na niespokojnego i wykończonego. Niewiarygodne, że – jak mówi – po prostu dalej „łykał Addys", chociaż „żadna ilość nie była w stanie rozwiązać problemów", gdy zaczął wykorzystywać nowe możliwości biznesowe.

Po ataku paniki Jim postanowił skupić się na swoim zdrowiu. Zapisał się na siłownię, poprawił dietę i nieco przybrał na wadze, ale jednocześnie nadal łykał pigułki. Jednak gdy, w sierpniu 2023 r., zrealizował swoją zwykłą receptę, ale zauważył, że leki po prostu nie działały tak samo.

Co niewiarygodne, Jim był zmęczony po zażyciu silnych stymulantów układu nerwowego. Zaczął się ciągle źle czuć, tak jakby miał grypę. Poziom jego energii był niski, nastrój chwiejny, a on stawał się coraz bardziej niespokojny i przygnębiony.

„To, co wzmacnia, całkowicie niszczy"

Przeglądając ponownie swoje objawy w internecie, Jim odkrył, że wiele osób skarżyło się na nieskuteczność przyjmowanych z powodu ADHD leków. Według jednego z doniesień prasowych filmy przedstawiające ten problem miały 15 mln wyświetleń. Być może z powodu nagłego ogromnego zapotrzebowania na leki stosowane w leczeniu ADHD i wynikającego z niego niedoboru środków pobudzających na rynku ludzie oszczędniej gospodarowali dawkami lub otrzymywali generyczne wersje medykamentów, które oddziaływały na nich inaczej – powiedział dziennikowi „New York Times" jeden z lekarzy.

Mogło to wyjaśniać problemy Jima i mężczyzna był wściekły na swojego lekarza, który nie powiedział mu nic na temat uzależnienia czy leków generycznych. Zdał sobie jednak sprawę z faktu, że jest „niewolnikiem" i nadszedł czas, by porzucić tę szaloną jazdę.

– Nie chciałem ponownie grać w tę grę, w której lek sprawia, że czujesz się świetnie, a potem następuje załamanie – mówi Jim.

Próbował odstawić preparat z dnia na dzień, ale po kilku dniach cierpień, przygnębiony i ledwo będący w stanie wstać z łóżka, zdecydował się zmniejszyć dawkę amfetaminy. Zajęło mu to kilka tygodni, ale z każdym tygodniem jego stan był nieco lepszy. Poczuł, że jego „mózg się uruchamia".

– Chcesz porozmawiać o błędnym kole. To, co Cię wzmacnia, całkowicie Cię również burzy, kompletnie Cię niszczy – ostrzega Jim. Mało kto o tym mówi, a media milczą na ten temat – dodaje – „ponieważ zakłócałoby to sprzedaż, a ostatnią rzeczą, jakiej chcesz, gdy ludzie zarabiają dużo pieniędzy, jest to, aby ktoś o tym mówił".

ADHD w wiadomościach

Większość aktualnych nagłówków na temat ADHD dotyczy utrzymującego się na świecie od czasu eksplozji diagnoz podczas pandemii covid-19 niedoboru leków. Producenci i organy regulacyjne usiłują sprostać nowemu popytowi. „Mama z Maine szuka rozwiązań problemu braku leków na ADHD" – głosi jeden z nagłówków. „Pomimo 10-krotnego wzrostu liczby recept na leki na ADHD, zbyt wielu Nowozelandczyków nadal obywa się bez nich" – czytamy w innym.

30-letni Ryan Hendry powiedział w maju BBC, że każdego ranka, kiedy przyjmuje swoje leki, czuje, jakby „zegar zagłady" odliczał dni do wyczerpania zapasów. Natomiast 33-letni Richard Minkley z Nottingham w Wielkiej Brytanii, który zaczął zażywać

JIM BYŁ WŚCIEKŁY NA SWOJEGO LEKARZA, KTÓRY NIE POWIEDZIAŁ MU NIC NA TEMAT UZALEŻNIENIA. ZDAŁ SOBIE JEDNAK SPRAWĘ Z FAKTU, ŻE JEST „NIEWOLNIKIEM LEKU".

eprasa.pl 6cb33ed4f7



te środki w 2021 r., stwierdził, że kiedy mu się ostatnio skończyły, zaczął ich szukać jak „jakiś dziwny ćpun".

– To była katastrofa. Brak wsparcia doprowadził do złożonego zespołu stresu pourazowego. W najgorszym momencie krzyczałem na ludzi, których przy mnie nie było, uderzyłem się w głowę i doznałem kompletnego załamania – powiedział mężczyzna BBC[1].

#Modne

W latach 2020-2021 liczba recept na Adderall w samych Stanach Zjednoczonych wzrosła o ponad 10%. – w 2021 r. lekarze wystawili ich 41,4 mln. Do 2023 r. ponad 10%. 23- i 24-latków zażywało amfetaminę, w tym Adderall[2]. Młodsze grupy były na dobrej drodze do przekroczenia tego odsetka. W latach 2020-2022 u 11,3% dzieci w wieku 5-17 lat zdiagnozowano w pewnym momencie ADHD[3], co w przypadku standardowej praktyki opieki zdrowotnej doprowadziło do wystawienia recepty, również na środki pobudzające.

Chociaż ADHD istnieje od dziesięcioleci, podczas blokad związanych z pandemią koronawirusa zaburzenie to znalazło się w centrum uwagi mediów społecznościowych, a jego gwiazda nie przestaje świecić. Tylko na TikToku do 2021 r. liczba wyświetleń filmów oznaczonych hasztagiem #adhd wyniosła 11,4 mld, a dziś jest to już ponad 24 mld.

– Istnieje pewna doza zarazy społecznej – powiedziała magazynowi *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* brytyjska psychiatra i profesor Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie dr Joanna Moncrieff, spekulując, że blokady dały ludziom więcej czasu na przeglądanie mediów społecznościowych, co wywołało szum.

Podczas kwarantanny wydarzyła się jeszcze jedna rzecz sprzyjająca trendowi #adhd. Rządy zezwoliły lekarzom na rozpoczęcie diagnostyki i przepisywania leków, w tym środków pobudzających, przez internet bez konieczności osobistych konsultacji. Doprowadziło to do rozwoju nowej branży telezdrowia. Rozmaite firmy na całym świecie oferują internetowe kwestionariusze dotyczące ADHD dla dorosłych, których wypełnienie zajmuje mniej niż 3 min. Quiz pierwszej z nich zawiera m.in. następujące pytania:

- „Kiedy masz do wykonania zadanie wymagające dużo myślenia, jak często go unikasz lub opóźniasz jego rozpoczęcie?",
- „Jak często masz trudności z utrzymaniem uwagi podczas wykonywania nudnej lub powtarzalnej pracy?",
- „Jak często zdarza Ci się mówić za dużo w sytuacjach towarzyskich?"[4].

Odpowiedz „czasami" lub „często" na te pytania, a zostaniesz skierowana/-y do specjalisty, który porozmawia z Tobą jeszcze przez kilka minut. Następnie powinnaś/powinieneś otrzymać receptę w niecałe 30 min. Niska bariera uzyskania recepty ułatwiła nadużywanie farmaceutyków zarówno pacjentom z ADHD, jak i ludziom niecierpiącym na to zaburzenie.

DO 2023 R. PONAD 10% 23- I 24-LATKÓW ZAŻYWAŁO AMFETAMINĘ, W TYM ADDERALL, A W LATACH 2020-2022 U PONAD 11% DZIECI ZDIAGNOZOWANO ADHD.

Skutki sercowo-naczyniowe

Wpływ środków pobudzających stosowanych w leczeniu ADHD na serce jest znany od pewnego czasu. Niektórzy lekarze przepisują wraz z nimi nawet beta-blokery, takie jak propranolol, aby przeciwdziałać arytmii serca[1].

W badaniu przeprowadzonym w 2024 r. przeanalizowano dane z krajowego szwedzkiego rejestru dotyczące ponad 252,3 tys. pacjentów z ADHD w wieku 12-60 lat. W okresie od stycznia 2007 r. do czerwca 2012 r. wszystkim przepisano metylofenidat. Wśród osób, które stosowały leki zawierające tę substancję, takie jak Ritalin i Adderall, w ciągu 6 miesięcy leczenia znacznie częściej występowały zdarzenia sercowo-naczyniowe w porównaniu z odpowiadającą im grupą kontrolną. Badanie nie wykazało różnicy w ryzyku między pacjentami z chorobami układu krążenia w wywiadzie i bez nich[2].

Większość tego rodzaju badań skupiała się wyłącznie na skutkach krótkoterminowych, ale w najnowszej próbie przeanalizowano dane długoterminowe. Stwierdzono, że młodzi ludzie przyjmujący leki stosowane w terapii ADHD są również narażeni na rozwój kardiomiopatii – osłabienia mięśnia sercowego, które uniemożliwia chorym wykonywanie codziennych czynności.

Amerykańscy naukowcy z Akademii Medycznej Uniwersytetu Kolorado przeanalizowali dane z 80 szpitali. Porównali pacjentów, którym przepisano jeden ze środków pobudzających, ze zdrowymi ludźmi z grupy kontrolnej. W sumie przez 10 lat analizowano ponad 12,7 tys. par w wieku 20-40 lat – jedna osoba przyjmowała leki, a druga była zdrowa.

Wśród osób zażywających farmaceutyki w ciągu 10 lat „znacznie" wzrosło ryzyko rozwoju kardiomiopatii, chociaż realnie liczba przypadków tej choroby pozostała niska. Na każde 2 tys. pacjentów przypadał 1 przypadek problemu z sercem, a po 10 latach następował wzrost do 1 na 500. Amfetamina, zawarta w takich lekach jak Adderall i Ritalin, zwiększa ryzyko jego wystąpienia o 17% w pierwszym roku i o 57% w ciągu 8 lat[3].

BIBLIOGRAFIA

1. "Beta Blockers for ADHD," April 5, 2024, adxs.org
2. JAMA Netw Open, 2024; 7(3): e241349
3. J Am Coll Cardiol, 2024; 83(13 suppl): 666

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Związek z chorobą Parkinsona

Psychiatrzy i agencje ds. opieki zdrowotnej przyznają, że dane na temat długofalowego wpływu środków pobudzających stosowanych w leczeniu ADHD są „ograniczone". Jednak w niektórych długoterminowych badaniach powiązano to zaburzenie – a zwłaszcza wykorzystywanie leków w jego terapii – z chorobą Parkinsona i innymi problemami ruchowymi.

W ramach jednego z badań amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Utah przeanalizowali stanową dokumentację medyczną. Porównali liczbę pacjentów z ADHD, u których rozwinęła się choroba Parkinsona, z liczbą jej przypadków w niezdiagnozowanej populacji ogólnej. Ryzyko rozpoznania zaburzeń ruchowych w grupie chorych z ADHD było ponad 2-krotnie wyższe. Wśród pacjentów przyjmujących leki pobudzające okazało się „szczególnie wyraźne" – 8,6 razy wyższe niż w populacji ogólnej.

BIBLIOGRAFIA
Neuropsychopharmacology, 2018;43(13):2548–2555

#NieTakieModne działania niepożądane

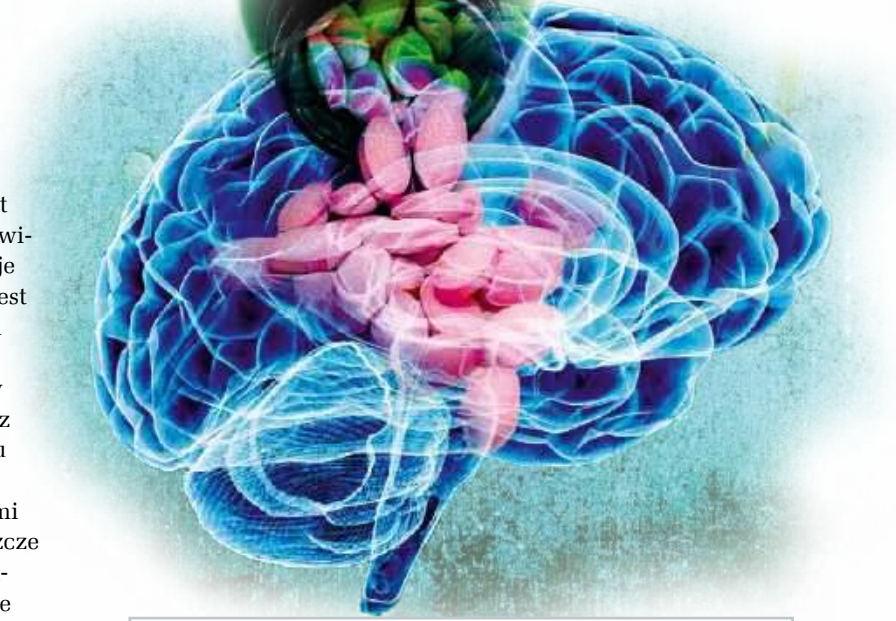
Chociaż doniesienia głównego nurtu sugerują ukrytą pandemię uzależnienia i kryzys na granicy wybuchu, nie wspominają wprost o tym ani o żadnych innych działaniach niepożądanych leków. Trzeba przedrzeć się przez ogromną grupę wpływowych osób w mediach społecznościowych, dyskutujących o własnych objawach ADHD, o tym, jak rozpoznać to zaburzenie i sobie z nim radzić, lub o tym, jak świetnie funkcjonują od czasu otrzymania diagnozy i rozpoczęcia farmakoterapii, oraz wszystkie sponsorowane filmy opisujące sposoby na uzyskanie rozpoznania online i szybkie wdrożenie leczenia w ośrodku medycznym.

Wątki na temat działań niepożądanych leków stosowanych w terapii ADHD natychmiast pojawiają się tylko na mniej regulowanych (i mniej popularnych) platformach, takich jak Reddit. W jednym z wpisów 18-latek wyraża obawy, że jego penis gwałtownie się skurczył, odkąd zaczął zażywać przepisane środki.

REKLAMA



eprasa.pl 6cb33ed4f7



„Czuję się dziwnie. Mam wrażenie, że mój oddech jest bardzo niestabilny, mam rozdzierający ból głowy i oczywiście dreszcze. Nie potrafię stwierdzić, czy moje serce bije szybko, czy drży całe ciało, ale wydaje mi się, że tętno jest szybkie. Czuję się, jakbym się rozpływała – jest 7°C, a ja mam 2 wentylatory skierowane prosto na mnie" – czytamy w innym poście użytkownika Blueberrypiev, który przez 2,5 tygodnia przyjmował 30 mg leku Adderall oraz 40 mg środka przeciwdepresyjnego Prozac i po tygodniu zaczął zauważać nieprzyjemne działania niepożądane.

Istnieją dziesiątki postów przestraszonych palpitacjami osób zażywających leki z powodu ADHD. „Czy ktoś jeszcze doświadcza kołatania serca podczas przyjmowania środków pobudzających? Lekarz powiedział mi, że palpitacje są normalne, ale ludzie po prostu rzadko je odczuwają" – twierdzi jeden z pacjentów. W badaniach udokumentowano sercowo-naczyniowe działania niepożądane leków pobudzających, w tym osłabienie mięśnia sercowego (patrz ramka pt. „Skutki sercowo-naczyniowe").

Są też ludzie skarżący się na nagły chroniczny niepokój, pobudzenie, drażliwość, ataki paniki, utratę apetytu, wagi i libido, nudności, biegunkę, mgłę umysłową, zaburzenia erekcji, wypadanie włosów, halucynacje, tiki i nie tylko.

„Kiedy biorę leki, mogę skuteczniej wykonywać zadania, ale nic nie czuję. Nie czuję radości, złości czy smutku, ale po prostu pustkę. Jedzenie nie smakuje dobrze – do tego stopnia, że sprawia, iż czuję się fizycznie chora. Nie potrafię się uśmiechać ani okazywać żadnych emocji. Jedyne, co czuję, to ta ogromna pustka i przez to czuję się okropnie, jakby nie było warto żyć" – pisze jedna z użytkowniczek serwisu Reddit[5].

W badaniu, którego wyniki opublikowano w 2022 r., 95,2% uczestników zgłosiło, że w ciągu ostatniego miesiąca wystąpił u nich co najmniej jeden objaw niepożądany związany z lekiem stosowanym w leczeniu ADHD, przy czym na każdego z nich przypadało średnio 5,8 symptomu. Najczęstsze były zaburzenia snu (47,9%), niepokój/ataki paniki (47,7%) oraz obniżenie nastroju (45,6%). Jak na ironię 45% uczestników badania stwierdziło, że leki zwiększały „impulsywność emocjonalną/chwiejność nastroju", a ponad połowa osób cierpiących na problemy ze snem lub impulsywność emocjonalną zgłosiła „poczucie roztrzęsienia/nerwowość"[6].

„ZA KAŻDYM RAZEM, GDY ODSTAWIAM LEK, MOJE ŻYCIE WPADA W DEPRESJĘ... PRZERWANIE LECZENIA LUB BRAKI MEDYKAMENTU NA RYNKU MOGĄ SKŁANIAĆ LUDZI DO WDRAŻANIA TERAPII NA WŁASNĄ RĘKĘ – KUPOWANĄ NA ULICY AMFETAMINĄ LUB ALKOHOLEM" – NAPISAŁA JEDNA Z KOBIET W SERWISIE REDDIT.

Inne badania wykazały, że dzieci tracą na wadze proporcjonalnie do przyjmowanych dawek środków pobudzających stosowanych w leczeniu ADHD i może wystąpić u nich „poważny związany z tym deficyt wzrostu"[7]. Leki te zmniejszają również gęstość mineralną kości[8].

Uzależnienie

Ponieważ tak wiele osób zażywa amfetaminę, dużym zmartwieniem jest uzależnie-

Suplementacja mózgu

Wielu ludzi cierpi na niedobory substancji pokarmowych wynikające z nowoczesnego rolnictwa i praktyk produkcji żywności. Oto składniki odżywcze, które mogą poprawić funkcjonowanie mózgu, jeśli doprowadzi się je do optymalnego poziomu w organizmie dzięki zmianom w diecie lub suplementacji.

Magnez Chociaż dieta większości ludzi zawiera magnez, jego niski poziom w organizmie jest powszechny i według niektórych szacunków dotyka nawet 80% osób na całym świecie. Minerał ten reguluje metabolizm i utrzymuje homeostazę we wszystkich narządach. W mózgu harmonizuje przekazywanie sygnałów nerwowych, utrzymuje barierę krew-mózg i zwalcza stres oksydacyjny. Według artykułu włoskich i francuskich badaczy z 2023 r. niedobór magnezu jest czynnikiem wywołującym przewlekłe zapalenie, będące „wspólnym mianownikiem większości chorób"[1]. **Dawkowanie: diglicynian magnezu w dawce 250-320 mg (kobiety) lub 250-420 mg (mężczyźni) na dobę lub zgodnie z instrukcjami na etykiecie preparatu.**

Żelazo Brak równowagi tego pierwiastka powiązano z objawami poznawczymi, w tym ADHD[2]. W pewnym kontrolowanym badaniu z udziałem 23 dzieci z niskim poziomem Fe we krwi podawanie go w dawce 80 mg na dobę łagodziło symptomy ADHD[3]. W innej próbie powiązano niskie stężenie żelaza z wyjściowymi objawami ADHD i dawką amfetaminy potrzebną do uzyskania poprawy klinicznej[4]. **Dawkowanie: zbadaj poziom ferrytyny w surowicy pod kątem niedoboru, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie preparatu.**

Kwasy tłuszczowe omega-3 Te zdrowe tłuszcze szczegółowo przebadano pod kątem ich roli w funkcjonowaniu mózgu[5]. **Dawkowanie: 1 g EPA/DHA w oleju rybnym na dobę.**

Kompleks witamin i minerałów W kontrolowanym badaniu z udziałem 80 dorosłych osób z ADHD naukowcy porównali z placebo 36-składnikowy preparat witaminowo-mineralny. U ok. 65% uczestników przyjmujących 15 tabletek z mikroelementami dziennie (dostępnych na rynku jako EMPowerplus firmy Truehope lub Daily Essential Nutrients marki Hardy Nutritionals) wykazano ponad 30-procentowe złagodzenie co najmniej jednego objawu ADHD[6]. **Dawkowanie: wybierz wysokiej jakości suplement diety i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.**

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Mol Sci, 2023; 24(1): 223
2 Biochimie, 2009; 91(10): 1255–1259
3 Pediatr Neurol, 2008; 38(1): 20–6
4 J Child Adolesc Psychopharmacol, 2010; 20(6): 495–502
5 Cureus. 2022; 14(10): e30091
6 Br J Psychiatry, 2014: 204: 306–15

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Alternatywy dla amfetaminy

Jeśli masz objawy ADHD, takie jak brak skupienia i dbałości o szczegóły, impulsywność i słaba pamięć, ale nie chcesz przyjmować środków pobudzających, to co jeszcze możesz zrobić? Wymienione poniżej środki mogą poprawić działanie mózgu, w tym funkcje poznawcze i koncentrację.

L-tyrozyna – aminokwas występujący w produktach białkowych (np. w mięsie, jajach i rybach), jest prekursorem substancji chemicznych w mózgu, takich jak epinefryna i dopamina. Może też nasilać ich produkcję.

W jednym z przeglądów badań z 2015 r. wykazano, że tyrozyna była pomocna, jeśli chodzi o poprawę pamięci roboczej, przyspieszenie przetwarzania informacji oraz polepszenie nastroju w stresujących sytuacjach. Odkryto również, że aminokwas ten może poprawić myślenie konwergencyjne i zdolność do wskazania prawidłowej odpowiedzi[1].

W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. analizowano parametry, takie jak zmienność rytmu zatokowego i częstość mrugania, po suplementacji tyrozyny i stwierdzono jej działanie uspokajające. Pomagała uczestnikom spowolnić myślenie bez jego upośledzania i poprawiała ich zdolność do odraczania gratyfikacji[2].

Działania niepożądane tyrozyny mogą obejmować nudności, bóle głowy i zgagę. Może ona również wchodzić w interakcje z lekami, np. substancjami stosowanymi w leczeniu schorzeń tarczycy, inhibitorami monoaminooksydazy (IMAO) oraz środkami przeciwdepresyjnymi i pobudzającymi, które wpływają na neuroprzekaźniki[3].

Dawkowanie: 500 mg do 2 g na dobę – zacznij od niskiej dawki i stopniowo zwiększaj ją w miarę tolerancji.

Różeniec górski (Rhodiola rosea) Ten słynny tybetański lek badano dotychczas w 11 randomizowanych i kontrolowanych próbach pod kątem wpływu na choroby psychiczne. „Badania wykazały, że *R. rosea* może poprawiać funkcje poznawcze, takie jak uwaga, dokładność i pamięć, a także udowodniły, że skutecznie poprawia koncentrację zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Działa przez zwiększanie wrażliwości układu neurologicznego i nerwowego wytwarzającego serotoninę i dopaminę, które są niezbędne do skutecznej kontroli objawów ADHD" – odkrył zespół amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Pensylwanii[4].

Dawkowanie: ekstrakt z różeńca górskiego (zawierający rozawinę) – 250-800 mg na dobę w 2 dawkach podzielonych – ma łagodne działanie przeciwzakrzepowe, a dawki wyższe niż wymienione mogą powodować siniaki.

BIBLIOGRAFIA

1 Pharmacol Biochem Behav, 2015; 133:1–6
2 PLoS Comput Biol, 2022; 18(12): e1010785
3 Int J Mol Sci, 2022; 23(18):10257
4 Adolesc Psychiatry (Hilversum), 2015; 5(2): 84–95

REKLAMA



Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Salus
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Badanie przeprowadzone przez amerykańskich i kanadyjskich naukowców uwzględniało prawie 600 pacjentów przyjmujących leki pobudzające w ramach leczenia ADHD. Wykazało ono, że najczęstszymi działaniami niepożądanymi tych środków były te związane ze snem i z nastrojem. Uczestnicy zgłaszali, że miały one „skrajnie negatywny" wpływ na ich ogólne samopoczucie[6].

nie. Katastrofalny kryzys opioidowy doprowadził do fal zgonów, bezrobocia, bezdomności i rozbitych rodzin. Wielu ludzi poszukiwało nielegalnych narkotyków, takich jak heroina i fentanyl, w ramach kolejnych epidemii uzależnień zastępczych. Co czeka uzależnionych od amfetaminy?

Czy to przypadek, że firmy Teva Pharmaceuticals (główny producent leku Adderall), Janssen Pharmaceuticals (wytwórca leku Concerta) i Purdue Pharma (producent leku Adhansia XR) otrzymały sądowy nakaz zapłaty miliardów dolarów wskutek dotyczących opioidów procesów w USA[9]? Nawet osoby, które dostrzegają płynące z farmakoterapii korzyści w swoim życiu, zastanawiają się, co by się stało, gdyby nie była ona dostępna.

„Zaczęłam przyjmować Adderall w wieku 15 lat. W końcu skończyłam szkołę z samymi piątkami i utrzymałam je przez cały okres studiów. Lek mnie nie pobudzał, uspokoił mój umysł i pozwolił mi się skupić. Mam teraz 42 lata i za każdym razem, gdy go odstawiam, moje życie wpada w depresję i nie mogę nawet ogarnąć domu. Nie sądzę, by był to zły lek, jeśli masz zaburzenia psychiczne. Jednak przerwanie leczenia lub braki medykamentu na rynku mogą skłaniać ludzi do wdrażania terapii na własną rękę – kupowaną na ulicy amfetaminą lub alkoholem" – napisała jedna z kobiet w serwisie Reddit.

– BEZ LEKU ADDERALL ZDAŁEM SOBIE SPRAWĘ, ŻE MOGĘ ZACZĄĆ ODZYSKIWAĆ PEWNEGO RODZAJU KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM – MÓWI MATT.

Metylofenidat (Ritalin i Concerta), mieszane sole amfetaminy (Adderall) oraz lisdeksamfetamina (Vyvanse) to silne środki pobudzające. Wykorzystują te same podstawowe mechanizmy co metamfetamina – znana na ulicy jako meta lub spid. Niektórzy eksperci sugerują, że choć istnieje różnica między sposobem przetwarzania leków przez osoby, u których zdiagnozowano ADHD, a „normalnymi" ludźmi, środki pobudzające mogą silnie oddziaływać na każdego.

Uzależniający charakter tych leków jest dobrze udokumentowany. „Ze względu na duże ryzyko nadużywania, które może prowadzić do uzależnienia, amerykańska Agencja ds. Walki z Narkotykami sklasyfikowała środki pobudzające na receptę jako leki z Wykazu II. W rezultacie są one uważane za substancje kontrolowane przez prawo federalne i stanowe. Osoby, które nadużywają ich bez ważnej recepty, podlegają odpowiedzialności karnej" – czytamy w najnowszym badaniu poświęconym temu problemowi[10].

Nic dziwnego, że środki pobudzające cieszą się popularnością wśród młodzieży. Jedno z badań przeprowadzonych w 2015 r. wykazało, że 17% studentów nadużywa ich, aby dłużej się uczyć. Jak na ironię inne próby ujawniły, że studenci, którzy to robią, spędzają mniej czasu na nauce i mają podobne lub niższe średnie ocen niż ci, którzy ze stymulantów nie korzystają[11].

Niektórzy twierdzą, że na początku łatwo wpaść w pułapkę. „Zażywałam Adderall na pierwszym roku studiów i dzięki Bogu nie spowodowało to naprawdę poważnych kłopotów, ale pamiętam, że miałam pigułkę, którą planowałam połknąć podczas lunchu w szkole, a moja przyjaciółka ją wyrzuciła i płakałam jak bóbr. Nie wydaje się to problemem, dopóki go nie masz" – skomentowała w sieci jedna z użytkowniczek.

Jeśli prawie co 5. uczeń uprawia hazard, czym ryzykuje popadnięciem w nałóg, problem ukrytych uzależnień może być ogromny. „Niezbyt często się o tym mówi i wiem, że wiele osób ma z tym kłopoty" – mówi youtuberka Tori Nishino, która twierdzi, że otrzymuje wiele prywatnych wiadomości, gdy opowiada o swoich zmaganiach z odstawianiem leków.



Badanie z 2015 r. wykazało, że najczęstszą motywacją do nadużywania środków pobudzających była chęć wspomagania przyswajania wiedzy, a najpowszechniejszym źródłem ich pozyskiwania byli inni studenci, którzy dysponowali receptami[11].

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Ćwiczenia dla mózgu

Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści z punktu widzenia wydajności poznawczej. W jednym z badań, które przeprowadzono w Niemczech, 150 zdrowych dzieci w wieku 13-16 lat przydzielono losowo do 2 grup. Jedna z nich wykonywała „ćwiczenia z akresu integracji bilateralnej", takie jak np. jednoczesne odbijanie piłki do koszykówki jedną ręką, a piłki do siatkówki drugą. Druga grupa dzieci uprawiała ogólną aktywność fizyczną bez elementu koordynacyjnego. Następnie badano wszystkich uczestników. Już po 10 min ćwiczeń w pierwszej grupie wykazano znacznie wyższy poziom koncentracji i uwagi.

BIBLIOGRAFIA

Neurosci Lett, 2008; 441(2): 219–23

Podczas studiów biznesowych Tori zażyła „pigułkę wspomagającą uczenie" i pomyślała, że jej to pomogło. Udała się zatem do lekarza i usłyszała diagnozę ADHD.

– Kupowałam Adderall jak cukierki w sklepie ze słodyczami. Tam i z powrotem – wspomina Tori.

Kilka dni obywała się bez leku, a potem go nadużywała, aby dotrzymać terminu. Trwało to dalej, po tym, jak wkroczyła w korporacyjny świat, ale na długo przed odejściem z niego czuła się „więźniem leku". Tori potrzebowała całego roku terapii, w którego czasie szamotała się i nadużywała stymulantu, aby uwolnić się od nałogu, co wspomina jako najtrudniejszy okres w swoim życiu.

Dla wielu osób to właśnie haj, jaki powoduje rozpoczęcie zażywania leków stosowanych w terapii ADHD, podobnie jak w przypadku każdego narkotyku ulicznego, jest tym, co ich przyciąga. „Te środki są groźne, stary. Niebezpieczna gra! Na początku cudowny lek, moje życie zmieniło się na zawsze, tak to jest być normalnym! 3 miesiące później biorę potrójną dawkę i nie mogę się zmusić do uśmiechu, chyba że jestem świeżo po zażyciu" – skomentował użytkownik @rkbvideos575 pod filmem w serwisie YouTube.

Youtuber Matt Spear mówi, że na początku lek był niesamowity.

– Byłem na haju. Czułem, że mogę latać… Mogłem wykonywać całą tę pracę – wspomina. Rozdawał trochę leku swoim przyjaciołom, a oni wspólnie „laserowo skupiali się" na grach wideo. – Czas leci, kiedy przyjmujesz Adderall, ale skupiasz się na niewłaściwych rzeczach – dodaje Matt. Był już uzależniony od marihuany, gier wideo, e-papierosa i pornografii, a jednak stwierdził, że pragnie leku „10 razy bardziej". Przewijał zawartość swojego telefonu i „palił e-papierosa jak idiota".

Wkrótce pierwotna dawka nie dawała tego samego efektu i Matt zauważył „2 wersje siebie: z lekiem i bez". Bez farmakoterapii miał „straszne przekonania" na swój temat, jak również życia i tego, co może zrobić. Po przyjęciu kolejnej pigułki leku Adderall nagle odczuwał motywację i mógł „przezwyciężyć wszystko". Zauważył również, że staje się „coraz chudszy". Jego sen był zaś „zrujnowany", ponieważ przez cały dzień Matt czuł się tak pobudzony, że nie mógł się zrelaksować, „więc potem palił trawkę, żeby zasnąć".

Jego penis „zmalał" (jak u 18-latka z serwisu Reddit). Jak mówi Matt, użytkownicy nazywają tę przypadłość „Addywackiem". Ponadto mężczyzna obficie pocił się w dziwnych momentach i zaczął zażywać coraz większe dawki leku, aby „załatwiać sprawy". Podobnie jak Jim zużywał receptę w ciągu 2 tygodni, a potem, kiedy nie miał już zapasów, „nie robił nic poza paleniem trawki".

Na szczęście Matt znalazł aplikację, która pozwoliła mu okiełznać uzależnienie od pornografii (NoFap). To z kolei zachęciło go do rozpoczęcia kontroli innych złych nawyków w jego życiu. Jak mówi, bez wsparcia forum NoFap mógłby nie przetrwać najtrudniejszych dni po odstawieniu leku Adderall. Dostrzega też w swojej historii jedną dobrą stronę.

– Zdałem sobie sprawę, że mogę zacząć odzyskiwać pewnego rodzaju kontrolę nad swoim życiem – mówi Matt.

Wyjście

Na szczęście dla osób walczących z uzależnieniem od środków pobudzających jak grzyby po deszczu pojawiają się nowe potencjalnie pomocne zasoby, a na światło dzienne wychodzą inspirujące historie tych, którzy pokonali swoje nałogi. Była gimnastyczka olimpijska Shawn Johnson udostępniła na Instagramie post po porodzie, który odbył się przez cesarskie cięcie. Oświadczyła w nim, że nie zgodziła się na przyjęcie narkotycznych środków przeciwbólowych. W 2010 r. „zły lekarz" przepisał jej Adderall.

„Pisząc w skrócie: 7 lat silnego uzależnienia od tego leku, który mnie kontrolował, zanim w końcu się od niego uwolniłam. Przysięgłam, że będę się trzymała z daleka od wszystkiego, co choć trochę uzależnia. To wpłynęło na każdą część mojego życia i zmieniło to, kim byłam. Nigdy więcej nie chcę tak tracić kontroli" – napisała Johnson.

Youtuberzy, np. Tori Nishino i Lauren Stone z kanału *Amphetamine Recovery*, oferują wskazówki i zasoby. Na blogu „Quitting Adderall" (quittingadderall.com) znajdują się fora, na których można uzyskać pomoc podczas odstawiania leków, a niektórzy polecają wspólnotę Anonimowych Narkomanów (na.org). Jest nadzieja dla tych, którzy czują się uwięzieni w pułapce diagnozy ADHD lub środków stosowanych w leczeniu tego zaburzenia.

– Od jakiegoś czasu nie myślałem o leku Adderall i czuję się znacznie lepiej. Cieszę się, że to się w końcu wydarzyło… Prawdopodobnie uniknąłem wielu problemów zdrowotnych – przyznaje Jim Best, który teraz koncentruje swoją energię na podnoszeniu ciężarów i kanale fitnessowym.

BIBLIOGRAFIA

1 "ADHD: Medication Shortages Have 'Profound Effect' on Patients," May 16, 2024, bbc.com
2 Alyssa Hill and Annamarie Coy, "Adderall Use Prevalence and Addiction Statistics," March 29, 2024, addictiongroup.org
3 NCHS Data Brief No. 499, March 20, 2024, stacks.cdc.gov
4 "ADHD Self-Test," cerebral.com/screeners/adhd-self-test
5 u/Thic_Snakes_37, "I can only function when I take my medication but I feel like a part of me dies whenever I do," May 16, 2024, reddit.com/r/ADHD
6 Curr Med Res Opin, 2023; 39(1): 149–159
7 Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 2015: 9: 50
8 Int J Mol Sci, 2022; 23(18): 10257; Sci Rep, 2018; 8(1): 1515
9 Dietrich Knauth and Nate Raymond, "Teva Reaches Proposed $4.35 Bln Settlement of US Opioid Lawsuits," July 26, 2022, reuters.com
10 J Addict Nurs, 2023; 34(3): 216–223
11 Clin Child Fam Psychol Rev, 2015; 18(1): 50–76

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Niewidzialny złoczyńca

Nie ma smaku i zapachu, widzisz go i nie czujesz – elektrosmog, nazywany także smogiem elektromagnetycznym, stał się nieodłącznym towarzyszem naszego życia. To sprytnie zakamuflowany wróg, odbierający nam dobre samopoczucie i zdrowie. Jak się chronić przed tym nieuchwytnym zagrożeniem?

Elektrosmogiem nazywamy otaczające nas sztuczne promieniowanie elektromagnetyczne, którego źródłem są urządzenia, służące do przesyłania i odbierania danych oraz instalacje elektryczne i sprzęt AGD. Choć najbardziej powszechnym i niemalże osobistym źródłem tego promieniowania są telefony komórkowe, warto wiedzieć, że emitują je także m.in. telewizory, komputery, laptopy, tablety, radia, płyty indukcyjne, routery i urządzenia Wi-Fi oraz kuchenki mikrofalowe. Ale, nawet gdybyśmy wyłączyli wszystkie te urządzenia, to nie unikniemy całkowicie promieniowania elektromagnetycznego, którego silnym źródłem są stacje bazowe i maszty telefonii komórkowej oraz hot-spoty rozmieszczone w miastach, linie wysokiego napięcia i stacje transformatorowe, instalacje alarmowe, kamery i terminale w sklepie… słowem, przed elektrosmogiem nie uciekniemy[1].

Szkodzi czy nie szkodzi?

Oto jest pytanie, które naukowcy zadawali sobie od przeszło dekady wraz z rosnącym upowszechnieniem przede wszystkim internetu bezprzewodowego oraz nowych technologii cyfrowych. Kolejne badania w wielu przypadkach, zamiast rozwiewać wątpliwości, generowały kolejne pytania. Co dziś wiemy o elektrosmogu? Pewne jest, że niestety nie da się go całkowicie uniknąć. To, czy nam zaszkodzi i w jakim stopniu, jest zaś cechą osobniczą, każdy z nas reaguje bowiem inaczej, jedni słabiej, inni mocniej – mówi się nawet o nadwrażliwości elektromagnetycznej niektórych osób, nazywanej także idiopatyczną nietolerancją środowiskową na działanie pól elektromagnetycznych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje ją, jako doświadczanie objawów w bliskości lub podczas użytkowania urządzeń elektrycznych, które w różnym stopniu wpływają na samopoczucie

eprasa.pl 6cb33ed4f7

> Elektrosmog największy wpływ wywiera na te z naszych organów, które najintensywniej korzystają ze zjawiska elektryczności, czyli układ nerwowy i serce

lub poczucie zdrowia oraz są przypisywane oddziaływaniu tych urządzeń.

Choć rośnie liczba dowodów na szkodliwość elektrosmogu i nikt już nie polemizuje z tym, że nie należy budować domów w bliskim sąsiedztwie linii wysokiego napięcia, a przepisy nie bez powodu ograniczają budowę masztów sieci komórkowych w pobliżu naszych domostw i zawierają normy poziomów pól elektromagnetycznych, nadal wielu naukowców bagatelizuje toksyczność elektrosmogu. Tymczasem badania dowodzą, że symptomy ekspozycji na działanie pola elektromagnetycznego mają charakter fizjologiczny – można je dostrzec, zmierzyć i obiektywnie zbadać. Warto tu zaznaczyć, że nasze ciało w pewnym stopniu przyzwyczaja się do funkcjonowania w otoczeniu elektrosmogu i wyrobiliśmy sobie pewne fizjologiczne mechanizmy obronne. Jednak to nie niweluje szkodliwości pola elektromagnetycznego. Badania wskazują bowiem na bardzo niebezpieczne zjawisko nakładania się fal. O ile wszystkie urządzenia, od telefonów komórkowych, przez mikrofalówki po telewizory, dostępne na rynku, spełniają wymogi emisji pola elektromagnetycznego, zatem pojedynczo nie powinny nam szkodzić, o tyle do uzyskania odpowiedniego pozwolenia na ich użytkowanie nie są potrzebne badania wpływu wielu tego typu urządzeń na nasze zdrowie.

A przecież w praktyce mamy w domu TV, kuchenkę mikrofalową, routery Wi-Fi i telefony komórkowe oraz komputery, czasami także monitoring, zatem pole emitowane przez każde z tych urządzeń z osobna nakłada się na pozostałe, co prowadzi to do wzmocnienia negatywnego wpływu elektrosmogu na nasze zdrowie[1].

Elektro... problemy

Każda komórka naszego ciała wykorzystuje elektryczność – w błonach komórkowych występują różnice potencjałów elektrycznych, związane z przepływem jonów dodatnich i ujemnych – jest to niezbędne go prawidłowego funkcjonowania komórek i procesów metabolicznych. Dlatego elektrosmog największy wpływ wywiera na te z naszych organów, które najintensywniej korzystają ze zjawiska elektryczności, czyli układ nerwowy i serce, które ma węzeł zatokowy, pełniący funkcję osobistego rozrusznika, niezależnego od mózgu. Najczęstszymi objawami ekspozycji na pole elektromagnetyczne jest zatem kołatanie serca i arytmia, bóle i zawroty głowy, migreny, nadmierne pobudzenie, osłabienie pamięci i koncentracji, rozdrażnienie oraz problemy ze snem. Do tego dochodzą zaburzenia pracy zmysłów, takie jak omamy wzrokowe lub słuchowe i zmiany zachowania, w tym nadmierna pobudliwość, chwiejność emocjonalna, depresja lub trudno-

Rośliny kontra elektrosmog

Wiele osób ma prawdopodobnie w pamięci babcie, które stawiały paprotki obok telewizora, aby urządzenie to nam nie szkodziło, a wężownice i zielistki w pokojach dzieci, aby oczyszczały powietrze – choć opinie wśród badaczy są podzielone, wiele wskazuje na to, że miały one rację. Niektóre z roślin wydają się bowiem lepiej niż inne pochłaniać pole elektromagnetyczne. Doskonale sprawdzają się tu popularny aloesy, zwyczajny i drzewiasty (*Aloe vera* i *Aloe arborescens*), wspomniane już paprotki (*Nephrolepis exaltata*) i wężownica (*Sansevieria Thunb.*), bluszcz pospolity (*Hedera helix*), pelargonia pachnąca (*Pelargonium graveolens*), powszechnie nazywana anginką, grubosz (*Crassula L.*), czyli tzw. drzewko szczęścia i skrzydłokwiat (*Spathiphyllum Adans.*)[5].



RADION
Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Śródziemnomorskie wsparcie

Aby zminimalizować szkody, wyrządzone organizmowi przez elektrosmog, należy zadbać o to, by miał on pod dostatkiem antyoksydantów, unieszkodliwiających wolne rodniki tlenowe. Wśród nich najlepiej sprawdzają się witaminy A, C i E, polifenole, karotenoidy i minerały, takie jak cynk, selen, miedź, mangan i żelazo, biorące udział w wytwarzaniu protein i enzymów, wymiatających aktywne formy tlenu oraz probiotyki. Nasza dieta powinna zatem zawierać świeże owoce i warzywa, pieczywo pełnoziarniste, kasze, dobrej jakości mięso, owoce morza i algi oraz ryby i oleje. Taki zestaw składników znajdziemy m.in. w diecie śródziemnomorskiej[6]. Z naszej polskiej kuchni watro dołączyć kiszonki warzywne i przetwory mleczne jako źródło bakterii probiotycznych.

ści z opanowaniem gniewu. Objawy te wynikają z zaburzenia potencjałów elektrycznych w komórkach i tym samym przesyłania impulsów nerwowych.

Ale to nie wszystko, elektrosmog to także silny stresor, który szkodzi nam na poziomie komórkowym, generując stres oksydacyjny. Związany z nim nadmiar wolnych rodników tlenowych uszkadzać może struktury komórek, w tym wytwarzających energię mitochondriów i powodować powstawanie mutacji w DNA, a tym samym przyspieszać starzenie się organizmu i zwiększać ryzyko nowotworów. Ponadto stres oksydacyjny obniża odporność, zaburza wydzielanie hormonów i płodność oraz przyczynia się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, na skutek m.in. rozwoju stanów zapalnych w tkankach objętych stresem oksydacyjnym. Jest on także czynnikiem rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, otyłość, insulinooporność czy demencja. Niekorzystnie oddziałuje również na urodę, powodując przesuszenie, przebarwienie i podrażnienie skóry oraz przyspieszając jej starzenie się. Pole elektromagnetyczne jest szkodliwe także dlatego, że powoduje wzrost temperatury tkanek, które są w jego zasięgu – dlatego po długiej rozmowie przez telefon mamy często gorące ucho i skroń. Podgrzewanie szkodzi zaś tkankom i zaburza w nich procesy metaboliczne oraz nasila wytwarzanie wolnych rodników tlenowych.

Elektrosmog jest szczególnie szkodliwy dla płodów i może zaburzać ich rozwój praz przyczyniać się do poronień, nie bez powodu wielu lekarzy zaleca ciężarnym paniom unikanie noszenia telefonu komórkowego w kieszeni blisko podbrzusza i przebywania w pobliżu stacji przesyłowych telefonii komórkowej[2].

Minimalizuj ryzyko

Choć całkowicie nie unikniemy ekspozycji na pola elektromagnetyczne, możemy się przed nimi chronić i zmniejszać szkodliwość ekspozycji.

Wyciągnij wtyczkę

Wyłączaj na noc router Wi-Fi, komputer i TV oraz wszystkie urządzenia, które nie muszą być zasilane nocą, a telefon komórkowy przełącz w tryb samolotowy. W ten sposób zmniejszysz nakładanie się pól i negatywny wpływ elektrosmogu na zdrowie, a zwłaszcza jakość snu, który jest niezbędny dla eliminacji wolnych rodników tlenowych i daje organizmowi czas na regenerację. Ponadto w czasie snu dochodzi do konsolidacji wspomnień i uporządkowania doświadczeń oraz emocji z dnia poprzedniego, co korzystnie wpływa na nasz stan psychiczny i stabilizuje nastrój. Jeżeli masz taką możliwość, to korzystaj w domu z przewodowego Internetu – w ten sposób wyeliminujesz przynajmniej jedno źródło elektrosmogu ze swojego otoczenia, a przy obsłudze pozostałych urządzeń unikaj także trybu czuwania[2].

Zwiększ odległość

Nie bez powodu prawo ściśle określa odległości od masztów telefonii komórkowej i linii wysokiego napięcia oraz zabrania budowania domów w bezpośrednim sąsiedztwie tych instalacji, ponieważ każda jednostka odległości od urządzenia zmniejsza jego szkodliwość. Te zalecenia dla makro warto także zastosować w skali mikro. Jak to zrobić? Telefon komórkowy noś jak najdalej od ciała, z kieszeni przełóż go do torebki lub plecaka, a w nocy nie kładź go pod poduszką czy na nocnym stoliku, ale możliwie jak najdalej. Unikaj przebywania obok kuchenki mikrofalowej podczas jej działania. Jeżeli to tylko możliwe urządź sypialnię w jak najbardziej oddalonym od TV i routera pokoju, nie instaluj modemów i routerów w pokojach dziecięcych. Oddal się podczas użytkowania maksymalnie od telewizora, wyłączaj radio, jeżeli go nie słuchasz, podobnie rób z komputerem stacjonarnym, tabletem czy laptopem[2].

Chroń siebie i bliskich

W tym celu ogranicz negatywny wpływ najczęściej stosowanego urządzenia, czyli telefonu komórkowego. Możesz to zrobić, zaopatrując się w specjalne etui lub płytkę na telefon, która pochłania pole elektromagnetyczne. Doskonale sprawdza się tu szungit, czyli odmiana węgla, który różni się od niego strukturą. Szungit zbudowany jest bowiem z tzw. fulerenów, cząstek przypominających budową pustą w środku piłkę nożną. Ta unikalna konfiguracja przestrzenna sprawia,

BIBLIOGRAFIA

1. Rev Environ Health. 2013;28(2-3):75-84
2. Rev Environ Health. 2016 Sep 1;31(3):363-97
3. Bull Exp Biol Med. 2003 Nov;136(5):458-9
4. Polymers (Basel). 2022 Feb; 14(3): 377
5. Medycyna Pracy 2009;60(1):43- 50
6. Chronic Obstr Pulm Dis. 2020 Jul;7(3):182-202

eprasa.pl 6cb33ed4f7



> Elektrosmog niekorzystnie oddziałuje na urodę, powodując przesuszenie, przebarwienie i podrażnienie skóry oraz przyspieszając jej starzenie się

że szungit pochłania promieniowanie elektromagnetyczne, emitowane m.in. przez telefony komórkowe[3]. Jesienią i zimą możesz chronić się, nosząc czapkę, komin lub szal z ekranującego materiału. Jeżeli zaś pracujesz lub relaksujesz się z laptopem na kolanach, odseparuj swoje ciało od urządzenia za pomocą koca antyradiacyjnego, który zablokuje polu elektromagnetycznemu dostęp do Twojego organizmu. Jest to rozwiązanie doskonałe zwłaszcza dla dzieci i przyszłych mam, które w ten sposób, okutane kocem, mogą zabezpieczyć siebie i maleństwo w brzuchu przed elektrosmogiem np. podczas pracy na komputerze, relaksu przed TV czy przeglądania tabletu[4].

Uczyń mieszkanie swoją twierdzą

Jeżeli już zminimalizujesz zagrożenie ze strony urządzeń domowych, zabezpiecz się także przed elektrosmogiem, który wdziera się do domu z zewnątrz. Jeśli nie wiesz, jakie jest natężenie pola elektromagnetycznego w Twojej okolicy, wejdź na www.si2pem.gov.pl – znajdziesz tu informacje o lokalizacji stacji bazowych telefonii komórkowej i nadajników, emitujących pole elektromagnetyczne, wraz z aktualnymi wynikami pomiarów.

Gdy już to ustalisz, możesz pomalować ściany pochłaniającą promieniowanie farbą ekranującą – niektóre z nich są dodatkowo uziemiane. Co ważne, takie farby nie zaburzają funkcjonowania urządzeń elektronicznych w pomieszczeniu. W oknach warto powiesić zasłony z ekranującego materiału, zawierającego specjalne metalowe włókna i impregnowanego, by zatrzymać wodę w jego strukturze, co blokuje nawet w 99% dostęp elektrosmogu do naszego mieszkania. Tego typu tkaniny mogą również chronić nasze łóżka, jeżeli umieścimy je np. pod materacem lub zastosujemy jako jedną z warstw kołdry[4]. Z kolei z promieniowaniem elektromagnetycznym, emitowanym przez urządzenia domowe, upora się wspomniany szungit – wystarczy wykonaną z szungitu ozdobę postawić blisko komputera lub TV[3].

REKLAMA

JAKĄ WODĘ PIJESZ?



Przedstawiam płytkę P-9,5 do oczyszczania i energetyzowania wody która:

- Zamienia wodę z kranu na wysokoenergetyczną wodę, zbliżoną do wód z uzdrawiających źródeł.
-Woda ma bardzo dobry smak i jest krystalicznie czysta.
- Podnosi pH do ok. 8 i zmienia strukturę wody.
- Woda jest prawie 2-krotnie silniejsza od wody Grandera.
- Oczyszcza wodę pod względem chemicznym (obniża metale ciężkie) i bakteriologicznym.
- Obniża poziom azotanów i azotynów.
- Oczyszcza żywność w promieniu ok. 5 m (nie ma potrzeby układania na płytce) wystarczy, że leży w pobliżu.
- Zwiększa ilość światła w wodzie na poziomie kwantowym.
- Jonizuje powietrze ujemnie i poprawia sen.
- Można wykorzystywać do energoterapii, do oczyszczania merydianów i wielu innych działań.

Regularne przyjmowanie wody z płytki przynosi następujące korzyści:

- Oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym (woda z łatwością przenika do komórki, wypłukuje toksyny, oczyszcza i regeneruje komórki).
- Zdecydowanie poprawia cerę i wygładza zmarszczki.
- Podnosi energię i poprawia procesy biologiczne i chemiczne.
- Wzmacnia odporność organizmu.
- Poprawia samopoczucie i ma wiele innych działań.



Płytkę można zamówić:
692 205 460
www.energiezycia.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Integracyjne podejście do raka piersi

Połączenie tego, co najlepsze w medycynie integracyjnej, z tym, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej, daje największe szanse wyleczenia raka piersi, o czym zapewnia dr Leigh Erin Connealy



Co 14 sekund u jakiejś kobiety na świecie diagnozowany jest rak piersi. Jest to najczęstsza odmiana raka u kobiet w krajach całego globu, zarówno rozwiniętych, jak i zacofanych gospodarczo. Ta liczba oznacza 2,3 miliona kobiet rocznie, z których co roku 670 000 przegrywa walkę z tą chorobą[1].

Medycyna konwencjonalna oferuje standardowe opcje leczenia, przede wszystkim radioterapię, chemioterapię i zabiegi chirurgiczne. Istnieją jednak rozwiązania alternatywne: bezpieczniejsze, mniej inwazyjne i bardziej skuteczne podejścia, łączące w sobie medycynę integracyjną i konwencjonalną, oferujące kobietom nie tylko leczenie, ale i nadzieję.

Diagnoza raka piersi, choć przeraża, nie musi być wyrokiem śmierci. Oto kilka wskazówek i podejść leczniczych, jakie stosujemy w Cancer Center for Healing.

Przyjmij właściwe nastawienie

Po pierwsze i najważniejsze: musisz przygotować się psychicznie. Niezliczone badania podkreślają znaczenie pozytywnego nastawienia w leczeniu. Zachęcam pacjentki, by praktykowały codzienne afirmacje, medytację, regeneracyjne oddychanie i inne metody, pomagające poprawić uzdrawiającą łączność umysłu i ciała.

Znaczące korzyści możesz uzyskać też, prosząc o pomoc. W mojej książce *The Cancer Revolution* (wyd. pol. *Rewolucja w leczeniu raka,* Vivante, 2017) poświęcam cały rozdział dobraniu idealnego zespołu wsparcia.

Poczynając od członków rodziny i przyjaciół, którzy mogą pomagać w załatwianiu codziennych spraw, w obowiązkach domowych, dowożeniu i towarzyszeniu w wizytach lekarskich, aż po doradców lub duchownych, którzy mogą wspomóc aspekt umysłowo-cielesno-duchowy Twego leczenia, Twoja grupa wsparcia może przynieść nieocenione korzyści.

Znajdź odpowiedniego lekarza

Lekarze nie są uniwersalni i jednakowi. Jeśli masz stawić czoła diagnozie raka piersi (lub jakiegokolwiek nowotworu), musisz zadać sobie trud znalezienia lekarza, który będzie najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom. Polecam wyszukanie integracyjnego onkologa, który zaoferuje wielorakie terapie i podejścia lecznicze. Im więcej masz opcji, tym lepiej.

W naszym Cancer Center for Healing w Irvine w Kalifornii przyjmujemy pacjentów z całego świata, ale możesz też znaleźć wykwalifikowanego lekarza bliżej swego domu.

Gdy spiszesz już listę potencjalnych lekarzy, pora rozpocząć wywiady. Przemyśl dokładnie pytania takiego typu:

- Czy ten lekarz oferuje wszystkie metody leczenia, które Cię interesują?
- Czy słucha Cię uważnie i docenia to, co mówisz?
- Czy czujesz się popędzana, czy też lekarz poświęca wystarczająco dużo czasu, by Ci pomóc?
- Czy Twoje ogólne odczucia podczas wizyty są pozytywne i podnoszące na duchu?

Wszystkie te pytania pomogą Ci ustalić, czy dany ośrodek lub lekarz jest dla Ciebie właściwy. Nie bądź nieśmiała – chodzi o Twoje zdrowie i życie!

Opracuj plan gry

Gdy skompletujesz już optymalny zespół opieki medycznej, Twój lekarz zacznie pracować z Tobą nad zindywidualizowaniem planu leczenia. W Cancer Center for Healing przeprowadzamy różnego rodzaju testy i badania diagnostyczne, by określić, które terapie są najlepsze dla każdej osoby w jej indywidualnym przypadku.

Każdy rak jest inny i każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju, więc optymalne wielotorowe podejście zapewnia optymalne szanse powodzenia.

Oprócz terapii wycelowanych w konkretne komórki rakowe, nasze holistyczne podejście skierowane jest także ku czynnikom leżącym u źródeł choroby: co spowodowało raka, co nadal go „odżywia" i jak możemy wzmocnić mechanizmy obronne organizmu oraz poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto powtórzyć, że podejście medycyny integracyjnej, traktujące organizm jako całość, ma zasadnicze znaczenie dla leczenia raka.

Rozważ nietypowe terapie

Lecząc raka w sposób integracyjny, mam tę przewagę, że mogę wykorzystywać opcje lecznicze spoza domeny medycyny konwencjonalnej. Takie podejście pozwala mi łączyć to, co najlepsze w medycynie integracyjnej i konwencjonalnej, zapewniając pacjentom największe szanse wyzdrowienia.

Jak już zaznaczałam, Twój tok leczenia będzie dostosowany konkretnie do Twego rodzaju raka i Twych indywidualnych potrzeb. Istnieje jednak garść terapii, które z wielkim powodzeniem stosujemy w naszej klinice u pacjentek z rakiem piersi i innymi odmianami nowotworów.

Chemioterapia niskodawkowa, znana również jako chemioterapia frakcjonowana z modyfikatorem odpowiedzi

eprasa.pl 6cb33ed4f7

biologicznej (FCBRM), jest niezwykle skuteczną i bezpieczną formą chemioterapii, stosowaną do obkurczania masy guza. Ta opcja lecznicza, opracowana w latach 30. ubiegłego wieku, wykorzystywana jest w integracyjnym leczeniu raka od 1946 r., a jej skuteczność udowodniły liczne badania.

FCBRM różni się od tradycyjnej chemioterapii pod kilkoma względami. Po pierwsze, polega na podawaniu dożylnym, obok różnych czynników przeciwrakowych, także hormonu – insuliny. Ponieważ komórki rakowe mają na swej powierzchni 16 razy więcej receptorów insulinowych niż zwykłe komórki, insulina działa jak koń trojański, eskortując leki chemioterapeutyczne i inne czynniki przeciwrakowe do złośliwych komórek.

Insulina skłania także komórki rakowe do szybszych podziałów, co czyni je bardziej podatnymi na leczenie. Dostarczenie leków wprost do komórek rakowych pozwala użyć niższej dawki chemioterapii (10-25% dawki typowej).

Leki chemioterapeutyczne okryte są złą sławą z powodu swych skutków ubocznych, takich jak wypadanie włosów, mdłości i zmęczenie. Ale pacjenci, którzy otrzymują chemioterapię niskodawkową, mogą często uniknąć lub znacząco złagodzić te niekorzystne skutki. Donoszą oni o lepszej jakości życia, która w niczym nie pogarsza rezultatów leczenia.

Wiele rodzajów nowotworów, włącznie z rakiem piersi, dobrze reaguje na tę terapię.

Najczęstsze przyczyny stresu oksydacyjnego

Oto niektóre z przyczyn stresu oksydacyjnego, na jakie najczęściej jesteśmy narażeni:

- Przewlekły stres i nierozwiązany uraz emocjonalny;
- Używanie tytoniu;
- Długotrwała infekcja w jelitach lub w jamie ustnej;
- Zła higiena snu;
- Narażenie na promieniowanie, włącznie z polami elektromagnetycznymi (EMF);
- Nadmierne spożycie alkoholu;
- Toksyny środowiskowe;
- Wirusy, grzyby, pleśń i pasożyty;
- Zły stan jelit lub zaburzony mikrobiom;
- Nadmiar tkanki tłuszczowej wokół talii i narządów (otyłość trzewna);
- Siedzący tryb życia /zbyt mało ćwiczeń.

Leki repozycjonowane są starszymi lekami, używanymi już od pewnego czasu. Obecnie znajdują zastosowanie w leczeniu innych schorzeń niż te, dla których zostały pierwotnie opracowane. W przypadku raka piersi takim lekiem, na którym opieramy się, wykorzystując jego zmodyfikowane zastosowanie, jest metformina.

Ten tradycyjny lek przeciwcukrzycowy odcina dopływ cukru, pozwalającego komórkom rakowym pomyślnie się rozwijać. W zależności od wyników testów krwi i indywidualnych potrzeb pacjenta można wykorzystać też kilka innych leków. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co będzie idealne dla Ciebie.

Dożylnie podawana jemioła Płynny ekstrakt z jemioły, stosowany w medycynie alternatywnej od niemal 100 lat, z powodzeniem leczy nie tylko raka, ale też skutki uboczne tradycyjnych terapii onkologicznych.

Stymuluje on układ odpornościowy, aktywując i nasilając działanie komórek odpornościowych oraz sprzyjając śmierci komórek nowotworowych. Chroni także prawidłowe, zdrowe komórki pacjenta przed niszczącymi skutkami ubocznymi chemioterapii.

W niewielkim, ale obiecującym badaniu, opublikowanym w tym roku, naukowcy z Johns Hopkins Kimmel Cancer Center podawali dożylnie 600 mg ekstraktu z jemioły 21 pacjentom z „zaawansowanymi i opornymi na leczenie rakami różnego rodzaju" 3 razy w tygodniu[2].

Po kilku miesiącach u 5 pacjentów rak nie poczynił żadnych postępów, a u 3 guzy zmniejszyły się. Wszyscy pacjenci odczuwali lepszą jakość życia.

W naszej klinice odnosimy wielkie sukcesy, stosując tę terapię, i nie mamy wątpliwości, że większe i rozleglejsze badania potwierdzą skuteczność oraz bezpieczeństwo jemioły zarówno jako leczeniu wspomagającym raka, jak i terapii pierwszego rzutu.

Wysokie dawki dożylne witaminy C Związek ten jest źródłem mocy dla układu odpornościowego, ale nasze organizmy nie mogą przyswajać jej za pośrednictwem układu trawiennego w ilości wystarczającej do zabijania komórek rakowych. Dr Linus Pauling i dr Ewan Cameron jako pierwsi opublikowali badania kliniczne, pokazujące, że 10 g podanej dożylnie witaminy C zwiększało odsetek przeżycia u pacjentów chorych na raka.

Dziś badacze i pionierzy na tym polu, tacy jak dr Mark Levine, dowodzą, że potrzebne mogą być nawet jeszcze wyższe dawki, by podnieść stężenie witaminy C w osoczu krwi do poziomu zwalczającego raka. Wysokie dawki dożylne całkowicie omijają układ trawienny i dostają się wprost do krwiobiegu.

Podawana dożylnie witamina C ma działanie proutleniające, co oznacza, że reaguje z tlenem w komórkach rakowych, wytwarzając nadtlenek wodoru, co z kolei prowadzi do apoptozy (śmierci komórkowej) komórek złośliwych[3]. Pacjenci dobrze reagują na tę metodę, doznając bardzo nielicznych skutków ubocznych lub też nie odczuwając ich w ogóle, i wciąż pojawiają się nowe badania na temat skuteczności tej niezwykle ważnej terapii.

Pomyśl o zapobieganiu

Tak jak w przypadku każdej choroby, zapobieganie jest najlepszym lekarstwem. Podjęcie już teraz kroków w celu zapobieżenia późniejszym problemom jest doskonałym sposobem przechylenia szali na swoją korzyść.

Dowiedz się, jakie są najczęstsze przyczyny raka piersi i jak możesz je wyeliminować lub ich uniknąć. Zasadnicze znaczenie ma zmniejszenie narażenia na potencjalne karcynogeny po leczeniu, gdy będziesz kontynuować swą podróż ku zdrowiu.

Jednym z najważniejszych zjawisk przyczyniających się do raka piersi (i większości nowotworów) jest stres oksydacyjny (patrz ramka pt. „Najczęstsze przyczyny stresu oksydacyjnego"). W uproszczeniu polega on na tym, że równowaga komórkowa w organizmie zostaje zaburzona przez zbyt wiele szkodliwych wolnych rodników i niedostateczną ilość przeciwutleniaczy, które mogłyby je „wymieść". Z biegiem czasu ten nadmiar prowadzi do uszkodzeń komórkowych, co może zapoczątkować raka i inne choroby przewlekłe.

Możesz zacząć pracować nad tymi rzeczami samodzielnie lub konsultując się z lekarzem medycyny integracyjnej.

Zrównoważ swój poziom pH

Organizm stara się przez cały czas utrzymywać stan homeostazy, czy-

eprasa.pl 6cb33ed4f7

li równowagi. Jej zaburzenie może prowadzić do raka i innych chorób przewlekłych.

Część owej równowagi można zmierzyć poziomem pH krwi. Naszym celem jest stan lekko zasadowy, a dokładniej mówiąc, 7,43. Korzystne może być picie wody lekko zalkalizowanej, tak jak krew, ale wielu moich pacjentów czerpie jeszcze większy pożytek z wody wodorowej.

Wodór cząsteczkowy ma kilka wybitnych zalet. Będąc silnym przeciwutleniaczem, wodór jest mistrzem w wymiataniu wolnych rodników i tłumieniu płomieni stanu zapalnego. Badania kliniczne wykazały następujące efekty regularnego picia wody bogatej w wodór:

- Poprawa funkcji poznawczych i zdrowia mózgu;
- Podwyższony poziom energii;
- Lepszy skład ciała;
- Krótszy czas zdrowienia;
- Wzmocnione funkcjonowanie układu odpornościowego;
- Wsparcie przeciwstarzeniowe;
- Lepsza skóra;
- Zwiększony metabolizm;

Kilka badań sugeruje także, iż wodór cząsteczkowy (H_2) ma własności przeciwrakowe. W ubiegłym roku w przeglądzie 27 badań i artykułów autorzy wysunęli wniosek, iż „H_2 odgrywa obiecującą rolę terapeutyczną jako niezależna terapia, jak również jako element wspomagający w terapii kombinowanej, przynosząc ogólną poprawę przeżywalności, jakości życia, parametrów krwi i redukcji guza”[4].

Ponieważ wykazano, że wodór hamuje podział komórek rakowych, wywołuje ich śmierć oraz posiada działanie przeciwguzowe, każdy, kto choruje na raka lub chorobę przewlekłą, powinien dodać go do swego codziennego arsenału.

Możesz kupić wodę wodorową przez internet lub przygotowywać ją w domu przy użyciu tabletek wodorowych.

Jedz produkty zwalczające raka

Nie jest żadnym sekretem, że pożywienie może być lekarstwem. Ogólnie zalecamy zmodyfikowaną dietę keto, która jest uboga w węglowodany, a bogata w zdrowe tłuszcze, produkty o wysokiej zawartości składników odżywczych i wysokiej jakości organiczne białka. Oto ściągawka z dobrymi propozycjami:

Białko zwierzęce Szukaj jego czystych źródeł. Powinno być organiczne, nie zawierać hormonów ani antybiotyków i pochodzić z wolnego wybiegu. Najlepsze są podroby, drób, małe dziko łowione ryby, organiczne jaja, chude czerwone mięso i buliony na kościach.

Organiczne warzywa Jedz obficie organiczne, nieskrobiowe warzywa, szczególnie z rodziny krzyżowych, takie jak brokuły, brukselka i kalafior.



Pomówmy o diagnostyce

Jest rzeczą niemal niemożliwą napisanie artykułu o raku piersi bez poświęcenia uwagi diagnostyce, a pupilkiem medycyny konwencjonalnej w tym przypadku jest mammografia. Chociaż sam pomysł znany jest już od blisko 100 lat, to jednak mammogramy zostały oficjalnie zarekomendowane przez Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne dopiero w roku 1976[1].

To rentgenowskie badanie piersi zalecane jest regularnie kobietom po 45. r.ż. Problemem jest to, że wcale nie jest tak dokładne, a za to niesie ze sobą wiele zagrożeń.

Może wywoływać ból i urazy, powodować pęknięcia implantów piersi i narażać pacjentki na niepotrzebne promieniowanie. Co gorsza, znane jest z wykazywania fałszywie pozytywnych wyników oraz niewykrywania raka u kobiet z gęstą tkanką piersi.

W przełomowym badaniu, opublikowanym w czasopiśmie *The Lancet*, autorzy stwierdzili[2]: „ok. 5% przesiewowych mammogramów ma wynik pozytywny lub podejrzany, a spośród nich 80-93% to wyniki fałszywie pozytywne, powodujące dużo niepotrzebnego lęku i dalszych zabiegów, włącznie z operacjami chirurgicznymi”.

Po co narażać kobiety na ryzyko, jeżeli istnieją bezpieczniejsze opcje? Jednym z narzędzi diagnostycznych, jakie regularnie stosujemy, jest USG. Ultrasonografia, praktyczna metoda, która nie używa promieniowania rentgenowskiego, wykrywa guzki i zgrubienia w piersiach, a przy tym jest szybka i bezbolesna.

Bardzo duże znaczenie dla wczesnego wykrywania raka ma też comiesięczne dokładne samobadanie.

Używamy także termografii, czyli techniki obrazowania w podczerwieni, pozwalającej badać struktury naczyniowe w piersi i obszary o podwyższonej temperaturze, mogące wskazywać na raka. Termografia jest cennym narzędziem uwidaczniania nieprawidłowości w tkance piersi i monitorowania pacjentek w trakcie leczenia.

Nowym i ekscytującym narzędziem, które, jak sądzę, zmieni sposób diagnozowania raka piersi, jest ultrasonografia z transmisją ilościową (QT). Obrazowanie QT jest innowacyjną, bezpieczną, bezbolesną i zaaprobowaną przez FDA techniką wykorzystującą fale dźwiękowe do wytworzenia trójwymiarowej rekonstrukcji piersi bez jej uciskania czy napromieniowania.

Obrazowanie QT, zapewniające 40-krotnie większą rozdzielczość niż rezonans magnetyczny, ma wystarczający potencjał, by zastąpić mammografię i inne narzędzia diagnostyczne pojedynczym, prostym i bezbolesnym badaniem.

Już wkrótce wprowadzimy to innowacyjne rozwiązanie do naszej kliniki, ale z pewnością zyska ono wielką popularność także w innych ośrodkach. Jest wprost stworzone do tego, by zmienić sposób prowadzenia badań przesiewowych pod kątem raka piersi.

BIBLIOGRAFIA
1 J Womens Health (Larchmt), 2019;28(6):820–826
2 Lancet, 1995;346(8966):29–32

Inne doskonałe propozycje to szparagi, karczochy, buraki, bok choy, kapusta, seler, zielone warzywa liściaste, ogórki, czosnek, zielona fasola szparagowa, jarmuż, pory, sałata, wszystkie rodzaje cebuli, rzodkiewki, wodorosty, szpinak, wszystkie rodzaje kiełków, rukiew wodna i cukinia.

W zależności od Twych celów i ograniczeń dietetycznych ustal z lekarzem, czy dobre będą dla Ciebie takie warzywa psiankowate i wysokocukrowe, jak buraki, papryka słodka, bakłażan, grzyby, pasternak, dynia, ziemniaki, słodkie ziemniaki, pochrzyn (yam), pomidory i jukka.

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Niskoglikemiczne, organiczne owoce Jedz dużo niskocukrowych owoców, takich jak awokado, owoce jagodowe, cytryny i limonki.

Zdrowe tłuszcze i oleje zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe, które podtrzymują zdrowie komórek i zmniejszają stany zapalne.

Dobrym wyborem będzie organiczna oliwa z oliwek, a także organiczne oleje z konopi, orzechów włoskich, awokado, kokosów i czerwonej palmy malezyjskiej. Sięgaj też po migdały, orzechy włoskie, nerkowce i orzechy makadamia. Awokado są owocami, ale też zawierają zdrowe tłuszcze.

Unikaj produktów, które są paliwem dla raka

Z drugiej strony, staraj się unikać żywności wyzwalającej alergie i stany zapalne. Dieta eliminacyjna lub testy alergiczne mogą pomóc Ci w zidentyfikowaniu problemów, ale do najczęstszych wyzwalaczy alergii należą m.in. poniższe produkty:

- Produkty mleczne
- Pszenica
- Kukurydza
- Cukier
- Soja
- Konwencjonalne jaja
- Orzeszki ziemne

Unikaj potraw smażonych i grillowanych, które mogą zawierać karcynogeny. Zamiast tego piecz produkty w piekarniku, smaż na małej ilości tłuszczu lub gotuj na parze.

Wyeliminuj też produkty modyfikowane genetycznie (GMO). Z mojego doświadczenia wynika, że większość ludzi nie toleruje ich zbyt dobrze.

Słowo nadziei

Jeżeli Ty lub ktoś, kogo kochasz, mierzy się właśnie z diagnozą raka piersi, wiedz, że nie jesteś sama i masz możliwości wyboru.

Współpracuj ze swą osobistą grupą wsparcia, znajdź integracyjnego lekarza, który będzie dysponował pełnym spektrum opcji terapeutycznych i nigdy, przenigdy nie trać nadziei. Twoja podróż ku zdrowiu dopiero się rozpoczyna.

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



BIBLIOGRAFIA

1. Breast Cancer Research Foundation, "Breast Cancer Statistics and Resources," 2024, bcrf.org
2. Cancer Res Commun, 2023; 3(2): 338–346
3. Adv Nutr, 2011; 2(2): 78–88
4. Asian Pac J Cancer Prev, 2023; 24(1): 37–47

REKLAMA



8 SPOSOBÓW NA



Grzybicę stóp

To najczęstsza infekcja wywoływaną przez dermatofity – chorobotwórcze grzyby, obejmujące 3 rodzaje (*Microsporum*, *Epidermophyton* i *Trichophyton*) i ok. 40 gatunków, a odznaczające się zdolnością rozkładania keratyny, czyli białka, z którego zbudowane są włosy, paznokcie i skóra. Szacuje się, że ok. 70% populacji w którymś momencie życia dozna grzybiczej infekcji stóp[1]. Zdecydowaną większość przypadków tej choroby wywołują dermatofity z rodzaju *Trichophyton rubrum*.

Infekcje grzybicze objawiają się najczęściej swędzeniem i maceracją skóry, która łuszczy się i pęka, najczęściej w przestrzeniach pomiędzy palcami stóp. Obserwuje się też powstawanie niewielkich pęcherzyków i zagłębień w podeszwie stopy. Zmianom grzybiczym towarzyszy często nieprzyjemny zapach. Infekcje grzybicze mogą objąć także paznokcie, powodując zgrubienie, odkształcenia i łamliwość płytki, zmianę jej zabarwienia na kolor żółty lub brązowy, a także oddzielanie się od łożyska paznokcia.

Dermatofity rozwijają się głównie w środowisku wilgotnym i ciepłym, tam też najłatwiej się nimi zarazić, dlatego należy zwracać szczególną uwagę za zachowanie higieny w miejscach publicznych: w łaźniach, pod prysznicami, na basenach, siłowniach, kąpieliskach itp. Zarodniki grzybów potrafią przetrwać tam nawet przez kilka miesięcy.

Angielska nazwa tego schorzenia: „athlete's foot", czyli stopa sportowca, mówi wiele o jego pochodzeniu: oprócz basenów i wspólnych pryszniców czy przebieralni dużą rolę w rozwoju infekcji odgrywa także długotrwałe noszenie nieprzewiewnego obuwia i silne pocenie się stóp.

Ponieważ grzybica stóp jest schorzeniem zakaźnym, podstawowym sposobem zapobiegania jej jest noszenie obuwia ochronnego w miejscach publicznych. Nie należy też używać wspólnych ręczników, butów, czy innych przedmiotów mających kontakt ze stopami. Trzeba dbać o to, by były one w miarę możliwości suche i dobrze przewietrzane: dokładnie osuszać je po prysznicu lub pływaniu i nigdy nie zakładać butów na wilgotne stopy albo skarpetki. Buty po każdym użyciu należy dokładnie wysuszyć.

Ryzyko grzybicy jest podwyższone u osób cierpiących na łuszczycę lub atopowe zapalenie skóry, a także u ludzi z obniżoną odpornością lub przyjmujących leki immunosupresyjne. Bardziej podatne na infekcje grzybicze są też osoby chorujące na cukrzycę, które powinny zawsze kontaktować się z lekarzem, jeśli zauważą jakiekolwiek zmiany na stopach, ponieważ nawet niewielkie ranki czy pęknięcia skóry mogą przerodzić się w poważny problem.

1. UŻYJ OLEJKU Z DRZEWA HERBACIANEGO



Olejek z rosnącego w Australii drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*) znajduje szerokie zastosowanie jako środek antyseptyczny do użytku zewnętrznego w rozmaitych infekcjach skórnych. Jednym z najważniejszych składników olejku jest 4-terpineol, mający silne własności przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

W badaniu z 2002 r. losowo podzielono 158 pacjentów z grzybicą stóp na 3 grupy: w pierwszej stosowano 2 razy dziennie roztwór olejku z drzewa herbacianego o stężeniu 25%, w drugiej – 50%, natomiast trzecia była grupą placebo. Kuracja trwała 4 tygodnie. W obu grupach stosujących olejek nastąpiła wyraźna poprawa kliniczna (72% w pierwszej grupie i 68% w drugiej w porównaniu do 39% w grupie placebo[2].

Maść leczniczą możesz przygotować samodzielnie, mieszając olejek z drzewa herbacianego z olejem nośnikowym, np. z ciepłym olejem kokosowym, tak aby uzyskać stężenie 25-50%. Smaruj miejsca dotknięte grzybicą 2 razy dziennie. Trzeba dodać, że sam olej kokosowy również ma pewne własności przeciwgrzybicze. W badaniu *in vitro* zaobserwowano też synergistyczne działanie olejku z drzewa herbacianego i olejku lawendowego, warto więc użyć obu jednocześnie[3].

2. ZASTOSUJ KWAS BORNY

Kwas borny (borowy) jest łagodnym środkiem antyseptycznym, bardzo skutecznym w leczeniu grzybic, choć dokładny mechanizm jego działania nie został jeszcze wyjaśniony. Brak jest też badań naukowych, ustalających dokładne dawkowanie lub czas stosowania, ale w domowym leczeniu kwas borny od dawna używany jest w postaci proszku jako zasypka do butów lub też w postaci roztworu do kąpieli stóp[1]. Kupić go można bez recepty w każdej aptece. Wsypując po łyżeczce krystalicznego kwasu bornego do przepoconych butów, możemy je zdezynfekować i pozbyć się nieprzyjemnego zapachu. Można też spryskać je wewnątrz roztworem kwasu bornego i pozostawić do wyschnięcia. Mieszając kwas borny z talkiem, uzyskamy zasypkę do stóp, zwalczającą grzybicę oraz nadmierną potliwość. W celu przygotowania kąpieli dla stóp należy rozpuścić kwas borny w ciepłej wodzie w proporcji 2 łyżeczek na litr i moczyć stopy przez 15-20 min. Zabieg można powtarzać przez kilka dni. Nie należy stosować kwasu bornego na otwarte lub sączące się rany.



eprasa.pl 6cb33ed4f7



3. SIĘGNIJ PO LIŚĆ LAUROWY

Liść wawrzynu szlachetnego (*Laurus nobilis*), znany powszechnie jako liść laurowy, obfituje w związki zapachowe, będące podstawą olejków eterycznych (cyneol, linalol, eugenol), kwasy fenolowe (ferulowy, protokatechowy, kawowy), flawonoidy (katechinę, kempferol, apigeninę, kwercetynę i ich pochodne), a także alkaloidy. Dzięki temu ma on bardzo szerokie działanie biologiczne i lecznicze, m.in. przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe i gojące[4]. Znanym od dawna sposobem łagodzenia dolegliwości stóp jest kąpiel w wywarze z liści laurowych. W dużym garnku należy zagotować wodę z liśćmi laurowymi (ok. 15 liści na 1 l ody), pozostawić do ostygnięcia, po czym moczyć stopy w takiej ciepłej kąpieli przez ok. 20 min. Wywar z liści laurowych łagodzi też ból i obrzęk zmęczonych stóp, zmniejsza ich potliwość i przykry zapach. Kąpiel taką można powtarzać kilka razy w tygodniu.



4. SMARUJ NOGI OLEJEM LUB EKSTRAKTEM NEEM

Miodla indyjska (*Azadirachta indica*) to drzewo znane z własności przeciwgrzybiczych, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. W badaniach *in vitro* wykazano, że ekstrakty i oleje zarówno z liści, jak i nasion neem mogą hamować wzrost takich dermatofitów: *T. mentagrophytes*, *T. rubrum*, *E. floccosum*, przede wszystkim dzięki zawartym w nich triterpenoidom, których zidentyfikowano dotychczas ponad 100, a które – co ciekawe – wykazują silny synergizm, co oznacza, że o wiele skuteczniej działają razem, wchodząc w skład ekstraktu z neem, niż gdy zostaną wyizolowane osobno[5]. Olej (lub ekstrakt) neem można stosować bezpośrednio na chore miejsca, delikatnie wmasowując go w skórę 2-3 razy dziennie.

5. WYKORZYSTAJ ZIOŁA

Tymianek (*Thymus vulgaris*) jest rośliną o silnych własnościach przeciwgrzybiczych i można go stosować w postaci olejku eterycznego, czy też ekstraktu wodnego lub alkoholowego. Badania *in vitro* i *in vivo* na zwierzętach pokazały, że skuteczne działanie przeciwgrzybicze mają nawet opary olejku tymiankowego[6]. Za jego własności grzybobójcze odpowiadają przede wszystkim terpenoidy: tymol i karwakrol. Badacze udowodnili terapeutyczną skuteczność 1-procentowego roztworu tymiankowego olejku eterycznego w leczeniu zwierzęcych grzybic skóry, wywołanych przez różne gatunki *Trichophyton* (m.in. *T. rubrum*)[7]. Podobne właściwości mają także olejki z oregano i rozmarynu, które również zawierają przeciwgrzybicze terpenoidy (tymol, karwakrol, linalol).





6. MOCZ STOPY W OCCIE JABŁKOWYM

Trichophyton rubrum – gatunek grzybów najczęściej wywołujący grzybicę stóp u ludzi – może przeżyć w środowisku o pH ≥3,5[8]. Dlatego też użycie kwasu, takiego jak roztwór octu jabłkowego, może być skutecznym sposobem zahamowania wzrostu, a nawet całkowitego wyeliminowania dermatofitów. W tym celu przygotuj ciepłą kąpiel dla stóp, mieszając 1 część octu jabłkowego z 2 częściami wody. Możesz też przygotować mocniejszy roztwór (1:1), o ile nie będzie powodował uczucia pieczenia. Zanurz stopy w kąpieli na około 15 minut. Takie kąpiele należy stosować raz dziennie przez ok. 2 tygodnie. Możesz też przykładać w chorych miejscach waciki kosmetyczne namoczone w roztworze octu jabłkowego.



7. PRZYGOTUJ CZOSNKOWĄ KĄPIEL DLA STÓP

Ajoen, związek siarkoorganiczny, powstający z allicyny pod wpływem enzymu allinazy, uwalnianego podczas miażdżenia lub krojenia czosnku, ma bardzo szerokie działanie przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. W badaniu obejmującym 34 pacjentów po 7 dniach stosowania kremu zawierającego 0,4% ajoenu całkowicie wyleczono grzybicę stóp u 27 osób. U pozostałych 7 uczestników całkowite wyleczenie nastąpiło po kolejnych 7 dniach. Kontrola po 90 dniach od kuracji ajoenem potwierdziła całkowitą eliminację dermatofitów[9]. Przykładanie zmiażdżonego czosnku bezpośrednio na skórę może wywołać podrażnienia, dlatego lepiej przygotować kąpiel dla stóp, dodając do ciepłej wody kilka zmiażdżonych ząbków czosnku, i moczyć w niej stopy przez ok. 15 min, po czym opłukać i dokładnie wysuszyć. Stosowanie takiej kąpieli przez 10 dni przyniosło wyraźną poprawę u wszystkich 24 młodych sportowców z Filipin, którzy wzięli udział w badaniu z 2005 roku[10]. W innym badaniu preparat zawierający 1% ajoenu wykazał większą skuteczność niż lek przeciwgrzybiczy terbinafina[11].

8. NOŚ SKARPETY Z MIEDZIĄ

Włókna poliestrowe impregnowane tlenkiem miedzi, takie jak Cupron®, chronią stopę przed infekcjami bakteryjnymi i grzybiczymi. Długotrwałe działanie miedzi jest toksyczne dla drobnoustrojów i tylko bardzo nieliczne z nich wykształcają oporność. Ludzka skóra natomiast nie jest wrażliwa na kontakt z miedzią. W jednym z badań poproszono 56 pacjentów z grzybicą stóp o noszenie wyłącznie skarpet z włóknami miedzianymi i niestosowanie żadnych innych leków przeciwgrzybiczych. Kontrola po 9 i 40 dniach wykazała, że u wszystkich uczestników nastąpiła poprawa stanu stóp, a żaden nie doznał niepożądanych reakcji. Potwierdzono w ten sposób wysoką skuteczność takich skarpet zarówno przeciwko *T. rubrum*, jak i *Candida albicans*[12]. Podobnie pozytywne rezultaty przyniosło badanie 300 indyjskich żołnierzy z grzybicą stóp, których podzielono na 2 grupy: jedną leczoną doustnym i zewnętrznym lekiem przeciwgrzybiczym, a druga nosiła skarpety z włóknami miedzianymi. Po 3 tygodniach noszenia skarpet poprawa w tej grupie była porównywalna z poprawą w grupie leczonej farmakologicznie[13].



BIBLIOGRAFIA

1. Biol Trace Elem Res. 2017 Dec;180(2):349-54
2. Australas J Dermatol. 2002 Aug;43(3):175-8
3. Int J Aromather, 2002, Vol.12, Issue 1, 2-15
4. Int J Second Metab, 2023, Vol.10, No.2, 269-96
5. Acta Biol. Colomb, 2015, 20(3):201-7
6. Mycoses. 2001 May;44(3-4):99-107
7. Drug Dev Ind Pharm, 34(12),1388-93
8. Hong Kong J. Dermatol. Venereol. (2014) 22, 57-64
9. Mycoses, 39: 393-5
10. Herdin Record #: R07-CDU-14092206553125
11. J Am Acad Dermatol. 2000 Nov;43(5 Pt 1):829-32
12. Foot (Edinb). 2008 Sep;18(3):136-41
13. Med J Armed Forces India. 2021 Oct;77(4):437-43

eprasa.pl



Wzmocnij odporność i nerwy



Xenico Pharma
XenVIT Witamina B
Complex Premium
Cena: 43,90 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

Preparat zawiera kompozycję wszystkich 11 witamin z grupy B, przy czym składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: aktywna witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P i kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Ponadto preparat został wzbogacony o inozytol, który pełni funkcję regulującą układ hormonalny czy PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminy B6, B12, folian wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Natomiast witamina B1 jest istotna dla prawidłowej pracy serca. Wreszcie biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

XenVIT Witamina B Complex Premium został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.

Pomoc w obniżeniu glukozy i cholesterolu LDL



Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.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%.

Sposób na przemęczenie



Xenico Pharma
Bioradix Xenico
Cena: 47,50 zł (500 ml)
www.bioradix.pl

Bioradix to wysokoprzyswajalne organiczne żelazo, minerały i witaminy w formie płynnej. Produkt zawiera kompozycję miodu wielokwiatowego, naturalnych ziołowych i standaryzowanych ekstraktów, koncentratów owocowych oraz zestaw minerałów, w tym: wapń, potas, fosfor, magnez, cynk, mangan, miedź i chrom. Dodatkowo Bioradix został wzbogacony o witaminy: B1, B2, B6, aktywną witaminę B12 w postaci metylokobalaminy oraz witaminę C. Suplement stworzony z myślą o kobietach przemęczonych, odchudzających się, narażonych na stres oraz chcących uzupełnić naturalnie witaminy i minerały w łagodny sposób dla przewodu pokarmowego.

Wspieraj i regeneruj swój organizm



Kiin Pharma Łotwa
Bee Pearl POWER
Cena: 159,99 zł (30 saszetek)
www.beepearl.pl

Bee Pearl POWER to JEDYNE, UNIKALNE I INNOWACYJNE połączenie trzech najbardziej wartościowych produktów pszczelich – pierzgi pszczelej, mleczka pszczelego i propolisu. Dla wzmocnienia efektu dołożono naturalną witaminę C! Jest to suplement zaprojektowany po to, aby wspierać Twój układ odpornościowy, odżywiać i wspomagać regenerację organizmu! Jest to suplement w saszetkach, który może być dodawany jako dodatek do koktajli, jogurtów, zup, makaronów, kanapek itp. nie zmieniając ich smaku. Sprawia, że jedząc ulubione potrawy, dodatkowo możemy dostarczać organizmowi ponad 250 naturalnych i organicznych składników odżywczych oraz witamin niezbędnych dla naszego zdrowia!

Kupisz w sklepie: www.domiuroda.pl, tel. 512 370 470.

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 6cb33ed4f7

Dobry wybór dla zdrowia

Wzmocnij kości i odporność



Singularis
Witamina D3 Forte Vegan
Cena: 37 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca. Sezon jesienno-zimowy, w którym na naszej szerokości geograficznej panuje deficyt słońca oraz występują czynniki obniżające aktywność promieni słonecznych, takie jak zachmurzenie czy zanieczyszczenie powietrza (smog), to okres zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D3. Większość Polaków ma niedobory tego składnika odżywczego. Dlatego warto rozważyć jego suplementację (można wcześniej sprawdzić poziom witaminy D we krwi). Suplement diety Witamina D3 Forte Vegan Singularis Superior ze względu na pokaźną dawkę witaminy (4000 j.m.) jest zalecany zwłaszcza osobom dorosłym powyżej 75. roku życia.

Sprzymierzeniec w profilaktyce i leczeniu



Singularis
Echinacea Forte Superior
Cena: ok. 40 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zmniejsza podatność na przeziębienia i wspomaga działanie układu immunologicznego, gdy już złapiemy infekcję. Echinacea forte to produkt wegański, który zawiera 450 mg jeżówki purpurowej w 1 kapsułce mocno skondensowanego ekstraktu o stężeniu 30:1. Oznacza to, że czyli na 1 kg ekstraktu zużyto aż 30 kg *Echinacea purpurea*.

Skuteczność preparatu pochodzenia roślinnego uzależniona jest od stopnia skondensowania oraz porcji. W badaniach zalecane porcje dzienne to minimum 800 mg. Ponadto wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów.

Niezawodna tarcza



Singularis
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: 42 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.

Czas na wzmocnienie



Singularis
Ashwagandha Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to adaptogen używany od wieków do wspomagania w okresach stresu i niepokoju, wspierania procesów uczenia i zdolności pamięciowych, dodawania sił witalnych oraz budowy odporności. Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A. Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące. Ten suplement diety zawiera ekstrakt z korzenia witani ospałej o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat ma formę kapsułki wegańskiej. Jest bezglutenowy.

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 6cb33ed4f7



Zadbaj o piękny i pachnący uśmiech

Curaprox
Pianka Aligner
Cena: 110,40 zł (40 ml)
www.curaprox.pl

Odpowiednia pielęgnacja jamy ustnej u pacjentów ortodontycznych powinna obejmować zarówno zęby pod nakładkami, jak i same nakładki. Skuteczne działanie umożliwia pianka Aligner od Curaprox. Już niewielka jej ilość naturalnie remineralizuje szkliwo, tworząc nawilżający, aksamitnie gładki film na ich powierzchni. Do tego eliminuje nieświeży oddech i powstrzymuje gromadzenie się płytki nazębnej, zapobiegając potencjalnym problemom stomatologicznym oraz chorobom dziąseł. W jej składzie znajdziemy m.in. Hydroksyapatyt, kwas hialuronowy, lewulinowy, magnolol, aktywne połączenia CCP Citrox®, cyklodekstryny i polilizyny, a także systemu enzymatycznego składającego się z amyloglukozydazy i oksydazy glukozowej. Za sprawą dokładnie opracowanej formuły, pianka nie uszkadza materiału, z którego są wykonane nakładki.



Aktywność bez (kło)potu

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.



Zwierzęta też leczy się OZONEM

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Właściwości OZONU wykorzystywane są w walce z zakażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi u zwierząt. OZON skutecznie oczyszcza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny.



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Dobry wybór dla zdrowia



Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.



Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.



Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.



Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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

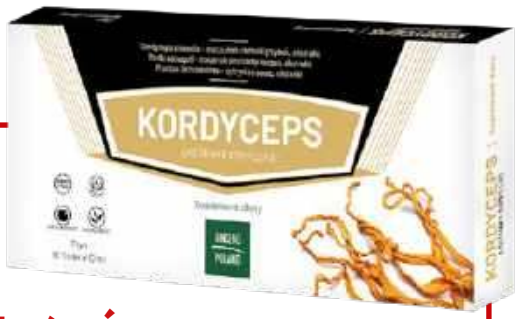
eprasa.pl 6cb33ed4f7



Na świeży oddech i kłopoty z gardłem

Reutter
Cukierki Szałwiowe
z miodem i witaminą C
Cena: ok. 12 zł

Wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe znanej niemieckiej firmy Reutter zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i witaminę C dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Oryginalny produkt dla całej rodziny! Cukierki Szałwiowe marki Reutter należy ssać, nie rozgryzać, by dobroczynny ekstrakt i olejek szałwiowy jak najdłużej oddziaływały w ustach na gardło i górne drogi oddechowe. Dostępne w aptekach i zielarniach.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 42 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.



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.



Kontroluj poziom cukru

Pharma Nord
Cena: 68,69 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Bio-Chrom zawiera opatentowane organiczne źródło chromu ChromoPrecise®, są to drożdże chromu opracowane specjalnie w celu zapewnienia optymalnej dostępności biologicznej. Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, a także przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych. Wyprodukowany w Danii przez Pharma Nord. Więcej o Bio-Chromie przeczytasz na www.pharmanord.pl

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 6cb33ed4f7



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 6cb33ed4f7



W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów listopadowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Nowa choroba: samotność
- Temat numeru: Gościec – stawy pod nadzorem
- Chirurgia ultradźwięków pozwala zoperować mózg bez otwierania czaszki
- Wirusy mogą powodować nowotwory!
- Zdrowie ukryte w skórkach owoców
- Jak sobie radzić z… powiększoną prostatą widzeniem komputerowym



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

14,30 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
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 10/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 6cb33ed4f7



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

MARCHEW (*DAUCUS CAROTA*)

To jedno z najbardziej popularnych warzyw na świecie. Jej charakterystyczny pomarańczowy kolor jest wynikiem obecności dużej ilości beta-karotenu, przekształcanego przez organizm w witaminę A. Od wieków była stosowana w kuchni oraz medycynie ludowej. Dzięki zawartości witamin, minerałów, przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego regularne spożywanie marchwi może przyczynić się do poprawy zdrowia oczu, układu sercowo-naczyniowego, skóry oraz wspierać leczenie schorzeń takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy niektóre nowotwory.

Marchew jest warzywem o bogatej historii. Pierwsze wzmianki o niej pochodzą z obszarów dzisiejszego Afganistanu, gdzie ok. 5 tys. lat temu rosły dzikie formy tego warzywa. W Europie marchew pojawiła się ok. X w. Pierwotne jej formy miały korzenie w barwach fioletowej, żółtej lub białej, dopiero w XVI w. w Holandii wyhodowano pierwszą odmianę pomarańczowej marchwi, która do dzisiaj jest najbardziej rozpowszechnioną formą.

Współczesne odmiany karotki są bardziej soczyste, słodsze i mają lepsze właściwości odżywcze oraz prozdrowotne niż ich pierwotne dzikie odmiany. To warzywo o wysokiej wartości odżywczej. W 100 g świeżej marchwi znajduje się zaledwie 30 kcal, co czyni ją produktem niskokalorycznym i idealnym dla osób dbających o sylwetkę. Zawiera szczególnie dużo beta-karotenu, który jest prekursorem witaminy A, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania wzroku, skóry, układu odpornościowego oraz procesu wzrostu i różnicowania komórek.

Jest także źródłem wielu witamin: K wspomagającej procesy krzepnięcia krwi oraz zdrowie kości, B6 ważnej dla funkcjonowania układu nerwowego oraz C, która jako silny przeciwutleniacz wspiera układ odpornościowy i przyspiesza gojenie ran. Znajdziemy w niej potas, który reguluje ciśnienie krwi oraz wapń i magnez, kluczowe dla zdrowia kości oraz prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Marchew jest również bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które odgrywają kluczową rolę w neutralizacji wolnych rodników i ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Związki te mogą pomóc w prewencji wielu chorób, w tym sercowo-naczyniowych, nowotworów i stanów zapalnych. Zawartość błonnika w marchwi wynosi ok. 2,8 g na 100 g. Jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, wspomaga trawienie oraz pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi[1].

Ochrona oczu

Zawarty w marchewce beta-karoten jest przekształcany w witaminę A, która odgrywa kluczową rolę w procesie widzenia. Niedobór tego składnika może prowadzić do problemów z widzeniem, takich jak tzw. kurza ślepota (pogorszenie widzenia o zmroku). Ponadto regularne spożycie marchwi może pomóc w ochronie przed rozwojem zaćmy oraz zwyrodnieniem plamki żółtej, co jest szczególnie ważne dla osób starszych[2].

Wspomaganie układu odpornościowego

Witaminy A i C zawarte w tym warzywie wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego[3]. Witamina A wzmacnia błony śluzowe, które są pierwszą linią obrony organizmu przed infekcjami, natomiast kwas askorbinowy działa jako przeciwutleniacz, wspomaga produkcję białych krwinek oraz skraca czas trwania infekcji.



BIBLIOGRAFIA

1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydanie II zmienione. PZWL. Warszawa; 2017
2. Aust N Z J Ophthalmol. 1999 Jun-Aug; 27(3-4):200-3
3. Plants (Basel). 2023 Dec 27;13(1):93
4. Farm Pol, 2022, 78 (9): 543
5. J Food Biochem. 2021 Dec; 45(12):e13975
6. Eur J Nutr. 2003 Oct;42(5):254-61.
7. Pharm Biol, 2015; 53(9): 1285–1294
8. Int J App Pharm, tom 14, wydanie 1, 2022, 124-129
9. Int J Biol Macromol. 2022 Jun 1;209(Pt A):1271-1279

eprasa.pl 6cb33ed4f7

Zastosowanie marchwi:

Sok z marchwi i imbiru
Do wyciskarki wolnoobrotowej lub tradycyjnej włóż 4 umyte marchewki, 1 jabłko i ok. 2-centymetrowy kawałek obranego imbiru. Wyciśnij sok i dodaj do niego sok z połowy cytryny. Pij na czczo. Napój wzmocni układ odpornościowy i doda energii.

Surówka do obiadu
Zetrzyj na tarce na grubych oczkach 2 marchewki i 2 jabłka. Dodaj 3 łyżki pokrojonego pora garść posiekanych orzechów włoskich oraz łyżkę rodzynek. Dopraw solą i pieprzem oraz 3 łyżkami jogurtu naturalnego wymieszanego z łyżką majonezu.

Zupa krem z marchwi i soczewicy
Na patelni podsmaż na oliwie 1 cebulę i 2 ząbki czosnku, dodaj 4 pokrojone marchewki, 1 szklankę czerwonej soczewicy i 1 l bulionu warzywnego. Gotuj, aż marchewka i soczewica będą miękkie, a następnie zmiksuj na gładki krem. Dopraw kurkumą, imbirem i pieprzem.

Marchewkowe smoothie z ananasem i szpinakiem
Zblenduj 2 marchewki, 1 szklankę obranego, świeżego ananasa, garść szpinaku, sok z jednej pomarańczy i szklankę wody kokosowej. To orzeźwiające smoothie jest pełne witamin, minerałów i antyoksydantów.

Placki z siemieniem lnianym
Zetrzyj na ratce 3 marchewki, dodaj 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego, 1 jajko, 2 łyżki mąki owsianej i przyprawy (curry, sól, pieprz). Smaż placki na niewielkiej ilości oliwy, aż będą złociste.

Owsiane muffinki
2 jajka roztrzep widelcem, dodaj 1 szklankę płatków owsianych, ½ szklanki jogurtu naturalnego, łyżeczkę cynamonu, łyżeczkę proszku do pieczenia i 2 łyżki miodu. Na koniec dodaj starte na drobnych oczkach 2 marchewki. Wymieszaj krótko i przełóż do foremek na muffinki. Piecz przez 20 min w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Pieczone marchewki z miodem i tymiankiem
Obierz i pokrój w słupki 5 marchewek. Polej 2 łyżkami oliwy z oliwek wymieszanymi z łyżką miodu, posyp tymiankiem, solą i pieprzem. Piecz w temperaturze 200°C przez 25 min.

Marchewkowe kotlety z komosą ryżową
Ugotuj szklankę komosy ryżowej. Zetrzyj 2 marchewki, dodaj 1 cebulę, 2 ząbki czosnku, łyżkę mielonego lnu i przyprawy: kurkumę, kumin, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj, formuj kotlety i smaż na oliwie z oliwek.

Działanie antyrakowe

Dzięki obecności przeciwutleniaczy marchew może wykazywać działanie przeciwnowotworowe[4]. Badania wykazały, że regularne spożycie karotki zmniejsza ryzyko wystąpienia pewnych typów nowotworów, w tym raka płuc, piersi, jelita grubego, jamy ustnej, krtani, przełyku oraz pęcherza moczowego, obniża też ryzyko wystąpienia raka prostaty[5]. Beta-karoten jest szczególnie skuteczny w neutralizowaniu wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów poprzez uszkadzanie DNA komórek.

Korzyści dla układu sercowo-naczyniowego

Zawarte w marchwi przeciwutleniacze, takie jak beta-karoten, luteina oraz likopen, chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Warzywo to może też pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL („złego"), co zmniejsza ryzyko miażdżycy i zawałów serca[6]. Natomiast dzięki wysokiej zawartości potasu może wspomagać leczenie nadciśnienia. Pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej oraz wspiera pracę serca i naczyń krwionośnych.

Wpływ na układ pokarmowy

Błonnik zawarty w marchwi wspomaga prawidłową pracę jelit i zapobiega zaparciom. Świeży korzeń zawiera także związki siarkowe, które stymulują rozwój bakterii *Bifidobacterium bifidus*, mające dobroczynny wpływ na mikroflorę bakteryjną jelit. Dzięki błonnikowi pokarmowemu karotka pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Warto wspomnieć, że w badaniach wykazano także, iż warzywo to ma działanie hepatoprotekcyjne[7].

Wspomaganie zdrowia skóry

Jedzenie marchwi sprzyja również utrzymaniu korzystnego stanu skóry. Zawarta w nim witamina A pomaga w regeneracji skóry oraz zmniejsza ryzyko pojawienia się problemów dermatologicznych, takich jak trądzik czy łuszczyca. Z kolei obecne w marchwi antyoksydanty chronią skórę przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV jako skuteczny naturalny filtr i spowalniają procesy starzenia[8].

Wsparcie dla diabetyka

Surowa marchew ma niski indeks glikemiczny – 16 (po ugotowaniu 33), co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Spożywanie jej może więc być korzystne dla osób cierpiących na cukrzycę typu 2. Tym bardziej że, jak już wcześniej wspomniano, karotka pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu glukozy[9]. A błonnik spowalnia wchłanianie cukrów w jelitach, co również przyczynia się do lepszej kontroli poziomu glukozy we krwi.



Metryczka:

Występowanie: Pochodzi z Azji, głównie Chin i terenów Persji, gdzie była uprawiana już w starożytności. Dzikie odmiany rosną w rejonie Afganistanu. Obecnie uprawiana jest na całym świecie.

Surowiec: Korzeń, wykorzystywany w kuchni oraz w medycynie.

Uprawa: Preferuje gleby lekkie, piaszczysto-gliniaste, dobrze nasłonecznione stanowiska. Wysiewana jest wiosną lub późnym latem, a jej zbiór następuje po 3-4 miesiącach. Wymaga regularnego podlewania i odchwaszczania.

Ważne: Witamina A w zbyt dużych dawkach może powodować problemy z wątrobą, zaburzenia widzenia, nadpobudliwość lub problemy skórne, objawiające się głównie jej pomarańczowym odcieniem.

eprasa.pl 6cb33ed4f7



KWIAT dzikiej LAWENDY

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 6cb33ed4f7

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW



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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA



R ZAREJESTROWANE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

eprasa.pl 6cb33ed4f7