O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Rehabilitacja kręgosłupa po urazach pozwoli odzyskać sprawność

Pozbądź się popandemicznej egzemy

Czy da się cofnąć raka prostaty?

Zioła pomogą zwalczyć każdy kaszel

Uwaga! Odświeżacze powietrza wywołują groźne alergie

Złap trochę snu i uzdrów jelita



9 sposobów na trądzik różowaty

Jak sobie radzić z...
- osłabieniem nerek
- chromaniem przestankowym

Numer 1 | styczeń 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 74be7e7148

NOWOŚĆ



W tym wydaniu specjalnym O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą pt. „Stres” zebraliśmy udokumentowane w literaturze medycznej dowody dotyczące redukowania napięcia i lęku oraz coraz częściej towarzyszących im bezsenności, chronicznemu zmęczeniu i depresji.

Część tego poradnika poświęciliśmy bolączkom wynikającym z izolacji, smutkom starości, stresowi pourazowemu czy też złamanemu sercu. Na koniec przygotowaliśmy programy ćwiczeń relaksacyjnych.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 74be7e7148



„Jakość pamięta się o wiele dłużej niż cenę”
Gucci

Kierujemy się dewizą: pilnując jakości, potęgujemy skuteczność

W Łomiankach pod Warszawą już ponad 20 lat istnieje ośrodek wspomagania leczenia chorób cywilizacyjnych – Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, które skupia wokół siebie pasjonatów ziołolecznictwa: lekarzy, farmaceutów, botaników. Jego misją jest dostarczanie pacjentom roślin leczniczych z najczystszych terenów świata i zapewnianie im tylko takich preparatów, które będą miały wyłącznie pozytywny wpływ na ich zdrowie. Jako jedyna firma w Polsce Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora współpracuje z peruwiańskim Instytutem im. Ojca Edmunda Szeligi (IPIFA) w Limie.

Wspomagacie leczenie chorób przewlekłych, w tym nowotworów. Jak spełniacie swoje założenia?

Przede wszystkim jesteśmy uczciwi wobec naszych klientów (pacjentów). Proponujemy zawsze surowce naturalne i nieprzetworzone i zachęcamy do picia odwarów i naparów z ziół, ponieważ tylko przygotowane w ten sposób zachowują najwyższą wartość substancji czynnych. Wszystkie inne czynności, jak kapsułkowanie, tabletkowanie, zbyt wysoka temperatura, wilgoć, duża ilość światła, mogą spowodować, że surowiec będzie bezużyteczny. Dlatego ważne jest jego źródło i sposób przetwarzania po zebraniu! Od ponad 18 lat sprowadzam zioła z IPIFA – instytutu naukowo-terapeutycznego skupiającego pasjonatów ziół, farmaceutów, lekarzy, którzy wiedzę czerpali jeszcze od Indian peruwiańskich. Mam 100% pewności co do najwyższej jakości surowców, które otrzymujemy zawsze czyste i pachnące.

No dobrze, na rynku jest dużo preparatów np. z peruwiańskiej liany zwanej vilcacorą, którą mogą wspomagać się ludzie chorzy na nowotwory. Skąd mają wiedzieć, jaki preparat wybrać?

Tak, dużo, a nawet bardzo dużo. Ale jakiej są one jakości? My ją gwarantujemy, gdyż sprowadzane przez nas rośliny każdorazowo badane są testem *Allium* (test Levana) na Uniwersytecie Warszawskim u dr Julity Nowakowskiej. Poza nami żadna polska firma nie stosuje tej metody biologicznej. Test *Allium* jest wskaźnikiem aktywności preparatów leczniczych, głównie przeciwnowotworowych. Służy też do oceny ich toksyczności. Odznacza się dużą czułością, a oparty jest na macierzystych komórkach merystematycznych wierzchołków korzeni cebuli zwyczajnej – *Allium cepa* – stąd jego nazwa. Badania cytogenetyczne, m.in. test Levana, określają, czy chromosomy w komórkach podczas podziału ulegają uszkodzeniom, czy też nie.

Czy możesz to zobrazować jaśniej?

Za pomocą tego testu podczas obserwacji zmian wyglądu komórek cebuli pod mikroskopem elektronowym możemy określić stężenie wodne (roztwór), który powoduje apoptozę (śmierć) komórek nowotworowych. Test informuje nas również, czy odpowiednie stężenie nie niszczy komórek zdrowych, co jest bardzo istotne, oraz udziela odpowiedzi, jakie stężenie (dawka) pozwoli uzyskać efekt leczniczy i nie zaszkodzi.

Jednakże to są komórki cebuli, a nie nowotworowe...

Ale są one niezwykle cennym źródłem komórek mitotycznych i charakteryzują się intensywnymi podziałami, podobnie jak komórki nowotworowe, oraz ścisłą kontrolą prawidłowej syntezy


CERTYFIKAT

Badania in vitro przeprowadzone na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego potwierdziły hamujący wpływ preparatu

WILCACCORA IMPULSO EKSTRAKT

na podziały komórek MCF-7 estrogenozależnego gruczołkoraka piersi, a w obecności cisplatyny, stosowanej w chemioterapii, nasilenie efektu hamowania podziałów komórkowych.

WILCACCORA

DNA, a także segregacją chromosomów podczas cyklu mitotycznego. Wyniki tego testu pokrywają się z innymi badaniami, np. cytometrycznymi, na liniach komórek ludzkiej białaczki HL-60[1].

Czy rzeczywiście niektóre rośliny, znane jako lecznicze, mogą niszczyć zdrowe komórki?

Tak może być. Przykładem tego są różne odmiany cisu (*Taxsus baccata*), z których powstał lek na raka Taxotere – o silnych działaniach ubocznych.

Jakość, skuteczność. Może jakiś przykład poprawy zdrowia?

Popraw mamy dużo, np. mężczyzna z niedrobnokomórkowym rakiem płuc i przerzutami do mózgu, gdzie średnie przeżycie wynosi ok. 20 miesięcy. Pacjent żyje już 4 lata, obserwowany od 3 lat. Leczenie: radioterapia i chemioterapia. Od 3 lat bierze vilcacorę, reishi, kordyceps. Istnieje dokumentacja, są to fakty niezaprzeczalne. Pacjentów z tą jednostką chorobową mamy wielu.

Gdzie można uzyskać poradę?

Konsultacje w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, Łomianki, ul. Warszawska 71A lub telefonicznie (22 751 65 07, 22 751 85 43).

Dziękuję za rozmowę.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An.

BIBLIOGRAFIA

1. Antiproliferative activity of various Uncaria tomentosa preparations on HL-60 promyelocytic leukemia cells. Pilarski R, Poczekaj-Kostrzewska M, Ciesiołka D, Szyfter K, Gulewicz K.

eprasa.pl 74be7e7148

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 74be7e7148

Plastyczne sny



Dmitrij Mendelejew postawił sobie za cel uszeregowanie w logiczny sposób wszystkich znanych pierwiastków. Jednak kolejne próby paliły na panewce, aż do pewnej nocy 1869 roku. Następnego dnia uczony zapisał w pamiętniku: „Widziałem we śnie tablicę, w którą wszystkie pierwiastki zapadły się po kolei i trafiły na właściwe miejsce. Po przebudzeniu od razu zapisałem na kartce: stworzyć tablicę, sortując pierwiastki według masy atomowej". Sen Rosjanina dał początek znanemu nam dziś z lekcji chemii układowi okresowemu. Co niebywałe, Mendelejew, układając układ okresowy, nie posiadał żadnej wiedzy na temat kwantowej budowy materii. Tablica pierwiastków została zestawiona przez niego wyłącznie na podstawie znajomości właściwości fizykochemicznych materii. Wkrótce okazało się, że konstrukcja ta nie tylko dostarcza dogodnego sposobu patrzenia na pierwiastki chemiczne, ale także pozwala na przewidywanie istnienia nowych.

Podobna rzecz przytrafiła się w 1996 r. pewnemu studentowi, który był przekonany, że dostał się na uczelnię przypadkowo. Pewnej nocy przyśnił mu się komputer, na którym przechowywany jest cały internet świata. Kiedy się obudził, zaintrygowany postanowił sprawdzić, czy jest to możliwe. Doszedł do wniosku, że (ze względu na małą przepustowość i pamięć masową) się to nie uda. Można jednak zgromadzić strony internetowe w jednym miejscu w formie linków. Dało to początek najsłynniejszej wyszukiwarce internetowej świata, a Larry'ego Page'a uczyniło milionerem.

Być może rację ma Talmud i sen niezinterpretowany jest jak nieprzeczytany list

Takich przypadków jest znacznie więcej. Eistein twierdził, że jego teorię względności zapoczątkował sen o krowach. Paul McCartney wyśnił „Yesterday" – jeden z najsłynniejszych przebojów Beatlesów, a prof. Paul Horowitz, ilekroć napotkał na wyjątkowo trudny problem dotyczący konstrukcyji teleskopów, we śnie znajdował jego rozwiązanie.

Niestety, większość z nas nie może pochwalić się takimi osiągnięciami. Zdaniem psychologa Iana Wallace'a, który 30 lat zawodowej praktyki poświęcił śnieniu, wielu z nas zdarzają się podobne sny, m.in. o spadaniu, lataniu, przebywaniu nago w miejscu publicznym lub byciu ściganym. Część z nas miewa z kolei nawracające sny lub – co gorsza – koszmary.

Przez lata należałam do tej właśnie grupy. Śnił mi się starożytny korytarz oświetlony jedynie pochodniami, który schodząc coraz głębiej pod ziemię, zmieniał się w labirynt… Za każdym razem próbowałam się z niego wydostać. I za każdym razem budziłam się przerażona, spocona i ledwie żywa, jakbym faktycznie przemierzała te niekończące się mroczne tunele w tę i we w tę… Pewnego razu przyśnił mi się podczas wycieczki szkolnej. Wtedy kolega opowiedział mi, że on poradził sobie ze swoimi koszmarami, przejmując nad nimi kontrolę. Wyjaśnił mi, że gdy nauczył się uświadamiać sobie, że to tylko sen, budził się lub zmieniał jego przebieg. Trochę czasu mi to zajęło, jednak w końcu przeszłam swój labirynt – z natury jestem uparta i nie mogłam się zgodzić na opuszczenie go przez wybudzenie.

Wiele lat później dowiedziałam się, że to, co wtedy robiliśmy, nazywa się świadomym śnieniem.

Dziś naukowcy umieją już wywoływać kontrolowane sny, w których śpiący cały czas zdają sobie sprawę z tego, że śnią. Mają dostęp do wspomnień oraz mogą wpływać na treść swoich marzeń sennych. Badacze z Uniwersytetu Wisconsin-Madison i Lucidity Institute na Hawajach, użyli do tego galantaminy. Ten lek stosowany w terapii choroby Alzheimera hamuje acetylocholinoesterazę – enzym rozkładający acetylocholinę, który jako neuroprzekaźnik uczestniczy m.in. w modulowaniu fazy REM. Zdaniem uczonych świadome śnienie ułatwi leczenie traum i lęków, których poziom znacząco wzrósł w obecnych czasach.

To jednak wcale nie jedyny sposób wpływania na sny. Efekty eksperymentów wskazują, że możemy oddziaływać na treść snu innego człowieka. Próby te polegały na przekazywaniu za pomocą myśli treści jednej z 12 reprodukcji słynnych obrazów losowo wybranej danej nocy. Śpiących monitorowano za pomocą EEG, dzięki czemu, było wiadomo, gdy wchodzili w fazę REM. Wtedy badacze ich budzili, by dowiedzieć się, o czym śnili. Dowody korelacji były tak uderzające, że sceptyczny świat nauki dopuścił istnienie telepatii!

Obliczono, że prawdopodobieństwo takiego trafienia wynosiło 1:75 mln. Dla porównania szansa trafienia szóstki w Lotto to 1:14 mln.

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 74be7e7148

SPIS TREŚCI

Styczeń 2023

Z OKŁADKI

Czy da się cofnąć raka prostaty? 28

Problemy z gruczołem krokowym nie są nieuniknione. Zobacz, jak w naturalny sposób zadbać o męskie sprawy

Złap trochę snu i uzdrów jelita 66

6 kroków zaproponowanych przez Carę Wheatley-McGrain da Ci zarówno kojący odpoczynek, jak i poprawi kondycję mikrobiomu

Zioła pomogą zwalczyć każdy kaszel 74

Syropy z cebuli, podbiału, bzu lub ananasa skutecznie odkażają, wzmacniają odporność oraz ułatwiają odkrztuszanie

Rehabilitacja kręgosłupa po urazach pozwoli odzyskać sprawność 88

Terapia manualna, lasery, zimno i prąd – gdy plecy są w opałach, znajdziesz ratunek i uwolnisz się od bólu

Pozbądź się popandemicznej egzemy 96

Covid-19 dał nam w kość, a u niektórych – odbił się na stanie skóry. Sprawdź, jak poradzić sobie z AZS

Uwaga! Odświeżacze powietrza wywołują groźne alergie 104

Produkty zawierające beta-cyklodekstrynę mogą być szkodliwe dla zdrowia



58

28

TEMAT NUMERU





56

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

eprasa.pl 74be7e7148



110

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI 18
Jak żyć 100 lat (i dłużej) – kilka rad od tych, którym się to udało
Przeżyli cały wiek, a nadal trzymają się świetnie. Oto ich sekrety

NEWS FOCUS
Tłuszczowe wojny 22
Obowiązujące od lat założenia dotyczące etiologii miażdżycy chwieją się w posadach. Kto jest prawdziwym winowajcą?

RAPORT SPECJALNY
Cofnąć raka prostaty 28
Wsparcie z natury 35
Odpowiednia dieta i suplementacja wesprze Cię w walce o zdrowie gruczołu krokowego

ZDROWY STYL ŻYCIA
Naturalne stylizacje 40
Zobacz, jak zdrowo i skutecznie utrwalić karnawałową fryzurę
Przyjmuj witaminę K 42
Nie tylko chroni kości, ale również wątrobę, mózg oraz tętnice i serce...
Superfood dla długowiecznych 46
Beverly Jarvis przedstawia swoją listę produktów zapewniających zdrowie i długowieczność – od A do R
Wschodnia obietnica 56
W perskich przyprawach ukrywa się moc prozdrowotnych substancji czynnych, naucz się je uwalniać!

RECEPTULARZ
Wrzody żołądka 54
Prawoślazowa herbatka, orkisz i proszek z nasion kopru – oto ziołowe przepisy na złagodzenie tej dolegliwości

TEMAT NUMERU
Sen (nie tylko) dla urody 58
Dobrze przespana noc pomaga zachować bystrość umysłu oraz chroni przed wieloma poważnymi chorobami
Śpiąc – uzdrawiasz jelita? 66

DETEKTYW MEDYCZNY
Sprzymierzeńcy w walce z kaszlem 74

JAK SOBIE RADZIĆ Z:
chromaniem przestankowym 78
problemami z nerkami 83

PROFILAKTYKA I LECZENIE
Plecy w opałach 88
Leczenie popandemicznej egzemy 96
Trująca świeżość 104
9 sposobów na trądzik różowaty 110
Cynk, medytacja i miód kanuka to tylko kilka z nich

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 112
Nasz zielnik: kminek zwyczajny 121

88



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

eprasa.pl 74be7e7148

LICZBY i FAKTY

W 2016 r. **39% światowej populacji** miało **nadwagę**, z czego u **13%** stwierdzono **otyłość**

W Polsce z **AZS** zmaga się ok. **5% dzieci** i ok. **1,5% dorosłych**

Podczas siedzenia **na 3. krąg lędźwiowy** działa **siła 142 kg**, w pozycji stojącej **99 kg**, zaś w leżącej **– 20 kg**

W 2018 r. na całym świecie **diagnozę raka prostaty** postawiono **1,3 mln razy**

Na **trądzik różowaty** choruje ok. **5-10% populacji**

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





Upór i ból barku

Droga Redakcjo, Moja mama (67 l.) miewa nawracające problemy z barkiem – objawia się to bólem i trudnością w poruszaniu ręką. Lekarz wykluczył RZS, ale wskazuje na stan zapalny i nieustannie przepisuje jej niesteroidowe leki przeciwzapalne. Ból jednak nie przechodzi. Na wizytę u ortopedy czy neurologa trzeba długo czekać, więc mama niechętnie słucha o innych metodach, niż te wskazane przez jej lekarza rodzinnego, a ten nie kieruje jej na rehabilitację... dopóki nie wybierze się do specjalisty… Sytuacja jest patowa. Wydaje mi się jednak, że wizyta u terapeuty manualnego albo osteopaty mogłaby jej pomóc. Jak ją przekonać, że nie jest to niebezpieczne?

Aneta

Warto przypomnieć, że skierowanie na zabiegi fizykalne (fizjoterapię i fizykoterapię) może wystawić również lekarz pierwszego kontaktu, tak więc niekoniecznie potrzebna jest konsultacja np. ortopedy. Być może jednak są inne powody, dla których lekarz Twojej mamy nie kieruje jej na zabiegi. Natomiast to, co warto podkreślić, jeśli Twoja mama ma obawy co do takiej wizyty – że terapeuci manualni są wykwalifikowanymi fizjoterapeutami (niekiedy również lekarzami), mają skończone studia i specjalistyczne kursy podyplomowe, bardzo często też pracują w placówkach medycznych, szpitalach – na oddziałach, jako wsparcie pooperacyjne czy w ośrodkach rehabilitacji i sanatoriach. Terapia manualna jest uznaną metodą leczniczą. Stosuje się ją do rehabilitacji oraz leczenia w różnych stanach zaburzeń układu ruchu. Jest również coraz lepiej znana przez lekarzy, w tym podstawowej opieki medycznej, a wręcz przez nich zalecana. Przed umówieniem wizyty czy już w gabinecie można zawsze zapytać daną osobę o kwalifikacje i doświadczenie. Jeśli dysponujecie RTG albo – jeszcze lepiej – rezonansem magnetycznym, pokażcie go specjaliście podczas wizyty. Warto, żeby przede wszystkim obejrzał samą kliszę lub zapis na płycie CD. Bardzo często fizjoterapeuci proszą, żeby na pierwszą wizytę przynieść właśnie wyniki badań obrazowych – to dla nich ważny element oprócz wywiadu i badania fizykalnego. Poza samą pracą terapeutyczną nad danym obszarem ciała, Twoja mama może też uzyskać cenne wskazówki dotyczące codziennego funkcjonowania – np. porady, jakie ćwiczenia wykonywać w domu i jakich ruchów czy aktywności unikać lub jak je prawidłowo wykonywać. Wizyta taka ma więc dodatkowy walor edukacyjny. Więcej o terapii manualnej znajdziesz w naszym tekście „Plecy w opałach" oraz w artykule „Kłopoty z barkiem" w listopadowym wydaniu naszego czasopisma. Możesz go nabyć w wersji PDF pod tym linkiem: https://ulubionykiosk.pl/archiwum/o-czym-lekarze-ci-nie-powiedza-czasopismo-medyczne

eprasa.pl 74be7e7148

Naturalna ochrona dla żołądka

Droga Redakcjo, Borykam się z zapaleniem błony śluzowej żołądka, na które zapadłam po długotrwałym przyjmowaniu leków. Jak mogę naturalnie wspomóc się w tym schorzeniu? Zdaję sobie sprawę, że niestety nie spróbuję wszystkich świątecznych przysmaków, ale chętnie dowiem się czegoś o suplementach, ziołach i żywieniu w tej chorobie.

Hanna

Twoje schorzenie występuje bardzo często, a w większości odpowiada za nie bakteria Helikobacter pylori. Jeśli jednak to Ciebie nie dotyczy, możesz stosować standardowe, naturalne metody wsparcia śluzówki. Przede wszystkim unikaj produktów spożywczych i potraw, które nasilają dolegliwości (takich jak ból, pieczenie, zgaga, skurcze żołądka, wzdęcia, odbijanie). Tak jak w przypadku refluksu czy choroby wrzodowej – z pewnością lepiej stosować lekkostrawną dietę, unikać dań smażonych, tłustych, bardzo kwaśnych, alkoholu, mocnej herbaty, kawy oraz słodyczy. Zdecydowanie szkodliwe (również z innych powodów) jest palenie. Jeśli chodzi o suplementy diety – to korzystne działanie wykazują oleje z rybiej wątroby, zawierające kwasy omega-3 i -6 oraz witaminy A i D. Możesz też posiłkować się leczniczą glinką, którą nabędziesz w aptece. Sporządza się z niej napój z dodatkiem ciepłej wody i pije przed posiłkami. Osłonowo zadziałają także zioła – korzeń prawoślazu, malwa i rumianek. Suszone korzenie prawoślazu (1 łyżka) zalewasz szklanką zimnej wody i odstawiasz na 3 godz., mieszając w tym czasie kilka razy. Odcedzony napój lekko podgrzej i pij kilka razy dziennie. W podobny sposób przygotuj napój malwowy – suszone kwiaty (2 łyżeczki) zalane szklanką letniej wody odstaw na ok. 6-8 godz. Napar z rumianku (2 łyżeczki, szklanka wrzątku) złagodzi stan zapalny, możesz go pić kilka razy dziennie.

Ładunek glikemiczny

Droga Redakcjo, Wiele mówi się o indeksie glikemicznym produktów i o tym, by na niego zwracać uwagę podczas komponowania posiłków. Mam wokół siebie osoby, które są zagrożone cukrzycą i słyszałem o pojęciu ładunku glikemicznego. Podobno jest on nie mniej ważny niż indeks. Czy można go jakoś obniżać, żeby ustrzec się np. cukrzycy?

Adam

Indeks glikemiczny (IG) jest wartością, która pokazuje jak wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu posiłku, w ujęciu procentowym – w porównaniu do czystej glukozy, która ma IG 100. Jest to wartość zmienna, co widać na przykładzie np. warzyw korzeniowych takich jak marchew czy buraki. W surowej wersji taka sama porcja marchewki ma niski IG, 16, zaś po ugotowaniu – rośnie on do 43. Wartość ta zmienia się pod wpływem sposobu przygotowywania danej potrawy, np. rozdrobnienia warzywa czy poddania go obróbce termicznej.

Natomiast ładunek glikemiczny (ŁG) to stała wartość, która oznacza ilość węglowodanów w danej porcji posiłku. Jest to cenna informacja zwłaszcza dla osób, które już chorują na cukrzycę lub insulinooporność, dzięki niej bowiem mogą przewidzieć jak spożywane danie zadziała na ich organizm. Jednak te 2 wskaźniki bywają mylące, np. gdy wybieramy arbuza. Ma on wprawdzie wysoki indeks glikemiczny, natomiast jego ładunek glikemiczny jest niski – bo zawiera dużo wody. Ten ostatni obliczamy wg wzoru – ŁG = (waga porcji węglowodanów w gramach x IG produktu)/100. Obniżanie ŁG jest bardzo proste do zastosowania w praktyce – wystarczy, by posiłek był urozmaicony, zawierał sporo białka, zdrowych tłuszczów (nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i -6) oraz błonnika – a spowoduje to obniżenie ładunku glikemicznego nawet składników o wysokim IG. Dobrym wyjściem jest np. zjedzenie do obiadu oprócz gotowanej marchewki – nieco surowych warzyw, np. sałaty lub surówki z kapusty.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement Extra C 550 mg firmy Viridian. Preparat zawiera formę witaminy C o silnym działaniu, z dodatkiem metabolitów liposomalnych. Został opracowany i przebadany klinicznie w celu zwiększenia wchłaniania i retencji. Dodatek metabolitów liposomalnych zwiększa biodostępność, dzięki czemu jest ona szybciej wchłaniana i lepiej zatrzymywana przez organizm ludzki niż inne, tradycyjne formy kwasu askorbinowego. Rezultatem jest zwiększenie dystrybucji tej substancji do komórek, które wspomaga zachowanie jej optymalnego poziomu. Formuła Extra C została opracowana z naturalnych składników, a witamina C pochodzi z procesu fermentacji kukurydzy. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 74be7e7148



Najlepsza dieta na stan przedcukrzycowy

Jaka dieta nisko węglowodanowa jest najlepsza w tym stanie lub nawet przy już zdiagnozowanej cukrzycy typu 2? Okazuje się, że jest nią dieta ketogeniczna – to najlepszy sposób na rozpoczęcie procesu samoleczenia, ale nie należy jej stosować dłużej niż 3 miesiące. Po tym czasie należy wprowadzić zmodyfikowaną dietę śródziemnomorską, co odkryto w nowym badaniu.

Na diecie keto poziom trójglicerydów spadł o 16%, a utrata masy ciała była nieco większa, jak stwierdzili naukowcy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Stanforda. Przetestowali oni te 2 modele żywienia na grupie 40 uczestników, którzy mieli stan przedcukrzycowy lub zdiagnozowaną cukrzycę typu 2. Obie diety zawierały warzywa nieskrobiowe i wykluczały dodatki cukru i rafinowane ziarna, przy czym wersja keto pomijała również rośliny strączkowe, owoce i produkty pełnoziarniste.

Chociaż poziom tłuszczu we krwi i waga osób na diecie ketogenicznej spadały szybciej niż u osób na diecie śródziemnomorskiej, ich poziom cholesterolu – zarówno rzekomo „złego" LDL, jak i „dobrego" HDL - wzrastał.

Ale dieta keto była zbyt rygorystyczna jak na opcję długoterminową, ponieważ nie dostarcza niezbędnych składników odżywczych, a podwyższony poziom cholesterolu również może stanowić problem (chociaż inne wskaźniki zdrowia serca uległy poprawie). Ogólnie rzecz biorąc, zmodyfikowana dieta śródziemnomorska była lepszym wyborem, mimo że była mniej skuteczna w pierwszych kilku miesiącach.



Am J Clin Nutr, 2022; doi: 10.1093/ajcn/nqac154

AROMATERAPIA ZMNIEJSZA ZAPOTRZEBOWANIE NA ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE PO OPERACJI

Najświeższe badania wykazały, że kuracja z użyciem zapachów o połowę zmniejsza konieczność stosowania pooperacyjnych środków przeciwbólowych, takich jak opioidy. Lawenda i mięta pieprzowa to najlepsze olejki do takiego zastosowania, mówią naukowcy z Uniwersytetu w Pittsburghu, którzy monitorowali 350 pacjentów przed operacją wymiany stawu biodrowego. Aromaterapia pomaga zrelaksować pacjenta, a ludzie, którzy obawiają się operacji, o 50% częściej potrzebują po niej środków przeciwbólowych.



Naukowcy albo podawali pacjentom plaster na skórę, który powoli uwalniał olejki eteryczne do godziny przed operacją, albo podawali im placebo. Chociaż poziom lęku przed operacją był podobny w obu grupach, większa redukcja wystąpiła u tych, którzy poddali się wonnej terapii.

News release, „Aromatherapy Can Reduce Post-surgical Opioid Use by Half, Preliminary US Study Finds", 1 cze 2022, Eurekalert.org

Potrzeba 10 razy więcej omega-3 dziennie, by zapobiec chorobom serca



Musimy spożywać około 3 g tych tłuszczów, aby zmniejszyć ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Jest to 10 razy więcej, niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Optymalna ilość jest równa zjadaniu porcji 140 g łososia każdego dnia, mówią naukowcy z Macau University of Science and Technology w Chinach i Queen's University w Kanadzie. Jest to o wiele więcej, niż ilość w zaleceniach WHO i agencji zdrowia, takich jak brytyjskie National Health Service (NHS), która radzi spożywać tylko 1 porcję ryb tygodniowo.

Po przeanalizowaniu 71 wcześniej opublikowanych badań naukowcy z Makau szacują, że ludzie powinni spożywać 3 g omega-3 dziennie, aby zapobiec chorobom serca i obniżyć poziom ciśnienia krwi. Ci, którzy już chorują, skorzystają z przyjmowania nawet większych dawek każdego dnia. Wegetarianie oraz osoby, które martwią się zawartością rtęci w niektórych tłustych rybach, mogą przyjmować wysokie dawki suplementów, w tym suplementów z alg, i dodawać do swojej diety orzechy włoskie, nasiona chia lub soję.

J Am Heart Assoc, 2022; 11(11): e025071

eprasa.pl 74be7e7148

Czysty skład. To ma znaczenie.



Wszystkie kapsułki, proszki i płyny **Viridian** są opracowane przez specjalistów i zawierają 100% aktywnych składników i nic więcej.

Od 20 lat **Viridian** jest uznawany w Wielkiej Brytanii za wiodącą markę etycznych witamin i osiąga w The Good Shopping Guide pełny wynik indeksu etycznego wynoszący 100.

viridian
The leading brand of ethical vitamins
www.viridian-polska.pl

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl 74be7e7148

LEKARZE NADAL BŁĘDNIE PRZEPISUJĄ ANTYBIOTYKI

W pewnym badaniu przeanalizowano dane dotyczące roszczeń ubezpieczeniowych dla 2,8 mln dzieci w ciągu 2 lat i odkryto, że pomimo zagrożenia antybiotykoopornymi superbakteriami lekarze nieprawidłowo przepisywali leki w niemal ⅓ przypadków.

Wiele dzieci cierpiało na skutki uboczne towarzyszące antybiotykoterapii, takie jak biegunka i wysypki skórne, a ich leczenie kosztowało 74 mln dolarów, mówią naukowcy z Washington University School Of Medicine.

Farmaceutyki te przepisywano w leczeniu infekcji wirusowych – takich jak infekcje ucha bez ropy, zapalenie oskrzeli, grypa czy przeziębienie – mimo że są one przecież przeznaczone do leczenia infekcji bakteryjnych.

W ciągu 2 lat antybiotyki zlecano nieprawidłowo dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 17 lat.

– Czasami rodzice myślą, że najgorsze, co może się zdarzyć, to sytuacja, w której antybiotyk po prostu nie pomoże ich dziecku. Tymczasem leki te nie są nieszkodliwe, mogą bowiem powodować zdarzenia niepożądane - przestrzega główna autorka badania, Anne Mobley Butler.

JAMA Netw Open, 2022; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.14153



Leki na raka prostaty powodują poważne problemy z sercem

2 z najczęściej stosowanych leków w terapii zaawansowanego raka prostaty zwiększają ryzyko poważnych problemów z sercem, które wymagają interwencji na oddziale ratunkowym. Jeden z nich, abirateron, podnosi ryzyko nadciśnienia, cukrzycy lub problemów z sercem o 77%, a enzalutamid zwiększa te zagrożenia o 22%. Efekty te stwierdzono u mężczyzn, którzy przyjmowali też terapię hormonalną w leczeniu raka prostaty, w stosunku do przyjmowania samej terapii hormonalnej.

Środki te zwiększają ryzyko konieczności pobytu na oddziale ratunkowym lub w szpitalu, mówią naukowcy z Michigan Medicine na University of Michigan. Chociaż przeszły one wszystkie testy bezpieczeństwa, pacjenci, którzy brali w nich udział różnili się od tych w tym badaniu, a zespół z Michigan podejrzewa, że testy nie odzwierciedlają szerszej populacji pacjentów.

Onkolodzy zaczęli przepisywać te 2 leki na wczesne stadium raka prostaty, a badacze obawiają się, że może to oznaczać, że więcej mężczyzn będzie je przyjmować przez dłuższy czas, co może również zwiększyć częstotliwość działań niepożądanych.

J Natl Cancer Inst, 2022; doi: 10.1093/jnci/djac081



Zaszczepione dzieci i tak chorują na odrę

Szczepionki mają chronić nas przed zachorowaniem. Ale nie było tak w przypadku covid-19, a szczepionka MMR (odra, świnka, różyczka) nie zawsze zapobiega zarażeniu się odrą u dzieci, jak wykazało nowe badanie.

Prawie 8% dzieci, które zachorowały na odrę w Mediolanie we Włoszech, przyjęło wcześniej szczepionkę, twierdzą naukowcy z lokalnego Uniwersytetu Degli Studi. Zbadali oni 653 przypadki odry z Mediolanu i z północnych Włoch. Spośród nich zaszczepionych było 51 dzieci. 10 dzieci w grupie zaszczepionej zareagowało tak źle na infekcję, że potrzebowało opieki szpitalnej.

Ogólnie rzecz biorąc, zaszczepionym dzieciom zdarzało się chorować na odrę w każdym z 20 ognisk odnotowanych w tym regionie w latach 2017-2021 i miały one zdolność przekazania wirusa w połowie przypadków. Naukowcy są zdania, że niepowodzenia szczepionek były najpewniej wynikiem zbyt słabej odpowiedzi immunologicznej na zastrzyk MMR.

Viruses, 2022; 14(5): 1068



eprasa.pl 74be7e7148

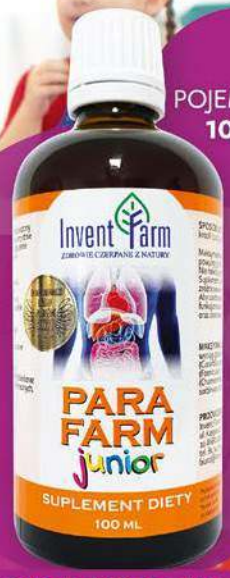
Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL
Konsumencki Lider Jakości 2021
w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu. Połączenie nasion dyni zwyczajnej, owocu kopru włoskiego oraz koszyczka rumianku nadaje produktowi przyjazną kompozycję smakową, chętnie akceptowalną przez najmłodszych.



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY



POJEMNOŚCI 30ML | 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

skomponowany jest na bazie 7 ziół, które stwarzają niekorzystne warunki do rozwoju pasożytów, a także bakterii i grzybów.



POJEMNOŚCI 45 | 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami. Kapsułka Vcaps to specjalistyczna, opatentowana kapsułka roślinna wyprodukowana z celulozy roślinnej i wody, pozbawiona konserwantów i żelatyny.



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

W skład preparatu Para farm Max Plus wchodzi aż 13 ziół wspomagających walkę z pasożytami. To połączenie składników wspomagających pracę przewodu pokarmowego.

facebook ODWIEDŹ NAS NA

INVENT FARM SP. Z O.O.
ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI
502 560 120
780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 086 764

eprasa.pl 74be7e7148

COVID-19 NEWS



Boimy się bardziej niż przed pandemią

Osoby młode, bezrobotne i borykające się z problemami finansowymi oraz kobiety są, jak wynika z raportu OECD i Komisji Europejskiej, najbardziej narażone na ryzyko depresji. W Polsce odsetek dorosłych, którzy pozostają w strefie ryzyka depresji, może sięgać nawet 60%!

Pandemia zaostrzyła czynniki ryzyka wpływające na zdrowie psychiczne, jednocześnie osłabiając działanie czynników ochronnych. I doprowadziła do bezprecedensowego pogorszenia zdrowia psychicznego w ciągu 2 pierwszych lat trwania. Raport konstatuje, że częstotliwość występowania stanów lękowych i objawów depresji w niektórych krajach UE się podwoiła.

W pandemii psychicznie ucierpieli niemal lub wręcz wszyscy. To dość przerażające wnioski, zważywszy, że autorzy raportu wskazują, iż: „problemy ze zdrowiem psychicznym mogą mieć znaczący wpływ na życie, przekładając się np. na gorsze wyniki edukacyjne, wyższe ryzyko bezrobocia i gorsze zdrowie fizyczne".

www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe/https://doi.org/10.1787/507433b0-en



Wypróbuj czarny bez

Łącznie dowody uzyskane z 5 badań klinicznych z udziałem 936 osób dorosłych wskazują, że preparaty z jagodami *Sambucus nigra*, przyjęte w ciągu 48 godz. od wystąpienia ostrej infekcji wirusowej układu oddechowego, mogą skrócić czas trwania i nasilenie objawów przeziębienia i grypy u dorosłych. Wyniki badań sugerują, że preparaty w postaci ekstraktu lub pastylek do ssania mogą zmniejszać gorączkę, ból głowy, przekrwienie błony śluzowej nosa i katar.

Adv Integr Med. 2020 Dec;7(4):240-6



Mlecz na stół!

Wszystkie nowe warianty koronawirusa zawierają wiele mutacji w miejscu rozpoznawania receptora ACE2 białka szczytowego, w porównaniu z oryginalną sekwencją z Wuhan. Jak się okazuje, mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) jest bardzo skuteczny w blokowaniu interakcji białko-białko SARS-COV-2 z ludzkim receptorem ACE2. Niemieccy uczeni dowiedli, że ekstrakt z rośliny skutecznie zapobiegał zakażeniu komórek płuc przy użyciu pseudotypowanych cząstek lentiwirusa SARS-CoV-2 spike D614 i spike Delta (B.1.617.2). Jako że współczesne monografie zielarskie uznają stosowanie mniszka za bezpieczne, badacze z Freiburga zachęcają do dalszych badań nad znaczeniem klinicznym i przydatnością ekstraktu jako strategii zapobiegania zakażeniu covid-19 w zakresie nieinwazyjnej, doustnej profilaktyki poekspozycyjnej.

Pharmaceuticals (Basel). 2021 Oct;14(10):1055

eprasa.pl 74be7e7148

Produkty Dr. Jacob's

Test Zdrowia Dr. Jacob's

To bardzo użyteczna aplikacja, dzięki której możesz sprawdzić:

- Jak twój sposób odżywiania wpływa na zdrowie.
- Czy twój styl życia jest korzystny dla zdrowia.
- Czy jesteś w grupie osób zagrożonych niekorzystnym wpływem nietolerancji histaminy.

Po ukończeniu testu otrzymasz spersonalizowane zalecenia zdrowotne, porady oraz sugestie co do korzystnych zmian i ewentualnej suplementacji składników, których brakuje w twojej diecie lub na które masz zwiększone zapotrzebowanie. Dowiesz się także, czy dotyczy cię problem nietolerancji histaminy, która przeważnie jest błędnie diagnozowana jako alergia. Dodatkowo po teście otrzymasz miły prezent – specjalny kupon rabatowy.

Wykonaj Test Zdrowia – www.TestZdrowia.DrJacobs.pl lub zeskanuj kod przy zdjęciu.





DHA-EPA

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

Regenerat

Kompleks składników dla odżywienia i pielęgnacji błony śluzowej jelit oraz odporności: omega-3, białka i wybrane aminokwasy, 12 witamin, 5 pierwiastków śladowych, kurkuma, fosfolipidy. Idealny dla wegan.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały zasadowe: magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla kości, zębów, skóry, włosów, pracy mięśni, nerwów, trawienia, równowagi kwasowo-zasadowej. 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 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. Krople podjęzykowe – wchłaniają się już w ustach!

Witamina słońca D_3 / Forte

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

Żelazo liposomalne

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

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 74be7e7148

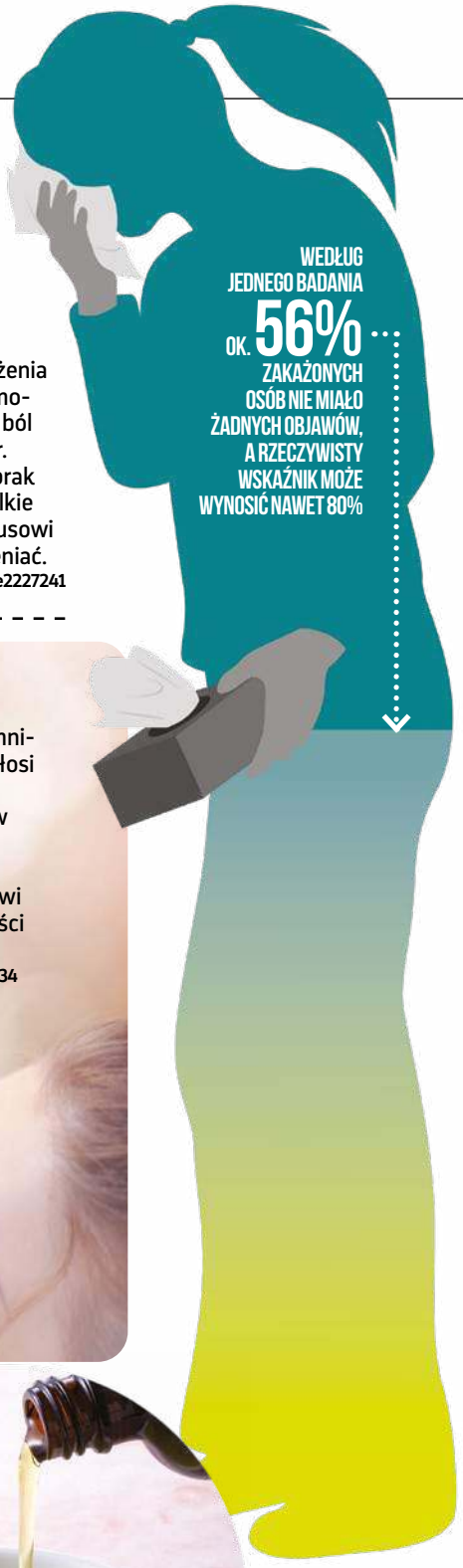
COVID-19 NEWS

Bezobjawowy omikron

Większość osób zakażonych tym wariantem koronawirusa nawet nie wie, że jest chora, wynika z jednego z badań. Naukowcy z Centrum Medycznego Cedars-Sinai pobrali próbki krwi od ok. 2 500 pracowników służby zdrowia oraz pacjentów i odkryli, że 210 z nich miało omikrona. Jak się okazało, tylko 44% z nich wiedziało, że zostało zarażonych, 56% nie miała o tym pojęcia, a 10% stwierdziło, że ma łagodne objawy, które sprawiały, że myśleli, że są tylko przeziębieni.

Typowe objawy zakażenia omikronem mogą obejmować zmęczenie, kaszel, ból głowy, ból gardła i katar. Zdaniem akademików brak objawów lub ich niewielkie nasilenie pomagają wirusowi szybko się rozprzestrzeniać.

JAMA Network Open, 2022; 5(8):e2227241



Wakcyny a płodność

Włoscy naukowcy postanowili odpowiedzieć na pytanie: „czy szczepionki przeciwko covid-19 mają wpływ na płodność kobiet i mężczyzn w wieku rozrodczym?". W tym celu dokonali przeglądu systematycznego 29 badań i stwierdzili, że odsetek ciąż nie różnił się między grupami szczepionymi i nieszczepionymi. Dalsze metaanalizy podgrup oparte na rodzaju szczepionki nie wykazały istotnej różnicy: między zaszczepionymi szczepionkami mRNA, BNT162b2 i nieszczepionymi pod względem odsetka ciąż oraz pod względem objętości plemników. Na tej podstawie Włosi wysnuli wniosek, że „nie ma naukowych dowodów na jakikolwiek związek między szczepionkami przeciwko koronawirusowi a upośledzeniem płodności u mężczyzn lub kobiet".

Vaccine. 2022 Oct 6; 40(42): 6023-34



Płyny, które przeciwdziałają koronawirusowi

Zielona herbata, oliwa z oliwek i czerwone wino mogą zwalczać covid-19. W testach na ok. 500 naturalnych substancjach naukowcy z Uniwersytetu w Hamburgu odkryli, że związki w nich zawarte są szczególnie skuteczne przeciwko wirusowi SARS-COV-2 – powstrzymywały jego rozprzestrzenianie się oraz nie pozwalały mu blokować odpowiedzi immunologicznej organizmu. Zdaniem badaczy zmniejszały zjadliwość mikroba nawet o 70%! Teraz uczeni chcą powielić je w nowych lekach do walki z koronawirusem.

Commun Biol, 2022; doi: 10.1038/s42003-022-03737-7



eprasa.pl 74be7e7148

Zasmakuj wyjątkowego Miodu Mānuka MGO™ i poczuj różnicę.

Moc Miodu Mānuka MGO™ pochodzi z natury. Żyzna gleba i obfite słońce Nowej Zelandii stwarza idealne warunki do uprawy krzewów Mānuka. To endemiczny gatunek, naturalnie występujący tylko w tym miejscu na ziemi.

Wyjątkowy prezent od Matki Natury nam udało się zamknąć w słoiczku. Dzięki doświadczeniu i pracy Miód Mānuka MGO™ Mānuka Health gwarantuje czystość i moc, którą określa wysoka zawartość methylglyoxalu, potwierdzona certyfikatem.



WWW.MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

MGO 550+ Nawet 954 mg/kg

eprasa.pl 74be7e7148



Jak żyć 100 lat (i dłużej) – kilka rad od tych, którym się to udało

Najstarsi ludzie świata wyjawiają swoje sposoby na długowieczność

A więc chcesz żyć długo i szczęśliwie i doczekać tortu, na którym będzie 100 świeczek do zdmuchnięcia. Tylko jak to osiągnąć?

Jak można się spodziewać, naukowcy mają wiele teorii co do długowieczności, począwszy od zdrowej diety i na regularnej aktywności fizycznej kończąc. Na czym jednak polega sekret zdaniem osób, które tej setki dożyły?

Najstarszym człowiekiem na świecie była pani Jeanne Calment, która uważała, że przed 120. urodzinami warto rzucić palenie, jeśli zależy nam na długim życiu. Sama tak właśnie zrobiła i przeżyła jeszcze kolejne 2 lata, schodząc z tego świata w 1997 r. Jej pozostałe sposoby na długowieczność to oliwa z oliwek, porto i czekolada w codziennej diecie. Ponadto nigdy nie musiała harować po 8 godz. dziennie, gdyż była wystarczająco zamożna, by spędzać dni na grze w tenisa, jeździe na rowerze czy pływaniu.

Najstarsza osoba żyjąca obecnie to pani Kane Tanaka z Japonii. Ma 119 lat i mieszka w domu spokojnej starości, gdzie umila sobie czas łamigłówkami i grami planszowymi. Pija bardzo niezdrowe napoje gazowane i również codziennie raczy się czekoladą. Jest przekonana, że kluczem do długiego życia jest utrzymywanie bystrości umysłu poprzez naukę i rozwiązywanie zadań matematycznych.

Hiszpański szewc Saturnino Garcia, który zmarł w styczniu 2022 r. w sędziwym wieku 112 lat, również wyznawał przewagę umysłu nad materią i swoje długie, szczęśliwe lata przypisywał tej właśnie teorii oraz pozytywnemu nastawieniu do życia.

Najstarszym mężczyzną był Jiroemon Kimura, który odszedł w 2013 r. w wieku 116 lat. Swoją długowieczność przypisywał spożywaniu niewielkich, lekkich posiłków, utrzymywaniu aktywności fizycznej oraz byciu zaangażowanym w świecie.

Z kolei najstarszą parę – o łącznym wieku 214 lat – tworzyli Julio Cesar Mora Tapia i Waldramina Maclovia Quinteros Reyes, którzy byli małżeństwem przez 79 lat. Julio zmarł z powodu demencji w 2020 r., dożywszy 110 lat, zaś Waldramina wciąż żyje w Ekwadorze i jak dotąd doczekała sędziwego wieku 104 lat. Ich sekretem na długie życie były bliskie więzi rodzinne, wzajemny szacunek, uczciwa praca i odpowiednie wykształcenie.

Gdy przeczyta się wszystkie te sposoby, wychodzi na to, że długowieczność wciąż stanowi tajemnicę!



Saturnino Garcia (112)

Waldramina Reyes (104)

eprasa.pl 74be7e7148





Jeanne Calment (122)



Kane Tanaka (119)

Jiroemon Kimura (116)



Julio Tapia (110)

The research was carried out by CBD supplier Eden's Gate (edensgate.co.uk)

eprasa.pl 74be7e7148

WARTO WIEDZIEĆ





Zdrowie zaczyna się w ustach

Co jeść, aby zminimalizować, a nawet wyeliminować ryzyko rozwoju wielu chorób? Autor daje liczne praktyczne rady w zakresie samoleczenia, dotyczące przeciwdziałania tak zabójczym patologiom, jak choroba wieńcowa serca, nowotwory, nadciśnienie, cukrzyca, alzheimer, schorzenia wątroby, depresja, dna moczanowa, udar mózgu, kamica żółciowa i nerkowa, osteoporoza, przerost prostaty, paradontoza, reumatyzm czy żylaki. Znajdziesz tu też zalecenia, jak sobie radzić z otyłością, ADHD, bólami głowy, problemami trawiennymi czy przeziębieniami (w tym z covidem). Proste zmiany odżywiania i stylu życia mogą uchronić Ciebie i Twoich bliskich przed przedwczesną śmiercią. Ta książka to kompendium wiedzy dla każdego, kto chce podjąć trud starania się o swoje zdrowie.
Henryk Bieniok: „Zdrowie i długowieczność, czyli naturalne metody samoleczenia", cena: 33,63 zł, Wydawnictwo KOS, www.kos.com.pl

Daj się nakłuć

Jeśli do tej pory akupunktura kojarzyła Ci się tylko z bólem, to już czas, aby poznać ten wyjątkowy poradnik! Licencjonowana akupunkturzystka wyjaśnia w nim, że igły do akupunktury mają grubość włosa, a ich wbijanie jest całkowicie bezbolesne. Odkrywa przez Tobą wszystkie zalety akupunktury, a także odpowiada na najczęściej zadawane pytania: co można leczyć za jej pomocą? Jak wybrać odpowiedniego terapeutę i jakie kwalifikacje powinien posiadać? Jak wygląda typowy zabieg? Dowiesz się również, w jaki sposób z pomocą akupunktury wyeliminować stres, bezsenność, problemy z pamięcią i koncentracją, bóle pleców i kolan, migreny, trądzik, depresje, a nawet przeziębienie i grypę.
Sarah Swanberg: „Akupunktura od A do Z. Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej i skutecznej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej", cena: 34,10 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Klucz tkwi w świadomym odżywianiu, a nie w dietach

Setki przyswojonych prac naukowych, tysiące stron książek i opracowań najlepszych specjalistów na świecie oraz 20 lat doświadczania zgłębianej wiedzy na własnym organizmie przyniosło autorowi zamierzony cel. Eliminację wszelkich chorób, dolegliwości, alergii oraz zapewnienie sobie niesamowitej odporności immunologicznej, a także młodzieńczej witalności pomimo swoich 50 lat. To z kolei zaowocowało książką, w której Piotr Platan opisuje najważniejsze zasady odżywiania, suplementacji, a także proste metody oczyszczania organizmu, które okazały się najskuteczniejsze na jego drodze do zdrowia i które mogą przynieść podobne efekty jego Czytelnikom w znacznie krótszym czasie. Odpowiada przy tym na najważniejsze pytania stawiane często przez osoby poszukujące własnej drogi do zdrowia oraz porządkuje wiedzę potrzebną do podejmowania świadomych wyborów żywieniowo-suplementacyjnych. Co więcej, pokazuje, że nie potrzeba żadnej diety ani wykluczania jakichkolwiek pokarmów, aby osiągnąć takie efekty, a przy okazji pozbyć się także nadmiarowych kilogramów.
Piotr Platan: „Świadomie po zdrowie i odporność organizmu", cena: 51,48 zł, Wydawnictwo Vitapit, www.vitapit.pl

eprasa.pl 74be7e7148

Cirpusins™

cirpusins.com

US 11,052,125; US10,172,903; US 9,782,450; US 9,387,193; AU2015394033; AU2013292593; CA2883176; EA025578; EP3291805; EP3108935; EP2744571; HK1232483; JP6759243; JP6135761; KR10-1600212; KR10-1717889; NZ622927; PH1-2015-500349; PID201708495; RU2691404; SG11201707106U



21 PATENTY

1 NAGRODY

1 PUBLIKACJE

6% STANDARYZACJA STILBENY

POWER OF STILBENS FOR WEIGHT MANAGEMENT UNLOCKED

Cirpusins® jest standaryzowanym ekstraktem wytworzonym z suszonych korzeni *Cyperus rotundus* i zawiera minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B). Badania kliniczne wykazały znaczną kontrolę masy ciała u osób otyłych. Efekt kontroli masy ciała **Cirpusins®** wykazał zależne od dawki znaczące hamowanie adipogenezy, a badanie przedkliniczne nad otyłością wywołaną dietą wysokotłuszczową wykazało zmniejszenie masy ciała i masy tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu trzewnego. Suplementacją **Cirpusins®** znormalizowano profil lipidowy oraz parametry biochemiczne.

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

SABINSA

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 74be7e7148

Wojny żywieniowe

To nie tłuszcz z mięsa, lecz cukier z węglowodanów jest przyczyną choroby wieńcowej. Teraz wreszcie zaczynają przyznawać to także lekarze.

Tę wiadomość okrzyknięto punktem zwrotnym oficjalnych wytycznych na temat zdrowego odżywiania, jakie dawano nam przez ostatnie 40 lat. Tłuszcze nasycone, które spożywamy – głównie w mięsie, maśle i serze – jednak nie zatykają nam tętnic i nie wywołują choroby wieńcowej, gdyż przez cały czas prawdziwym winowajcą był cukier.

Jak ujawniają nowe badania, otyłość, cukrzyca i choroba wieńcowa powiązane są z nietolerancją insuliny. Rozkłada ona cukier z węglowodanów, więc im więcej ich zjadamy, tym więcej produkujemy tego hormonu. Może to jednak doprowadzić do przeciążenia, jeżeli spożywamy duże ilości węglowodanów zawierających dodatek cukru – jak np. produkty przetworzone i „białe". Ponadto, w obecności nadmiaru insuliny komórki tłuszczowe (adipocyty) powiększają się i magazynują więcej tłuszczu. W ten sposób rozpoczyna się proces zapalny, prowadzący do cukrzycy i choroby wieńcowej.

Tymczasem teoria tłuszczów nasyconych zrodziła wielomiliardowy przemysł żywności nisko tłuszczowej i dietetycznej – i, jak na ironię, zapoczątkowała produkcję żywności przetworzonej o wysokiej zawartości cukru – a lekarze dopiero teraz zaczynają dopuszczać myśl, że miała ona za podstawę naukowe błędy, a czasem – brak jakichkolwiek medycznych podstaw.

Z biegiem lat doradcy zdrowotni zalecali nam spożywanie coraz mniejszych ilości tłuszczów nasyconych, a dzisiaj słyszymy już, że powinny one stanowić nie więcej niż 10% naszego całkowitego dziennego spożycia kalorii. Teraz jednak wiele wskazuje na to, że zalecenie to było błędne, ale nie zamierza ono ustąpić bez walki. Dwóm lekarzom, jednemu z RPA, a drugiemu z Australii, postawiono zarzuty dyscyplinarne za zalecanie diety wysoko tłuszczowej, a jeden z nich musiał odpierać dodatkowo zarzuty o to, że „nieodpowiednio cofnął u jednego z pacjentów cukrzycę typu 2" poprzez zmianę jego zaleceń żywieniowych.

Punkt zwrotny

Moment zwrotny dla teorii tłuszczów miał miejsce w grudniu 2016 r., kiedy to British Medical Journal odmówił wycofania artykułu krytykującego zalecenia dietetyczne dla Amerykanów (DGA) za dalsze zalecanie diety o wysokiej zawartości węglowodanów i niskiej zawartości tłuszczów dla zdrowia serca.

Amerykańska grupa nacisku Center for Science in the Public Interest (CSPI) prowadziła kampanię w celu wycofania artykułu, lecz 2 niezależnych recenzentów przejrzało dowody i przyznało rację wnioskom artykułu, wskazującym, że DGA ignorowały mnóstwo dowodów przeczących teorii nisko tłuszczowej. Co gorsza, recenzenci – Mark Helfand z Oregon Health & Science University i Lisa Bero z University of Sydney – stwierdzili, że rzecznicy tej diety popadli w konflikt interesów. Innymi słowy, naukowcy ci byli finansowani przez przemysł spożywczy, czerpiący zyski z produktów nisko tłuszczowych.

Ignorowanie dowodów

Pierwotny artykuł, napisany przez dziennikarkę śledczą Ninę Teicholz, przedstawiał problem bez owijania w bawełnę. Autorka książki pt. „The Big Fat Surprise" („Wielka, gruba niespodzianka", Simon & Schuster, 2014), otrzymała od BMJ zlecenie dokonania przeglądu wiedzy naukowej, stojącej za wytycznymi dietetycznymi DGA na 2015 r. Przegląd taki dokonywany jest przez ten periodyk co 5 lat[1].

Ostatnie wytyczne zalecały, by zaledwie 10% naszych kalorii pochodziło z tłuszczów nasyconych z mięsa i nabiału, i radziły stosowanie jednej z 3 zdrowych diet: wegetariańskiej, typu śródziemnomorskiego lub typu amerykańskiego.

Jednakże, jak argumentuje Teicholz, komitet DGA złożony z 15 ekspertów albo zignorował najnowsze dowody przeczące teorii nisko tłuszczowej, albo też przywiązywał zbyt dużą wagę do innych badań. Zalecenia dotyczące 3 diet również



eprasa.pl 74be7e7148



Tłuszcze nasycone, które spożywamy – głównie w mięsie, maśle i serze – jednak nie zatykają nam tętnic i nie wywołują choroby wieńcowej, gdyż przez cały czas prawdziwym winowajcą był cukier

XenicoPharma

Obniż cholesterol naturalnie i odzyskaj uśmiech!



Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!



*„Za Puls Farmacji, https://pulsmedycyny.pl/amp/wyciag-z-miazszu-bergamoty-obniza-stezenie-cholesterolu-ldl-i-triglicerydow-1009863"

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

REKLAMA

eprasa.pl 74be7e7148

Poznaj tłuszcze i węglowodany

Tłuszcze



Nienasycone Te „dobre" tłuszcze występują w dwóch odmianach: jednonienasyconych, spotykanych przede wszystkim w oliwie z oliwek, orzechach, nasionach i awokado, oraz wielonienasyconych, występujących w oleju słonecznikowym, orzechach włoskich, siemieniu lnianym i rybach. Ważnym tłuszczem wielonienasyconym jest omega-3, znajdującym się w tłustych rybach, siemieniu lnianym i orzechach włoskich.



Nasycone Występują przede wszystkim w mięsie i produktach mlecznych, takich jak ser i mleko, ale także w orzechach kokosowych i oleju kokosowym. Jednakże obfitują w nie także pizze, ciasteczka (herbatniki), hamburgery i dania fast food.

Trans Wytwarzane są w procesie zwanym uwodornieniem, w którym do płynnych olejów roślinnych dodaje się wodór, by nabrały one konsystencji stałej w temperaturze pokojowej – tak powstaje np. margaryna i tłuszcze do pieczenia i smażenia. Częściowo uwodornione oleje używane są w restauracjach i przemyśle spożywczym do smażenia, pieczenia i przetwarzania produktów fast food. Tłuszcze trans występują także naturalnie w niewielkich ilościach w wołowinie i tłuszczach otrzymywanych z mleka.



Węglowodany

Najczęściej spotykane to cukry, błonnik i skrobia. Dostarczają one organizmowi glukozy (cukru we krwi), która zamieniana jest na energię podtrzymującą jego funkcjonowanie. Występują w 2 formach: prostej i złożonej.

Proste mogą być monosacharydami, co oznacza, że zawierają tylko jeden cukier, tak jak fruktoza (w owocach) i galaktoza (w produktach mlecznych), lub disacharydami, które zawierają 2 cukry, tak jak sacharoza (cukier stołowy), laktoza (w produktach mlecznych) i maltoza (w piwie i niektórych warzywach).

Złożone, czyli polisacharydy, zawierają 3 lub więcej cukrów i występują często w produktach skrobiowych, takich jak fasola, groch, soczewica, ziemniaki, kukurydza, rzepa, pełnoziarnisty chleb i zboża.

Węglowodany proste mogą dawać nagły zastrzyk energii i powodować gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, podczas gdy złożone dostarczają energii, której poziom utrzymuje się dłużej.

Narodziny teorii

Koncepcję mówiącą o tym, ze tłuszcze nasycone powodują chorobę wieńcową, promował Ancel Keys, badacz z University of Minnesota. Zaczęła ona zmieniać politykę zdrowia publicznego po tym, jak Keys opublikował w 1970 r. swe słynne badanie 7 krajów, które sugerowało, że populacje tradycyjnie spożywające mniej mięsa wykazywały również niższy odsetek choroby wieńcowej[1].

Mniej więcej w tym samym czasie profesor John Yudkin z Queen Elizabeth College w Londynie utrzymywał, że prawdziwym winowajcą jest cukier, lecz jego teoria była wtedy przeważnie ignorowana, a ponownie odkryto ją dopiero w ostatnich latach.

W 1977 r. Komisja Senatu USA ds. Żywienia i Potrzeb Ludzkich zalecała już nową, zdrową dietę, zawierającą 60% węglowodanów i 40% tłuszczów i mającą obniżać ryzyko choroby wieńcowej, raka i udaru. Jednakże dowody na jej rzecz były słabe, co dostrzegł Philip Handler, w owym czasie przewodniczący amerykańskiej Narodowej Akademii Nauk, nazywając ją „gigantycznym eksperymentem żywieniowym".

Właśnie wtedy, niedługo po ogłoszeniu nowej piramidy żywieniowej – z węglowodanami tworzącymi jej podstawę – dramatycznie wzrósł odsetek otyłości[2]. Jeszcze bardziej niepokojące było to, że zaczęła rosnąć także zachorowalność na cukrzycę – prekursora choroby wieńcowej – i na choroby układu krążenia, a dziś choroba wieńcowa jest największym zabójcą w krajach zachodnich.

Jak wyjaśnia Osama Hamdy, diabetolog z Harvard Medical School, dzieje się tak dlatego, że otyłość i choroba wieńcowa nie mają nic wspólnego z tłuszczami nasyconymi, które zjadamy, lecz wywoływane są przez wysoki poziom insuliny, którą nasze organizmy są zmuszone produkować, by rozłożyć cukry w węglowodanach[3].

Podwyższony poziom insuliny powoduje powiększanie się adipocytów i magazynowanie w nich większej ilości tłuszczu, co wyzwala stan zapalny, który z kolei powoduje oporność insulinową, prowadzącą do produkcji jeszcze większych ilości insuliny – a rezultatem końcowym jest miażdżyca, czyli twardnienie tętnic.

Jak przypomina Hamdy, dopóki nie przyjęła się teoria tłuszczowa, cukrzycę uważano zawsze za chorobę nietolerancji węglowodanów (cukru) i leczono dietą nisko węglowodanową. Pewien lekarz, Elliott P. Joslin, skutecznie leczył swych pacjentów cierpiących na „cukrzycę tłuszczową" – zwaną dziś cukrzycą typu 2 – za pomocą diety zawierającej zaledwie 2% węglowodanów i 75% tłuszczu.

BIBLIOGRAFIA
1 Circulation, 1970; 41(4 Suppl): I186–95
2 JAMA, 2004; 291: 2847–50
3 US Endocrinology, 2014; 10: 103–4

oparte były na „niezwykle małej ilości ścisłych dowodów", które „tylko marginalnie wspierają twierdzenia, że diety te mogą bardziej sprzyjać zdrowiu niż ich alternatywy".

W kilka dni po deklaracji BMJ, okrzykniętej przez prof. Tima Noakesa, południowoafrykańskiego eksperta żywieniowego, „punktem zwrotnym", grupa ok. 200 kanadyjskich lekarzy wystosowała do swego rządu list otwarty, domagający się radykalnej reformy jego zaleceń dietetycznych. Podkreślali oni, że w ciągu 40 lat od czasu, gdy ogłoszona została dieta nisko tłuszczowa, nastąpiła eksplozja wskaźników otyłości, cukrzycy i choroby wieńcowej.

Dowodzili, że ten model żywienia w istocie zwiększa czynniki ryzyka choroby wieńcowej, i wyrażali pogląd, iż lekarze i dietetycy powinni mieć swobodę zalecania innych podejść, takich jak dieta nisko węglowodanowa, osobom z cukrzycą i chorobą wieńcową.

Te postulaty są echem żądań amerykańskiej Nutrition Coalition i brytyjskiej Public Health Collaboration, które także domagają się bardziej otwartej dyskusji o diecie i porażce podejścia nisko tłuszczowego.

Apele o większą swobodę wypowiedzi – oraz leczenia – rozległy się po dochodzeniach przeciwko 2 lekarzom, którzy przepisywali swym pacjentom dietę wysoko tłuszczową. Dr Gary'emu Fettke, chirurgowi ortopedzie z Tasmanii, australijska instytucja zarządzająca praktyką medyczną zabroniła zalecania tej diety, a nawet rozma-

BIBLIOGRAFIA
1 BMJ, 2015; 351: h4962
2 www.medicalbrief.co.za/oakes-cleared--misconduct-full-hpcsa-judgment

eprasa.pl 74be7e7148

wiania o niej, podczas gdy sprawa przeciwko prof. Noakesowi z RPA zakończyła się w 2017 r. jego uniewinnieniem[2].

Od czasu zakneblowania ust doktorowi Fettke w listopadzie 2016 r. postawiono mu nowe zarzuty o to, że cofnął u pacjenta cukrzycę typu 2 „w nieodpowiedni sposób" – poprzez zalecenie diety wysoko tłuszczowej. Przedstawiono je niemal natychmiast po tym, jak na tajnym posiedzeniu australijska instytucja regulująca profesję medyczną – Australian Health Practitioner Regulation Agency (AHPRA) – zakazała mu mówienia o diecie wysoko tłuszczowej i leczenia nią pacjentów. Pierwotne oskarżenie wzniesione zostało przez dietetyka – który pozostał anonimowy – twierdzącego, że dr Fettke nie miał kwalifikacji do tego, by zalecać podejście dietetyczne.

To kwestia diety

W swych zeznaniach dr Fettke, praktykujący na Tasmanii i prowadzący wykłady na miejscowym uniwersytecie, powiedział AHPRA: „Moi pacjenci leżą po szpitalach z powodu schorzeń związanych z otyłością, amputowanych kończyn i niegojących się, gnijących ran. Jestem przekonany, że to przede wszystkim porady dietetyczne, których im udzielono, doprowadziły do takiego stanu". Stwierdził również, że dowodom na poparcie diety nisko tłuszczowej „brakuje treści i są one przesiąknięte interesami politycznymi".

W innym procesie jeden z czołowych ekspertów żywieniowych RPA, dr Tim Noakes, bronił swego nisko węglowodanowego i wysoko tłuszczowego podejścia (LCHF) przed Radą Pracowników Służby Zdrowia Południowej Afryki (HPCSA), gdy oskarżono go o udzielenie młodej matce wprowadzających w błąd porad za pośrednictwem Twittera. W swym wpisie Noakes, profesor uniwersytetu w Kapsztadzie, zalecił jej, by przyzwyczajała dziecko do „prawdziwej" żywności z diety LCHF.

Przesłuchanie przed HPCSA zarządzono po tym, jak dietetyczka Claire Julsing Strydom, była przewodnicząca Południowoafrykańskiego Stowarzyszenia Dietetyki, wniosła przeciwko niemu skargę. Sprawę tę okrzyknięto „żywieniowym procesem stulecia" i określono jako „Banting dla dzieci", w nawiązaniu do brytyjskiego przedsiębiorcy pogrzebowego, który stracił 19 kg, gdy wyeliminował z diety cukier, skrobię i piwo. Zmarły w 1878 r. William Banting był pierwszym autorem bestsellerowej książki dietetycznej.

Chociaż ostateczne argumenty zostały wysłuchane dopiero w kwietniu 2017 r., to sceptycy obawiali się, że sprawa ta jest niczym więcej niż tylko procesem pokazowym celebryty, a poglądu tego z pewnością nie osłabiło oświadczenie HPCSA z końca października 2016 r. o uznaniu Noakesa winnym nieprofesjonalnego postępowania. 3 godziny później Rada wycofała to oświadczenie, twierdząc, że zostało ono wydane pomyłkowo. Noakes argumentował podczas przesłuchania, że porada, której udzielił młodej matce, nie była ani niekonwencjonalna, nie była też niebezpieczna, a dowody na jej poparcie sięgają aż XIX w. Tłuszcze nasycone są tym, co jedli nasi przodkowie, a były to czasy, gdy cukrzyca i choroba wieńcowa nie stanowiły takich epidemii, jakimi są dzisiaj. Ostatecznie został on oczyszczony z zarzutów[2].

Bryan Hubbard

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA

Produkt zawiera opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu REBERSA®, standaryzowany na zawartość 99.8% berberyny. Ekstrakt z korzenia berberysu pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. Suplement diety ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA posiada w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Wyciągi z berberysu zwyczajnego bada się w kierunku wykorzystania i wpływu na:

cukrzycę i insulinooporność,
odchudzanie,
podwyższony poziom cholesterolu,
problemy z pracą jelit,
stany zapalne,
ochronę wątroby.

Siarczan berberyny jest formą mniej popularną i droższą, jednak wykazującą tendencję do lepszego wchłaniania z przewodu pokarmowego. Ponadto na poprawę wchłanialności w preparacie ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA wpływa dodatek BioPerine®.

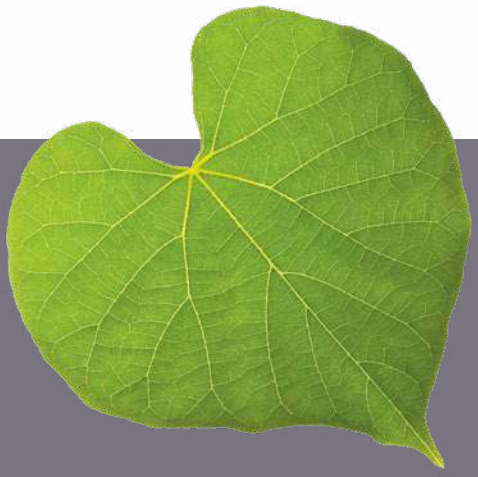
Zadbaj o odpowiedni poziom cukru



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

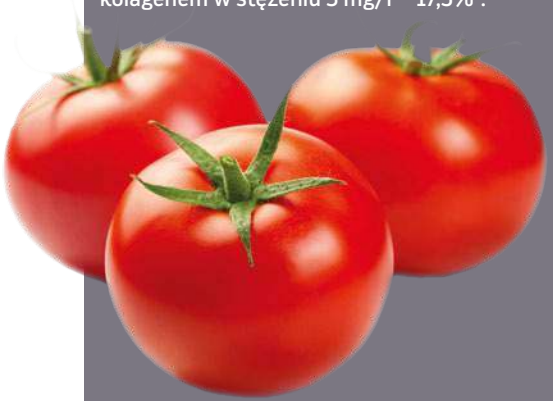
eprasa.pl 74be7e7148

Z apteczki Matki Natury – wsparcie serca i układu krążenia



W patogenezie chorób układu sercowo-naczyniowego ważną rolę odgrywa wzmożona aktywność prozakrzepowa płytek krwi – proces wykrzepiania bierze bowiem udział w tworzeniu blaszki miażdżycowej. Dlatego w medycynie głównego nurtu często zalecało się pacjentom stosowanie kwasu acetylosalicylowego jako metody zapobiegania miażdżycy i zawałom serca, jednak substancja ta nie jest pozbawiona wad. Zwiększa m.in. ryzyko krwawień do światła przewodu pokarmowego czy nawet krwotoków wewnątrzczaszkowych[1]. Dlatego wciąż trwają badania nad bezpiecznymi i skutecznymi, a zarazem pozbawionymi efektów ubocznych środkami, które mogą być pomocne w profilaktyce tych schorzeń.

Okazuje się, że wystandaryzowany rozpuszczalny **ekstrakt z pomidorów STE** (standarized tomato extract) ma potwierdzone badaniami korzystne działanie antyagregacyjne, i zawierający go preparat został zatwierdzony w 2009 r. Przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa Żywienia i Żywności (EFSA, European Food Safety Authority) jako środek dietetyczny, utrzymujący prawidłową agregację trombocytów[2]. 90 dorosłych obojga płci w wieku 45-70 lat włączono do kontrolowanego placebo, randomizowanego badania z podwójnie ślepą próbą, w którym sprawdzano właściwości STE. 3 godz. po podaniu substancji uzyskano znaczące zmniejszenie indukowanej agregacji płytek krwi aż u 97% osób, podczas gdy w grupie kontrolnej nie zauważono znaczących zmian funkcji płytek krwi. W grupie indukowanej przez ADP w stężeniu 7,5 μmol/l redukcja wyniosła 7,8%, w grupie ADP o stężeniu 3 μmol/l – 21,3%, a w grupie indukowanej kolagenem w stężeniu 3 mg/l – 17,5%[3].



Inną, cenną substancją, która wspomaga zdrowie serca, gospodarkę lipidową i metabolizm węglowodanów, znaną w medycynie ludowej od tysięcy lat jest **berberyna**. Informacje o jej stosowaniu można znaleźć w przekazach ajurwedyjskich, chińskich, egipskich czy irańskich. Alkaloid ten pozyskuje się z krzewów z rodziny berberysowatych: berberysu zwyczajnego (*Berberis vulgaris*), indyjskiego (*Berberis aristata*), cynowodu chińskiego i gorzknika kanadyjskiego. Surowcami leczniczymi są liście,



owoce, kora i korzenie. Suplementy z wyciągami z berberysu są znane ze swoich właściwości wspomagających odchudzanie, dzięki zdolności do obniżania poziomu cukru we krwi, ale równie – cholesterolu[4]. Berberyna aktywuje enzym AMPK, który powoduje stymulację wchłaniania glukozy oraz poprawia wrażliwość na insulinę. Ponadto alkaloid ten wpływa na aktywację receptora LDL i wspomaga absorpcję cholesterolu[5].

W metaanalizie badań nad tą substancję potwierdzono, że suplementacja doprowadziła do dużego spadku cholesterolu całkowitego, LDL oraz trójglicerydów, a także podwyższenie frakcji „korzystnej" – HDL[6].

Pomarańcza **bergamota** (*Citrus bergamia Risso & Poiteau*) to owoc cytrusowy, znany popularnie pod nazwą bergamotki, którą aromatyzuje się np. słynną herbatę earl grey. Wywodzi się, jak się przypuszcza, z Indii, zaś obecnie uprawia się ją prawie wyłącznie na terenie Włoch – od miasta Bergamo wzięła swoją ludową nazwę. Jej sok jest wyjątkowo bogaty we flawonoidy – flawanony i flawony, co znalazło swoje zastosowanie w zwalczaniu umiarkowanej hiperglikemii oraz w hiperlipidemii. Preparaty zawierające wyciągi z bergamoty są zalecane przez towarzystwa naukowe na świecie oraz w Polsce, jako suplementy wspierające zdrowie metaboliczne oraz sercowo-naczyniowe[7]. W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanego placebo, wzięło udział 237 chorych z hipercholesterolemią. Pacjentów podzielono na 3 grupy: grupę A – 104 osoby z izolowaną hipercholesterolemią (stężenie cholesterolu frakcji LDL ≥ 130 mg/dl), grupę B – 42 osoby z hiperlipidemią mieszaną, grupę C – 59 osób z zespołem metabolicznym (hiperlipidemią mieszaną i glikemią > 110 mg/dl). Dodatkowo, grupy te podzielono na podgrupy – pacjenci otrzymywali w nich – BPF, skoncentrowaną mieszaninę flawonoidów bergamotowych (bergamot polyphenolic fraction) w dawkach: 500 mg/dobę, 1000 mg/dobę lub placebo. Po 30 dniach suplementacji BPF okazało się, że u uczestników znacznie spadł poziom całkowitego cholesterolu oraz frakcji LDL, zaś wzrósł istotnie poziom „dobrego" cholesterolu HDL. W grupie placebo – parametry lipidowe nie uległy zmianie[8].



BIBLIOGRAFIA

1. Lancet 2009;373: 1849-1860
2. Choroby Serca Nacz. 2014; 11: 1-6
3. Am. J. Clin. Nutr. 2006; 84: 561–569
4. Evid Based Complement Alternat Med, 2012: 591654
5. Expert Opin Investig Drugs. 2005, 14(5):683-5; Atherosclerosis. 2010, 209(1): 111-7
6. Dong H, Planta Med. 2013, 79(6): 437-46
7. Choroby Serca i Naczyń 2018;15(2): 71-85
8. Fitoterapia, 2011, 82(3): 309-316

eprasa.pl 74be7e7148

Prawidłowy przepływ krwi



www.dkmedicflow.pl

eprasa.pl 74be7e7148

Cofnąć raka prostaty

Współczesna medycyna przekonała mężczyzn, że problemy z tym gruczołem są nieuniknione. Jednak Celeste McGovern analizuje nowe badania, z których wynika, że tego rodzaju zaburzenia i ich rozwiązania mają swój początek w jelitach.



eprasa.pl 74be7e7148



Mężczyźni zazwyczaj nie myślą o prostacie, dopóki nie zacznie ona szwankować. Ten skromny mały gruczoł – porównywany często do orzecha włoskiego – jest położony pod pęcherzem moczowym. Cicho i niewdzięcznie wykonuje swoje niekończące się i niezbędne zadanie, polegające na łączeniu enzymów i składników w plazmie płynu nasiennego, aby umożliwić spermie swobodny przepływ. Aż tu pewnego dnia mężczyzna może zauważyć, że nagle udaje się do toalety w środku nocy albo że strumień jego moczu po prostu nie jest już tak silny jak kiedyś.

Kevin McNamara nagle zauważył, że poranne oddawanie moczu zabiera mu trochę czasu i wysiłku, co wydawało się dziwne. Mężczyzna poszedł do lekarza. Przeszedł protokół postępowania współczesnej medycyny w takich przypadkach. Test PSA (patrz ramka „Badać czy nie badać?") wykazał na skali dostosowywanej do wieku i rasy wysoki wynik 6, a rezonans magnetyczny powiększenie prostaty, zaplanowano więc biopsję gruczołu.

Przedstawia się je jako proste, 10-minutowe procedury, możliwe, że „niekomfortowe", ale mogą być również nieznośne oraz ryzykowne. Kiedyś lekarze mówili, że są bezbolesne. Teraz rutynowo stosują znieczulenie.

Mogą one prowadzić do zaburzeń erekcji[1], a 2-5% tego rodzaju procedur w wyniku sepsy często prowadzi do hospitalizacji[2]. Pozostaje również pytanie o to, czy nowotwór prostaty może rozprzestrzenić się przez ślady po stosowanej w ramach zabiegu igle. Przegląd zagrożeń wykazał, że tzw. wysiew guza tą drogą następuje w mniej niż 1% przypadków[3], ale fakt, że w ogóle ma to miejsce, to wciąż powód do obaw.

W celu przeprowadzenia biopsji przez ścianę odbytu wkłuwa się igłę z wydrążoną końcówką, tak aby dosięgnąć prostaty. W ten sposób pobiera się 10-12 (czasem nawet 45) niewielkich fragmentów tkanki gruczołu w ramach czegoś w rodzaju loterii z nadzieją na wykrycie raka, jeśli się rozwinął. Przypomina to wyciągnięcie 12 szklanych kulek z torby zawierającej ich 1 000 w poszukiwaniu jednej czerwonej.

W przypadku McNamary biopsja potwierdziła raka prostaty. W 2018 r. na całym świecie diagnozę tę postawiono 1,3 mln razy, przez co nowotwór ten stał się drugim najczęściej stwierdzanym u mężczyzn. Lekarz mężczyzny zalecił po prostu usunięcie gruczołu. W 2012 r., kiedy zasugerowano mu prostatektomię, termin: „żałowanie leczenia" raka prostaty (patrz ramka „Leczyć czy nie leczyć?") nie wszedł jeszcze do medycznego słownika. Jednak przedstawiciel urzędu imigracyjnego miał swoje własne przemyślenia na temat operacji i nie był na nią gotowy.

Wziął udział w seminarium „Amerykańskiego gościa" Dona Tolmana, „kowboja zdrowej żywności", który propaguje zdrowotny przekaz oparty na żywieniu, świetle słonecznym, zdrowym życiu i medytacji, i został przekonany. Zamiast poddawać się operacji odwiedził tego „niezwykłego" osobnika z czarnymi podkręconymi do góry wąsami i w kowbojskim kapeluszu. Skorzystał z jego przeciwnowotworowej diety z sokami owocowymi i warzywnymi, mnóstwem przeciwzapalnej kurkumy i daniami wegetariańskimi przez co najmniej rok.

Nauka dogania „kowboja zdrowej żywności". W badaniu, którego wyniki opublikowali ostatnio amerykańscy naukowcy z Centrum Badań Nowotworów Układu Moczowo-Płciowego Kliniki Cleveland w stanie Ohio, analizowano wyjściowe poziomy jelitowych składników odżywczych i metabolitów (produktów ubocznych procesu trawienia) w surowicy krwi prawie 700 osób. Porównano wartości mężczyzn, u których zdiagnozowano później raka prostaty, i tych, którzy zmarli wskutek tej choroby, z grupą kontrolną, którą stanowili zdrowi panowie. Wszyscy zostali wcześniej zrekrutowani do badania Prostate, Lung, Colorectal and Ovarian (PLCO) Cancer Screening Trial amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka. Porównanie to wykazało, że mężczyźni z wysokimi

eprasa.pl 74be7e7148

Badać czy nie badać?

W przypadku kondycji prostaty standardem diagnostycznym jest test PSA, co stanowi skrót od nazwy antygenu specyficznego gruczołu krokowego (prostate-specific antigen), czyli enzymu rozkładającego wydzielane przez ten narząd białka. Może on przenikać do krwi, a wykryte w niej ilości mogą wskazywać na nowotwór. Jednakże test PSA powoduje notoryczne problemy – antygen specyficzny gruczołu krokowego jest wykrywany u kobiet, a w szczególnie dużych stężeniach u ciężarnych. Znajduje się nawet w kobiecym mleku.

Testy PSA są obarczone ryzykiem wyniku fałszywie pozytywnego. Ponadto w $^{1}/_{7}$ przypadków nie dochodzi do wykrycia raka prostaty przez wynik fałszywie negatywny.

Pozytywny wynik może wskazywać na rozmiar i wiek, a nie nowotwór, i jest związany z innymi chorobami, takimi jak łagodny przerost prostaty, stany zapalne i infekcje. W zamierzeniu ma być dla mężczyzny możliwością na zwalczenie raka, kiedy jest on niewielki i niegroźny, ale niekoniecznie tak jest. Choroba rozwinie się u ponad 70% pacjentów powyżej 80. r.ż., ale większość z nich umrze z nią, ale nie z jej powodu[1].

Test może więc doprowadzić do niepotrzebnego, bolesnego i ryzykownego leczenia stanu, który w przypadku wielu mężczyzn był łagodnym, być może nawet niezauważalnym, przerostem prostaty. Tymczasem są oni 24 razy bardziej narażeni na zgon z innej przyczyny niż nowotwór gruczołu krokowego[2].

Ograniczenia ignorowano przez dekady. Jednak obecnie są one otwarcie uznawane. W Wielkiej Brytanii mężczyzn w wieku powyżej 50. r.ż. zachęca się teraz do zapoznawania się z informacjami w internecie na temat wad i zalet tej metody diagnostycznej. Podkreśla się w nich, że test może przeoczyć niektóre nowotwory, doprowadzić do niepotrzebnych obaw i badań medycznych, nie jest w stanie rozróżnić guzów złośliwych i niebezpiecznych oraz wolno postępujących łagodnych przerostów stercza, a ponadto „może wywołać niepokój w związku z wykryciem wolno rozwijającego się raka, który może nigdy nie spowodować żadnych problemów"[3].

Testowi PSA może towarzyszyć budzące postrach badanie odbytu (podczas którego lekarz dotyka prostaty palcem w rękawiczce). Przeprowadza się je w celu nieznacznej poprawy rzetelności tego pierwszego. Wyniki prawie zawsze prowadzą w wir wciąż rosnącej liczby badań. Biopsje są inwazyjne i niosą za sobą swoje własne zagrożenia. Po nich następują baczna obserwacja (aktywny nadzór i kolejne testy PSA), naświetlania, hormonoterapia, operacja lub ich połączenie – a po tym wszystkim więcej regularnych testów PSA.

Mężczyźni są informowani, że takie badania ratują życie, a historie pacjentów, którzy wcześnie się im poddali i u których wcześnie wykryto w ten sposób raka, przedstawia się jako sukcesy medycyny. Prawda jest o wiele mroczniejsza. Chociaż w ostatnich dekadach rosną wskaźniki przeżycia, mogą być za to odpowiedzialne lepsze terapie, a nie szerzej zakrojone badania przesiewowe[4]. Nie ma magicznego dżina, który wskaże najlepszą metodę leczenia, a zabiegi onkologiczne nie zawsze są skuteczne.

Chociaż branża medyczna uznaje stany lękowe i nadmierne leczenie za skutki testów PSA, nic nie wskazuje na to, by podejmowała działania w celu ograniczenia ich stosowania. Raport rynkowy przewiduje, że wartość gałęzi diagnostyki raka prostaty wzrośnie z 3,32 mld dolarów w 2020 r. do 7,65 mld w 2027 r.[5].

BIBLIOGRAFIA

1. "Prostate Cancer: A Guide for Aging Men." www.aging.com
2. J Clin Oncol, 2015; 33(30): 3379–85
3. National Health Service, "Should I have a PSA test?" www.nhs.uk
4. Cancer, 2012; 118(23): 5955–63
5. Grand View Research, Feb 2020, "Prostate Cancer Diagnostics Market Size, Share & Trends Analysis Report By Test Type (Preliminary, Confirmatory (PCA3, Transrectal Ultrasound, Biopsy)), By Region, And Segment Forecasts, 2020 – 2027." www.grandviewresearch.com

poziomami cząsteczki zwanej PAGln (fenyloacetyloglutaminy) w jelitach byli nawet 3 razy bardziej narażeni na diagnozę złośliwego raka prostaty.

Okazuje się, że niekorzystny metabolit PAGln jest wytwarzany, kiedy drobnoustroje jelitowe rozkładają aminokwas o nazwie fenyloalanina, który znajduje się w mięsie, fasoli, soi, żółtku jaja i wysoko tłuszczowym nabiale. 2 inne składniki odżywcze licznie występujące w mięsie, żółtku jaja i wysoko tłuszczowym nabiale – cholina i betaina – również powiązano z podwyższonym ryzykiem wystąpienia złośliwego raka prostaty[4]. – Odkryliśmy, że mężczyźni z wyższymi poziomami pewnych związanych z dietą cząsteczek są bardziej narażeni na rozwój złośliwego nowotworu gruczołu krokowego. Ponieważ prowadzimy dalsze badania w tym zakresie, mamy nadzieję, że pewnego dnia cząsteczki te będzie można wykorzystywać jako wczesne biomarkery raka prostaty, co pomoże w identyfikacji pacjentów, którzy mogą zmodyfikować ryzyko wystąpienia choroby dzięki zmianom diety i stylu życia – powiedział dr Nima Sharifi, dyrektor amerykańskiego Centrum Badań Nowotworów Układu Moczowo-Płciowego Kliniki Cleveland w stanie Ohio i główny autor badania[5].

Strategia ta była skuteczna w przypadku Kevina McNamary. Na 90 dni wdrożył on przeciwnowotworowy protokół Dona Tolmana i zrezygnował z mięsa, jajek i nabiału. Każdy poranek zaczynał od wysoko błonnikowego śniadania składającego się z płatków owsianych górskich, siemienia lnianego i soku z cytrusów (patrz ramka „Śniadanie kowboja zdrowej żywności Kevina McNamary"). Pił również popisowy sok Tolmana o nazwie CABALA (skrót od marchwi – carrot, 3 jabłek – apple, buraka – beet, wielkości zaciśniętej pięści oraz cytryny – lemon), do którego dodawał jeszcze mnóstwo przeciwzapalnej indyjskiej korzennej przyprawy kurkumy. – Przed upływem 90 dni oddawałem mocz jak z węża strażackiego! Prostata wróciła do normalnego rozmiaru. Oddawanie moczu przestało sprawiać mi problem – mówi McNamara. Po ok. 5 miesiącach mężczyzna ponownie poddał się testowi PSA, którego wynik spadł z 6 do 2.

Jak odkryto, to, co jest dobre dla prostaty, jest również dobre dla innych aspektów męskiego zdrowia, w tym serca. Jeden z członków zespołu z Kliniki Cleveland, dr Stanley Hazen, odkrył podobny związek pomiędzy metabolitami jelitowymi a ryzykiem sercowo-naczyniowym. W 2020 r. wraz ze współpracownikami opublikował ustalenia, z których wynika, że PAGln zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca, udaru mózgu i zgonu[6]. – Co ciekawe, odkryliśmy, że PAGln łączy się z tymi samy-

eprasa.pl 74be7e7148

mi receptorami co beta-blokery – leki powszechnie przepisywane na obniżenie ciśnienia tętniczego i późniejszego ryzyka zdarzeń sercowych. Sugeruje to, że skuteczność tych farmaceutyków może wynikać częściowo z blokady aktywności metabolitów – mówi dr Hazen.

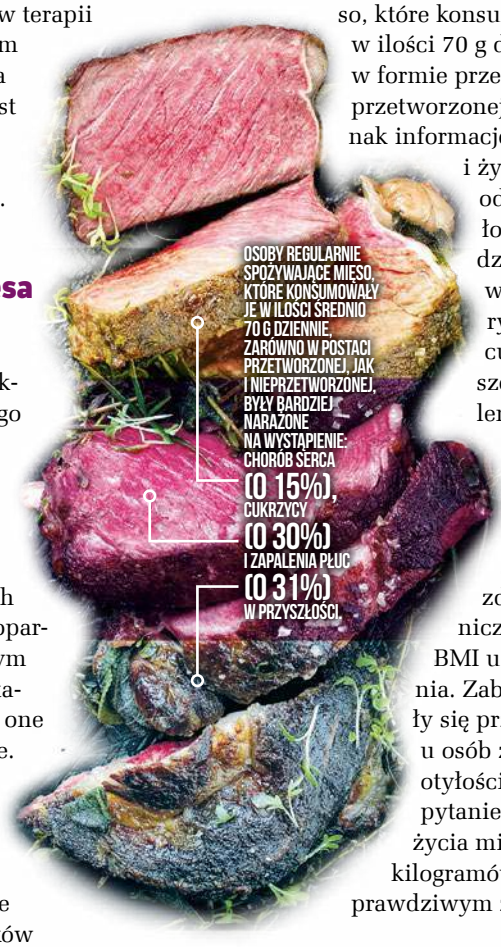
Zespół z Kliniki Cleveland rozpoczyna badania nad zaletami stosowania beta-blokerów w terapii raka prostaty. Tymczasem my przedstawiamy kilka rzeczy, które natychmiast można zmienić w celu poprawy kondycji gruczołu krokowego i serca.

Odpocznij od czerwonego mięsa

Stało się ono swego rodzaju współczesnym antyzdrowotnym produktem spożywczym, którego wysoka konsumpcja ma związek z rakiem i chorobami sercowo-naczyniowymi. Większość sprzedawanego w sklepach spożywczych mięsa pochodzi z farm opartych na skoncentrowanym karmieniu zwierząt. W takich gospodarstwach są one stłoczone i zestresowane. Zamiast hodowli w naturalnych warunkach lub wypasu – żywi się je zbożami i kukurydzą oraz podaje im wiele szczepionek, antybiotyków i – często – hormonów wzrostu.

Jednakże wiele badań oczerniających mięso nie rozróżnia jego rodzajów. Tak samo traktuje się w nich jego przetworzone formy, produkty ze skoncentrowanego karmienia oraz organiczne, z hodowli w naturalnych warunkach lub z wypasu, więc trudno interpretować ich wyniki. Całe mnóstwo mylących czynników, takich jak poziom aktywności i masa ciała badanych ludzi, również powoduje zamieszanie.

Problem ten uwydatniło niedawne badanie. W szeroko rozpowszechnionej analizie z 2021 r. brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego przyjrzeli się ogromnej bazie danych blisko 475 tys. dorosłych w średnim wieku zrekrutowanych do próby UK Biobank w latach 2006-2010 i obserwowanych do 2017 r. Połączyli dostępne informacje dotyczące spożycia mięsa z danymi o przyjęciach do szpitali i śmiertelności.



Osoby regularnie spożywające mięso, które konsumowały je średnio w ilości 70 g dziennie, zarówno w formie przetworzonej, jak i nieprzetworzonej (nieznane były jednak informacje na temat hodowli i żywienia zwierząt, od których pochodziło), były o 15% bardziej narażone na rozwój chorób serca. Ich ryzyko wystąpienia cukrzycy było wyższe o 30%, a zapalenia płuc w przyszłości – prawie o ⅓ (31%). Jednakże naukowcy odkryli, że większość problemów zdrowotnych ograniczyło uwzględnienie BMI uczestników badania. Zaburzenia rozwijały się przede wszystkim u osób z nadwagą lub otyłością. Pozostaje więc pytanie o wpływ spożycia mięsa na nadmiar kilogramów, który może być prawdziwym zagrożeniem[7].

Problem z N-tlenkiem trimetyloaminy

Substancję chemiczną o tej nazwie wyróżniono jako przyczynę powodowanych przez mięso chorób serca. Badania sugerują, że może ona wpływać na mechanizmy krzepnięcia krwi i odkładania cholesterolu. N-tlenek trimetyloaminy to wytwarzany przez bakterie jelitowe produkt uboczny procesu trawienia, częściowo pozyskiwany ze składników odżywczych, w które zasobne jest czerwone mięso. Rosnąca liczba badań łączy jego wyższe poziomy z większym ryzykiem wystąpienia choroby serca, zawału, udaru mózgu i zgonu. Osoby z najwyższym stężeniem N-tlenku trimetyloaminy we krwi są o 62% bardziej narażone na rozwój zaburzeń sercowo-naczyniowych w porównaniu z tymi z najniższym[8].

Dr Hazen, który prowadził dotyczące prostaty badanie Kliniki Cleveland, zrekrutował 113 zdrowych mężczyzn i kobiet do próby klinicznej, w ramach której stosowano 3 różne diety w przypadkowej kolejności, każdą przez miesiąc. Wszystkie posiłki przygotowywali uczestnicy i składały się one w ¼ z białka, którego źródła stanowiły czerwone lub białe mięso bądź produkty bezmięsne.

Osobom jedzącym czerwone mięso podawano równowartość 224-gramowego steka lub 2 113,5-gramowych hamburgerów wołowych dziennie. Po miesiącu tej diety poziom N-tlenku trimetyloaminy wzrósł 3-krotnie w porównaniu z tym obserwowanym w przypadku jadłospisów opartych na białym mięsie lub bezmięsnych źródłach białka. Uczestnicy badania żywieni w ramach wszystkich 3 diet produktami o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych (przy jednakowej liczbie kalorii) nie mieli podwyższonych stężeń tej substancji we krwi.

Badanie to wyraźnie wykazało, że podwyższony poziom N-tlenku trimetyloaminy był odwracalny. Kiedy uczestnicy odstawiali dietę czerwonym mięsem i na kolejny miesiąc zmieniali ją na jadłospis z białym mięsem albo bez mięsa, stężenie tej substancji w ich krwi spadało. – Badanie to po raz pierwszy wykazuje, jak radykalny wpływ ma zmiana diety na poziom N-tlenku trimetyloaminy, który coraz częściej jest wiązany z chorobami serca – mówi dr Hazen. – Odkrycia te umacniają obecne zalecenia dietetyczne zachęcające ludzi w każdym wieku do przestrzegania zdrowego dla serca planu żywieniowego, który



eprasa.pl 74be7e7148

ogranicza spożycie czerwonego mięsa. Oznacza to konsumpcję różnych pokarmów, w tym większej ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, nisko tłuszczowego nabiału i roślinnych źródeł białka, takich jak fasola i groch – mówi badaczka w dziedzinie dietetyki amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia dr Charlotte Pratt[9].

Ryby bez wpływu

W prospektywnym badaniu kohortowym z 2020 r., przeprowadzonym na terenie całych Stanów Zjednoczonych, wzięło udział łącznie blisko 30 tys. dorosłych Amerykanów, którzy na początku nie mieli chorób sercowo-naczyniowych. Rejestrowano dietę uczestników i obserwowano ich przez 30 lat. Okazało się, że „spożycie przetworzonego mięsa, nieprzetworzonego czerwonego mięsa lub drobiu było wyraźnie powiązane z występowaniem chorób sercowo-naczyniowych, w przeciwieństwie do konsumpcji ryb".



Ów wzrost częstotliwości występowania zaburzeń układu krążenia w związku ze spożyciem mięsa nie był ogromny. Wpływ na względne ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i zgonu z jakiejkolwiek przyczyny wynosił od ok. 3-7%. „Całkowity wzrost był mniejszy niż 2% w ciągu 30 lat obserwacji" – stwierdzili autorzy badania.

Więcej roślin

W innym prospektywnym badaniu kohortowym, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma American Journal in Clinical Nutrition w listopadzie 2021 r., analizowano wpływ diety roślinnej na raka prostaty. W tym celu wykorzystano dane ponad 47,2 tys. mężczyzn zebrane w ramach próby Health Professionals Follow-up Study (1986-2014).

Amerykańscy naukowcy, z Uniwersytetu Nowojorskiego i Departamentu ds. Weteranów na Manhattanie w Nowym Jorku, Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego T.H. Chana w Bostonie i Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, obserwowali 6 655 mężczyzn ze zdiagnozowanym rakiem prostaty. U 515 z nich rozpoznano go w zaawansowanym stadium, a u 956 choroba okazała się śmiertelna (metastaza lub śmierć). Zgon 806 panów przypisano rakowi. Naukowcy wywnioskowali, że „większe łączne spożycie produktów roślinnych było związane ze znacznie obniżonym ryzykiem wystąpienia śmiertelnego nowotworu gruczołu krokowego".

W przypadku mężczyzn młodszych niż 65 lat, ale nie tych starszych, większe spożycie produktów roślinnych było związane z niższym łącznym ryzykiem wystąpienia raka prostaty. Dotyczyło to również mniejszego prawdopodobieństwa rozwoju zaawansowanych, bardzo niebezpiecznych i śmiertelnych rodzajów tej choroby[10].

Pomidory

Jeśli jakąś roślinę można by uznać za szczególnie sprzyjającą męskiemu zdrowiu, byłyby to właśnie one. Od dziesięcioleci powszechnie uznaje się ich korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Pomidory stanowią bogate źródło likopenu, beta-karotenu, kwasu foliowego, potasu, witaminy C, flawonoidów i witaminy E. Jednak ich postaci surowe i gotowane mają różne profile odżywcze. Np. gotowanie zwiększa dostępność likopenu, ale zmniejsza ją w przypadku innych składników odżywczych. Warto je więc spożywać w obu formach.

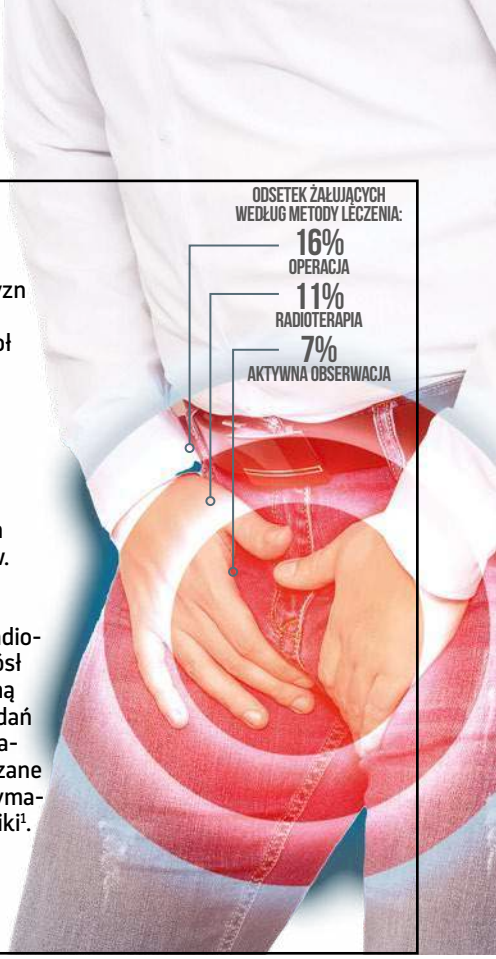
„Wiele z tych składników odżywczych może funkcjonować pojedynczo lub wspólnie w ramach ochrony lipoprotein i komórek naczyniowych przed utlenianiem, które najczęściej uznaje się za przyczynę miażdżycy naczyń krwionośnych. Inne kardioprotekcyjne działania zawartych w pomidorach substancji pokarmowych mogą obejmować redukcję poziomu cholesterolu LDL (lipoproteiny o niskiej gęstości), homocysteiny, agregacji



Leczyć czy nie leczyć?

Z nowego badania wynika, że związany z leczeniem żal jest częsty wśród mężczyzn z wcześnie wykrytym rakiem prostaty, szczególnie tych, którym usunięto gruczoł chirurgicznie. Naukowcy ze Szpitala Góry Synaj w Toronto w Kanadzie przeprowadzili populacyjne prospektywne badanie kohortowe z udziałem ponad 2 tys. pacjentów z nowotworem stercza. Zapytali ich o satysfakcję z zabiegów, którym się poddali, 5 lat po diagnozie. 279 mężczyzn (13%) zgłosiło, że żałują swoich wyborów.

Najbardziej widoczne było to w grupie mężczyzn, którzy poddali się operacji (16%). Wśród tych, którzy przeszli radioterapię, odsetek żałujących decyzji wyniósł 11%, a wśród tych, którzy wybrali aktywną obserwację (z powtarzaniem testów i badań diagnostycznych), 7%. Według badania zaburzenia seksualne były znacząco powiązane z żalem. Jednakże uporczywy ból i nietrzymanie moczu również uznano za jego czynniki[1].



BIBLIOGRAFIA
1 JAMA Oncol, 2021; e215160

eprasa.pl 74be7e7148

płytek krwi i ciśnienia tętniczego”[11] – twierdzą w przeglądzie badań na ten temat amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Karoliny Północnej.

W przeglądzie dotyczącej pomidorów literatury medycznej z 2019 r. uwzględniono 28 badań na temat spożycia likopenu i jego poziomu we krwi. Wykazał on, że jego wysoka konsumpcja lub wysokie stężenie w surowicy krwi były związane ze znaczącą redukcją ryzyka wystąpienia zgonu (37%), udaru mózgu (26%) i chorób sercowo-naczyniowych (14%)[12]. Kilka badań epidemiologicznych również ujawniło, że pomidory mają wpływ na kondycję prostaty i zapobiegają rakowi tego gruczołu, chociaż według przeglądu z 2021 r. brak tu jakiegokolwiek efektu[13].

Kurkuma

Pomarańczowy korzeń z rodziny imbirowatych, tradycyjnie wykorzystywany jako przyprawa dań z kuchni indyjskiej, to kolejna roślina, która stała się przebojowym prozdrowotnym produktem spożywczym ze względu na silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Przegląd z 2021 r., w którym uwzględniono jedenaście badań z udziałem łącznie 745 pacjentów z rakiem prostaty, wykazał dowody na to, że kurkuma lub jej składnik aktywny – kurkumina – ma korzystny wpływ na poziom PSA i jakość życia, jak również stres oksydacyjny, poczucie niepełnego opróżnienia pęcherza, częstość mikcji, nieciągłość i słabość strumienia moczu, parcie naglące, wysiłek przy oddawaniu moczu i jego oddawanie w nocy[14].

Rola kurkumy w kondycji serca jest dobrze ustalona. Przegląd obszernej literatury na temat kurkuminy i chorób sercowo-naczyniowych z 2020 r. wykazał, że „odgrywa ona kluczową rolę w ochronie ludzi i zwierząt przed zaburzeniami sercowo-naczyniowymi, które zawsze stanowią początkowy krok do rozwoju chorób układu krążenia, w tym miażdżycy naczyń krwionośnych, tętniaka aorty, niedokrwienia/zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu”.

W badaniach donoszono o jej skuteczności w hamowaniu przerostu mięśnia sercowego, niewydolności serca i cukrzycowych powikłań sercowo-naczyniowych. Podawana w bezpiecznych dawkach do 12 g na dobę „kurkumina stanie się rutynowym suplementem diety, tak jak witaminy i olej rybi, stosowanym w profilaktyce lub leczeniu chorób sercowo-naczyniowych” – wywnioskowało międzynarodowe konsorcjum naukowców[15].



W badaniach zazwyczaj podawano kurkuminę w dawkach 400-500 mg na dobę. Jednakże próba z 2012 r. z udziałem 121 pacjentów, oceniająca wpływ kurkuminoidów stosowanych w wyższych dawkach (4 g na dobę) w profilaktyce zawału serca po wszczepieniu bypassów tętnic wieńcowych, wykazała, że ryzyko tego zdarzenia w czasie pobytu w szpitalu spadło z 30% w grupie placebo do 13% wśród pacjentów leczonych. Zauważono również poprawę w zakresie innych czynników chorób sercowo-naczyniowych[16].

REKLAMA



eprasa.pl 74be7e7148

Uwaga na związki perfluoroalkilowe i polifluoroalkilowe oraz diety wysoko tłuszczowe

Te wytworzone przez człowieka substancje mają na celu odpieranie tłuszczów, olejów, wody i ciepła. Są stosowane w nieprzywierających powłokach patelni i garnków, opakowaniach żywności typu fast food, plamoodpornych sprayach do dywanów i pianach gaśniczych. Tymczasem powiązano je z zaburzeniami płodności, chorobami tarczycy[17], sercowo-naczyniowymi[18] i nowotworami[19].



Badanie z 2020 r. wykazało, że kobiety, które stosowały nić dentystyczną z fluorem, miały wyższy poziom tych substancji we krwi[20]. Inna niedawna próba ujawniła, że zanieczyszczają one zapasy wody 200 mln Amerykanów[21].

Związków tych ciężko uniknąć, a amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób twierdzą, że znajdują się one we krwi 97% przebadanych Amerykanów. Jednakże badanie z 2021 r., którego wyniki opublikowano w czasopiśmie Nutrients, sugeruje, że inne czynniki, nad którymi można zapanować, mogą łagodzić ich wpływ.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Illinois w Urbanie i Champaign oraz Uniwersytetu Illinois w Chicago wykazali, że u myszy, którym wstrzyknięto komórki złośliwego raka prostaty, guz rósł szybciej, kiedy żywiono je według zasad wysoko tłuszczowej diety zachodniej i wystawiano na działanie związków perfluoroalkilowych i polifluoroalkilowych. Do takich wniosków doszli na podstawie porównania ich z gryzoniami z grupy diety kontrolnej lub eksponowanymi oddzielnie tylko na produkty wysoko tłuszczowe lub wspomniane substancje chemiczne[22].

Pomocny trening HIIT

Korzystnego wpływu aktywności fizycznej na układ sercowo-naczyniowy i ogólny stan zdrowia nie trzeba wskazywać. A nowe badanie ujawnia, że trening interwałowy o wysokiej intensywności (high-intensity interval training, HIIT) – powtarzalne serie bardzo intensywnych aktywności aerobowych przy maksymalnym wysiłku, po których następują krótkie okresy odpoczynku – może również poprawić sytuację mężczyzn, którzy stosują aktywną obserwację raka prostaty po wysokim wyniku testu PSA.

Naukowcy zrekrutowali do niego 52 mężczyzn w trakcie aktywnej obserwacji (w średnim wieku 63 lat). Wykonywali oni trening HIIT na bieżni pod kontrolą 3 dni w tygodniu przez 12 tygodni lub ich zwykły protokół ćwiczeń o niskiej intensywności. Aktywności w badaniu obejmowały 2 minuty ćwiczeń przy 85-95% pułapu tlenowego (maksymalnej ilości tlenu, którą organizm może wykorzystać w czasie ruchu) danej osoby, po których następowały 2 minuty odpoczynku przy 40% pułapu tlenowego. Cykl ten powtarzano 5-8 razy.

W porównaniu z mężczyznami wykonującymi ich zwykłe ćwiczenia o niskiej intensywności uczestnicy badania z grupy HIIT mieli niższe poziomy PSA, które również rzadziej zmieniały się w czasie, a komórki ich raka prostaty rozwijały się wolniej. Dodatkową korzyścią była poprawa kondycji układu sercowo-naczyniowego – miła niespodzianka, ponieważ, jak zauważyli naukowcy, pacjenci w czasie aktywnej obserwacji są średnio 3 razy bardziej narażeni na zgon z powodu chorób układu krążenia niż nowotworu gruczołu krokowego[23].





Śniadanie kowboja zdrowej żywności Kevina McNamary

Składniki: ok. połowy miseczki płatków owsianych górskich, siemię lniane, cytryna, pół pomarańczy, organiczny olej z kiełków pszenicy, wrząca woda, banan (opcjonalnie).

McNamara wsypuje do naczynia około połowy miseczki płatków owsianych górskich, posypuje wierzch ok. $^1/_4$ szklanki siemienia lnianego, wlewa sok (wraz z miąższem) z połowy świeżej pomarańczy i całej cytryny, kropi to olejem z kiełków pszenicy, miesza i odstawia do stężenia na noc. Rano zagotowuje wodę w czajniku, wlewa wrzątek do owsianki w celu jej podgrzania, a na wierzchu układa kawałki banana. – Nazywam to magią. To zmniejsza Twoją prostatę. Tak było w moim przypadku – mówi.

BIBLIOGRAFIA

1 Urologia, 2019; 86(3):145–7
2 Urology, 2019; 133:11–5
3 BJU Int, 2015; 115(5):698–704
4 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2021 Oct 28. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-21-0766
5 Cleveland Clinic Newsroom, News Release Oct 28, 2021
6 Cell, 2020; 180(5):862–77.e22
7 BMC Med, 2021; 19:53
8 J Am Heart Assoc, 2017; 6(7): e004947
9 Eur Heart J, 2019; 40(7):583–94
10 Am J Clin Nutr, 2021; nqab365
11 Crit Rev Food Sci Nutr, 2003; 43(1):1–18
12 Crit Rev Food Sci Nutr, 2019; 59(1): 141–58
13 Front Nutr, 2021; 8:625185
14 Adv Exp Med Biol, 2021; 1291: 345–62
15 Biotechnol Adv, 2020; 38:107343
16 Am J Cardiol, 2012; 110(1):40–4
17 Reprod Toxicol, 2017; 69:53–9
18 Int J Mol Sci, 2020; 21(2):399
19 Environ Res, 2021; 194:110690
20 J Expo Sci Environ Epidemiol, 2019; 29(2):206–17
21 Environ Sci Technol Lett, 2020; 7(12):931–6
22 Nutrients, 2021; 13(11):3902
23 JAMA Oncol, 2021; 7(10):1487–95

prasa.pl 74be7e7148



Wsparcie z natury

Suplementy oraz zioła i warzywa mogą stać się Twoimi sojusznikami w walce o zdrową prostatę

Panowie cierpiący na łagodny przerost gruczołu krokowego (BPH, Benign Prostatic Hyperplasia) stanowią sporą grupę: ok. 50% mężczyzn w wieku 51-60 lat i aż 90% w wieku 85 lat. Warto o tym wspomnieć, bo dolegliwości tej towarzyszy częste oddawanie moczu, konieczność przerywania snu w tym celu, oddawanie moczu wąskim strumieniem oraz uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Tak się składa, że są one też wczesnymi objawami raka prostaty. Rocznie w Polsce jest on diagnozowany u 17 tys. mężczyzn. A u ponad 5 tys. z nich jest przyczyną zgonu. Najwięcej zachorowań notuje się między 60. a 79. r.ż. Z tego powodu, gdy pojawią się wspomniane wyżej objawy, warto sprawdzić, co naprawdę dzieje się z prostatą.

Strategie dietetyczne

Niektórzy eksperci zaczynają koncentrować się na zapobieganiu rakowi prostaty, głównie poprzez zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Już jakiś czas temu udowodniono związek tej choroby z dietą wysokotłuszczową, chociaż ostatnie badania sugerują, że zmniejszenie spożycia tłuszczu nie przynosi wyraźnego efektu zapobiegawczego[1].

Jak się wydaje, silniejsza jest korelacja z produktami mlecznymi. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych i Szwecji wykazały, że wysokie spożycie produktów mlecznych może podwyższyć ryzyko raka prostaty o 50%. Winę za to ponosi najwyraźniej nie tłuszcz zawarty w mleku, lecz – co może być zaskoczeniem – wapń. Jednym z efektów działania tego pierwiastka w organizmie jest obniżanie poziomu witaminy D, a ona należy grupy mikroelementów znanych z zapobiegania rakowi prostaty[2].

Ma też zastosowanie w łagodnym przeroście gruczołu krokowego. Otóż w tkance stercza znajdują się receptory słonecznej witaminy, które mają wpływ na metabolizm tego związku i zdolność do kontroli stanu zapalnego. Badania wykazały związek między niedoborem witaminy D a dolegliwościami ze strony układu moczowego powiązanymi z łagodnym przerostem gruczołu krokowego. Zauważono przy tym także, że niski poziom tej witaminy sprzyja proliferacji i apoptozie zdrowych komórek prostaty[3].

Sugerowana dawka: 2 000-5 000 j.m. (Zalecane tu i w dalszej części dawki dotyczą w szczególności profilaktyki

eprasa.pl 74be7e7148

i leczenia łagodnego przerostu prostaty. Najlepiej skonsultuj ze specjalistą, czy będzie to odpowiedni dla Ciebie sposób postępowania. Koniecznie zrób to, jeśli chorujesz na raka prostaty).

Istotnie, zarówno diety bogate w witaminy A i E, jak i w D, wydają się znacząco redukować ryzyko nowotworu gruczołu krokowego. Praktycznie wszystkie z ponad setki dotychczasowych badań występowania raka prostaty wykazują tę zależność. Używając żargonu medycznego, można stwierdzić, że wspomniane witaminy, wraz z selenem, wydają się silnymi czynnikami chemoprewencyjnymi[4].

Badania pod kątem aktywnego zapobiegania chorobie dotyczyły głównie witaminy E i selenu. Pierwsze duże eksperymenty przeprowadzono w Finlandii, gdzie mężczyznom w wieku 50-70 lat podawano przez ponad 5 lat 50 mg witaminy E dziennie (ok. 3-krotnie więcej niż wynosi zalecane dzienne spożycie). W porównaniu z kontrolną grupą panów, którzy jej nie zażywali, w grupie suplementowanej zdiagnozowano o ponad 30% mniej raków prostaty i wystąpiło tam o ponad 40% mniej zgonów z powodu tej choroby[5]. Późniejsze analizy lekko zmodyfikowały jednak pierwotne rezultaty, ujawniając,

Suplementy diety na BPH

Bardzo często rośliny, które pomagają w leczeniu raka, mają również zastosowanie w terapii łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

Beta-sitosterol to jeden z kilku steroli roślinnych – podobnych do cholesterolu związków chemicznych zawartych w większych ilościach w otrębach ryżowych, kiełkach pszenicy, soi, oleju kukurydzianym, orzechach ziemnych, awokado, pestkach dyni, owocach nerkowca, palmie sabałowej i śliwie afrykańskiej. Hamuje on 5-alfa-reduktazę, enzym związany z łagodnym przerostem prostaty, i ma właściwości przeciwzapalne. Badania wykazują, że przyjmowanie preparatów z beta-sitosterolem może złagodzić objawy schorzenia ze strony układu moczowego oraz poprawić jakość życia pacjentów[1].

Sugerowana dawka: 60 do 130 mg na dobę.

Cynk występuje w wysokich stężeniach w prostacie[2]. Odgrywa istotną rolę jako część składowa płynu sterczowego oraz wpływa na zdrowy rozwój i prawidłowe funkcjonowanie gruczołu krokowego. Wyższa podaż cynku (ponad 23 mg) ma związek z niższym ryzykiem wystąpienia BPH[3]. Jedno z badań wykazało znaczące obniżenie poziomu tego minerału w gruczole krokowym u mężczyzn z tym schorzeniem w porównaniu z normalną tkanką stercza[4]. Pokarmy zasobne w cynk to m.in. owoce morza, wołowina i inne czerwone mięsa, orzechy oraz rośliny strączkowe.

Sugerowana dawka: w ramach długoterminowego stosowania 25-30 mg na dobę, przyjmowanych z posiłkami.





Pycnogenol, czyli opatentowana forma ekstraktu z kory francuskiej nadmorskiej sosny, zawiera kilka roślinnych związków chemicznych, w tym procyjanidyny, bioflawonoidy i kwas fenolowy, które mają szereg właściwości terapeutycznych, m.in. przeciwzapalnych. W jednym z badań przyjmujący ten preparat mężczyźni, którzy postępowali dodatkowo według standardowego protokołu, obejmującego rutynowe ćwiczenia, nawadnianie i dietę niskocukrową z niską zawartością soli, zauważyli znaczące złagodzenie objawów łagodnego przerostu prostaty w porównaniu z tymi wykorzystującymi wyłącznie standardowy protokół albo zażywającymi leki zawierające finasteryd lub dutasteryd[5].

Sugerowana dawka: 150 mg pycnogenolu na dobę (jednakże pacjenci leczeni przeciwzakrzepowo przed zastosowaniem tego suplementu diety powinni skonsultować się z lekarzem).

Śliwa afrykańska (*Pygeum africanum*) Roślina ta ma w Afryce długą historię stosowania w leczeniu schorzeń układu moczowego. Substancje czynne w niej obecne obniżają poziom cholesterolu w obrębie prostaty i metabolitów przyczyniających się do jej przerostu. Śliwa afrykańska zawiera również sterole redukujące poziom związków prozapalnych i akumulację testosteronu w gruczole krokowym. Przegląd 18 randomizowanych i kontrolowanych badań z udziałem ponad 1,5 tys. mężczyzn wykazał, że ci, którzy przyjmowali zawierające *Pygenum africanum* suplemen-

eprasa.pl 74be7e7148

iż rzeczywiste korzyści odnieśli tylko ci pacjenci, u których początkowo występował niedobór witaminy E[6].

W pierwszym dużym badaniu suplementacji selenem, które rozpoczęło się w 1983 r. i trwało ponad 10 lat, 1 000 Amerykanów otrzymywało 200 mcg selenu dziennie (3-krotną zalecaną dawkę dzienną, która wynosi 70 mcg) przez średni okres ok. 5 lat. Rezultaty były doskonałe. Wszyscy mężczyźni z grupy przyjmującej selen wykazywali ogromny spadek częstości występowania 3 głównych rodzajów nowotworów: płuc, jelita grubego i prostaty. Występowanie samego raka prostaty obniżyło się o ponad połowę[7].

Od tamtej pory kilka podobnych badań przyniosło zasadniczo takie same

> Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych i Szwecji wykazały, że wysokie spożycie produktów mlecznych może podwyższyć ryzyko raka prostaty o 50%

ty, mieli ponad 2-krotnie większe szanse na zminimalizowanie objawów łagodnego przerostu prostaty[6].

Sugerowana dawka: 100-200 mg wystandaryzowanego ekstraktu (zawierającego zazwyczaj 14% triterpenów) na dobę.



Palma sabałowa Około połowy niemieckich urologów woli w przypadku BPH przepisywać wyciągi roślinne niż leki[7]. Do mechanizmów, które prawdopodobnie odpowiadają za łagodzenie objawów łagodnego przerostu prostaty, należą: wpływ na konwersję testosteronu w DHT oraz wewnątrzkomórkowe wiązanie do obecnych w gruczole receptorów. W przeglądzie 27 badań zgłoszono, że palma sabałowa to „skuteczna i dobrze tolerowana" opcja długoterminowego leczenia łagodnego przerostu gruczołu krokowego oraz łagodzenia objawów ze strony dolnych dróg moczowych[8]. W kolejnym przeglądzie, 21 randomizowanych i kontrolowanych prób, napisano, że roślina ta przynosiła podobną poprawę oceny symptomów ze strony układu moczowego jak lek finasteryd, ale powodowała mniej zdarzeń niepożądanych[9]. Podobnie do innych terapii ziołowych bocznia piłkowana jest najskuteczniejsza w przypadku łagodnych do umiarkowanych objawów w początkowych stadiach BPH. Ok. 90% mężczyzn zauważa złagodzenie tych symptomów w ciągu pierwszych 4-6 tygodni.

Sugerowana dawka: 320 mg liposterolowego (rozpuszczalnego w tłuszczach) ekstraktu, wystandaryzowanego tak by zawierał 80% lub więcej kwasów tłuszczowych i steroli, na dobę.



Korzeń pokrzywy Ta część rośliny o łacińskiej nazwie *Urtica dioica* wydaje się skutecznym lekiem w przypadku łagodnego przerostu prostaty. Dokładny sposób jej działania nie jest jasny, ale może mieć związek z hamowaniem wiązania białka o nazwie SHBG z receptorami w gruczole krokowym, konwersji testosteronu do estrogenów i przeciwzapalnym wpływem na tkankę gruczołu[10]. W jednym z badań wykazano, że w grupie przyjmującej pokrzywę więcej panów (81%) zgłosiło złagodzenie objawów ze strony dolnych dróg moczowych. W grupie kontrolnej stosującej placebo było to tylko 16% pacjentów. Ponadto u mężczyzn przyjmujących pokrzywę doszło do zmniejszenia objętości pozostającego po opróżnieniu pęcherza moczu. Zauważyli oni też niewielką redukcję rozmiaru prostaty[11].

Sugerowana dawka: 120-600 mg na dobę

Wyciąg z pyłku żyta (znany również jako życica) jest skuteczny w łagodzeniu objawów łagodnego przerostu prostaty, jak dowodzi literatura przedmiotu. Najnowsze badania wykazują, że Cernitin, dobrze przebadany rodzaj ekstraktu z pyłku żyta, reguluje substancje prozapalne, znane jako cytokiny, w komórkach prostaty i obniża poziom receptorów androgenowych[12]. W jednym z nich, z udziałem mężczyzn z łagodnym przerostem stercza, odkryto, że suplementy łagodzą kilka objawów ze strony układu moczowego, w tym parcia naglące, bolesne lub utrudnione oddawanie moczu, nokturię (nocne wybudzanie w celu oddawania moczu), niepełne, opóźnione i długotrwałe opróżnianie pęcherza oraz wyciekanie moczu kroplami pod koniec mikcji. Ogólna skuteczność kliniczna preparatu wyniosła 85% u 28 z 79 mężczyzn leczonych przez ponad rok nastąpiło zmniejszenie średniej wielkości prostaty[13].

Sugerowana dawka: 126 mg 3 razy na dobę, do 500 mg na dobę.

BIBLIOGRAFIA

1. Cochrane Database Syst Rev, 2000; (2): CD001043; Lancet, 1995; 345: 1529–32; BJU Int, 1997; 80: 427-32
2. PLoS One, 2016; 11: e0165956
3. Am J Epidemiol, 2008; 167: 925-34
4. Indian J Urol, 2011; 27: 14-8
5. Minerva Med, 2018; 109: 280-4
6. Cochrane Database Syst Rev, 1998; (1): CD001044
7. N Engl J Med, 2006; 354: 557-66
8. BJU Int, 2018; 122: 1049-65
9. Cochrane Database Syst Rev, 2009; (2): CD001423
10. Phytomedicine, 2007; 14: 568-79
11. J Herb Pharmacother, 2005; 5: 1-11
12. Phytother Res, 2019; 33: 2457-64
13. Clin Ther, 1995; 17: 82-7

eprasa.pl 74be7e7148



wyniki. Jednym z nich było badanie prestiżowego Harvard Department of Nutrition (Wydziału Żywienia) pod kierownictwem profesora Waltera Willetta. Wraz ze swym zespołem odkrył on, że im wyższy jest poziom selenu w organizmie, tym niższe jest ryzyko zaawansowanego raka prostaty. Mówiąc dokładnie, ryzyko zmniejszało się aż o jedną trzecią!

Fitoterapia

Stosowane od dawna na całym świecie ziołolecznictwo notuje spore sukcesy w leczeniu wszystkich z wyjątkiem najcięższych przypadków raka prostaty.

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) uznawana jest za naturalny lek pierwszego wyboru. To małe drzewo palmowe, rosnące na amerykańskim wybrzeżu Atlantyku w Polsce znane jest również pod nazwą bocznia piłkowana. Jego jagody zawierają ok. 1,5% kwasów tłuszczowych, a także sterol, wywierający wpływ na metabolizm testosteronu. Podobnie jak lek o nazwie finasteryd (Proscar), sterol jest inhibitorem 5-alfa-reduktazy, blokującym produkcję dihydrotestosteronu, uważanego za winnego powiększeniu prostaty. Może on mieć również własności antyestrogenne[8].

Dokładny mechanizm działania boczni piłkowanej nie jest dobrze poznany[9], ale przypuszczalnie oddziałuje ona na enzymy nabłonka i podścieliska (występujące w komórkach włóknisto-mięśniowych) tkanki łagodnie przerośniętego gruczołu.

Inne badania pokazały, że palma sabałowa antagonizuje 53% receptorów dihydrotestosteronu w prostacie, zapobiegając wiązaniu przez nie hormonu, a tym samym minimalizując jego działanie stymulujące wzrost komórek[10]. Podobnie jak rak piersi, nowotwór prostaty często stymulowany jest przez hormony.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) najprawdopodobniej moduluje aktywność receptorów globuliny, wiążących hormony płciowe z błonami prostaty[11], w ten sposób wpływając na zależne od hormonów schorzenia prostaty.

W jednym z badań wykazano, że korzeń tej rośliny może hamować aktywność błon prostaty i w konsekwencji tłumić metabolizm oraz wzrost jej komórek, obniżając prawdopodobieństwo jej powiększenia i stanu zapalnego[12].

W innym eksperymencie pokrzywa okazała się nieco bardziej skuteczna niż placebo w polepszaniu przepływu i objętości oddawanego moczu[13].

Natomiast połączenie pokrzywy z palmą sabałową (odpowiednio, 120 mg/160 mg) w otwartym, prospektywnym, wieloośrodkowym badaniu obserwacyjnym, obejmującym 2 080 mężczyzn przyniosło poprawę w całym szeregu objawów i było dobrze tolerowane. Tylko 15 pacjentów (0,72%) doświadczyło łagodnych skutków ubocznych[14].

Potęga roślin

Nie tylko likopen i kurkumina mogą pomóc w walce z nowotworem. Inne aktywne związki roślinne takie jak sulforafan, izotiocyjaniany czy apigenina, co rusz zaskakują naukowców swoją siłą rażenia.

Sulforafan, który występuje w brokułach, pomaga leczyć raka prostaty. Przebadany na myszach i liniach komórkowych związek niszczył rakowe komórki macierzyste oraz zapobiegał rozrostowi i powstawaniu nowych nowotworów. Oznacza to, że osiąga lepsze efekty niż obecnie stosowana chemioterapia, która nie działa na rakowe komórki macierzyste, przez co dochodzi do rozrostu nowotworu i jego odnawiania się. Dr Mercola w swoim biuletynie przytacza badanie opublikowane w PloS, które wykazało, że zaledwie 4 dodatkowe porcje brokułów tygodniowo mogą chronić przed rakiem prostaty. Jedna porcja brokułów odpowiada ok. 2 pędom tej rośliny. Wystarczy zatem zjeść ok. 10 takich kiełków tygodniowo[15].

Istotne znaczenie mają tu również izotiocyjaniany. Substancje te wywołują wiele istotnych zmian w genach – przede wszystkim aktywują te zwalczające nowotwory oraz dezaktywuje inne, które sprzyjają ich wzrostowi.

Jednak nie wszyscy mogą jeść brokuły. Jeśli więc zaliczasz się do tych osób, sięgnij po brukselkę, kalafior,



eprasa.pl 74be7e7148



> Badania udowodniły, że apigenina zmniejsza skłonność do przerzutów w przypadku raka prostaty. Poza tym powoduje apoptozę, czyli proces zaprogramowanej śmierci komórki w wielu typach nowotworów.

kapustę, chrzan lub rukolę albo rzeżuchę. Możesz też wybrać suplementy zawierające sulforafan.

Apigenina Sięgaj po bogate w ten związek warzywa (seler, natkę pietruszki czy karczochy) oraz zioła (tymianek i rumianek). Badania udowodniły, że ten flawonoid zmniejsza skłonność do przerzutów w przypadku raka prostaty. Poza tym powoduje apoptozę, czyli proces zaprogramowanej śmierci komórki w wielu typach nowotworów. Hamuje też podział komórek nowotworu oraz aktywność genu kontrolującego mnożenie komórek raka. Ponadto zwiększa wrażliwość komórek nowotworowych na chemioterapię, której zasadniczym celem jest najczęściej bezpośrednie niszczenie ich materiału genetycznego[16].

W badaniu przeszczepiono linię komórkową ludzkiego androgenozależnego raka prostaty myszom. Przez cały tydzień gryzoniom podawano apigeninę albo placebo. Komórki raka prostaty wszczepiono myszom na 2 tygodnie przed lub w 2 tygodnie po rozpoczęciu podawania apigeniny. Wzrost nowotworu mierzono 2 razy w tygodniu po transplantacji. W obu wypadkach podawanie flawonoidu hamowało wielkość komórek nowotworowych gruczołu krokowego o ponad 50%.

Na co dzień wraz z pożywieniem przyjmujemy średnio 13 mg apigeniny. Jest to ok. 4,5 razy mniej niż najniższa dawka stosowana w przytoczonych badaniach. Dlatego chcąc uchronić się przed rakiem prostaty, należy zwiększyć dzienne spożycie apigeniny. Pomóc w tym może stosowanie suplementów diety.

Katechiny Naukowcy z Moffitt Cancer Center opublikowali niedawno wyniki badań potwierdzające, że te występujące w zielonej herbacie związki chronią przed rozwojem raka prostaty u osób, które miały stadium przedrakowe. Wobec tych doniesień przestaje dziwić fakt, że mieszkańcy Azji najrzadziej chorują na raka prostaty. Pacjentom mającym stadia przedrakowe: wysokiego stopnia neoplazję śródnabłonkową (HGPIN) lub atypową hiperplazję drobnozrazikową (ASAP) podawano 2 razy dziennie kapsułki z wyciągiem z zielonej herbaty zawierającym mieszankę katechin z EGCG – w dawce 200 mg. Po roku od rozpoczęcia eksperymentu porównano skutki przyjmowania ekstraktu z zielonej herbaty u 49 mężczyzn w porównaniu z grupą 48 panów zażywających placebo. Liczba przypadków raka prostaty była zdecydowanie większa wśród pacjentów przyjmujących placebo[17].

Jak widać, jest sporo sposobów, które pozwolą opóźnić wystąpienie raka prostaty lub złagodzić jego objawy.



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Opin Urol, 2001; 11: 457-61
2. Cancer Causes Control, 1998; 9: 559-66
3. Urology, 2011; 78: 1292–7
4. Can J Urol, 2000; 7: 927-35
5. J Natl Cancer Inst, 1998; 90: 440-6
6. Urology, 2002; 59 [Suppl 1]: 9-19
7. JAMA, 1996; 276: 1957-85
8. Eur, Urol, 1992; 21: 309-14
9. Eur Urol, 1997; 31: 97-101
10. J Steroid Biochem, 1984; 20: 515-9
11. Planta Med, 1995; 61: 31-2
12. Planta Med, 1994; 60: 30-3
13. Urologe, 1995; 24: 49-51
14. Forsch Med, 1995; 113: 37-49
15. PLOS ONE 3(7): e2568; Int J Mol Sci. 2020 Nov 18;21(22):8724; J Nutr Biochem. 2017 Apr; 42: 72-83
16. Carcinogenesis. 2014 Feb; 35(2): 452-60; Cell Biosci. 2017; 7: 50
17. Antioxidants (Basel). 2017 Apr 5;6(2):26; Cancer Res. 2006 Jan 15;66(2):1234-40

Naturalne stylizacje



Karnawałowe zabawy wymagają odpowiedniej fryzury. Jednak włosy uwolnione spod czapki chętniej stają dęba niż pozostają w starannie zaprojektowanych splotach. Na szczęście, możesz ujarzmić je, tworząc nieszkodliwe, lecz skuteczne domowe utrwalacze.

Główną wadą obecnych zabiegów stylizacji włosów jest stosowanie toksycznych chemikaliów, takich jak tioglikolany, siarczyny, formaldehyd i inne[1]. Dlatego przygotowaliśmy przepisy, które pozwolą stworzyć skuteczne utrwalacze w oparciu o bezpieczne składniki, które znajdziesz we własnej kuchni. Choć są mniej trwałe od tych z drogerii, to w przeciwieństwie do nich domowe kosmetyki są ekologiczne i nie tylko pomogą pięknie ułożyć włosy, ale też odżywią je i nabłyszczą. Dzięki temu zamiast fryzury sztywnej od lakieru i przypominającej hełm będziesz mogła pokazać się w kobiecym, lekkim upięciu.

Białkowy płyn

Rozbełtaj widelcem białko jaj kurzego (nie ubijaj) i nałóż na świeżo umyte włosy. Teraz ułóż fryzurę i pozwól włosom naturalnie wyschnąć.



Słodki utrwalacz

Łyżkę miodu wymieszaj ze szklanką letniej wody i łyżeczką octu jabłkowego. Płyn przelej do butelki z atomizerem, spryskaj nim umyte i osuszone ręcznikiem pasma. Następnie wysusz i wymodeluj. Jako substancja silnie kwaśna, ocet może pomóc zrównoważyć pH głowy, a dzięki temu może wspierać gładkość, siłę i połysk.

Możesz też przygotować mieszankę do włosów jasnych. Pół łyżeczki miodu (dla włosów półdługich) rozmieszaj ze szklanką ciepłej wody[2], dolej łyżkę soku z cytryny. Całością spłucz włosy i wmasuj w skórę głowy. To zapewni im połysk, a Tobie ułatwi ich układanie.



Na cukrze

2 łyżeczki cukru rozpuść w połowie szklanki gorącej wody. W ten sposób powstanie łatwo dostępny środek sieciujący na bazie sacharozy, składający się z grup aldehydowych, który stabilizuje włosy poprzez sieciowanie grup aminowych w keratynie[3]. Pozwala to np. na łatwiejsze ich prostowanie. Gdy roztwór przestygnie, rozprowadź go po umytych włosach, jednocześnie układając je wedle potrzeby.

eprasa.pl 74be7e7148

Lotion z piwa



Pomoże nie tylko usztywnić niesforne włosy, ale także nada im połysk. Zależnie od długości włosów potrzebować będziesz pół (do krótkich) lub całą butelkę jasnego piwa (do długich). Otwórz butelkę na kilka godzin przed planowanym zabiegiem, tak by alkohol mógł odparować. Następnie rozcieńcz piwo z wodą w proporcji 1:1. Takim płynem spryskuj pasma i układaj je. Warto przy tym lekko wmasowywać trunek w skórę głowy. Następnie, tak jak zwykle, wysusz głowę i ułóż fryzurę. Możesz też po umyciu głowy maczać wacik w piwie i przesuwać nim systematycznie po kolejnych kosmykach, by dokładnie je nawilżyć. To idealne przygotowanie, gdy chcesz zakręcić je na wałkach.

Cytrynowy tonik



Sok z cytryny to idealny środek utrwalający fryzurę dla osób o przetłuszczających się naturalnie jasnych włosach[2]. Wyciśnij go, odcedź z miąższu i nanieś na pasma, które chcesz ułożyć. Trzeba się spieszyć, bo szybko wysycha.

Nabłyszczający spray



Do butelki ze spryskiwaczem wlej pół szklanki wody mineralnej, dodaj 10 kropli olejku jojoba (który zwiększa odporność włosów na łamanie się, a dzięki swemu podobieństwu chemicznemu do naszego sebum wspiera naturalną równowagę skóry, tworząc nietłusty film, który zatrzymuje wilgoć, jednocześnie kontrolując wydzielanie łoju[4]) i 5 kropli olejku pomarańczowego lub różanego. Przed każdym użyciem wstrząśnij energicznie butelką tak, aby woda i olejki wymieszały się ze sobą. Wilgotne włosy spryskuj od połowy długości ku końcówkom, aby zapobiec zbyt szybkiemu ich przetłuszczeniu się. Na koniec układając fryzurę, wysusz.

Nabłyszczająca maska do włosów

Łyżkę oleju kokosowego zmieszaj z 3 łyżkami śmietany. Miksturę wetrzyj w kosmyki, owiń głowę ręcznikiem, a po ok. 30 min zmyj wodą i łagodnym szamponem.
Warto przy tym wspomnieć, że istnieją dowody naukowe, iż wmasowywanie oleju kokosowego w skórę głowy przeciwdziała powstawaniu łupieżu, a jednocześnie wzbogaca szlaki bakteryjne, takie jak np. metabolizm biotyny[5].





Żel z siemienia lnianego

2 łyżki siemienia zalej szklanką wody i zagotuj, a po kwadransie odcedź powstałą zawiesinę i pozostaw do przestygnięcia. Niewielką porcję żelu wmasuj w suche lub mokre włosy i wymodeluj. Warto wiedzieć, że ten domowy preparat pomaga prostować włosy. Natomiast jeśli wmasujesz go w skórę głowy, włosy odbiją się od nasady.

BIBLIOGRAFIA

1. RSC Adv. 2017, 7, 51581-92; RSC Adv. 2016, 6, 58594-603; Int. J. Cosmet. Sci. 2014, 36, 2-11
2. Plants (Basel). 2020 Jan; 9(1): 119
3. Fibers 2022, 10(2), 13; https://doi.org/10.3390/fib10020013
4. Rasayan J. Chem 2009, 2(2):300-6, www.rasayanjournal.co.in/vol-2/issue-2/10.pdf
5. Sci Rep. 2021; 11: 7220

prasa.pl 74be7e7148

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę K

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

Wszyscy wiemy, że witamina K odgrywa istotną rolę w mechanizmach krzepnięcia krwi oraz profilaktyce osteoporozy, jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że związek ten jest również istotny w procesach wzmacniania odporności oraz zapobieganiu i leczeniu zwapnienia tętnic, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy, demencji, a nawet raka.

W warunkach naturalnych występuje w 2 postaciach.

Witamina K1 – inaczej filochinon, fitomenadion lub fitonation – ma postać żółtej cieczy, jest syntetyzowana przez rośliny, odporna na działanie temperatury i rozpuszczalna w tłuszczach. Dostarczamy ją do organizmu wraz z pożywieniem pochodzenia roślinnego.

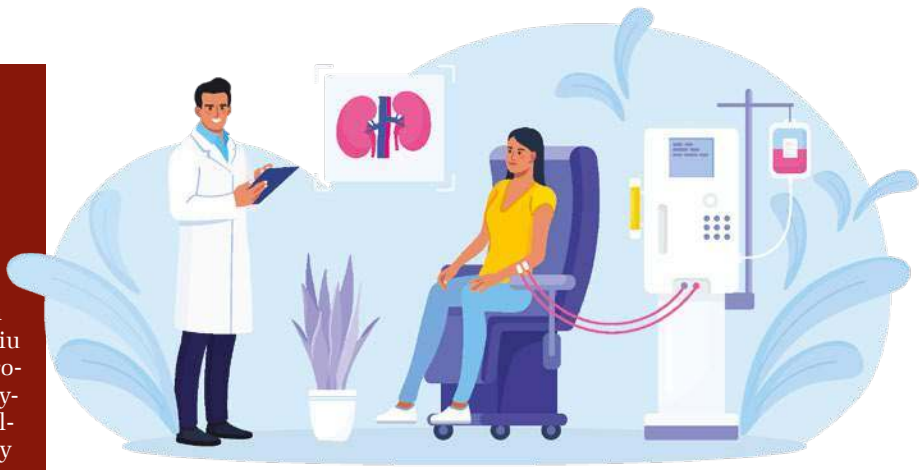
Witamina K2 – inaczej menachinon – jest produkowana przez drobnoustroje bytujące w ludzkim układzie pokarmowym. Jest również rozpuszczalna w tłuszczach. Synteza tego związku przez bakterie w jelicie czczym i krętym pokrywa znaczną część dobowego zapotrzebowania człowieka na tę substancję.

Witamina K3 – inaczej menadion – to syntetyczna pochodna witaminy K, rozpuszczalna w wodzie, która cechuje się wyższą przyswajalnością niż filochinon.

Na niedobór witaminy K mogą być narażone osoby cierpiące na zespół złego wchłaniania, celiakię, mukowiscydozę lub przewlekłe zapalenie trzustki oraz po poważnych zabiegach operacyjnych. Do obniżenia stężenia tego związku dochodzi również u osób niedożywionych, stosujących dietę ubogą w zielone warzywa lub po operacjach bariatrycznych.

Zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Uczeni przypuszczają, że menachinonowa postać tego związku jest bardziej skuteczna niż witamina K1 w zapobieganiu i odwracaniu zwapnień tętnic. Potwierdzają to dane przekrojowe i kohortowe, które wykazały mniejsze ryzyko choroby niedokrwiennej serca, śmiertelności z jej powodu i ciężkich zwapnień aorty przy wyższym spożyciu witaminy K2 (menachinonu)[1]. Takiej prawidłowości nie ma jednak w przypadku spożycia witaminy K1 (filochinon), która stanowi główne źródło witaminy K w diecie[2]. Oznacza to, że spożycie witaminy K1 bez K2 może nie być wystarczające do zahamowania zwapnień w tętnicach i/lub zmniejszenia ryzyka wystąpienia późniejszych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Wyniki Rotterdam Study jednoznacznie wskazują, że suplementacja menachinonem chroni przed chorobą niedokrwienną serca u starszych mężczyzn i kobiet. Podsumowując, ta postać witaminy K działa przeciwkrwotocznie i zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych poprzez wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych i zapobieganie ich zwapnieniom oraz pękaniu[3].



Pomaga chorym na nerki

Z licznych badań wynika, że występowanie wapnia w tętnicach wieńcowych (CAC) zwiększa się wraz ze spadkiem czynności nerek[4]. Istotnie, rozwój CAC odnotowano u 13% zdrowych osób, 40% pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, 57% rozpoczynających dializę i 83% chorych poddawanych dializie długoterminowej[5]. Tymczasem, jak dowiedziono w 3-letnim podwójnie ślepym badaniu kontrolowanym placebo, podawanie witaminy K1 wraz z witaminą D znacznie opóźniło pogorszenie elastyczności tętnic[6]. Naukowcy z Ontario wykazali, że u 29% pacjentów poddawanych hemodializie współistnieje subkliniczny niedobór witaminy K. W kolejnych testach odnotowano jej poziom poniżej normy u 45% uczestników[7]. Wreszcie, we włoskim badaniu dotyczącym dializy potwierdzono, że 23,5% pacjentów miało niedobór witaminy K, a deficyt ten okazał się najsilniejszym predyktorem złamań kręgów. Jakby tego było mało, inne studium dowiodło, że witamina K2 może poprawiać przebudowę kości u pacjentów poddawanych hemodializie z niskim poziomem parathormonu w surowicy[8].

eprasa.pl 74be7e7148



3 Zwiększa wrażliwość na insulinę

W 3-letnim randomizowanym, podwójnie ślepym, kontrolowanym badaniu z udziałem 355 pacjentów witamina K znacznie poprawiła wrażliwość na insulinę u mężczyzn z cukrzycą. Co więcej, związek ten bierze udział w proliferacji komórek β trzustki, produkcji adiponektyny oraz zwiększa tolerancję glukozy[9].

4 Chroni przed osteoporozą

Związek ten oddziałuje na kości poprzez kilka mechanizmów. Po pierwsze, jest niezbędnym koenzymem enzymu gamma-glutamylokarboksylazy, który karboksyluje reszty kwasu glutaminowego (Glu) w białkach zależnych od witaminy K, przekształcając je w kwas gamma-karboksyglutaminowy (Gla). Po drugie, w kościach występuje kilka białek zależnych od witaminy K, w tym białko macierzy G1a, periostyna, białko S i osteokalcyna[10]. Osteokalcyna jest syntetyzowana przez osteoblasty w fazie mineralizacji kości i wiąże się z jonami wapnia oraz kryształami hydroksyapatytu, regulując ich wielkość i kształt. W ostatnich latach odkryto, że osteokalcyna odgrywa nieoczekiwaną rolę w regulacji metabolizmu energetycznego[11].



Prócz tego witamina K może regulować genetyczną transkrypcję markerów osteoblastycznych, może hamować resorpcję kości i regulować tworzenie osteoklastów[12]. Badanie *in vitro* wykazało, że MK-7 hamuje różnicowanie osteoblastów i stymuluje produkcję mRNA osteokalcyny, osteoprotegeryny i RANK-L[13]. Menachinon aktywuje również sierocy jądrowy receptor steroidów i ksenobiotyków (SXR), który sprzyja kościotworzeniu. W eksperymentach na zwierzętach dowiedziono, że związek ten był skuteczny w modelu utraty objętości kości szczura z zawieszonym ogonem, lub w modelu osteoporozy szczura po neuroektomii kulszowej. Natomiast metaanaliza 17 prac badających wpływ suplementacji witaminy K, wykazała, że miała ona pozytywny wpływ na gęstość mineralną kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, ale nie w szyjce kości udowej.

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

WITAMINA K₂ MK-7 100 µg
K₂ MK7 (120 µg) + D₃ (2000 IU)

Zalecenia:

Choroby serca, zawały i choroby układu krążenia,

Osteoporoza, demineralizacja kości, krzywica, skrzywienia kręgosłupa,

Zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Produkt zawiera naturalną witaminę K₂ (w postaci tzw. MK-7), najlepiej przebadaną i poznaną formę witaminy K. Pozyskiwana jest z natto - ziaren soi poddawanych naturalnemu procesowi fermentacji za pomocą bakterii Bacillus.

Aby zwiększyć przyswajalność witamina została rozpuszczona w oleju z oliwek 100% extra virgin i zamknięta w żelowej kapsułce.

Suplement diety WITAMINA K₂ MK-7 + D₃ w sposób synergiczny łączy ze sobą dwie rozpuszczalne w tłuszczach witaminy:

K₂ (w postaci tzw. MK-7)

D₃ (w postaci cholekalcyferolu z lanoliny).

Takie połączenie wywiera pozytywny wpływ na gospodarkę wapniowo-fosforanową organizmu.

Zawartość witamin dająca prawidłowy stosunek witaminy K₂ do D₃ i zwiększoną biodostępność.



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

eprasa.pl 74be7e7148



Zapobiega złamaniom

Związek ten może pomóc w zapobieganiu złamaniom spowodowanym osteopenią i osteoporozą[14]. Większość prac wskazuje, że niskie stężenie filochinonu w surowicy, wysoki poziom niedokarboksylowanej osteokalcyny (ucOC) oraz niskie spożycie zarówno postaci K1, jak i K2 w diecie są związane z wyższym ryzykiem złamań i niższą gęstością kości. Filochinon podawany 440 kobietom po menopauzie z osteopenią (w dawce 5 mg dziennie) przez 2 lata w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu z podwójnie ślepą próbą spowodował ponad 50% redukcję klinicznych złamań w porównaniu z placebo! Niedawna metaanaliza wykazała, że witamina K2 (w dawce 45 mg/dzień) znacznie zmniejsza liczbę złamań kości biodrowej (aż o 77%), kręgów (o 60%) i wszystkich innych złamań pozakręgowych (zmniejszenie o 81%)[15].

Walczy z rakiem

Menachinon zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc i prostaty, ale nie ma wpływu na raka jelita grubego ani raka piersi[16]. Potwierdzono, że hamuje wzrost ludzkich linii komórkowych raka, w tym linii wątrobiaka, a także leczy zespół mielodysplastyczny[17]. 2 japońskie badania wydają się wskazywać, że witamina K2 w dawce 45 mg/dobę zmniejsza rozwój raka wątrobowokomórkowego (HCC) u pacjentów z marskością wątroby oraz znacznie zmniejsza nawrót tego nowotworu, redukując przy tym śmiertelność[18]. Zdaniem ekspertów dochodzi do tego poprzez m.in. aktywację protrombiny, szlaki arylacji, czy aktywację odpowiednich genów. Zapobieganie nawrotom HCC jest ważną strategią, zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że nawet po operacji pacjentów terapii leczniczej odsetek nawrotów pozostaje wysoki[19].



Wzmacnia odporność

Wpływa korzystnie na wrodzony układ odpornościowy. Jego istotą jest układ dopełniacza, który zawiera ponad 30 białek, stymuluje odporność nabytą w 3 szlakach: klasycznym, lektynowym i alternatywnym. Witamina K jest głównym czynnikiem modyfikującym białko S, które jest związane z proteiną C4b (C4BP), będącą potencjalnym inhibitorem szlaków lektynowych i klasycznych. C4BP indukuje proliferację i aktywację limfocytów B[20]. W badaniach wykazano, że czynnik Xa – jeden z zależnych od witaminy K – kompleksów odpowiedzialnych za krzepnięcie, reguluje produkcję cytokin prozapalnych, takich jak TNFα i interleukina-4, -6 i -10 (IL-4, IL-6, IL-10). Dodatkowo syntetyczne witaminy K3 i K5 aktywują limfocyty T oraz hamują odpowiedź proliferacyjną i produkcję cytokin[21]. Inne testy wykazały, że menachinon-7 (MK-7) hamuje wytwarzanie reaktywnych form tlenu, czyli wolnych rodników[22]. Ponadto witamina K indukuje również szlak autofagii, czyli mechanizmu samooczyszczania się organizmu, który pomaga pozbyć się śmieci, szczątków, mikroorganizmów i niepożądanych związków z komórki.



Dba o chorą wątrobę

Witamina K jest ligandem receptora pregnanu X (PXR), który odgrywa kluczową rolę w detoksykacji ksenobiotyków oraz metabolizmie kwasów żółciowych. Witamina K1 może zmniejszać ryzyko zgonu u pacjentów z przewlekłą niewydolnością wątroby. Udowodniono, że jej niedobór jest związany z cholestazą wewnątrzwątrobową (czyli stanem upośledzonego tworzenia lub odpływu żółci z wątroby do dwunastnicy). Od pewnego czasu w Chinach stosuje się ten związek jako lek na zwłóknienie wątroby wywołane cholestazą[23]. Z kolei w Japonii w leczeniu osteoporozy u pacjentów z pierwotnym zapaleniem dróg żółciowych przepisuje się preparaty witaminy K2 wraz z witaminą D3. Badania na zwierzętach wykazały, że po cholestazie u myszy, którym podawano menachinon miały lepsze parametry biochemiczne[24]. Skuteczność witaminy K1 w leczeniu niewydolności wątroby budzi pewne kontrowersje wśród medyków. Dlatego też Chińczycy postanowili sprawdzić jej wpływ na ryzyko zgonu i funkcje krzepnięcia u pacjentów z przewlekłą niewydolnością wątroby. Od grudnia 2013 r. do sierpnia 2017 r. w retrospektywnym badaniu kohortowym oceniali pacjentów hospitalizowanych z powodu przewlekłej niewydolności wątroby, którzy otrzymywali rutynowe leczenie. Chorych podzielono na grupę witaminy K1 i grupy kontrolne. Okazało się, że osoby otrzymujące filochinon miały mniejsze ryzyko zgonu, jednak płeć męska była potencjalnym czynnikiem zwiększonego zagrożenia śmiercią[25].

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Nutr 2013;110: 1357-68
2. Coron Artery Dis 2005;16: 199-203
3. J Nutr. 2004 Nov;134(11): 3100-5
4. Int J Artif Organs 2009;32: 67-74
5. Am J Kidney Dis 2004;44: 1024-30; Kidney Int 2005;68: 1815-24; J Am Coll Cardiol 2002;39: 695-701
6. Thromb Haemost 2004;91: 373-80
7. Am J Kidney Dis 2007;49: 432-9; 71 Kidney Int 2012;82:605-10
8. J Bone Miner Res 2012;27: 2271-8; Bone 2004;34:579-83
9. Diabetes Care 2008;31: 2092-6
10. BioMed Research International. 2018;2018: 8
11. Journal of Bone and Mineral Research. 2011;26(4): 677-80; Cell. 2011;142(2): 296-308
12. Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism. 2017;14(2): 200-6
13. International Journal of Molecular Medicine. 2005;15(2): 231-6
14. PLoS Med 2008;5: e196
15. Arch Intern Med 2006;166: 1256-61
16. Am J Clin Nutr. 2010; 91: 1348-58
17. Int J Hematol 1999;69: 24-6;
18. Yonago Acta Med 2008;51: 95-9
19. Arch Surg 2008;143: 182-8
20. Nutrients. 2019;11(8): 1933, doi:10.3390/nu11081933
21. Haematologica. 2014;99(1): 185-93; Life Sci. 2014;99(1-2): 61-8; Free Radic Res. 2011;45(8): 975-85
22. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2020;24(19): 10181-93
23. Nutrients 2021, 13(8), 2515;
24. Hepatol. Res. 2014, 44 (Suppl. S1), 71-90
25. Medicine (Baltimore). 2020 Mar; 99(13): e19619
26. Immuno 2021, 1(1), 17-29;
27. PLoS ONE 2013, 8, e56965; J. Thromb. Haemost. 2016, 14, 1588-99
28. Front Neurol. 2019; 10: 239

eprasa.pl 74be7e7148

Łagodzi przebieg covid-19

W ubiegłym roku naukowcy ujawnili istniejącą korelację między niedoborem witaminy K a ciężkością przebiegu zakażenia koronawirusem[26]. Natomiast inne niedawne badania wykazały, że leczenie przeciwzakrzepowe może zmniejszyć śmiertelność w ciężkich przypadkach SARS-CoV-2. Uczeni z Hongkongu dokonali przeglądu najnowszych dowodów potwierdzających, że covid-19 jest chorobą naczyniową i w związku z tym cierpiące nań osoby mogą odnieść korzyści ze stosowania witaminy K: m.in. może ona zapobiegać tzw. burzy cytokinowej oraz utracie integralności błony pęcherzykowo-włośniczkowej – do czego dochodzi w zespole ostrej niewydolności oddechowej (ARDS) – gdyż aktywuje zaangażowane w jej utrzymanie białka C i S[27].



Poprawia funkcje poznawcze

Przeprowadzone w ostatnich latach badania *in* vitro i na zwierzętach wykazały udział witaminy K w rozwoju i przeżywalności komórek mózgowych. Akademicy dowiedli również, że związek ten bierze udział w syntezie sfingolipidów, będących ważnymi składnikami błon komórkowych neuronów. Zauważyli też korelację między nimi a stanami neurozapalnymi i neurodegeneracyjnymi spowodowanymi aktywacją mikrogleju i akumulacją białka prekursorowego amyloidu (APP). Co więcej, dodatkową właściwością zależnego od witaminy K białka S wydaje się zachowanie integralności bariery krew-mózg. Najnowsze prace przynoszą interesujące dowody na bezpośrednią korelację między poziomem witaminy K a wydajnością poznawczą. Większość badań na ludziach (poza jednym) wskazuje, że zarówno zbyt małe spożycie tego związku, jak i jego niskie stężenie w surowicy skutkują pogorszeniem funkcji poznawczych i behawioralnych u osób w wieku 65 lat i starszych. Potwierdzają to eksperymenty na gryzoniach, w których zwierzęta przeszły 5-dniowy test uczenia się w labiryncie wodnym Morrisa. Te karmione niższymi dawkami witaminy K wymagały dłuższego czasu na wykonanie zadania w porównaniu z tymi, które otrzymywały jej prawidłową dawkę[28].



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 74be7e7148

Superfood dla długowiecznych

Obficie używaj w kuchni tych produktów, by zachować młodość i zdrowie – tak radzi autorka książek kucharskich, Beverly Jarvis



Słodkie ziemniaki w mundurkach z wędzoną makrelą, chrzanem i pietruszką

Bataty szybko gotują się w kuchence mikrofalowej i można je uznać za jedną z 7 codziennych porcji warzyw lub owoców. Często podaję je na szybki lunch prosto z kuchenki mikrofalowej, z dodatkiem pokruszonego sera feta oraz z doprawioną sosem sałatką, zawierającą m.in. plasterki owoców kiwi i posiekane daktyle.

SKŁADNIKI

2 średniej wielkości słodkie ziemniaki, umyte i osuszone
olej do spryskania
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
75 g wędzonego fileta z makreli, bez skóry
3 łyżki stołowe (44 g) jogurtu naturalnego typu greckiego
2 łyżeczki (10 ml) soku z cytryny
2 łyżeczki (10 ml) sosu chrzanowego
1 łyżeczka (0,5 g) świeżo posiekanej pietruszki

PRZYBORY

Potrzebny będzie nóż do warzyw, talerz obiadowy nadający się do użycia w kuchence mikrofalowej, miska do mieszania składników o pojemności 1 l, widelec, łyżki miarowe, deska do krojenia i nóż.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Natnij na krzyż czubek każdego ziemniaka, który chcesz ugotować.
2. Ustaw ziemniaki w pewnych odstępach na talerzu obiadowym, spryskaj je całe olejem i dopraw solą i pieprzem.
3. Piecz je w piekarniku przez 40-45 min w temperaturze 180°C, aż staną się miękkie. Jeżeli używasz kuchenki mikrofalowej, piecz je bez przykrycia na wysokiej mocy przez 5-6 min dla jednego ziemniaka lub 8 min dla 2.
4. Odstaw na 4 min.
5. W międzyczasie przygotuj nadzienie: za pomocą widelca rozgnieć i zmieszaj w misce filet z makreli z jogurtem, sokiem z cytryny i sosem chrzanowym. Dodaj pietruszkę i wymieszaj.
6. Podawaj otwarte ziemniaki w mundurkach z nadzieniem z makreli rozdzielonym na każdy z nich.

SPOSÓB PODANIA

Podawaj razem z sałatką mieszaną, przyprawioną sosem.

eprasa.pl 74be7e7148



Większość z nas przyznaje, że ma nadzieję na zdrowe życie aż do osiemdziesiątki lub dziewięćdziesiątki, a może jeszcze dłużej, o ile tylko uda nam się pozostać zdrowymi i aktywnymi. Nie ma cudownego leku na starzenie, ale zdrowa, różnorodna, świeża dieta w połączeniu – w miarę możliwości – z aktywnym spędzaniem czasu zwiększa nasze szanse na długie i pełne wigoru życie.

Pewne produkty są wyjątkowo bogate w składniki odżywcze, które, jak wykazały badania, mają szczególne znaczenie dla energii, odnowy i zapobiegania starzeniu, i te właśnie produkty znalazły się w moich przepisach.

Od ok. 35 r.ż. cierpiałam na chorobę zwyrodnieniową stawów, a teraz wiem już, że zdrowe odżywianie wraz z prowadzeniem aktywnego życia potrafią diametralnie zmienić przebieg tego schorzenia. Połączenie odpowiedniego jedzenia, kontrolowania wagi i odbywania codziennych energicznych marszów, a także wychodzenia do ludzi i utrzymywania kontaktów towarzyskich naprawdę pomaga pokonać zarówno artretyzm, jak i starzenie. Dodam, że obecnie ani mój mąż, ani ja nie przyjmujemy regularnie żadnych leków.

Aby wiedzieć dokładnie, co jemy, powinniśmy zawsze starać się przygotowywać posiłki od podstaw, używając dużych ilości świeżych, prozdrowotnych składników. Oto niektóre spośród moich ulubionych produktów spowalniających starzenie, a także kilka wskazówek, jak można za ich pomocą przeciwdziałać problemom zdrowotnym związanym z wiekiem. Starajcie się używać ich w dużej ilości we wszystkich potrawach.

Awokado Smaczliwka jest dobrym źródłem niezbędnego dla zdrowia błonnika, a oprócz tego zawiera blisko 20 witamin i składników mineralnych. Trwają badania nad zastosowaniem awokado

eprasa.pl 74be7e7148



Curry warzywne z cieciorką i daktylami

Przygotowanie tego dania trwa mniej więcej tak długo, jak ugotowanie dzikiego ryżu, więc gotuj je jednocześnie, by otrzymać pełne danie główne.

SKŁADNIKI

1 łyżka stołowa (15 ml) oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
1 duża czerwona cebula, posiekana
5-centymetrowy kawałek świeżego imbiru, obrany ze skóry i utarty
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka stołowa (8,25 g) przyprawy garam masala
1 łyżeczka (2,75 g) kurkumy
1 łyżeczka (2,75 g) słodkiej papryki
1 łyżeczka (2,75 g) mielonego kminu rzymskiego
1 średniej wielkości słodki ziemniak, umyty i pokrojony w kostkę
1 czerwona papryka, oczyszczona z nasion i posiekana
½ dyni piżmowej, obranej ze skóry i pokrojonej w kostkę
1 filiżanka (200 g) posiekanych pomidorów z puszki
1 filiżanka (200 g) cieciorki z puszki, odsączonej i przepłukanej
300 ml bulionu warzywnego
⅓ filiżanki (50 g) daktyli lub suszonych moreli, posiekanych

PRZYBORY

Potrzebna będzie deska do krojenia i nóż, łyżka stołowa, łyżeczka, kubek z miarką płynów, 2 duże rondle z przykrywkami oraz łyżka drewniana.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podgrzej oliwę lub olej w dużym rondlu, dodaj cebulę i smaż, często mieszając, na średnim ogniu przez około 5 minut, aż do zmiękniecia.
2. Dodaj imbir i czosnek, wymieszaj i smaż przez 1 min.
3. Dodaj wszystkie przyprawy i smaż mieszając przez 2 min, aż do nabrania aromatu.
4. Dodaj słodki ziemniak i czerwoną paprykę wraz z dynią piżmową.
5. Dobrze wymieszaj, a następnie dodaj pomidory z puszki, cieciorkę, bulion i daktyle lub morele.
6. Doprowadź do wrzenia i nakryj przykrywką, po czym duś przez około 35 min, aż warzywa staną się miękkie.

SPOSÓB PODANIA

Podawaj curry na podłożu z gotowanego (w wodzie lub na parze) brązowego lub dzikiego ryżu, przybrane odrobiną świeżo posiekanej kolendry, a może również z domową surówką coleslaw z czerwonej kapusty.

w połączeniu z soją do łagodzenia choroby zwyrodnieniowej stawów.

Burak Ciemnopurpurowe lub żółte, naturalnie słodkie warzywo korzeniowe jest doskonałym źródłem żelaza i kwasu foliowego. Zawiera także cenne azotany, betainę i magnez. Spożywany regularnie, może pomóc obniżyć ciśnienie krwi, a także pomagać w walce z otępieniem.

Papryka słodka Zielona, żółta, pomarańczowa i czerwona – obfituje w witaminę C, K, E i A, jak również w składniki mineralne, kwas foliowy i potas. Czerwona papryka zawiera najwięcej składników odżywczych, ponieważ najdłużej pozostaje na krzaku.

Jagody Ich spożywanie może poprawiać zdrowie mózgu i pomagać zapobiec utracie pamięci spowodowanej starzeniem, co wykazał przegląd badań, opublikowany w Journal of Agriculture and Food Chemistry. Słodkie choć cierpkawe jeżyny zawierają duże ilości witaminy C – już 100 g dostarcza połowy jej zalecanego dziennego spożycia. Są one także bogate w błonnik, stanowią dobre źródło witaminy K i zawierają dużo manganu, co może pomóc w zapobieganiu osteoporozie u osób starszych, a także odgrywać kluczową rolę w produkcji kolagenu, stanowiącego zasadniczy składnik naszej skóry, kości, mięśni i stawów.

Pieprz czarny To być może zaskakujące, ale świeżo zmielone ziarna są bogatym źródłem takich składników mineralnych, jak magnez, wapń, fosfor, żelazo i potas, jak również witamin B, C i K. W miarę możliwości dodawaj zmielony pieprz do każdej potrawy i stosuj obficie zarówno podczas gotowania, jak i przy stole. Czarny pieprz pomaga także we wchłanianiu składników odżywczych z innych produktów, a trzeba pamiętać, że wchłanianie pogarsza się z upływem lat.

Brokuły i inne warzywa krzyżowe Są doskonałym źródłem błonnika, zawierają trochę białek, witaminy A, C, E i K oraz witaminy z grupy B (choć nie B12). Dostarczają także potężnej ilości żelaza, potasu, wapnia, selenu i magnezu. Ciemnozielone brokuły najlepiej spożywać

eprasa.pl 74be7e7148

Jaja farmerskie z warzywami

Jest to szybkie, lekko pikantne danie na lunch lub kolację, pochodzące z Meksyku i wprost przepyszne. Zazwyczaj dodaję pół papryczki chilli lub odrobinę posiekanej chilli ze słoika, ponieważ wolę niezbyt ostre potrawy, ale jeśli preferujesz dania ostrzejsze, możesz użyć całej papryczki chilli.

SKŁADNIKI

2 łyżki stołowe (30 ml) oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
1 mała czerwona cebula, posiekana
1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie plastry
½ do 1 czerwonej papryczki chili, oczyszczonej z nasion i pokrojonej w plasterki
1 średniej wielkości cukinia, z odciętymi końcówkami, pokrojona w plastry, lub 1 mały bakłażan, pokrojony w kostkę
400-gramowa puszka siekanych pomidorów
1 łyżka stołowa (1,5 g) świeżo posiekanej pietruszki lub ½ łyżeczki (0,25 g) suszonej
1 łyżeczka (5 ml) płynnego miodu
1 łyżka stołowa (15 ml) przecieru pomidorowego
sól
4 średniej wielkości jaja

PRZYBORY

Potrzebna będzie deska do krojenia i nóż, duża patelnia z przykrywką, łyżka drewniana, łyżka stołowa i łyżeczka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podgrzej oliwę lub olej na dosyć głębokiej, dużej patelni na średnim ogniu, aż zacznie się mienić.
2. Smaż cebulę, paprykę i chilli przez 5-7 min, często mieszając, aż cebula zmięknie.
3. Dodaj cukinię lub bakłażan i smaż dalej przez około 3 min, często mieszając.
4. Dodaj pomidory i pietruszkę, a następnie domieszaj miód z przecierem pomidorowym.
5. Przypraw odrobiną soli i duś na niewielkim ogniu, bez przykrywki, przez około 8 min, od czasu do czasu mieszając.
6. Za pomocą drewnianej łyżki wykonaj 4 zagłębienia w mieszance warzyw.
7. Do każdego zagłębienia wbij po 1 jaju. Dla ułatwienia możesz każde jajo wbić najpierw do małej filiżanki.
8. Nakryj patelnię przykrywką lub kawałkiem folii aluminiowej i smaż na średnim ogniu przez około 7 min, aż jaja zetną się tak, jak lubisz.

SPOSÓB PODANIA

Podawaj natychmiast, posypane porwanymi listkami bazylii. Podawaj z gotowanym brązowym ryżem, pieczonymi słodkimi ziemniakami lub, by było szybciej i łatwiej, z plastrami pełnoziarnistej bagietki.



eprasa.pl 74be7e7148



Kurczak po tajsku z sałatką z pomarańczy, pomidorów i warzyw liściastych

Jest to świetny sposób podania kurczaka z trzema różnymi opcjami przyrządzenia: wybierz pomiędzy pieczeniem w piekarniku, na ruszcie lub pod przykryciem w technice barbecue. Danie będzie doskonałym lunchem lub kolacją o pikantnym smaku. Radzę kupić kurczaka najlepszej jakości, na jaką Cię stać, najlepiej organicznego i z wolnego wybiegu. W ten sposób zyskasz pewność, że kupujesz mięso o bogatym smaku.

SKŁADNIKI

3 małe filety z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojone w cienkie paski, lub 4 oddzielone od skóry i kości filety z udek kurzych, pocięte w cienkie paski
Do marynaty:
2 łyżki stołowe (3 g) posiekanych liści bazylii
2 łyżki stołowe (3 g) posiekanej kolendry
4 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka stołowa (15 ml) sosu rybnego
2 łyżki stołowe (30 ml) jasnego sosu sojowego lub tamari
2 łyżki stołowe (30 ml) oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
Olej do spryskiwania, w razie potrzeby
Do sałatki z pomarańczy, pomidorów i warzyw liściastych:
3-4 garście mieszanych liści sałatkowych, takich jak młode liście szpinaku, rukola i rukiew wodna
2 średniej wielkości pomidory, posiekane
1 pomarańcza, podzielona na cząstki
Kilka pociętych świeżych liści bazylii
Do sosu sałatkowego:
2 łyżki stołowe (30 ml) octu winnego z czerwonego wina
¼ filiżanki (60 ml) oliwy z oliwek
1 łyżeczka (5 ml) płynnego miodu
1 łyżeczka (5 ml) sosu rybnego
Garść świeżo posiekanych liści kolendry

PRZYBORY

Potrzebna będzie deska do krojenia i nóż, talerz obiadowy, chłonne ręczniki kuchenne, średniej wielkości miska do mieszania, taca do pieczenia, jeżeli pieczesz w piekarniku, łyżka stołowa, łyżeczka, szczypce kuchenne, salaterka i 2 łyżki do sałatek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W średniej wielkości misce połącz wszystkie składniki marynaty. Dobrze wymieszaj. Włóż do marynaty kurczaka i wymieszaj, by go pokryła.
2. Przykryj i schłodź w lodówce przez co najmniej 15 min lub do 24 godz. (Pamiętaj, by natychmiast wylać całą pozostałą marynatę, gdyż była w kontakcie z surowym kurczakiem.)
3. Nagrzej wstępnie piekarnik do 220°C lub 200°C, gdy jest konwekcyjny lub gazowy, i natłuść tacę do pieczenia dodatkową odrobiną oleju.
4. Wyjmij kurczaka z marynaty i poukładaj pojedynczą warstwą na tacy do pieczenia.
5. Lekko pokryj oliwą lub olejem.
6. Rozłóż kawałki kurczaka na natłuszczonej tacy do pieczenia i piecz blisko góry piekarnika przez 15-20 min, aż kurczak przepiecze się i lekko przyrumieni z zewnątrz.

SPOSÓB PODANIA

Podawaj kurczaka posypanego kolendrą, z dodatkiem sałatki. Do tego podaj kawałki pełnoziarnistego lub bezglutenowego chleba albo świeżo przyrządzony kuskus.

eprasa.pl 74be7e7148

na surowo lub al dente. Regularne jedzenie surowych lub gotowanych na parze brokułów jest wspaniałym środkiem zapobiegawczym przeciwko chorobie jelit. Staraj się jeść brokuły i/lub inne ciemnozielone warzywa krzyżowe, takie jak szpinak, jarmuż i kapusta, przynajmniej 4 razy w każdym tygodniu.

Kokos i olej kokosowy Bardzo stabilny tłuszcz nasycony w orzechu, kremie i oleju kokosowym jest szybko wchłaniany przez organizm i wykorzystywany jako energia. Orzech zawiera węglowodany i białko oraz niezbędne składniki mineralne, m.in. mangan, miedź, żelazo i selen. Mieszkańcy wysp Polinezji, którzy często jadają kokosy, mają niższy odsetek chorób serca niż osoby stosujące dietę zachodnią.

Ciemne wiśnie Dobrym pomysłem w sezonie ich zbiorów będzie spożywanie garści owoców lub wypijanie niesłodzonego soku po wieczornym posiłku, ponieważ zawierają one duże ilości hormonu snu, melatoniny, który może pomóc dobrze sypiać nocą. Wiadomo, że spożywanie 2 razy dziennie ok. 6 wiśni zmniejsza stany zapalne i bolesność mięśni, a także obniża ciśnienie krwi. Może również zmniejszać o 35% ryzyko ataku dny moczanowej.

Ciemna czekolada Zawiera ona biologicznie aktywne związki fenolowe, a zawarte w niej przeciwutleniacze mogą przynosić szereg korzyści zdrowotnych, takich jak obniżenie poziomu cholesterolu, zapobieganie spadkowi zdolności poznawczych i zmniejszanie ryzyka problemów sercowo-naczyniowych. Im ciemniejsza czekolada, tym wyższe stężenie kakao, a więc teoretycznie – wyższy poziom obecnych w niej przeciwutleniaczy.

Czosnek To ostre w smaku warzywo zawiera mangan, witaminę B6 i witaminę C. Co ciekawe, stwierdzono, że osoby regularnie spożywające czosnek mają najniższy wskaźnik zachorowań na raka. Stosowany jest medycznie w wielu schorzeniach

Mus z ciemnej czekolady z likierem Cointreau i świeżymi owocami

Ten bogaty mus o pełnym smaku przyrządza się tylko z jaj, ciemnej czekolady i odrobiny likieru Cointreau lub soku pomarańczowego. Już niewielka ilość tego pysznego deseru jest bardzo sycąca, więc podawaj go w małych naczyniach. Dobrze sprawdzą się też małe porcelanowe filiżanki do kawy. Mus można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce do 2 dni.
UWAGA ŻYWIENIOWA: Ponieważ deser zawiera surowe jaja, nie jest odpowiedni dla kobiet w ciąży lub bardzo małych dzieci.
Składniki na 4-5 porcji

SKŁADNIKI
100 g ciemnej czekolady o zawartości 70% kakao
5 łyżek stołowych (75 ml) zimnej wody
2 duże jaja, białka oddzielone od żółtek
2 łyżki stołowe (30 ml) likieru Cointreau lub soku z mango

PRZYBORY
Potrzebne będą 2 duże miski do mieszania, z których jedna musi być żaroodporna, a także nóż, łyżka drewniana, ręczny mikser elektryczny, łyżka stołowa, szpatułka oraz 4-5 małych pucharków lub kokilek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
1. Połam czekoladę na kawałki i włóż je do średniej wielkości miski. Dodaj zimną wodę i zawieś miskę nad rondlem z wrzącą wodą. Nie dopuść do kontaktu miski z wodą.
2. Często mieszając, całkowicie roztop czekoladę.
3. Zdejmij z rondla i odstaw na co najmniej 10 min.
4. W międzyczasie w dużej misce, używając miksera elektrycznego, ubij białka jaj, aż będą tworzyć sztywne, łagodne szczyty.
5. Drewnianą łyżką lub elektryczną trzepaczką wbij żółtka jaj po jednym do roztopionej czekolady, tak aby tylko się z nią połączyły.
6. Wbij Cointreau lub sok z mango aż do uzyskania gładkiej masy.
7. Używając dużej metalowej łyżki, dodaj białka jaj do masy czekoladowej, lekko tnąc je i nakrywając masą, aż dobrze się z nią połączą i nie będą już widoczne.
8. Podziel mus na równe części i rozłóż do pucharków do lodów lub kokilek.
9. Schładzaj przez co najmniej 2 godz. lub aż do chwili podania na stół.

SPOSÓB PODANIA
Udekoruj łyżką jogurtu naturalnego typu greckiego i świeżymi truskawkami, malinami, mango lub innymi świeżymi owocami.



eprasa.pl 74be7e7148

związanych z sercem i krwią, m.in. jako pomoc w obniżaniu wysokiego ciśnienia. Wprowadź zwyczaj regularnego dodawania czosnku do dań smażonych, sosów sałatkowych, zup i zapiekanek.

Imbir Zawiera gingerol, znany z własności zapobiegania mdłościom, zmniejszania bólu i sztywności mięśni oraz łagodzenia stanów zapalnych, szczególnie u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów. Wykazano również, że obniża on poziom cukru we krwi i poprawia różne czynniki ryzyka chorób serca u osób z cukrzycą typu 2. Badania sugerują, że imbir może chronić przed związanym z wiekiem uszkodzeniem mózgu, a także wspomagać trawienie. Poza tym, może także zwalczać szkodliwe bakterie i wirusy, a dzięki temu obniżać ryzyko wszelkich infekcji.

Zielona herbata Zawiera zdrowe związki bioaktywne, które mogą poprawiać funkcjonowanie mózgu, zwiększać spalanie tłuszczu, chronić mózg przed starzeniem i pomagać w zapobieganiu cukrzycy typu 2.

Orzechy włoskie i migdały Zarówno orzechowi, jak i pozyskanemu z niego olejowi przypisuje się najwięcej właściwości chroniących przed starzeniem, a to z powodu zawartości omega-3 nawet w jednej ich garści. Mogą one pomagać również w zapobieganiu otępieniu i podtrzymywać młodość mózgu, zwalczając jednocześnie choroby serca poprzez poprawienie poziomu cholesterolu. A jedna mała garść bogatych w magnez migdałów przed snem może pomóc lepiej sypiać.

Tłuste ryby Poza tym, że są dobrym źródłem białka i witaminy D dla zdrowych kości, mocne dowody pokazują, że takie ryby i zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 odgrywają rolę w zapobieganiu zawałom: sardynki, łosoś, pstrąg, tuńczyk, makrela itp.

Cebula Badania wykazały, że ryzyko raka jelita grubego jest o 79% niższe u osób, które regularnie spożywają warzywa z rodzaju Allium, takie jak szczypiorek, czosnek, pory i cebula. Ta ostatnia jest produktem bardzo bogatym w składniki odżywcze, zawierającym m.in. duże ilości witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy, a wśród nich wysoką dawkę witaminy C.

Pomarańcze Oprócz witaminy C, pomarańcze są także zdrowym źródłem tiaminy, folianu, potasu i przeciwutleniaczy. Skutecznie pomagają też zapobiegać zaparciom i obniżać ciśnienie krwi.

Groszek Bogaty zarówno w składniki przeciwzapalne i w przeciwutleniacze, jak i w karotenoidy luteinę i zeaksantynę, wspomagające zdrowie oczu, groszek zielony, czy to mrożony, czy świeży, zawiera też mnóstwo błonnika, a także dostarcza witaminy C, węglowodanów i białek. Mrożony gotuj zawsze bez rozmrażania, by zachować maksymalną wartość odżywczą i barwę.

Krewetki Porcja tych gotowanych skorupiaków dostarcza ok. 10% dziennego zapotrzebowania na wapń, cynk i magnez, a poza tym są one szczególnie bogate w witaminę B12. Szukaj surowych krewetek bez dodatku soli, gdyż gotuje się je niezwykle szybko i łatwo, a do tego są zdrowe.

Olej rzepakowy Ten olej jest silnym przeciwutleniaczem, wspierającym zdrowie skóry i oczu, a także dobrym źródłem zarówno zdrowych tłuszczów, jak i rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, K i E. Olej rzepakowy można podgrzewać do wysokich temperatur ze względu na jego wysoki punkt dymienia; nie przypali się w temperaturze do ok. 200°C.

Maliny Obfitują w witaminę C, ale zawierają także mangan, witaminę K, witaminę E i wiele witamin z grupy B, a oprócz tego żelazo, magnez, fosfor, potas i miedź.

Nasiona Pestki dyni są dobrym źródłem tłuszczów jednonienasyconych i omega-6; mogą pomagać w poprawianiu zdrowia serca, a także w łagodzeniu objawów zaburzeń dróg moczowych. Ziarna sezamu mają wysoką zawartość cynku, a także są cennym źródłem selenu, miedzi, żelaza, witaminy B6 i witaminy E. Ziarna i olej sezamowy mogą zmniejszać stany zapalne i stres.

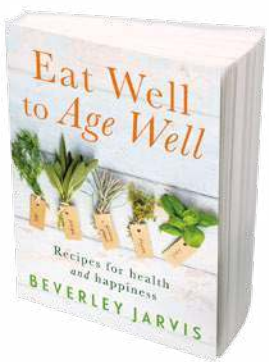
Szpinak Niezwykle prosty w przyrządzaniu lub spożywany na surowo, ciemnozielony, pełen zdrowia szpinak znany jest jako warzywo „przywracające siły". Jest doskonałym źródłem witamin K, A, C i B2, a także obfituje w składniki mineralne: mangan i magnez.

Słodkie ziemniaki Bogate są w karotenoidy, które zamieniają się w witaminę A, pomagającą wzmocnić układ odpornościowy i poprawić wzrok. Te bulwy, będące dobrym źródłem witamin i składników mineralnych, m.in. witaminy C, potasu i magnezu, pomagają również chronić nas przed starzeniem.

Pomidory Bogate w przeciwutleniacz likopen, mogą pomóc zmniejszyć ryzyko raka prostaty u mężczyzn, jeśli są spożywane regularnie. Badania pokazały, że wysoka zawartość witaminy C w pomidorach pomaga chronić skórę przed uszkodzeniem przez promienie słoneczne.

Kurkuma Należąca do rodziny imbirowatych przyprawa znana jest jako jedna z najsilniejszych roślin leczniczych na świecie i używana jest do zwalczania, a nawet odwracania przebiegu chorób. Może ona tłumić działanie związków odgrywających ważne role w stanach zapalnych, a także ma silne działanie przeciwutleniające. Wykazano też, że przynosi poprawę w różnorodnych aspektach rozwoju alzheimera.

Rukiew wodna Ten składnik sałatek zawiera wiele ważnych witamin i składników mineralnych, a wśród nich witaminę K, która sprzyja zdrowiu układu odpornościowego i zmniejsza ryzyko infekcji. Obfituje w przeciwutleniacze, mogące pomóc w zapobieganiu chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca, rak i choroba wieńcowa, ale jest także dobra dla zdrowia kości i pomaga obniżyć ciśnienie krwi.



Fragment książki Beverly Jarvis pt. „Eat Well to Age Well" („Jedz dobrze, by zestarzeć się dobrze", Hammersmith Books, 2022)

eprasa.pl 74be7e7148

UBICHINOL V100

aktywna forma Koenzymu Q10

dla wyjątkowych...



KENAY®

dla Ciebie

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

tel. 62 757 35 88
62 757 35 89

FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

www.kenay.com.pl
sklep@kenay.com.pl



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Wrzody żołądka

Soki z surowych warzyw, herbatka z prawoślazu oraz orkisz i proszek z nasion kopru wspomogą gojenie śluzówki

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

Wrzody żołądka są najczęstszą chorobą przewodu pokarmowego. To ubytki w błonie śluzowej, za których wystąpienie najczęściej odpowiada zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*, przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Powstają one na ogół na podłożu nerwicowym oraz przy przeładowaniu ustroju zbyt ostrymi pokarmami, napojami alkoholowymi czy papierosami. Częściej chorują mężczyźni, zazwyczaj w sile wieku (między 20. a 50. r.ż.), choć zdarzają się przypadki zachorowań wśród dzieci i osób starszych. Choroba objawia się palącym bólem w nadbrzuszu, który pojawia się po posiłku.

Szczęśliwie fitoterapia często przynosi pożądany skutek. Zioła działają osłaniająco na uszkodzoną błonę śluzową żołądka, mają też własności przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwhistaminowe, przeciwkrwotoczne oraz regenerujące ubytki.

Kuracja ziołowa ojca Klimuszki



Franciszkanin na wrzody żołądka przygotował mieszankę 11 ziół. Zmieszaj po 50 g ziele tasznika, krwawnika i srebrnika, liście podbiału, melisy i pokrzywy, kwiaty lawendy, korzenie prawoślazu, kozłka i mniszka lekarskiego oraz kłącze pięciornika.

Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance 20 min przed posiłkiem[1].

Ponadto ojciec Klimuszko radzi pić balsam Szostakowskiego (Vinilinum) – łyżeczkę na czczo przed śniadaniem (30 min) i łyżeczkę przed spaniem. Po wypiciu balsamu należy wypić odwar z siemienia lnianego. 3 łyżki nasion lnu zalej 0,5 l wody, gotuj przez 10 min, następnie odstaw na 30 min. Po tym czasie zlej płyn i pij przed spaniem raz na dzień.

Proszek św. Hildegardy



Zdaniem przeoryszy z Bingen na bóle żołądka i wrzody pomóc mogą mielone zioła. Zmieszaj ze sobą 16 g nasion kopru włoskiego, 8 g proszku z galgantu, 4 g proszku z dyptamu i 2 g proszku z jastrzębca. 2-3 szczypty proszku dodawaj do kieliszka ciepłego wina lub napoju z pietruszki i pij po jedzeniu[2].

Mieszanka ojca Sroki



Wsyp do słoja po 100 g ziela bylicy bożego drzewka, koszyczków rumianku, kwiatów lipy i ziela drapacza lekarskiego, po 50 g ziela dziurawca, krwawnika, korzenia prawoślazu i liści babki lancetowatej oraz



eprasa.pl/74be7e7148

20 g kwiatów nagietka. Zioła dokładnie wymieszaj. Następnie łyżeczkę mieszanki wsyp na szklankę wrzątku. Pij 2 razy dziennie między posiłkami[3].

Jedz orkisz



Św. Hildegarda była wielką zwolenniczką tego zboża. Zalecała go zarówno przy zgadze, bólach i zapaleniu żołądka, jak i w chorobie uchyłkowej jelit czy zatwardzeniu. Uważała, że orkisz należy stosować 3 razy dziennie w dowolnej postaci[2].

Rozwiązanie akademickie



Uznanie naukowców w leczeniu chorób żołądka i dwunastnicy zyskały glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*) oraz lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*). Jan Hasik z kliniki Gastroenterologii Akademii Medycznej w Poznaniu tak o nich pisze: „Spośród roślinnych środków rozkurczających należy wziąć pod uwagę chlorowodorek chelidoniny". Alkaloid pozyskany z glistnika „powoduje szybkie zmniejszenie napięcia mięśni gładkich przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. […] Sok i wyciąg z lukrecji są od dawna stosowanymi środkami medycyny ludowej do leczenia dolegliwości żołądkowych. Kontrole potwierdzają, że wysokie dawki skracają czas gojenia wrzodów żołądka. W sukcesie terapeutycznym uczestniczą 2 substancje: glicyryzyna i likwirytygenina. Dlatego na bazie glicyrhizyny produkuje się leki, również preparaty lukrecjowe pozbawione glicyryzyny zalecane są do terapii wrzodów żołądka.

Przeciwwskazaniami dla preparatów z korzenia lukrecji są schorzenia wątroby z zastojem żółci, marskość wątroby, nadciśnienie, hipokaliemia, ciężka niewydolność nerek i ciąża[4]".

Herbatka z prawoślazu



Znanym środkiem leczącym dolegliwości żołądka, a zwłaszcza podrażnienia błony śluzowej, jest napar z liści tej rośliny. Kopiastą łyżeczkę ziela wsyp do szklanki i zalej wrzątkiem. Odstaw pod przykryciem do naciągnięcia na kwadrans. Pij 2 razy dziennie między posiłkami[5].

Lecznicze napoje



Andrzej Żak poleca również picie soków z surowych warzyw: ziemniaka lub białej kapusty. Pierwszy pomoże przy nadkwaśności, drugi sprawdzi się nie tylko w leczeniu wrzodów żołądka, ale również odtruje wątrobę z toksyn i pozostałości polekowych.

Utrzyj ziemniaki na tarce lub odwiruj w sokowirówce. Pij sok 3 razy dziennie po ½ szklanki przez 2-3 tygodni.

Wyciśnij sok z liści białej kapusty w sokowirówce lub wyciskarce. Pij 3 razy dziennie po ½ szklanki na czczo przez 2 tygodnie[5].

Przykazania o. Sroki



Zakonnik trafnie zauważył, że wrzodom sprzyjają stres, pośpiech, nieregularny tryb życia i nałogi. Dlatego na liście jego porad ogólnych znajdziesz zakaz palenia papierosów, zalecenia ograniczenia słodyczy, miodu i dżemów oraz używek, takich jak kawa albo mocna herbata; spożywanie „posiłków czystych, urozmaiconych, skromnych, bez tłuszczów i niesmażonych". Ponadto franciszkanin zachęca do racjonalnego wykorzystywania urlopów oraz uregulowania trybu życia[3]. Jeśli cierpisz na chorobę wrzodową, może warto z tego uczynić postanowienie noworoczne?

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 132
2. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 42 i 1820. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 159-160
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 75-76
4. Postępy Fitoterapii 2/2000, s. 2-9
5. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna 1000 skutecznych porad", Videograf II, s. 51



Wschodnia obietnica

Lekkie i smaczne biryani, ulubione danie starożytnej Persji, pełne jest przypraw przynoszących zdrowie. Kirsten Hartvig podaje szczegółowy przepis.

Kardamon stosowany jest szeroko w daniach indyjskich – zarówno słodkich, jak i pikantnych – a popularny jest także w Skandynawii jako dodatek smakowy do pierników i ciast, szczególnie w okresie Bożego Narodzenia. W kuchni azjatyckiej i bliskowschodniej często używany jest do deserów, jak również dodawany do kawy i herbaty dla wzmocnienia ich aromatu. Cała jego smakowitość mieści się w maleńkich czarnych nasionkach i wystarczy niewielka ich ilość, by nadać potrawie wyjątkowy, świeży, cytrynowy posmak.

Profil zdrowotny

W tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej kardamon od dawna ceniony jest jako lek na szereg dolegliwości trawiennych i oddechowych, jak również na malarię. Znany jest z silnych własności antyseptycznych i można żuć go jak gumę, by leczyć infekcje jamy ustnej i dziąseł, a także – by odświeżyć oddech[1]. Uważany jest on również za środek uspokajający perystaltykę jelit, hamujący rozwój wrzodów żołądka oraz zmniejszający stan zapalny i proliferację komórek rakowych w jelicie grubym[2], co znajduje potwierdzenie w jego tradycyjnym użyciu jako rozgrzewającego i łagodzącego leku trawiennego przeciwko kolce. W niektórych przypadkach łagodzi również refluks kwasowy.



Wizytówka: Prawdziwy kardamon

Elettaria cardamomum czasem nazywany „królową przypraw", jest jedną z najbardziej cenionych i najdroższych przypraw na świecie, a ceną przewyższają go tylko wanilia i szafran.

Te cenne zielone strączki pochodzą z pewnych odmian rodzaju *Elettaria* z rodziny imbirowatych (*Zingiberaceae*). Jednakże kupienie prawdziwego kardamonu może nie być takie łatwe, ponieważ dostępne są także inne, pokrewne jego odmiany z rodzajów *Amomum* i *Aframomum*, również należących do rodziny imbirowatych.

Mają one silny, przypominający kamforę smak z dymną nutą, po części dlatego, że tradycyjnie suszy się je nad otwartym ogniem. Odmiany o silnym smaku stosowane są szeroko w kuchni chińskiej, wietnamskiej i afrykańskiej, ale sprzedawane są również jako tanie substytuty wyżej cenionego i bardziej aromatycznego zielonego kardamonu *Elettaria*.

Imbir

Od stuleci przyjmowano go do łagodzenia dolegliwości reumatycznych, a współczesne dowody potwierdzają, że ma on działanie przeciwzapalne, jak również może obniżać ciśnienie krwi[6]. Spożywany w postaci gorącego napoju wraz z posiłkiem może wspomagać odchudzanie, ponieważ nie tylko powoduje uczucie sytości, ale wzmacnia też termiczne działanie pożywienia, zmniejszając poczucie głodu. Imbir szeroko stosowany jest jako środek wspomagający trawienie; może też skutecznie przeciwdziałać chorobie lokomocyjnej i mdłościom[7]. Przyrządza się z niego napoje rozgrzewające i prawdopodobnie poprawia on również krążenie krwi.



Nasza wskazówka: Kupowanie i przechowywanie

Kardamon dostępny jest w postaci całych strączków, luźnych nasion lub w formie sproszkowanej. Po otwarciu strączka nasiona szybko tracą intensywność smaku, więc najlepiej jest kupować je zawsze w całości i wydobywać z nich nasiona w miarę potrzeby. Każdy zawiera 10-20 maleńkich, bardzo aromatycznych, ciemnobrązowych lub czarnych nasion o ostrym, cytrynowym zapachu.

UWAGA: Odpowiednikiem 1 łyżeczki mielonego kardamonu są nasiona z 7 strączków.

„Imbir szeroko stosowany jest jako środek wspomagający trawienie; może też skutecznie przeciwdziałać chorobie lokomocyjnej i mdłościom"

eprasa.pl 74be7e7148

Perskie biryani

Czas przygotowania i gotowania:
1 godz.
Składniki na 4 porcje

1-2 łyżki oleju kokosowego lub roślinnego
2 cebule, posiekane
1 garść całych migdałów
1 garść nerkowców
2 strączki kardamonu
2 zielone papryczki chili
½ łyżeczki nitek szafranu
1 łyżeczka czarnego pieprzu
1 łyżeczka pieprzu cayenne
2 łyżeczki nasion czarnego kminku
500 g grzybów, posiekanych
300 g ziemniaków
350 g/1 i ½ filiżanki ryżu basmati
1 garść suszonych moreli
2,5 cm kłącza imbiru, obranego ze skóry i drobno posiekanego
4 ząbki czosnku, posiekane
3 łyżki soku z cytryny
sól morska

Przygotowanie

❶ Podgrzej 1 łyżkę oleju na silnym ogniu w woku lub na dużej, ciężkiej patelni. Dodaj cebulę, migdały i nerkowce, i smaż, mieszając, aż tylko zaczną nabierać koloru. Wtedy zdejmij je z patelni i odstaw.

❷ Utłucz wszystkie przyprawy w moździerzu lub zmiel w młynku.

❸ Ponownie postaw patelnię na ogniu, w razie potrzeby dodając jeszcze trochę oleju, i wsyp na nią grzyby, ziemniaki, zmielone przyprawy i odrobinę soli. Dodaj wszystkie pozostałe składniki i dokładnie podgrzej, bez przerwy mieszając.

❹ Dodaj 700 ml (ok. 3 szklanki) wody, by przykryła wszystkie składniki, i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj patelnię i pozostaw, by zawartość dusiła się powoli przez ok. 20 min lub dotąd, aż woda zostanie wchłonięta, a ryż będzie ugotowany, w miarę potrzeby dodając jeszcze nieco wody.

❺ Ponownie włóż na patelnię usmażoną cebulę i orzechy, wszystko dokładnie podgrzej i podawaj na gorąco.

Modyfikacja: W wersji mięsnej zastąp grzyby mieloną wołowiną i podsmaż ją do zbrązowienia przed dodaniem ziemniaków.



BIBLIOGRAFIA

1 Dent Res J (Isfahan), 2012; 9: 237
2 Asian Pac J Cancer Prev, 2013; 14: 3735–42
3 Wallace RK. 'Modern Research on Black Cumin'; www.dharmaparenting.com/modern-research-on-black-cumin/
4 Avicenna J Phytomed, 2016; 6: 9–20
5 Int J Diabetes Dev Ctries, 2008; 28: 11–4
6 Int J Prev Med, 2013; 4 (Suppl 1): S36–42
7 Bode AM, Dong Z. 'Chapter 7 The Amazing and Mighty Ginger', in Benzie IFF, Wachtel-Galor S, eds. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2nd edn.* Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor & Francis, 2011



Czarny kminek

(*Bunium persicum*)

Czarny kminek często mylony jest z czarnuszką siewną (*Nigella sativa*, kalonji), która również posiada własności lecznicze. Ten pierwszy jednak, nazywany również kminem czarnym, gov-zira lub kala zeera, jest identyczny (lub bardzo blisko spokrewniony) z *Bunium bulbocastanum*, znanym także jako rzepnik bulwiasty, orzech ziemny lub kasztan ziemny.

Nasiona czarnego kminku są żebrowane i zbliżone kształtem do nasion kminku zwyczajnego, lecz dłuższe i węższe. Roślina ta, podobnie jak kminek zwyczajny, należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*) i pochodzi z gór Azji Środkowej, gdzie można ją znaleźć na suchych, nasłonecznionych, trawiastych zboczach. Obecnie zadomowiła się także w częściach południowo-wschodniej Europy, środkowej i południowej Azji oraz północnych Indii, gdzie uprawiana jest przemysłowo, szczególnie w Kaszmirze.

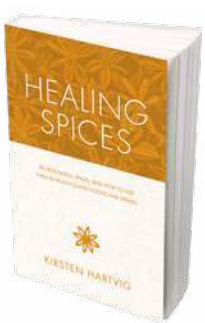
Czarny kminek popularny jest w kuchni północnych Indii, krajów arabskich i Kaukazu. Jest bardzo ceniony w kuchni Mughlai (północnoindyjskiej kuchni w tradycji Mogołów, znanej z obfitego użycia aromatycznych przypraw, suszonych owoców i bogatych sosów) i dodaje potrawom i napojom przyjemnego, lekko słodkiego, orzechowego smaku. Jest jednym z głównych składników tradycyjnej bengalskiej mieszanki 5 przypraw, znanej jako panch phoron.

Nasza wskazówka: Kupowanie i przechowywanie

Ponieważ smak czarnego kminku uzależniony jest od zawartych w jego nasionach lotnych olejków, zalecane jest kupowanie całych nasion i mielenie ich w miarę potrzeby dla uniknięcia utraty smaku. Przechowuj nasiona w szczelnym pojemniku poza bezpośrednim zasięgiem promieni słonecznych i zużyj je w ciągu roku.

Profil zdrowotny

Badania pokazują, że czarny kminek, bogaty w lotne olejki, takie jak p-mentan, terpinen i kuminaldehyd, ma silne działanie przeciwhistaminowe i rozszerzające oskrzela[3]. Tradycyjnie jego nasion używano do łagodzenia biegunek i niestrawności[4], a napary z czarnego kminku, jak udowodniono, obniżają poziom cukru we krwi, przez co są pomocne w leczeniu cukrzycy typu 2 i otyłości[5]. Olejek eteryczny ma długą historię stosowania w medycynie ajurwedyjskiej w problemach trawiennych, infekcjach oraz – zewnętrznie – w urazach, stłuczeniach i czyrakach.



Zaadaptowano z książki Kirsten Hartvig pt. „Healing Spices" („Lecznicze przyprawy", Nourish, Watkins Publishing, 2016)

eprasa.pl 74be7e7148



SEN (NIE TYLKO) DLA URODY

Rezultaty najnowszych badań pokazują, że dobrze przespana noc nie tylko pomaga zachować bystrość umysłu w ciągu dnia, lecz także chroni przed wieloma poważnymi chorobami. Te zależności bada Cate Montana

eprasa.pl 74be7e7148

Gdy idzie o sen, najważniejszy jest czas. Czas położenia się spać, długość i jakość tego, który przesypiamy, a także regularność kładzenia się spać i wstawania – wszystkie te czynniki mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne, a nawet na długość naszego życia.

Zaburzenia schematu snu wiążą się z szerokim zakresem problemów zdrowotnych, od zespołu stresu pourazowego oraz chorób sercowo-naczyniowych i mózgowo-naczyniowych po cukrzycę, depresję, alzheimera, otyłość, nadciśnienie, podwyższony poziom cukru we krwi, przewlekły ból, problemy żołądkowo-jelitowe, zaburzenia neurologiczne, problemy oddechowe, schorzenia dróg moczowych i zaburzenia psychiczne[1].

Standardowa długość snu, jakiej potrzebuje ogromna większość osób dorosłych, to 7-9 godz. każdej nocy – taką zaleca przeciętnemu dorosłemu większość lekarzy i stron internetowych poświęconych zdrowiu. Jednakże w różnych okresach życia potrzebujemy różnych jego ilości. Przykładowo, niemowlęta, dzieci i młodzież potrzebują go więcej niż dorośli.

Badania snu nie są nauką ścisłą. Wprawdzie jego ilość „optymalna" to najprawdopodobniej 7-9 godz., ale istnieją badania zawężające to okno. Jednym z nich jest to przeprowadzone w Finlandii, w którym prześledzono historię 21 268 bliźniąt w wieku ponad 18 lat od 1982 do 2003 r., i stwierdzono „znacząco podwyższone ryzyko śmiertelności" u mężczyzn i kobiet, będących „śpiochami", czyli przesypiających co noc więcej niż 8 godz.[2].

Badanie pokazało, że osoby sypiające długo są bardziej podatne na choroby psychiczne i częściej odznaczają się podwyższonym wskaźnikiem wagi ciała (BMI)[3]. Jednakże tym, którzy sypiają krótko, czyli mniej niż 7 godz., również zagraża podwyższone ryzyko przedwczesnej śmierci[2].

Wśród nastolatków sypiających mniej niż 5 lub więcej niż 10 godz. notuje się wyższy odsetek samobójstw niż wśród tych, którzy podają, że ich całkowity czas snu wynosi 8 godz.[4]. Dorośli, którzy regularnie cierpią z powodu zaburzeń snu i nie sypiają wystarczająco długo, również wykazują wyższy odsetek samobójstw i myśli samobójczych[5].

Nieregularne pory snu wpływają negatywnie na jego całkowity czas w nocy i mogą zrujnować rytmy dobowe organizmu, powodując wszelkiego rodzaju problemy fizyczne, psychiczne i emocjonalne

Powiązano je z obniżoną produkcją i przenoszeniem neuroprzekaźnika, serotoniny, w mózgu, co jest skutkiem ubocznym zbyt małej ilości nocnego odpoczynku[6]. Osoby o jego ograniczonej długości są też ogólnie bardziej skłonne do gniewu[7].

Nieregularny czas kładzenia się spać i przypadkowe pory wstawania wpływają negatywnie na całkowity czas snu w nocy i mogą zrujnować rytmy dobowe organizmu, powodując wszelkiego rodzaju problemy fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Takie schematy snu zwiększają ryzyko wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia, wysokiego poziomu cukru we krwi i otyłości.

eprasa.pl 74be7e7148



Rytmy dobowe

Cykl snu człowieka jest rzeczą stosunkowo delikatną, uzależnioną od naszego indywidualnego rytmu dobowego, podtrzymywanego przez wewnętrzny „zegar" organizmu, ulokowany w jądrze nadskrzyżowaniowym (SCN) – maleńkim skupisku komórek mózgowych w rejonie podwzgórza. SCN reguluje funkcje biologiczne, takie jak apetyt, produkcja hormonów i regeneracja komórek, a samo jądro regulowane jest przez wskazówki docierające ze środowiska, takie jak gasnące światło o zmierzchu i wschodzące słońce o świcie.

Specyficzne komórki siatkówki oka mają za zadanie przetwarzanie poziomu światła, informując mózg o nadejściu nocy i dnia. Gdy poziom światła obniża się, podwzgórze produkuje GABA, neuroprzekaźnik zmniejszający aktywność mózgu.

Szyszynka, położona tuż obok podwzgórza, zwiększa produkcję hormonu, melatoniny, będącej głównym związkiem chemicznym w organizmie, który wywołuje sen. Adenozyna, inny związek sprzyjający zasypianiu, uwalniana jest z pobliskiego śródmózgowia – o ile nie pijemy wieczorem kawy, gdyż w tym przypadku jej produkcja może ulec zatrzymaniu. W miarę jak zbliża się pora snu, temperatura ciała zaczyna spadać i obniża się dalej przez całą noc, ponieważ nasz metabolizm zmniejsza się o ok. 15%.

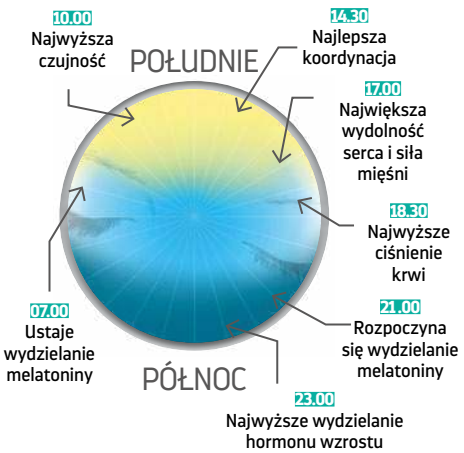
Przez cały 24-godzinny cykl dnia i nocy SCN reguluje wszelkiego rodzaju inne funkcje organizmu, stymulując układ trawienny do produkcji białek związanych z apetytem i sygnalizując układowi dokrewnemu, kiedy ma wydzielać hormony. Na poziomie komórkowym zegar dobowy reguluje ekspresję genów, sterując mnóstwem funkcji organizmu, takich jak metabolizm mózgu i proliferacja komórek macierzystych poprzez transkrypcję (zamianę sekwencji DNA w RNA) oraz translację (zamianę sekwencji RNA w sekwencje aminokwasów podczas syntezy białek).

Nie trzeba wiele, by zaburzyć działanie tego zegara, co wie doskonale każdy, kto przeleciał przez kilka stref czasowych i obudził się następnego ranka z objawami jet lag. W długofalowej perspektywie zaburzenia zegara dobowego przyczyniają się do starzenia się i spadku zdolności poznawczych[1].

Zaburzony rytm dobowy może także sygnalizować rozwój chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer i parkinson, jak również schorzeń metabolicznych i raka[2].

Właściwe światło

Wszystkie rytmy organizmu synchronizowane są przez codzienny rytm dobowy, który z kolei regulowany jest przez ekspozycję na światło słoneczne. Zarówno wystawienie na zbyt małą ilość światła dziennego, jak i na zbyt dużą ilość światła sztucznego może mieć negatywny wpływ na poziom serotoniny i produkcję melatoniny, co z kolei wpływa na naszą zdolność dobrego snu w nocy.



W niedawnym badaniu stwierdzono, że u osób o typowo nieregularnym czasie snu i porach budzenia się występuje do 27% wyższe ryzyko rozwoju schorzeń metabolicznych niż u tych, które zachowują regularny schemat snu[8]. Z takimi porami snu powiązano także nadaktywność i problemy behawioralne, a dzieci, które zdołają przestawić się na bardziej uregulowane pory doznają wyraźnej poprawy pod tym względem[9].

Nawet coś pozornie tak mało znaczącego jak pora położenia się spać jest istotne. Niedawne badanie ponad 100 tys. osób ujawniło, że początek snu pomiędzy godziną 22:00 a 23:00 powiązany jest z najniższą zachorowalnością na choroby układu krążenia[10].

Nastolatkowie kładący się spać później niż o 23:00 są prawie 2-krotnie bardziej zagrożeni wystąpieniem nadciśnienia niż młodzi ludzie chodzący spać pomiędzy godz. 21:00 a 22:00[11]. Jak stwierdzono, uczniowie, którzy z trudem zaliczają szkolne sprawdziany, chodzą spać później niż ich rówieśnicy otrzymujący dobre oceny. Poza tym, dzieci sypiające mniej niż 7 godz. podczas dni szkolnych zgłaszały większą senność w ciągu dnia, depresję i problemy behawioralne niż te, które spały ponad 8 godz. każdej nocy[12].

Niektórzy są bardziej zagrożeni

Kobiety są bardziej podatne na częste napady bezsenności niż mężczyźni i nierzadko doznają ich nawet kilka razy w tygodniu. Zdarza się to szczególnie w wieku powyżej 45 lat.

Premenopauza i menopauza powodują zmiany hormonalne, które wiążą się z wydłużonym czasem zasypiania[13]. U kobiet po menopauzie mogą występować zaburzenia snu, takie jak bezsenność, obturacyjny bezdech senny (gdy rozluźnione mięśnie gardła chwilowo blokują drogi oddechowe) i zespół niespokojnych nóg, z których wszystkie przyczyniają się do nieregularności schematów snu[14].

Na całym świecie lekarze, pielęgniarki i inni pracownicy służby zdrowia uważani są za grupę wysokiego ryzyka pod względem samobójstw[15]. Poza stresem, może to być również skutkiem ich wysoce nieregularnych schematów snu/czuwania i skróconego cyklu snu.

Pracownicy zmianowi powszechnie podatni są na zaburzenia snu i skrócenie ich cyklu w wyniku zaburzenia rytmu dobowego. Zaburzenia

eprasa.pl 74be7e7148

Zadbaj o najwyższą jakość snu

Terapia poznawczo-behawioralna

Heather Darwall-Smith z Londyńskiego Ośrodka Snu mówi, że jej podstawowym podejściem, pomagającym klientom zyskać dobry sen w nocy jest ten rodzaj terapii w bezsenności (CBT-I), który pracuje z układem nerwowym i warunkuje go. „Jeżeli jesteś nadmiernie pobudzony i zestresowany, to jest rzeczą najzupełniej logiczną, że nie zaśniesz, ponieważ reakcja na stres wymaga od organizmu zachowania czujności i przynagla podwzgórze, by wysłało wiadomość zalania systemu adrenaliną i kortyzolem, przygotowując w ten sposób organizm do walki, ucieczki, zamarcia w bezruchu czy czegokolwiek innego, co powinien uczynić".

Heather przeprowadza klientów przez badanie całego ich życia w celu zidentyfikowania czynników stresujących i nawyków mogących zaburzać ich rytm dobowy, analizując – i stawiając wyzwanie – lękowi i wszelkim negatywnym myślom, uczuciom i nierealnym oczekiwaniom związanym ze snem. Stosuje ona również modyfikację zachowań, wykorzystując treningi relaksacyjne, takie jak medytacja, ograniczenie snu i kontrola bodźców.

Jej zalecenia obejmują, m.in. poniższe wskazówki:

Ustal regularny czas wstawania rano, by wzmocnić zdolność organizmu do regulowania snu i czuwania. Najlepiej byłoby zrobić to samo z porą kładzenia się spać. Gdy przestrzegasz regularnego czasu wstawania, przezwyciężasz złe nawyki i zaburzenia snu, takie jak bezsenność, a także wzmacniasz rytm dobowy organizmu.

Kładź się spać tylko wtedy, gdy jesteś śpiący. Chociaż jest to zaprzeczeniem optymalnej pory zasypiania pomiędzy godz. 22:00 a 23:00, to czyniąc tak zwiększasz szansę, że zaśniesz szybko i nie popadniesz w złe nawyki, mogące potęgować się aż do wystąpienia bezsenności. Lepiej jest podążać za naturalnym rytmem organizmu i łatwo zasypiać niż próbować wymusić sen. To się po prostu nie uda.

Jeżeli nie możesz zasnąć przez 20 min, wstań i wróć do łóżka, gdy poczujesz się senny. Gdy pozostajesz w łóżku nie zasypiając i będąc w stanie pobudzenia, wzmacnia to w organizmie związek pomiędzy łóżkiem i czuwaniem, zamiast pomiędzy łóżkiem i snem.

Dla pacjentów poddających się terapii CBT-I z terapeutą dostępne są, jako dodatkowe wsparcie, aplikacje na smartfon, takie jak CBT-I Coach. Połączenie tej metody z redukcją stresu opartą na uważności określane jest jako oparta na uważności terapia bezsenności (MBTI)[1].

BIBLIOGRAFIA

1 Neuropsychiatr Dis Treat, 2021;17:2549–66





Urządzenia wspomagające sen

Sleep Hub® Odgrywanie pewnych dźwięków może wpływać na mózg, by przyjmował określone stany i schematy, naśladujące to, co dzieje się w normalnym cyklu snu.

Jak wyjaśnia dr Chris Dickson: „Jeżeli człowiek nie żyje w normalnym cyklu snu, gdyż został on zaburzony w wyniku złych przyzwyczajeń, to można skłonić go do przyjęcia właściwego schematu poprzez wytrenowanie. Urządzenie to emituje dosyć niską częstotliwość z rytmami i pulsacjami o różnych częstotliwościach, które grają cicho w tle i są maskowane dźwiękami natury. Nie działa ono wtedy, gdy się go słucha, ale tak naprawdę, gdy nie słuchamy go, więc dźwięk staje się nieinteresujący na poziomie podświadomym. Wtedy dźwięki te mogą wywierać wpływ na rytmy mózgu". Dr Dickson dodaje, że w badaniu wewnętrznym 92% osób używających tego urządzenia uzyskiwało przeciętnie dodatkowe 2 godz. i 35 min snu w nocy. Zmniejszało ono również ilość nocnych przebudzeń o 50%.

Biały szum Jak wykazano, zastosowanie urządzenia wytwarzającego biały szum pomaga stłumić dźwięki otoczenia i poprawia jakość snu[1].

Wiele starszych osób dorosłych, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, dotkniętych jest zaburzeniami snu, m.in. bezsennością, bezdechem sennym i zespołem niespokojnych nóg, z których wszystkie wytwarzają nieregularne schematy snu

eprasa.pl 74be7e7148

snu i rytmu dobowego z kolei zwiększają ryzyko chorób układu krążenia, upośledzenia poznawczego, zespołu metabolicznego, stanów zapalnych i schorzeń psychicznych, włącznie z depresją[16]. Zaburzenia snu i rytmu dobowego mogą być powiązane nawet z rozwojem pewnych rodzajów raka[17].

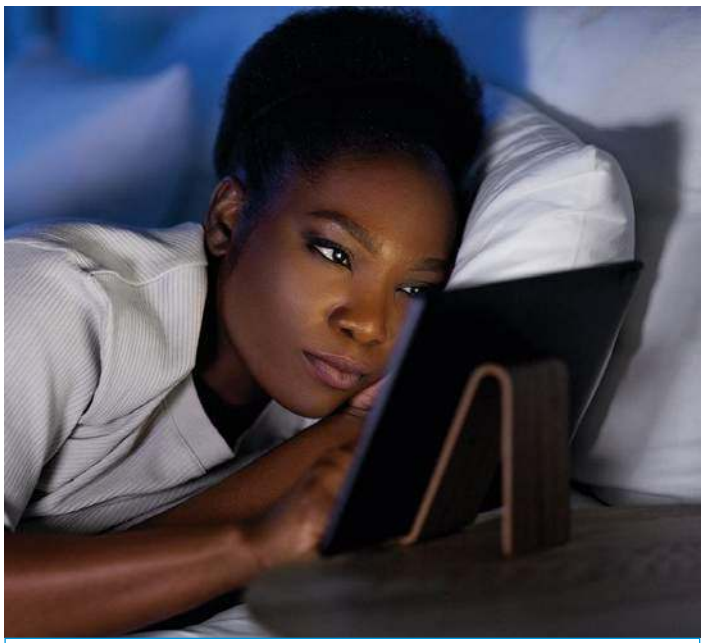
Długie godziny pracy – 55 godz. tygodniowo lub więcej – są silnie powiązane ze skróconym snem[18]. Nie jest zaskoczeniem, że długi czas pracy powiązano także z wieloma schorzeniami, do jakich prowadzić mogą złe nawyki snu i jego przerywane schematy, takimi jak choroby układu krążenia, przewlekłe zmęczenie, depresja, lęk i urazy[19].

Nie mniej istotny jest czynnik wieku. Wiele starszych osób dorosłych, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, dotkniętych jest zaburzeniami snu, m.in. bezsennością, bezdechem sennym i zespołem niespokojnych nóg, a wszystkie te dolegliwości wytwarzają nieregularne schematy snu, przyczyniające się do problemów zdrowotnych.

Osoby starsze często doświadczają również przesunięcia rytmu dobowego, zwanego chronotypem porannym. Choć przez całe życie mogły być nocnymi „sowami", to nagle zaczynają budzić się wcześnie rano i odczuwać senność o wcześniejszej porze wieczorem.

Młodzi ludzie często doświadczają czegoś dokładnie przeciwnego. Gdy w okresie dojrzewania uruchamia się produkcja hormonów, nastolatkowie przechodzą w tzw. chronotyp wieczorny, co oznacza, że często aż do późna w nocy nie chcą kłaść się spać, za to chętnie długo śpią rano. Z tego powodu uważa się, że szacunkowo 69% nastolatków pozbawionych jest odpowiedniej ilości snu. Rytm dobowy ich organizmów jest niezsynchronizowany z otoczeniem społecznym, w którym szkoła rozpoczyna się wcześnie rano.

Pozostaje jeszcze reszta spośród nas. Bez względu na płeć, wiek lub zajęcie, ok. $^1/_3$ osób dorosłych nie wysypia się wystarczająco w nocy. W ciągu ostatnich 2 lat liczba ta wystrzeliła jesz-



Wytwórz dobre nawyki snu

Unikaj stymulacji niebieskim światłem. Używanie urządzeń elektronicznych przed snem, a nawet ich nadmierne użycie w ciągu dnia, powoduje wydłużenie czasu zasypiania i krótki czas trwania snu u nastolatków. Światło hamuje produkcję melatoniny, a najsilniejsze działanie ma krótkofalowa (niebieska) część widma pomiędzy 446 i 477 nm[1]. Aby dobrze spać w nocy, najlepiej ograniczyć kontakt z urządzeniami emitującymi światło o takich częstotliwościach.

Noś bursztynowe soczewki przez 2 godz. przed snem. Rozwiąże to problem wpływu niebieskiego światła, jakie oddziałuje na nas podczas oglądania telewizji i korzystania z urządzeń elektronicznych[2].

Skróć ogólny czas korzystania z ekranów. Długość czasu patrzenia w ekran jest bezpośrednio powiązana z bezsennością i krótszym snem u młodych ludzi[1].

Unikaj drzemek w ciągu dnia.

Unikaj alkoholu, nikotyny i kofeiny przed snem.



Zadbaj o dobrą atmosferę snu

Przygotuj otoczenie. Zainwestuj w przytłumione oświetlenie, usuń z sypialni wszelkie urządzenia elektroniczne, zmniejsz bałagan, kup wygodny materac i atrakcyjną pościel, zainwestuj w zasłony zaciemniające, pomaluj sypialnię na uspokajający odcień błękitu lub zieleni z matową powierzchnią, a także utrzymuj w sypialni temperaturę 16-19°C.

Śpij nago. W nocy ciału będzie chłodniej i będziesz spać lepiej.

Rozważ sypianie samotne. Wielu partnerów ma odmienne upodobania co do rodzaju materaca czy warunków snu. Zmuszanie się do sypiania w niekorzystnych warunkach lub z chrapiącym partnerem zwiększa stres i zmęczenie oraz obniża twą własną jakość snu. Jeżeli wszystko inne zawiedzie, przytulcie się, a potem rozejdźcie do własnych sypialni!

Romansuj. Aktywność seksualną powiązano z lepszą jakością snu[1].

eprasa.pl 74be7e7148

cze gwałtownie w górę, gdyż stres związany z pandemią wyzwala coraz więcej przypadków bezsenności.

Jak mówi Heather Darwall-Smith, psychoterapeutka z Londyńskiego Ośrodka Snu: „To ważny problem podczas pandemii, ponieważ wszyscy mamy w mózgu główny zegar, który nastawiany jest każdego dnia przez światło. Nasz organizm orientuje się na podstawie cyklu światła/ciemności. W ciągu ostatnich 2 lat coś się zmieniło, a mianowicie ludzie wstają później. Nie wychodzą na zewnątrz: przez cały dzień pozostają w domu przed ekranem. Być może wyjdą na spacer, ale do ich mózgu nie dociera wystarczająco dużo fotonów światła, by zdołali każdego dnia nastawić swój zegar".

Lepsze zrozumienie snu

Pełne znaczenie snu w naszym życiu nie zostało jeszcze dokładnie zrozumiane. Złe schematy snu powiązane są ze złym stanem zdrowia, lecz nie jest to jasno zarysowany, bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy. Nie znamy jeszcze fizjologicznych odpowiedzi na pytania „dlaczego?". Podejrzewa się tylko, że zmniejszenie ilości snu może wywoływać nierównowagę autonomicznego układu nerwowego.

Natomiast obecność podwyższonego poziomu prozapalnych cytokin (białek uczestniczących w sygnalizacji komórkowej), jaka towarzyszy niedostatkowi snu, powoduje z kolei rozregulowanie funkcjonowania układu odpornościowego, prowadząc do stanu zapalnego o niskim natężeniu[20]. Potrzeba jednak znacznie większej ilości badań w tej dziedzinie, by ustalić precyzyjnie, jakie mechanizmy biorą w tym udział.

Przekonanie o tym, że brak snu można zrekompensować długim wysypianiem się w weekendy lub inne wolne dni, jest mitem

Zanim tak się stanie, najlepszy wybór, jakiego może dokonać każdy z nas, jest całkiem prosty: kłaść się spać każdego wieczora pomiędzy godz. 22:00 a 23:00, spać przez 8 godz., po czym wstawać o godz. 6:00 lub 7:00 każdego ranka. I niestety, nie da się w weekend nadrobić snu, którego zabrakło w ciągu tygodnia.

Przekonanie o tym, że brak snu można zrekompensować długim wysypianiem się w weekendy lub inne wolne dni, jest mitem[21]. Taka nieregularność snu może wręcz zaburzyć jeszcze bardziej rytm dobowy, przysparzając większej ilości bezsennych nocy niż dotychczas. A chociaż wiele osób lubi przechwalać się tym, jak świetnie radzą sobie, sypiając nocą zaledwie 4 lub 5 godz., to w większości przypadków jest to również mitem.

REKLAMA



eprasa.pl 74be7e7148

Wprawdzie niektórym słynnym ludziom obywającym się bez snu, takim jak Leonardo da Vinci i Margaret Thatcher, wystarczało 4-6 godz. snu w nocy, to jednak stanowią oni skromną mniejszość. Zaledwie ok. 1% populacji posiada genetyczne przystosowanie do tak krótkiego snu.

Poleganie na farmaceutycznym wspomaganiu snu dla uregulowania jego schematów również nie jest skuteczne. Jest on stanem wysoce aktywnym i wciąż zmieniającym się. Podczas 8 godz. doświadczamy 4-6 cykli snu, składających się, ogólnie rzecz biorąc, z 4 głównych faz: NREM1, NREM2, NREM3 i REM (charakteryzująca się szybkimi ruchami gałek ocznych). Nasze najżywsze sny pojawiają się w fazie REM i prawdopodobnie związane są z emocjonalnym przetwarzaniem zdarzeń minionego dnia. W fazie snu REM częstość oddychania i pracy serca osiąga niemal poziom czuwania, a ramiona i nogi doświadczają stanu bliskiego paraliżowi. W tym czasie wysoce aktywne stają się obszary mózgu uczestniczące w emocjach i przetwarzaniu zmysłowym[22].

Wiele popularnych leków, przyjmowanych z powodu innych schorzeń, wywiera negatywny wpływ na jakość snu i zmniejsza czas trwania oraz jakość snu REM

„Cykle snu są bardzo aktywnymi procesami i nie da się go naprawić farmaceutykami", jak wyjaśnia dr Chris Dickson, dyrektor Cambridge Sleep Sciences w Milton w Wielkiej Brytanii. „Gdy to zrozumiemy, nie będziemy zaskoczeni, że przyjmowanie leku – którego poziom wzrasta do stanu stabilnego, a następnie opada – nie jest najlepszym sposobem radzenia sobie ze snem. W jaki sposób lek może zarządzać szybkimi zmianami stanu mózgu, zachodzącymi co 20 min? To nie ma żadnego sensu".

Heather Darwall-Smith również przyznaje, że środki farmaceutyczne nie są sposobem na dobry sen. Co więcej, podkreśla, że wiele popularnych leków, przyjmowanych z powodu innych schorzeń, wywiera negatywny wpływ na jego jakość i zmniejsza czas trwania oraz jakość snu REM. Tłumaczy ona: „A jeśli nie mamy wystarczająco długiej fazy REM, to jesteśmy bardziej skłonni do zachowań silniej nacechowanych emocjonalnie, a nawet do katastroficznego myślenia o problemach. Szczególnie dziś, w sytuacji pandemii, jeżeli ktoś przyjmuje leki, to powinien pomyśleć o tym, jak zapewnić sobie maksymalną jakość snu".

BIBLIOGRAFIA

1. Circulation, 2019; 139(21): 2483–4; Neuropsychiatr Dis Treat, 2021; 17: 2549–66
2. Sleep, 2007; 30(10): 1245–53
3. PLoS One, 2014; 9(9): e106950
4. J Clin Sleep Med, 2011; 7(4): 351–6
5. Neuropsychiatr Dis Treat, 2007; 3(6): 735–43
6. Sleep, 2005; 28(12): 1505–10
7. Exp Psychol Gen, 2019; 148(7): 1239–50
8. Diabetes Care, 2019; 42(8): 1422–9
9. Pediatrics, 2013; 132(5): e1184–93
10. Eur Heart J Digit Health, 2021; 2(4): 658–66
11. Am J Hypertens, 2020; 33(3): 269–77
12. Child Dev, 1998; 69(4): 875–87
13. Menopause, 2020; 27(3): 295–304
14. J Sleep Disord Ther, 2015; 4(5): 212
15. PLoS One, 2019; 14(12): e0226361
16. Occup Med (Lond), 2010; 60(1): 10–20
17. Chronobiol Int, 2016; 33(4): 325–50
18. Am J Epidemiol, 2009; 169(5): 596–605
19. Int J Environ Res Public Health, 2019; 16(12): 2102
20. Int J Environ Res Public Health, 2021; 18(24): 13158
21. Curr Biol, 2019; 29(6): 957–67.e4
22. US National Institute of Neurological Disorders and Stroke, "Brain Basics: Understanding Sleep." www.ninds.nih.gov



Suplementy, które pomagają lepiej sypiać

Magnez Ten składnik mineralny poprawia wydajność snu, długość snu oraz czas zasypiania u osób starszych. Sugerowana dawka dzienna: 200 mg 30 min przed snem

Melatonina Hormon, który pomaga skrócić czas zasypiania i reguluje schematy snu i czuwania[1]. **Sugerowana dawka dzienna: Nie ma oficjalnie zalecanej dawki, lecz dla osób dorosłych dawka z zakresie 0,5-5 mg, przyjmowana na godzinę przed pójściem spać, jest bezpieczna i skuteczna (w Wielkiej Brytanii melatonina wydawana jest wyłącznie na receptę)**



Rumianek Wykazano, że ten tradycyjny środek, zazwyczaj stosowany w postaci herbatki, poprawia jakość snu u osób starszych. Ale nie jest też złym pomysłem dla każdego, kto cierpi z powodu zaburzeń snu[2]. **Kozłek lekarski (waleriana)** Badania pokazują, że poprawia on jakość snu bez skutków ubocznych[3]. **Sugerowana dawka dzienna: W ciągu godziny przed snem wypij 30-40 kropli nalewki z waleriany w szklance wody**

Męczennica (*Passiflora*) Szczególnie pomocna w niepokoju i u osób, których problemem są przebudzenia w nocy. **Sugerowana dawka dzienna: Pij jako herbatkę w porze snu lub jako 40-60 kropli nalewki w szklance wody 3 razy dziennie pomiędzy posiłkami[4]**

Ciepłe mleko i miód Tak, babcia słusznie doradzała wypijanie ciepłego mleka przed snem. Badanie pacjentów ze szpitalnego oddziału kardiologicznego wykazało, że picie ciepłego mleka z miodem przez 3 dni przyczyniało się do zauważalnej poprawy snu[5]. Prawdopodobnie odpowiedzialny za to jest aminokwas – tryptofan – występujący w mleku.

Fermentowane mleko W jednym z badań stwierdzono, że występujący w nim probiotyczny *Lactobacillus helveticus* poprawia sen u osób starszych[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Sleep Med Rev, 2017; 34: 10–22
2. Complement Ther Med, 2017; 35: 109–14
3. Am J Med, 2006; 119(12): 1005–12
4. Phytother Res, 2011; 25(8): 1153–9
5. Clin Nutr ESPEN, 2018; 28: 132–5
6. Eur J Clin Nutr, 2009; 63(1): 100–5

eprasa.pl 74be7e7148

Uruchom autofagię,
czyli jak naprawić się samemu, stosując post Neera



Posty lecznicze są znane i stosowane od tysięcy lat w różnych kulturach i religiach. Korzystali z nich lekarze egipscy, greccy i rzymscy. Niestety, pozostają one niedoceniane przez współczesną medycynę, a często nawet przedstawiane jako szkodliwe.

Tymczasem w 2016 r. japoński biolog komórkowy Yoshinori Ohsumi otrzymuje Nagrodę Nobla za odkrycie autofagii, czyli procesu, w którym organizm rozbija i utylizuje uszkodzone części komórek. Proces ten jest aktywowany, gdy ciało jest „głodne", wtedy bowiem organizm zaczyna żywić się sam sobą (autofagia, z grec. samozjadanie), a pozbywanie się chorych części komórek pomaga im funkcjonować efektywniej, regeneruje organizm, zwalcza choroby i odwraca procesy starzenia.

Dieta Neera polega na wprowadzeniu ciała w stan postu poprzez zastąpienie pożywienia napojem na bazie syropu Neera – mieszaniny soków z kilku gatunków palm i klonu skoncentrowanych w syrop, soku z cytryny i wody. Napój zapewnia energię w postaci łatwo przyswajalnych węglowodanów i ma satysfakcjonujący smak. Mamy do wyboru pełne posty kilku- lub kilkunastodniowe, a także przerywane, polegające na ograniczeniu okna żywieniowego w ciągu doby do kilku godzin.

Pozbawiony stałego pokarmu organizm skupia się na usuwaniu toksyn i złogów, a my już po kilku dniach czujemy się lżej i wyglądamy młodziej.

Utrata zbędnych kilogramów w czasie postu jest miłym, kosmetycznym efektem ubocznym oczyszczania organizmu, jednak najbardziej docenić należy jego prozdrowotne korzyści: odnowę komórek, stymulację pracy gruczołów i wydzielania hormonów, regenerację całego organizmu, w tym poprawę wyglądu skóry.

Jeśli czujesz potrzebę, by zmienić swój styl życia na bardziej świadomy, odzyskać wigor, odważyć się rozpocząć nowy etap, odzyskać wewnętrzną harmonię lub po prostu poprawić stan zdrowia, dieta oczyszczająca Neera może okazać się cennym wsparciem.



Posprzątaj się w środku

Przyjmowanie suplementów jest koniecznym uzupełnieniem, lecz jeśli na co dzień w naszej diecie znajdują się produkty przetworzone, cukier, alkohol, niezdrowe rodzaje tłuszczów, nasze starania o odzyskanie zdrowia są mniej efektywne. To tak, jakbyśmy starali się urządzać sobie pokoje w domu, który jest niepo-sprzątany i zakurzony. Suplementy i zdrowa dieta są filarami utrzymywania dobrej kondycji jak najdłużej, a posty stosowane od czasu do czasu pozwalają nam regularnie pozbywać się zanieczyszczeń i regenerować.

Zalety:
- kuracja łatwiejsza niż trudne posty na wodzie lub sokach,
- smaczny i szybki do przygotowania napój Neera.

Wady:
- przeciwwskazania do stosowania postów, takie jak np. cukrzyca, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych

eprasa.pl 74be7e7148

Śniąc – uzdrawiasz jelita?



Sen i zdrowie jelit idą w parze, o czym zapewnia trenerka nastawienia, Cara Wheatley-McGrain. Podpowiadamy, jak poprawić nocny odpoczynek, by polepszyć stan mikrobiomu i vice versa.



Sen uzdrawia. To takie proste. Gdy śpimy, dajemy organizmowi możliwość odpoczynku i zresetowania się. Jeżeli nie śpimy wystarczająco długo, możemy paść ofiarą najróżniejszych dolegliwości fizycznych i psychicznych.

Smutną rzeczywistością jest to, że żyjemy w coraz bardziej bezsennych miastach[1]. Niedostatek snu niemal na pewno odgrywa kluczową rolę w stanach lękowych i w stresie. Badania pokazują, że zaledwie 2 dni niedosypiania mogą podnieść poziom kortyzolu i stanu zapalnego, w subtelny sposób wpływając na równowagę naszych drobnoustrojów jelitowych[2].

Faktem jest, że zmęczenie i otyłość chodzą często w parze. Brak snu sprawia, że szukamy źródeł energii – cukru i tłuszczu. Ciągnie nas do produktów prozapalnych, które odżywiają mniej zdrowe bakterie w naszym mikrobiomie. W ten sposób może wytworzyć się negatywny cykl zdarzeń, zaburzający mikroflorę jelit i nasilający stan zapalny, co będzie przyczyną zmęczenia i złego samopoczucia. Ochrona naszego snu jest więc nieodłączną częścią ochrony dobrostanu naszego brzucha[3].

Najprostszym i najłatwiejszym do zastosowania krokiem, jaki można podjąć, by poprawić sen, jest odzyskanie sypialni. Przeznaczeniem tego pomieszczenia jest spanie i uprawianie seksu, więc jeśli masz kłopoty ze snem, rozejrzyj się po pomieszczeniu, w którym znajdujesz się każdego wieczoru, i odpowiedz sobie szczerze, czy nadaje się ono do tego celu. Czy zaoferowałbyś to miejsce najlepszemu przyjacielowi choćby dziś, takie, jakie jest? Jeżeli nie, to dlaczego? Zajrzyj do ramki „Przygotuj sypialnię, by lepiej spać", gdzie znajdziesz kilka najważniejszych wskazówek, jak urządzić pokój, by dobrze w nim spać.

Gdy zrobisz już porządek z sypialnią, przyjdzie czas na stworzenie nowych, pełnych miłości rytuałów sennych. Niewielka ceremonia może pomóc w wytworzeniu zdrowych nawyków, sprzyjających bardziej uważnemu życiu, co z kolei doprowadzi do lepszego snu. Nie chodzi jednak o to, by zastąpić jeden zestaw lęków innym, więc unikaj wszystkiego, co jest zbyt ciężkie czy nadmiernie rytualne.

Najpierw uświadom sobie, ile rzeczy wdziera się w granice Twego snu, a później postaraj się zastosować 6 poniższych kroków, by poprawić jego jakość.

6 kroków do snu kojącego jelita

1. Odżywiaj dobre bakterie

Zdrowy mikrobiom pomaga nam odpoczywać, a wokół tej zależności otwiera się cała nowa dziedzina badań. Osoby ze zharmonizowanym, różnorodnym mikrobiomem i z wysokim poziomem bakterii z gromady *Bacteroidetes* cieszą się głębszym, bardziej wydajnym snem[4]. Żywność obfitująca w błonnik i bogata w białko sprzyja lepszej jakości snu[5]. Pomyśl więc o probiotykach, takich jak *Lactobacillus* i *Bifidobacteria*, by uzyskać działanie przeciwlękowe[6].

Produkty bogate w prebiotyki, takie jak czosnek, karczochy i cebula, mogą pomóc w poprawieniu nocnego odpoczynku i wesprzeć mikrobiotę jelitową. Jeszcze bardziej fascynujące jest to, jak nasze pożywienie może wpływać nie tylko na ilość snu, ale też i jego jakość. Niedawne badania na zwierzętach pokazały, że zwierzęta na diecie prebiotycznej spędzały więcej czasu w regenerującej fazie snu wolnofalowego (NREM). Po doznaniu przez nie stresu wydłużała się także ich faza REM (szybkich ruchów gałek ocznych), która ma decydujące znaczenie dla wychodzenia ze stresu[7].

Unikaj nasyconych tłuszczów, węglowodanów i produktów o wysokiej zawartości cukru, szczególnie przed snem, ponieważ mogą one zaburzać sen poprzez destabilizowanie poziomu cukru we krwi. Stary dobry przeciwzapalny styl życia, dieta śródziemnomorska lub roślinna wspomaga go na wiele sposobów, wspierając zdrowy mikrobiom, obniżając poziom lęku, a także sprzyjając zmniejszeniu stanu zapalnego w mózgu.

Istnieją wyraźne powiązania pomiędzy składem mikrobiomu jelitowego, fizjologią snu, układem odpornościowym i zdolnościami poznawczymi, a zaczyna je zgłębiać nowa dziedzina, zwana psychobiotyką. Związek pomiędzy jelitem i mózgiem jest ekscytującym obszarem badań, warto więc śledzić ten obszar nauki, oczekując nowych badań i płynących z nich wniosków dla snu kojącego jelita.

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka prostych przepisów na dania pełne miłości dla jelit.

2. Pij, by lepiej spać

Zimą spróbuj pić przed snem szklankę ciepłego, bogatego w tryptofan, mleka migdałowego z odrobiną utartej, obfitującej w serotoninę, świeżej gałki muszkatołowej. Latem wymieszaj je z herbatką z rumianku lub kozłka lekarskiego. Musisz wypić ją we właściwym czasie, by nie zmusiła Cię do nocnej wędrówki do toalety. Wybierz swój najładniejszy kubek lub filiżankę na pięknym spodku. By jeszcze pogłębić poczucie rytuału, zapal lampkę oliwną (dodaj kilka kropli wyciszającej lawendy) i stwórz chwilę spokoju, zaznaczając w ten sposób koniec dnia i punkt zwrotny, prowadzący do snu. Unikaj alkoholu, kofeiny i napojów energetycznych – zakłócają one nocny odpoczynek.

3. Odrzuć worek ze zmartwieniami

Zgryzoty i lęk są wrogami snu, wypróbuj więc te proste metody wyciszenia myśli przerywających sen.

Pisz dziennik. Jeżeli Twój umysł jest wciąż czymś zajęty i nadaktywny, podaruj sobie w prezencie przestrzeń. Wylej wszystkie swe zmartwienia na kartkę przed położeniem się do łóżka lub gdy już w nim będziesz. Możesz rysować gryzmoły lub obrazki i emocjonalnie opisywać swe zmartwienia. Julia Cameron, autorka książki pt. „The Artist's Way"

eprasa.pl 74be7e7148



Przygotuj sypialnię, by lepiej spać

- Zainwestuj w materac, który sprawi, że zapragniesz zapaść się w jego objęcia. Niedrogim sposobem osiągnięcia tego jest zakupienie doskonałej jakości materaca nawierzchniowego.
- Przykręć kaloryfer – lepiej śpi się w chłodnym pokoju.
- Wybieraj prostotę i stonowane kolory. Kolory wytwarzają fale świetlne o długości przyspieszającej lub spowalniającej pracę serca. Wybierz tonację bladoniebieską, białą lub pastelowozieloną[1].
- Usuń niepotrzebne rzeczy. Sypialnia nie jest miejscem dla kosza na bieliznę, dziecięcych zabawek czy dokumentów z pracy.
- Zaciemnij pokój. Sen wymaga ciemności, ale nasze nasycone światłem krajobrazy miejskie przyćmiewają gwiazdy i przesączają się przez zasłony i żaluzje[2]. Zainwestuj w żaluzje i zasłony zaciemniające, które pozwolą zachować w pokoju ciemność. Jest to szczególnie ważne latem, gdyż wrażliwość na światło wbudowana jest w naszą biologię. W naszych ciałach istnieją fotoreceptory, które wywierają wpływ na hormony.
- Wybieraj naturalne, przeciwzapalne materiały na pościel i ubranie do spania (jeśli nosisz) – 100-procentową bawełnę, jedwab lub bambus. Dodaj zapach z organicznych olejków i substancji aromatycznych, a nie ze sztucznych odświeżaczy powietrza i wtyczek do kontaktu. (Ważną rzeczą jest ochrona naszego biomu i redukowanie śladu chemicznego w środowisku domowym; olejki naturalne mają również fizjologiczny wpływ na hormony.) Wprowadź rośliny, które natleniają i oczyszczają powietrze – aloes leczniczy, skrzydłokwiat lub gerbery.

BIBLIOGRAFIA

1 University of Melbourne, Oct 9, 2018. "How do different colours affect your mood, judgement and physiology?" blogs.unimelb.edu.au

2 National Geographic, Apr 2, 2019. "Our nights are getting brighter, and Earth is paying the price." nationalgeographic.com

[„Droga artysty", Szafa, 2017] zaleca „poranne strony" (morning pages), czyli 3 strony odręcznego zapisu strumienia świadomości, tworzone z samego rana jako sposób umożliwienia podświadomości, tak ściśle zestrojonej z naszymi najgłębszymi instynktami jelitowymi, cieszenia się swobodą w naszym życiu.

Słoik zmartwień. Jednym ze sposobów powstrzymania myśli o zmartwieniach tuż przed porą snu jest przygotowanie słoika ze zmartwieniami, w którym przechowywane będą niezrealizowane do końca listy spraw do załatwienia, by nie wirowały nam w głowie nad ranem.

Zawrzyj znajomość. W łagodny i żartobliwy sposób staram się poznać moją wewnętrzną osobę, cierpiącą na bezsenność. Wiem już teraz, co jej pomoże, gdy budzi się o 3:00 nad ranem, ponieważ jest przekonana, że musi wysłać e-mail lub zaplanować posiłek. Przez pewien czas traktowałam ją protekcjonalnie, a teraz stałyśmy się sobie całkiem bliskie. Odzyskałam ją i ona to wie. Jeżeli trzeba wybierać pomiędzy nią a pracą, ona wygrywa za każdym razem. Wydaje się, że sama świadomość tego uspokaja ją. Zbudowanie relacji ze swoim „dobrym ja", ze swym wspaniałym wnętrzem, ma zasadnicze znaczenie.

Znajdź odprężający podcast. Uwielbiam uspokajające głosy pisarki Elizabeth Gilbert (autorki książki „Jedz, módl się, kochaj") i buddyjskiej mniszki Pemy Chödrön. Znajdź własne podcasty, a będziesz mieć nocnego przyjaciela i psychiczny azyl.

4. Wypróbuj uważne ruchy

Poświęcenie odrobiny czasu w ciągu dnia na przekształcenie swego

Zimowy koktajl

Są one zaskakująco łatwym sposobem wprowadzenia większej ilości owoców i warzyw do codziennego jadłospisu. Nasze drobnoustroje jelitowe uwielbiają błonnik. Używaj blendera, a nie wyciskarki do soków, by w pełni wykorzystywać roślinny błonnik. Nasiona na ogół też są dobre. Dodatkową zaletą koktajlu jest mniejsza ilość krojenia i przygotowań.

Podano ilości na 2 koktajle
Składniki
1 zielony banan
5-6 daktyli/fig dla naturalnej słodyczy (można też zastąpić je 6 mrożonymi truskawkami)
12 migdałów
200 ml podgrzanego mleka migdałowego, w którym namoczono mały kawałek imbiru lub zmielony strąk kardamonu
2 ml żeń-szenia
1 łyżeczka nasion chia

Wskazówki:
Wszystkie składniki włóż do blendera i rozdrobnij do pożądanej konsystencji.



eprasa.pl 74be7e7148

podejścia psychicznego do wieczornych nawyków jest aktem zatroszczenia się o siebie. Sen jest „odpuszczaniem sobie" ważnych spraw, ale gdy jesteśmy najbardziej zestresowani i niespokojni, wydaje się to niemal niemożliwe. Czujemy się podminowani za sprawą kortyzolu i adrenaliny, niezliczonych filiżanek kawy i przekąsek z dużą ilością cukru.

Jeżeli brzmi to znajomo, to spróbuj za dnia na nowo zbudować swą relację z procesem odpuszczania i pozostawiania w spokoju. Proste praktyki uważności są cudowną okazją, by nauczyć się odpuszczać: uczysz się wtedy dosłownie dostrajać do naturalnego spokoju swego przywspółczulnego układu nerwowego.

A jeśli, tak jak ja, masz wrodzoną skłonność do budzenia się w nocy, to stwórz nocne ćwiczenia oddechowe i zacznij uprawiać jogę. W ramce „Odpocznij i zresetuj się jogą" przedstawiam prostą pozycję, ułatwiającą sen.

5. Zyskaj perspektywę dzięki gwiazdom

Gdy spędzamy czas leżąc na ziemi, wytwarza się w nas poczucie spokoju. Niektóre badania wykazały nawet, że regularne „uziemianie" ma zdrowotny wpływ na organizm[8].

Jeżeli masz ogród, weź dywanik, połóż się na ziemi i obserwuj niebo i gwiazdy. Gdy jesteśmy niespokojni i zestresowani, wydaje nam się, że znajdujemy się w centrum zainteresowania świata. Jest coś głęboko kotwiczącego w odpoczywaniu na Matce Ziemi i odczuwaniu bezmiaru układu słonecznego.

Nie masz ogrodu? To popatrz w górę z okna, znajdź kawałek nieba i oddychaj chłodnym nocnym powietrzem. Rób to wielokrotnie. Dla silniejszego działania połącz patrzenie w gwiazdy z pozycją nieboszczyka (ramka „Odpocznij i zresetuj się jogą").

6. Znajdź czas na masaż

Jeżeli dokuczają Ci wzdęcia i ogólne zaburzenia trawienia, łagodny masaż brzucha będzie bardzo przyjemnym wieczornym rytuałem, szczególnie jeśli połączysz go z aromaterapią, czyli użyciem olejków eterycznych dla celów leczniczych (z ramki „Stwórz własną mieszankę olejków do masażu dobroci dla jelit" dowiesz się, jakich używać). Aromaterapia wspodzie on łatwym i bezpiecznym w użyciu olejkiem dla początkujących, mającym właściwości uspokajające i przeciwbólowe. To o nim właśnie słyszymy często jako o substancji poprawiajacej sen.

Idealnym podejściem jest przygotowanie mieszanki olejków, złożonej z oleju bazowego, nuty środkowej i nuty górnej. W ten sposób uzyskasz uzupełniającą się mieszankę. Gdy jednak opanujesz już podstawy, baw się zapachami i twórz swoje własne niepowtarzalne mieszanki. Może przygotujesz nawet partię oleju i nadasz jej nazwę, np: Mieszanka dobroci dla jelit przy ataku dolegliwości.

Jeśli chcesz poznać tę dziedzinę nieco głębiej, to pomyśl o olejkach takich jak rumian rzymski i wetiweria, które, jak udowodniono, wzmacniają układ odpornościowy. Olejek kadzidłowy jest rozgrzewającym i uspokajającym olejkiem, który może wytwarzać poczucie spokoju i komfortu. Używam go podczas wieczornych medytacji.

Uwaga: Pamiętaj, by kupować czyste olejki eteryczne z godnego zaufania sklepu lub apteki. Niektóre firmy używają zapachów syntetycznych, a te nie przynoszą takich korzyści jak prawdziwe olejki eteryczne.

Ważne jest, by najpierw wykonać test płatkowy i zbadać wrażliwość skóry na 24 godziny przed użyciem któregokolwiek z olejków lub ich kombinacji. Olejki mogą również powodować wrażliwość skóry na światło słoneczne.

Dowody sugerują, by unikać aromaterapii w czasie ciąży i karmienia piersią. Zaufaj swemu ciału. Jeżeli nie czuje się ono z czymś dobrze, przestań to robić.

Stwórz własną mieszankę olejków do masażu dobroci dla jelit

Mogą mieć one działanie pobudzające, odprężające lub neutralne. Dobieraj je więc w zależności od pory dnia i poziomu stresu. Doskonałą bazą dla mieszanki do masażu jest olej migdałowy lub kokosowy.

Na wieczór możesz przygotować kojący i nawilżający olejek do masażu z niewielkiej ilości podgrzanego oleju kokosowego, zmieszanego z kilkoma kroplami Twojej ulubionej mieszanki. (Dodatkowa korzyść: gdy wetrzesz go we włosy, może być wspaniałą, głęboko działającą odżywką.) Olej migdałowy jest bardziej neutralnym olejem do mieszanek, ale możesz używać także oleju lnianego lub jałowcowego. Podgrzej mieszankę w dłoniach i utrzymuj jej ciepło, by łatwo dawała się rozsmarować.

Przy stresie i poczuciu przytłoczenia w ciągu dnia możesz odświeżyć umysł i uzyskać jego jasność przy pomocy olejku z eukaliptusa, który ma działanie przeciwskurczowe.

Krwawnik pospolity stosowany jest tradycyjnie do łagodzenia bólu i stanu zapalnego brzucha[1]. Kilka kropli przeciwzapalnego rozmarynu[2], dodanych do ulubionego oleju bazowego, może także przynieść ulgę we wzdęciach. Olejek miętowy jest doskonałym wszechstronnym środkiem, pomagającym w zespole jelita drażliwego[3], natomiast goździki to wyjątkowa przyprawa z wielką ilością polifenoli, stymulująca metabolizm i działająca przeciwzapalnie.

Do wieczornego masażu brzucha idealną mieszanką będzie dodatek dobrego uniwersalnego olejku, takiego jak lawendowy. Jeżeli stawiasz dopiero pierwsze kroki w aromaterapii, to bę-



BIBLIOGRAFIA
1 J Korean Acad Nurs, 2016; 46: 619–29
2 J Pharm Health Care Sci, 2019; 5: 18
3 J Altern Complement Med, 2011; 17: 101–8

eprasa.pl 74be7e7148

Wegańskie bolognese

Ta wegańska wersja klasycznej włoskiej potrawy jest smacznym i łatwym do przygotowania, jednogarnkowym posiłkiem, który możesz podawać z wybranym makaronem lub spiralnie pokrojonymi warzywami. Zawiera sporą dawkę prebiotyków dzięki grzybom, czosnkowi i cebuli, i świetnie nadaje się do gotowania w większej ilości. Możesz przechowywać ją w lodówce w szklanym pojemniku, a po 24-godzinnym „przegryzieniu się" danie będzie jeszcze smaczniejsze.

By wydobyć jak najwięcej smaku z tego przepisu, podawaj bolognese z prostą sałatką z liści rukoli z dodatkiem prażonych ziaren słonecznika i dyni. Dopraw ją szczyptą skiełkowanych nasion brokułów (są prawdziwym superpokarmem, pomagającym organizmowi produkować sulforafan, który ma własności przeciwzapalne i przeciwrakowe).

4 porcje / czas przygotowania: 40 min

Składniki

1 duża czerwona cebula, pokrojona w drobną kostkę
300 g grzybów, drobno posiekanych (tworzą one serce dania; zmieszaj różne gatunki pieczarek, borowiki lub boczniaki)
1 duża lub 2 małe marchewki, pokrojone w drobną kostkę
2 łodygi selera, pokrojone w drobną kostkę
4 duże ząbki czosnku, zmiażdżone (po zmiażdżeniu pozostaw je przed podgrzaniem na 10-15 min, by uzyskać maksymalną ilość pożytecznych związków)
400 g całych pomidorów śliwkowych z puszki (jeżeli możesz, wybierz organiczne) i pół puszki wody
1 duża czerwona i 1 duża żółta papryka, upieczona i pokrojona w kostkę
1 czubata łyżeczka kaparów, drobno zmiażdżonych
1 łyżka przecieru pomidorowego
spory chlust octu balsamicznego
60 g makaronu bezglutenowego, ugotowanego zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu (Używaj różnych zbóż, gdyż większość makaronów bezglutenowych oparta jest na kukurydzy lub ryżu. Spróbuj dodawać do warzywnych przysmaków gryki, soczewicy lub cieciorki.)
Spory pęczek tymianku (świeże listki oderwane od zdrewniałych łodyżek)
Spora garść bazylii
Utarty parmezan lub wegetariański/wegański zamiennik sera
Tłoczona na zimno organiczna oliwa z oliwek do pokropienia

Wskazówki

1. Lekko podsmaż cebulę w niewielkiej ilości oliwy z oliwek. Dodaj grzyby.
2. Gdy grzyby zaczną brązowieć, dodaj marchew, pory i paprykę, a następnie pomidory i przecier, oraz – jeśli chcesz – nieco czerwonego wina.
3. Gotuj na małym ogniu przez 10 min, po czym dodaj czosnek i ocet balsamiczny. Gotuj nadal, aż warzywa staną się miękkie.
4. W międzyczasie ugotuj makaron według wskazówek na opakowaniu. Gdy będzie już gotowy, odsącz go, lecz pozostaw kilka łyżek wody z gotowania. Zmieszaj makaron z sosem, a następnie dodaj pozostawioną wodę z gotowania, by rozrzedzić sos, jeżeli zajdzie potrzeba. Dodaj tymianek i wymieszaj.
5. Posyp danie świeżymi listkami bazylii i serem. Pokrop najlepszą oliwą z oliwek, jaką posiadasz.



Wskazówka przyjazna dla jelit

Po obiedzie wypij filiżankę wiatropędnej (łagodzącej wzdęcia) herbatki miętowej. Mięta jest łatwą w uprawie byliną. Zerwij kilka gałązek i zalej gorącą wodą, zaparzaj przez kilka minut i ciesz się organiczną herbatą miętową z własnej uprawy.

eprasa.pl 74be7e7148

maga rozluźnienie, poprawia sen, zmniejsza lęk i depresję, a także poprawia postrzeganą jakość życia u osób z chorobami przewlekłymi.

Unikaj masażu bezpośrednio po dużym posiłku. Pozwól jelitom uspokoić się i wykonać swą cudowną pracę, zanim zastosujesz masaż. Pomyśl o pięknym jelicie grubym, otaczającym z 3 stron zwinięte spiralnie pośrodku jelito cienkie. To będzie rama Twojego masażu.

Możesz masować się samodzielnie lub, jeśli masz partnera, możesz poprosić go, by zrobił to dla Ciebie. Łagodne masowanie okolic brzucha przez inną osobę głęboko odpręża jelita. Nie wahaj się jednak zwrócić uwagę, jeżeli ucisk będzie zbyt silny. Nie chcesz przecież dodawać narządom wewnętrznym nacisku z góry.

Jeżeli odczuwasz silne dolegliwości lub gwałtowne nasilenie objawów, nie stosuj ucisku. Zamiast tego połóż się, weź odrobinę olejku i skoncentruj się na oddychaniu od podstawy brzucha (patrz niżej).

Jak wykonać masaż z miłością dla jelit

Przygotuj wygodne miejsce do leżenia na sofie lub łóżku, podkładając ręcznik albo prześcieradło, jeżeli obawiasz się, że olejki mogą zaplamić pościel czy obicie.

Wykonaj co najmniej 3 cykle oddychania od podstawy brzucha. W tym celu wdychasz powietrze przez nos, pozwalając, by brzuch rozszerzał się, a wydychasz przez usta, obserwując kontakt z brzuchem. Jeżeli jesteś wyjątkowo zestresowany, wspomóż oddech rękami, dotknij olejkiem nosa i rób głębokie wdechy do podstawy brzucha przez kilka chwil przed rozpoczęciem masażu.

Weź sporą łyżkę stołową olejku i rozetrzyj ją w dłoniach. Najpierw zbliż do twarzy dłonie złożone w kubek i wdychaj zapach.

Połóż dłonie płasko na brzuchu, tak aby palce przykrywały pępek, i zacznij od łagodnego, szerokiego głaskania w dół i na zewnątrz. Jeżeli możesz, sięgnij rękami wokół boków i w tył, w okolice krzyża. Później przesuń je powoli w górę przez dolną część pleców i nerki, a następnie z powrotem na przednią część ciała.

Wykonaj ten ruch kilka razy – najważniejsze, by robić to powoli. Oddychaj głęboko do brzucha w wolnym rytmie, odpowiadającym ruchowi rąk.

Rób to tak delikatnie i powoli, jak tylko możesz. Potem zwolnij jeszcze bardziej. Sposób, w jaki wykonujesz okrężny ruch masujący wokół żołądka zależy od objawów:

- Przy zespole jelita drażliwego z biegunką – wyjątkowo łagodny ruch w kierunku przeciwnym do zegara może pomóc spowolnić pracę przewodu pokarmowego.
- Przy zespole jelita drażliwego z zaparciem – łagodny ruch w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara może pomóc w wypróżnieniu.
- Przy chorobie Leśniowskiego-Crohna – zamknij oczy i pozwól, by ręce łagodnie masowały wyższą partię brzucha, koncentrując się na jelicie

REKLAMA

Jeliton®
Naturalny błonnik na poprawę pracy jelit, i zmniejszenie ryzyka zaparć.
www.jeliton.eu

Czym jest Jeliton?
Jeliton jest suplementem diety złożonym w 100% z naturalnych składników – łupiny nasiennej babki jajowatej. Składnik ten stanowi źródło błonnika, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit.
Jeliton nie zawiera cukru, konserwantów oraz substancji smakowych. Zatem polecany jest do codziennego stosowania. Zawarta w nim łupina nasienna babki jajowatej działa wyłącznie mechanicznie, wpływa na lepszy pasaż jelitowy. Przyjmowany 3-4 razy dziennie zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na błonnik.

Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej:
– reguluje pracę jelit
– pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit
– zmniejsza ryzyko zaparć
– ułatwia wypróżnianie
– pomaga kontrolować stężenie cholesterolu we krwi
– wzmaga perystaltykę jelit
Łupina nasienna babki jajowatej zmieszana z płynem pęcznieje w żołądku, wchłaniając soki żołądkowe i wytwarzając śluz. Dzięki temu nie drażni błon śluzowych i działa osłonowo. Powoduje zmiękczenie i zwiększenie objętości masy jelitowej. Uciskając na ściany jelit wzmaga ich perystaltykę i ułatwia wypróżnianie, zmniejszając ryzyko zaparć.

Składniki:
Łupina nasienna babki jajowatej (plantaginis ovatae seminis tegumentum)

Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia:
Porcja jednorazowa: 1 łyżka/saszetka (5 g) preparatu. Zalać wodą lub sokiem (100 ml) i natychmiast wypić. Dodatkowo popić szklanką płynu. Porcja dzienna: do 4 łyżek/saszetek, co odpowiada 20 g łupiny nasiennej babki jajowatej.

Dostępne opakowania:
– Jeliton duża paczka, starczy na dłużej, opakowanie 180 g
– Jeliton w saszetkach, zawsze pod ręką, 5 g x 18 saszetek



Ostrzeżenia: Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka. Preparat przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
Przechowywanie: Preparat należy przechowywać w temperaturze pokojowej, w zamkniętym opakowaniu. Chronić od światła, wilgoci.

KATO LABS Sp. z o.o., ul. Marszałkowska 138/82, 00-004 Warszawa, www.kato.pl
Wspieramy walkę z Covid-19

eprasa.pl 74be7e7148

krętym i okrężnicy. Skupiaj się na tych obszarach, gdzie wyczuwasz stan zapalny, postępując z możliwie największą łagodnością i miłością. Pamiętaj, że leki maskują ból i stan zapalny, więc przesuwaj ręce nad jelitami powoli i uważnie.

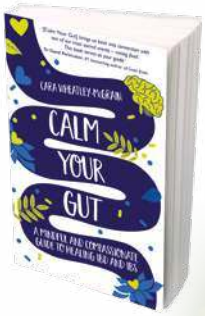
– Przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – wolnymi, delikatnymi ruchami podążaj za wznoszącym się, poprzecznym i opadającym przebiegiem okrężnicy. Niech ręce łagodnie i z miłością przesuwają się nad krzywizną okrężnicy. Użyj obu rąk, by delikatnie i powolnie zakreślać duże koło.

Powtarzaj ten delikatny ucisk przez 12 długich cykli. Rób to lekko, a potem jeszcze lżej; zacznij dodawać silniejszy, łagodny ucisk tylko wtedy, jeżeli daje on przyjemne odczucie. Pamiętaj, że w obszarze brzucha upakowanych jest wiele narządów i nie należy przysparzać im dodatkowych ucisków. Ujmij rękami boki, sięgając od dolnych żeber po górną część bioder. W ten sposób pogłębisz uczucie odprężenia i spowolnisz oddychanie.

Pogłęb masaż, wizualizując kształt okrężnicy i zwoje jelita krętego. Robiąc to, możesz zwizualizować także lecznicze światło, chłodzące i kojące, które przenika je, gdy je masujesz. Być może zechcesz im cicho podziękować.

Wykonując masaż, poczujesz w naturalny sposób rozszerzanie się okolicy brzucha podczas oddychania. Wykonuj ruchy rąk miarowo, by naturalnie i bez wysiłku wesprzeć i spowolnić oddychanie.

Zakończ, powracając rękami do pozycji wyjściowej i dziękując sobie za znalezienie w ciągu dnia czasu na to, by ofiarować pełną miłości uwagę swym jelitom.



Zaadaptowano z książki Wheatley-McGrain pt. „Calm Your Gut Cary" („Wycisz swój brzuch", Hay House, 2022)

BIBLIOGRAFIA

1 Aviva Wellbeing Report, Oct 27, 2017. "Sleepless cities revealed as one in three adults suffer from insomnia." www.aviva.com
2 PLoS One, 2019; 14: e0222394.
3 World Health Organization. Sep 28, 2001. "The World Health Report 2001: Mental disorders affect one in four." www.who.int
4 PLoS One, 2019; 14: e0222394
5 Mosley, M. *The Clever Guts Diet* (Short Books, 2017) p.142
6 Front Psychiatry, 2018; 9: 669
7 Sci Rep, 2020; 10: 3848
8 J Altern Complement Med, 2011; 17: 301–8

Domowe ciastka owsiane



Owies jest doskonałym źródłem przyjaznych dla jelit prebiotyków. Te pyszne ciasteczka – bez glutenu, bez mleka i bez drożdży – są idealne jako dodatek do talerza zupy lub posmarowane hummusem.

Na 12 ciastek / czas przygotowania: 45 min

Składniki

220 g płatków owsianych (bezglutenowych), zmiksowanych na drobny proszek
65 g roztopionego wegańskiego masła
95 ml filtrowanej wody
½ łyżeczki sody oczyszczanej
½ łyżeczki soli
10 g nasion chia (przed dodaniem namocz przez 3 min)

Wskazówki

❶ Nagrzej piekarnik do 150°C.
❷ Wszystkie składniki połącz w misce do uzyskania sztywnego ciasta.
❸ Podziel ciasto na pół, a potem znów na pół i zrób z niego 12 małych kulek.
❹ Każdą kulkę rozpłaszcz dnem łyżki na papierze do pieczenia i włóż ciastka do nagrzanego wcześniej piekarnika na 30 min. Najlepiej podawać je ciepłe, prosto z piekarnika.

Odpocznij i zresetuj się jogą

Joga może uspokajać układ nerwowy, a poniższe ćwiczenie – pozycja nieboszczyka – nadaje się idealnie do wykonywania przed pójściem spać dla zapewnienia głębszego i bardziej regenerującego snu. Potrzebna będzie mata do jogi lub dywanik; w ciepłe dni doskonała będzie także miękka trawa.

❶ Znajdź spokojne miejsce (jeśli to możliwe, na ziemi na zewnątrz). Połóż się na ziemi i ułóż wygodnie w pozycji wyciągniętej z płaskimi plecami. Dostosuj pozycję tak, aby czuć, że ziemia w pełni Cię podtrzymuje.

❷ Opuść ramiona bezwładnie wzdłuż boków, dłońmi ku górze. Nogi rozłóż w naturalny sposób, by rozluźnić wszelkie napięcia w dole pleców. Stopy mogą bezwładnie rozłożyć się na boki.

❸ Zacznij zauważać swój oddech. Całkowicie rozluźnij twarz, żuchwę i mięśnie.

❹ Dokonaj łagodnego przeglądu całego ciała, koncentrując się kolejno na każdej jego części. Połącz to z głębokim, powolnym, naturalnym oddychaniem.

❺ Wydechy wykonuj bez wysiłku. Jeżeli odczuwasz jakiekolwiek napięcie, sięgnij do niego świadomością, delikatnie kieruj ku niemu oddech i obserwuj, jak stopniowo napięcie zanika. Rób to tak długo, jak długo odczuwasz taką potrzebę.

❻ Gdy będziesz wychodzić z tej pozycji, rób to łagodnie (z zamkniętymi oczami). Powoli przyciągnij kolana do klatki piersiowej, a następnie przetocz się na bok i odpocznij tak przez kilka oddechów. Powoli podnieś się do pozycji stojącej, a potem połóż się do łóżka.



eprasa.pl 74be7e7148

Kiedy chrapanie staje się chorobą?

Wylecz bezdech senny z aparatem CPAP



Chrapanie w rzeczywistości może być oznaką poważnej choroby. Dlaczego wszyscy czasem chrapią i kiedy staje się to niebezpieczne? Dowiedz się więcej o obturacyjnym bezdechu sennym i skutecznym sposobie leczenia.

Czym jest chrapanie? Mechanizm działania

Przyjrzyjmy się zachowaniu górnych dróg oddechowych. W czasie snu organizm rozluźnia mięśnie i następuje ich wiotczenie. Podniebienie miękkie i języczek opadają, przez co następuje zwężenie dróg oddechowych i zaczyna się chrapanie. Sprzyjają temu niedrożny nos lub krzywa przegroda nosowa. Chrapanie może być głośne – pojedyncze dźwięki osiągają nawet 90 dB(A), dla porównania przejeżdżający samochod to 75 dB(A). Chrapanie samo w sobie nie jest chorobą i od czasu do czasu zdarza się każdemu. Może jednak być symptomem zaburzenia – OBS.

Kiedy chrapanie staje się chorobą?

Zwężenie górnych dróg oddechowych bywa na tyle duże, że dochodzi do chwilowego zatrzymania oddechu (tzw. obturacyjnego bezdechu sennego, w skrócie OBS). Oddech wstrzymywany jest zaledwie na chwilę, ale zaburzenie pojawia się do kilkuset razy w ciągu jednej nocy!



Być może nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na OBS. Chrapania zwykle się nie pamięta. Niestety, po przebudzeniu jesteś niewyspany, zmęczony, boli Cię głowa. Masz problemy z koncentracją i spada Ci libido. Liczne badania wskazują, że OBS z czasem prowadzi do niewydolności serca, zaburzeń ciśnienia krwi, zawału lub zaburzenia rytmu serca. Dlatego jeśli podejrzewasz u siebie OBS, jak najszybciej podejmij odpowiednie leczenie.

Bezdech senny można leczyć. Kontakt z lekarzem

Ważnym krokiem jest wizyta u lekarza pierwszego kontaktu. Otrzymasz od niego skierowanie do poradni pulmonologicznej. Tam wykonuje się bezbolesne badanie polisomnograficzne. W Polsce liczba poradni pulmonologicznych przekroczyła 100, są w niemal każdym większym mieście. Ponadto lwia część tych placówek działa w oparciu o kontrakty z NFZ.

Aparat CPAP to najwyższy standard leczenia. Refundacja NFZ

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia OBS jest stosowanie aparatu CPAP. To urządzenie, które wytwarza stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych pacjenta. Już po pierwszym użyciu, poczujesz znaczną ulgę i przypomnisz sobie, jak dobrze jest się wyspać.

Aparat CPAP możesz kupić w każdym sklepie medycznym w kraju. Jeżeli jego stosowanie zaleci lekarz, zakup zostanie częściowo refundowany przez NFZ. Poziom dopłaty to aż 90%! W kosztach zakupu mogą partycypować MOPS, PCPR, a także PFRON.





Aparaty Auto CPAP marki Yuwell wykorzystują nowoczesną, jedną z najskuteczniejszych i uznanych metod leczenia obturacyjnego bezdechu sennego.

www.timago.com
eprasa.pl 74e3e7e7148

DETEKTYW MEDYCZNY

Sprzymierzeńcy w walce z kaszlem

Syropy odkażają, wzmacniają odporność, ułatwiają odkrztuszanie i, co najważniejsze, można je przygotować samodzielnie

Kaszel jest fizjologicznym odruchem bezwarunkowym, jednym z podstawowych mechanizmów obronnych układu oddechowego, który pozwala na oczyszczanie dróg oddechowych ze śluzu i zanieczyszczeń znajdujących się w powietrzu. Sam w sobie nie jest schorzeniem, a jedynie objawem podrażnienia układu oddechowego. Może być wywołany infekcją wirusową lub bakteryjną, stanem zapalnym (np. w astmie) czy dostaniem się ciała obcego do dróg oddechowych. Zależnie czy towarzyszy mu odkrztuszanie śluzu lub ropy wyróżniamy kilka rodzajów kaszlu:

– suchy – bez odkrztuszanej wydzieliny; tzw. nieproduktywny, który często pojawia się na początku infekcji;
– mokry – z odkrztuszaną wydzieliną tzw. produktywny, który najczęściej pojawia się po kilku dniach od zachorowania i służy oczyszczaniu dróg oddechowych.

Suchy kaszel jest bardzo charakterystyczny dla przebytych infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych. Wówczas potrzebny jest środek, który osłoni śluzówkę i złagodzi odruch wykrztuśny. Warto pamiętać, że nawet po wyleczeniu choroby może się utrzymywać do 4 tygodni ze względu na uszkodzenie błony śluzowej górnych dróg oddechowych i drażnienie zakończeń nerwowych, które się w niej mieszczą[1].

Natomiast kaszel mokry jest korzystny, a nawet niezbędny – umożliwia bowiem usunięcie zanieczyszczonej, nagromadzonej wydzieliny oskrzelowej. Im głębiej śluz zalega w strukturach układu oddechowego, tym trudniej go odkrztusić. Wtedy usuwanie wydzieliny wspomaga transport śluzowo-rzęskowy. Bywa jednak, że skuteczność kaszlu jest niedostateczna – śluzu jest zbyt mało lub jest zbyt gęsty i lepki, więc nawet wielokrotne kasłanie nie może usunąć wydzieliny. Wówczas potrzebny jest lek wykrztuśny.

Zarówno w przypadku suchego, jak i mokrego kaszlu sprawdzą się syropy. To jedne z najstarszych znanych ludzkości leków. W starożytności przygotowywali je mieszkańcy Półwyspu Arabskiego. I to właśnie z ich języka – od słowa sherab oznaczającego napój – wywodzi się nazwa tych słodkich specyfików. Bez względu na przeznaczenie, wszystkie sporządza się według podobnej procedury: w 60% roztworze sacharozy rozpuszczone zostają lecznicze substancje. Syropy działają bakteriobójczo, rozrzedzają wydzielinę i usprawniają ruchy rzęsek.

Czarny bez (*Sambucus nigra*)

Płynny ekstrakt z rośliny wykazuje hamujący wpływ na namnażanie się wirusów grypy[2]. Natomiast test bezpośredniego wiązania wykazał, że flawonoidy z niego wiążą się z wirionami grypy (H1N1) i blokują zdolność wirusów do infekowania komórek gospodarza[3]. To nie wszystko. Inne badania kliniczne wykazały, że czarny bez zmniejsza czas trwania i nasilenie przeziębienia w tym gorączkę, ból, przekrwienie oraz kaszel[4].

Z 40-60. baldaszków kwiatów czarnego bzu usuń łodyżki i ogonki. Następnie zalej je 1 l wrzątku i pozostaw do ostygnięcia. Wystudzone, zalane wodą kwiaty wstaw na 24 godz. do lodówki. Po upływie doby, kwiaty odcedź przez sito, dodaj 1 kg cukru i zagotuj. W trakcie gotowania systematycznie zbieraj pojawiającą się pianę. Po całkowitym rozpuszczeniu cukru gotowy syrop przelej do wyparzonych słoików lub buteleczek i pasteryzuj przez ok. 15 min. Przyjmuj maksymalnie 4 łyżeczki dziennie. Syrop ma działanie wykrztuśne, więc nie należy pić go tuż przed snem.



eprasa.pl 74be7e7148



Sosna zwyczajna (*Pinus sylvestris*)

Własnej roboty syrop można zrobić tylko wiosną, kiedy zbiera się młode pędy sosny (na przełomie kwietnia i maja), zalewając litrowy słoik pędów odrobiną wody i przesypując cukrem, można też dodać również nieco miodu. Na szczęście taki syrop (np. marki Łowicz czy Fungopol) jest do kupienia również w innych porach roku w sklepach ze zdrową żywnością. Podobne właściwości ma odwar z suszonych pąków i pędów sosny. Zalej je (ok. 5 g) 200 ml gorącej wody i podgrzewaj przez kwadrans, nie dopuszczając do wrzenia. Potem przestudź i przecedź. Pij szklankę, w zależności od nasilenia objawów, 1-3 razy dziennie. Odwarem można nacierać też klatkę piersiową kilka razy w ciągu dnia. Pędy sosny działają przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie[6], przeciwskurczowo i lekko wykrztuśnie. Bogate są również w sole mineralne, węglowodany i witaminę C.

Podbiał pospolity (*Tussilago farfara*)



W tej niepozornej roślinie mieści się ponad 150 substancji chemicznych. Nic więc dziwnego, że od wieków stosowana jest w leczeniu kaszlu, krztuśca i wilgotnych postaciach astmy[5] oraz zapaleniu oskrzeli. Warstwę kwiatów podbiału przykryj warstwą cukru w stosunku 2:1, aż do zapełnienia słoika. Pamiętaj, żeby ostatnią warstwą był cukier. Wtedy możesz dodać łyżkę spirytusu (ale nie jest to konieczne). Zakręcony słoiczek ustaw na kilka godzin w słoneczne miejsce, aż do momentu puszczenia soku. Następnie przez 2 tygodnie trzymaj go w ciepłym, ciemnym miejscu. Po tym czasie zlej płyn do wyparzonej buteleczki. Syrop nawilży śluzówkę gardła.

Cebula (*Allium cepa*)

To chyba najpopularniejszy kuchenny sprzymierzeniec przeziębionych. Zawarte w niej związki, takie jak m.in. kwercetyna, kemferol, sulfotlenki oraz siarczki odpowiadają za jej właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnadciśnieniowe i przeciwcukrzycowe. W badaniach ekstrakty cebuli wykazują działanie zwiotczające mięśnie gładkie tchawicy, co wskazuje na możliwe działanie rozszerzające oskrzela lub działanie łagodzące obturacyjne choroby układu oddechowego[7]. Pokrój dużą cebulę w plastry, włóż do słoika i przesyp je cukrem. Syrop jest gotowy, gdy puści sok. Łyżkę płynu przyjmuj 3 razy dziennie.



Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

Badania przeglądowe dowodzą, że fenkuł jest najczęściej stosowaną rośliną ziołową. Używa się go w leczeniu ponad 40 rodzajów zaburzeń. Zebrane dane wskazują na jego własności przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwskurczowe[9]. Syrop z kopru pomaga na kolki, ale także przy kaszlu. Łyżkę suszonych nasion kopru włoskiego zalej 0,5 l wody, dodaj 3 łyżki miodu. Całość gotuj przez kwadrans. Po tym czasie przecedź i odstaw w szklanym naczyniu do schłodzenia. Pij 2-3 razy dziennie po małej filiżance.

eprasa.pl 74be7e7148



Burak zwyczajny (*Beta vulgaris*)

Od lat konkuruje z cebulą, gdy chodzi o zwalczanie kaszlu. Jednak po sok lub syrop z niego warto sięgać nie tylko w czasie infekcji. Taki specjał zwiększa odporność, a także zwalcza anemię. Uczeni z Dallas dowiedli, że sok z buraków w okresach stresu psychicznego chroni przed objawami przeziębienia. Wstępne dowody sugerują szczególne korzyści u astmatyków, co może przekładać się na zmniejszenie zaostrzeń astmy z powodu infekcji dróg oddechowych[8].

Zetrzyj całego buraka i wymieszaj go z 3 łyżkami miodu. Następnie w zamkniętym słoju włóż do garnka z ciepłą wodą i delikatnie podgrzewaj. Pamiętaj, nie można doprowadzić wody do wrzenia. Słój należy jedynie ogrzewać, aż pojawi się buraczany sok. Syrop jest bezpieczny nawet dla małych dzieci. Przyjmuj łyżeczkę dziennie.



Pieprz turecki (*Capsicum annuum*)

Roślina ta nazywana też bywa papryką roczną, pieprzem chilijskim lub hiszpańskim albo pieprzowcem ostrym. Dowiedziono, że zmniejsza ból w klatce piersiowej spowodowany ciągłym kaszlem. Działa również rozgrzewająco i pobudzająco. Zmieszaj po $^1/_4$ łyżeczki pieprzu tureckiego i mielonego imbiru oraz po łyżce stołowej miodu i octu jabłkowego. Do mikstury dodaj 2 łyżki wody. Syrop pij 2-3 razy dziennie[12].



Imbir lekarski (*Zingiber officinale*)

Ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Rozgrzewa organizm, usprawnia trawienie. Warto stosować go profilaktycznie – nim rozwinie się przeziębienie. W Ajurwedzie stosowany jest do łagodzenia kaszlu, przeziębienia, gorączki, alergicznego nieżytu nosa, zapalenia zatok, zapalenia oskrzeli oraz problemów z oddychaniem. W badaniu na świnkach morskich słowaccy i hinduscy naukowcy potwierdzili, że doustne podawanie ekstraktów z imbiru istotnie hamowało liczbę prób kaszlu[11].

Zmiażdż ok. 10 liści tulsi (*Ocimum sanctum*), wymieszaj z sokiem wyciśniętym z 3 cm kłącza imbiru, dodaj taką samą ilość miodu i wymieszaj; połknij łyżeczkę tej mieszanki 3 razy dziennie, aby złagodzić kaszel. W przypadku suchego kaszlu zmiażdżony na drobne kawałki imbir ugotuj ze szklanką wody, aż objętość zmniejszy się do połowy pierwotnej ilości. Przecedź płyn, dodaj łyżkę miodu i wypij na ciepło, aby działał kojąco.

Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*)

O siemieniu lnianym już w latach 50-70 n.e. wspominał Dioskurydes w swoim 5-tomowym dziele pt. „De Materia Medica", które było najważniejszą księgą o ziołach w czasach starożytnych i prekursorem późniejszych farmakopei. Europejska Agencja Leków odnotowała, że siemię lniane przyjmowane z miodem może łagodzić kaszel. Natomiast naukowcy z Iranu, którzy badali przeciwkaszlowe działanie różnych roślin, wśród najskuteczniejszych wskazali len[10]. Siemię lniane zawiera związki śluzowe, białka, sterole, kwasy organiczne (m.in. askorbinowy), glicerydy oraz magnez, cynk i żelazo. Dzięki temu doskonale sprawdza się jako środek łagodzący stany zapalne, osłonowy i zwiększający wilgotność śluzówki. Syrop z siemienia warto pić w przypadku choroby wrzodowej i przy suchym kaszlu. Zalej 4 łyżki siemienia litrem wody. Do wywaru dodaj 4 łyżki miodu. Gotuj przez 10 min. Odstaw do ostygnięcia. Pij po filiżance dziennie.





Ananas jadalny (*Ananas comosus*)

Uczeni z Brazylii przeprowadzili podwójnie ślepe, randomizowane badanie w grupach równoległych z udziałem dzieci z drażniącym kaszlem w wieku 2-15 lat. Młodym pacjentom podawali miód lub jego kombinację z ekstraktem z ananasa. W obu grupach wystąpiła redukcja epizodów kaszlu. Przy czym u części pacjentów z grupy przyjmującej miód z ekstraktem z ananasa wystąpiła wyraźna poprawa[14]. Potwierdzają to wyniki uzyskane w 2010 r. w Indiach, gdzie badano skuteczność różnych naturalnie występujących związków pod kątem leczenia gruźlicy. Wspomniano w nim, że mieszanka soku ananasowego z miodem, solą i pieprzem bardzo dobrze rozpuszcza śluz[15]. Zawarta w owocu bromelaina, tłumi kaszel, rozluźnia śluz w gardle i łagodzi zapalenie zatok oraz problemy z zatokami na tle alergicznym, które mogą przyczyniać się do kaszlu i śluzu[16].

Obierz ćwierć ananasa i wrzuć do wyciskarki lub sokowirówki. Do uzyskanego soku dodaj łyżkę miodu, szczyptę soli i szczyptę pieprzu. Wszystko starannie wymieszaj i pij raz dziennie.

Chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*)

Jest bogatym źródłem fitoncydów i witaminy C. Składniki te pobudzają organizm do naturalnej regeneracji. Wspomaga leczenie zmienionej chorobowo błony śluzowej oraz działa przeciwdrobnoustrojowo i wykrztuśnie[13].

2 łyżki utartego korzenia chrzanu zalej $^1/_2$ szklanki przegotowanej, ciepłej (ale nie gorącej) wody. Odstaw na godzinę w zamkniętym naczyniu. Potem przecedź i dodaj tyle miodu, ile jest płynu. Taki syrop ma działanie wykrztuśne, bakterio- i grzybobójcze. Stosuj 2 razy dziennie po łyżeczce.

Macierzanka tymianek (*Thymus vulgaris*)

Jest środkiem spazmolitycznym (czyli działającym rozkurczowo na mięśnie gładkie), przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym, immunomodulującym i przeciwutleniającym. Wyciąg z liści tymianku pomaga złagodzić kaszel i krótkotrwałe zapalenie oskrzeli[17].

Możesz użyć zarówno świeżych ziół, jak i suszonych. Wsyp je do litrowego słoika, wypełniając go do $^1/_3$ wysokości. Do 0,5 l wody dodaj 0,25 kg cukru i zagotuj. Gdy cukier się całkowicie rozpuści, zalej roztworem zioła i dobrze wymieszaj. Zamknięty słoik odstaw na 2 dni w ciemne miejsce, a po upływie tego czasu przecedź syrop przez sito i przelej do wyparzonych buteleczek lub słoiczków. Pij 2-3 razy dziennie po łyżeczce.





BIBLIOGRAFIA

1. Chest 129 (1 Suppl), January 2006, 174S-9S; BMJ (Clinical research ed.) 347, 2013, f7027
2. BMC Complement Altern Med., 25, 2011, 11-6
3. Phytochemistry., 70(10), 2009, 1255-61
4. ADV TRADIT MED (ADTM). 2021; 21(3): 405-14
5. J Ethnopharmacol. 2021 Mar 1; 267: 113478
6. J Pharm Pharmacol. 2005 Mar;57(3): 383-91
7. Evid Based Complement Alternat Med. 2021; 2021: 5554259
8. Physiol Behav. 2019 Apr 1;202: 45-51
9. Biomed Res Int. 2014; 2014: 842674
10. Altern Ther Health Med. 2018 Jul;24(4): 36-49
11. Phytother. Res., 30: 105-11, doi: 10.1002/ptr.5508
12. Int. J. Pharm. Sci. Invent. August 2016, 5(5): 15-28
13. Genet Resour Crop Evol (2013) 60: 1923-43
14. Rev Paul Pediatr. 2016 Oct-Dec; 34(4): 412-7
15. Der Pharma Chemica, 2010, 2 (6): 311-9
16. B-ENT. 2013;9(3): 217-25
17. Wiad Lek. 2016;69(6): 791-8

eprasa.pl 74be7e7148



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.

Osłabienie nerek

Pytanie: Czytałam ostatnio, że nawet 90% osób cierpiących na osłabienie nerek nie zdaje sobie sprawy z tego, że żyje z chorobą przewlekłą. W przeszłości przechodziłam infekcje układu moczowego. Czy oznacza to, że mogę być narażona na jakieś problemy z nerkami? Jakie mam wykonać badania, żeby potwierdzić tę diagnozę? Jeśli moje nerki faktycznie są osłabione, jak mogę je wspomóc?

Odpowiedź: Szacuje się, że ponad 4 mln Polaków żyje z osłabioną wydolnością nerek, a większość z nich faktycznie może być nieświadoma, że w ich organizmie powoli rozwija się choroba. Co więcej, schorzenia nerek są często bagatelizowane lub mylnie diagnozowane. Takie choroby częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn, jednak w przypadku końcowego stadium niewydolności nerek proporcje się odwracają – na 2 panie przypada 3 panów. Niewydolność nerek jest chorobą cywilizacyjną, a w niektórych krajach rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, to właśnie ona jest główną przyczyną zgonów. W takim przypadku najczęściej jest następstwem innych schorzeń. Osłabienie funkcji nerek dotyka 1 na 3 osoby z cukrzycą oraz 1 na 5 osób z wysokim ciśnieniem krwi. Zauważono również zależność między korona wirusem a chorobami nerek: w grupie osób z osłabionym funkcjonowaniem tych narządów, u pacjentów po ich przeszczepach oraz w grupie zagrożonych wystąpieniem schorzeń nefrologicznych covid-19 występował częściej niż w ogólnej populacji[1].

Nerki to parzyste, symetryczne, niewielkie organy przypominające kształtem nasiona fasoli, które znajdują się na wysokości pierwszych kręgów lędźwiowych oraz ostatnich kręgów piersiowych kręgosłupa. Często nie są położone na tym samym poziomie; u dorosłych różnica w położeniu może wynosić nawet 3 cm. Wielkość i masa nerek mogą się znacznie różnić, zależą bowiem one od płci, wieku i wagi. Z mojej praktyki lekarskiej wynika, że u osoby dorosłej ciężar nerki waha się od 40 g do 175 g, a jej średnia długość wynosi ok. 11 cm. Narządy te zbudowane są z nefronów, które zawierają kłębuszek nerkowy i cewkę nerkową.

Najważniejszą i najbardziej znaną funkcją nerek jest produkcja moczu, jednak *de facto* lista ich zadań jest bardzo długa. Wraz z moczem z organizmu usuwany jest nadmiar wody oraz potencjalnie toksyczne związki chemiczne (np. kwas moczowy, mocznik, metabolity leków i innych substancji chemicznych). Nerki regulują również gospodarkę wodno-elektrolitową oraz kwasowo-zasadową organizmu – wraz z moczem wydalane są jony różnych pierwiastków (np. sodu, potasu, wapnia, magnezu), co pozwala utrzymać ich stężenie we krwi na właściwym poziomie. Co więcej, nerki pośrednio uczestniczą w kontrolowaniu ciśnienia krwi oraz pełnią funkcję wewnątrzwydzielniczą poprzez produkcję pewnych hormonów. Przykładem może być renina odpowiedzialna za utrzymywanie właściwej objętości krwi i prawidłowego stężenie jonów sodu i potasu oraz erytropoetyna pobudzająca komórki krwiotwórcze do bardziej intensywnej produkcji krwinek czerwonych. Nerki są także odpowiedzialne za przekształcenie nieaktywnej formy witaminy D3 do postaci aktywnej[2].

Lekarze wyróżniają kilka kategorii czynników zwiększających ryzyko wystąpienia chorób nerek. Do pierwszej z nich należą te zwiększające podatność na uszkodzenie narządu: starszy wiek, występowanie schorzeń nefrologicznych i chorób układu sercowo-naczyniowego w rodzinie (co wskazuje na genetyczne podłoże problemu), zmniejszona masa nerek widoczna w obrazie USG i niska waga urodzeniowa. Ważnym czynnikiem są również nieprawidłowe nawyki żywieniowe – do wystąpienia dysfunkcji nerek może przyczynić się dieta bogata w sól, białko zwierzęce, a także cukry proste, czyli spożywanie żywności wysokoprzetworzonej, która, nawiasem mówiąc, szkodzi nie tylko nerkom, ale też wielu innym narządom wewnętrznym. Druga grupa to czynniki, które bezpośrednio zapoczątkowują uszkodzenie nerek. Należy do nich cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, choroby autoimmunologiczne, częste zakażenia układu moczowego, kamica moczowa, niedrożność dróg moczowych czy leki nefrotoksyczne. O wpływ leku na funkcjonowanie nerek należy zapytać lekarza lub farmaceutę, lub też wnikliwie zapoznać się z ulotką, jednak nawet popularne leki dostępne bez recepty, takie jak ibuprofen, naproksen czy diklofenak, mogą wykazywać szkodliwe działanie na układ moczowy. Ostatnia grupa to czynniki sprzyjające postępowi chorób nerek. Należą do nich: wy-

eprasa.pl 74be7e7148

sokie nadciśnienie tętnicze, zła kontrola poziomu glukozy we krwi w przypadku osób chorujących na cukrzycę, zaburzenia gospodarki tłuszczowej organizmu i palenie tytoniu. Jeśli więc spełniasz część tych kryteriów, warto zwrócić uwagę na objawy ze strony nerek i podjąć odpowiednie działania.

Objawy łagodnej dysfunkcji nerek są bardzo łatwe do przeoczenia. Często są one niecharakterystyczne i nie wskazują na konkretną chorobę. Zarówno chorym, jak i lekarzom zdarza się bagatelizować część objawów, a pozostałe przypisywać innym chorobom. Należy jednak zareagować, jeśli zauważymy u siebie uporczywe bóle głowy, których nie da się wyjaśnić innymi schorzeniami, ból i pieczenie w trakcie oddawania moczu czy zmianę jego zabarwienia – szczególnie niepokojący jest mocz znacznie ciemniejszy niż zwykle lub o czerwonej barwie. Ciemniejszy kolor moczu po przerwie nocnej jest zjawiskiem normalnym, jeśli jednak zauważysz go kilkukrotnie w innych okolicznościach, zgłoś to lekarzowi. Inne objawy wskazujące na osłabienie funkcjonowania nerek to zmiana ilości oddawanego moczu (należy zwrócić uwagę zarówno na zbyt małą, jak i zbyt dużą jego objętość), znaczne jego pienienie się, bóle w dolnej części pleców promieniujące aż do pachwiny, ból kolana po stronie chorej nerki (pojawiający się przez podrażnienie nerwu udowego), ból w okolicy nerki występujący podczas kichania czy kaszlu, wzmożone parcie na mocz czy częste oddawanie go w nocy. Alarmujące są też: gorączka bez określonej przyczyny, niewyjaśniony wzrost ciśnienia krwi oraz zaburzenia rytmu serca, świąd skóry i obrzęki, zwłaszcza kończyn dolnych, a także apatia, przewlekłe zmęczenie i osłabienie, drażliwość, niepokój oraz zmiany stanu psychicznego. W niektórych chorobach nerek pojawiają się także drgawki. Wszystkie te symptomy mogą wskazywać na osłabienie funkcji nerek, jednak mogą również świadczyć o szeregu innych chorób, dlatego nie diagnozuj się samodzielnie, bez wykonania określonych badań. Pojedynczy objaw nie musi świadczyć o jakichkolwiek nieprawidłowościach, jeśli jednak zauważysz u siebie kilka symptomów z powyższej listy, koniecznie wspomnij o tym lekarzowi i zasugeruj diagnostykę pod kątem osłabienia funkcji nerek, nawet jeśli nie znajdujesz się w grupie ryzyka.

Zrób badania

Jeśli podejrzewasz u siebie jakiekolwiek dysfunkcje tych organów, zacznij od analizy moczu. Większość chorób nerek przebiega bardzo podstępnie, a ich jedynym objawem są właśnie zmiany w moczu. Osoby zdrowe powinny robić badanie profilaktyczne co najmniej raz w roku, natomiast te znajdujące się w grupie podwyższonego ryzyka – częściej. Z wynikami powinien zapoznać się lekarz, który je właściwie zinterpretuje, biorąc pod uwagę Twój stan zdrowia i inne schorzenia. Na osłabienie nerek może wskazywać obecność białka, krwinek czerwonych lub białych w moczu, jak również albuminuria, która stanowi marker niewydolności nerek. Warto również zbadać wskaźnik eGFR (oznaczany w surowicy krwi), który określa poziom przesączenia kłębuszkowego, czyli – mówiąc w uproszczeniu – sprawność działania nerek. Jeśli wyniki tych badań zaniepokoją lekarza, może on zlecić diagnostykę rozszerzoną, np. badanie ultrasonograficzne.



Badania wykazują, że soki z cytrusów mają pozytywny wpływ na nerki. I tak sok pomarańczowy chroni organizm przed formowaniem się kamieni nerkowych, grejpfrutowy wykazuje ogólne działanie ochronne wobec tych organów, natomiast cytrynowy dodawany do wody ma działanie podobne do soku pomarańczowego, jednak w mniejszym zakresie

Pij wodę

Osoby plasujące się w grupie ryzyka lub ze stwierdzonym osłabieniem funkcjonowania nerek mogą się wspomagać środkami naturalnymi, które stosowane są w medycynie naturalnej od lat, a ich pozytywne działanie potwierdzają prace naukowe. Podstawowym zaleceniem lekarskim jest nawadnianie organizmu. Przeprowadzono wiele badań, które jednoznacznie wskazują na konieczność przyjmowania odpowiedniej ilości płynów w osłabieniu funkcji nerek. Należy jednak uważać, bo zbyt duża ilość wody również może być szkodliwa. Jeśli dla przeciętnego dorosłego człowieka zalecamy przyjmowanie ok. 2 l płynów dziennie (w tym ok. 1,5 l czystej wody), to pacjenci z osłabieniem nerek powinni pić ponad 2 l wody, dodając do tego inne płynu (zupy, soki, napary ziołowe, etc.). Pamiętaj jednak, że przyjmowanie zbyt dużej ilości wody może mieć efekt odwrotny do zamierzonego i dodatkowo obciążać już osłabione organy[4]. Nawadniając organizm, możesz sięgnąć po wody alkaliczne, będące zamiennikiem zwykłej wody kranowej. Mają one odpowiednie pH oraz zawierają mikro- i makroelementy w odpowiednich proporcjach. Badania na zwierzęcym modelu chorób nefrologicznych

eprasa.pl 74be7e7148



Żurawina sprawdza się również w profilaktyce chorób układu moczowego u osób mających skłonności do tego typu infekcji

prowadzących do kwasicy wykazują, że jonizowane wody alkaliczne stanowią bezpieczną strategię wspomagania leczenia kwasicy i mogą być stosowane u ludzi w celu poprawy funkcjonowania nerek[5].

Procenty na cenzurowanym

Osoby z osłabionymi nerkami powinny uważać na napoje alkoholowe. Po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu dochodzi do niekorzystnych zmian w strukturze i funkcjonowaniu tego narządu – traci on zdolność do regulowania ilości płynów, hormonów i elektrolitów, co zaburza pracę całego organizmu[6]. Nie oznacza to, że musisz całkowicie zrezygnować z trunków – badania wykazują, że okazjonalne spożywanie alkoholu obniża ryzyko niektórych przewlekłych schorzeń nerek, chociaż nie potrafimy wyjaśnić mechanizmu tego zjawiska[7]. Podsumowując, kluczem jest zachowywanie umiaru w piciu (każdego rodzaju).

Soki

Najlepsze są oczywiście te świeżo wyciskane, przygotowane przez nas własnoręcznie z warzyw i owoców pochodzących z pewnego źródła, uprawianych bez szkodliwych produktów ochrony roślin. Picie soków ma wiele zalet: dostarczamy w ten sposób organizmowi błonnika, witamin oraz cennych składników odżywczych, wspomagamy utrzymanie prawidłowej wagi. Ponadto przeciwdziałamy także stresowi oksydacyjnemu – osłabienie nerek może powodować procesy zapalne w organizmie, a soki są doskonałym sposobem na dostarczenie sobie antyoksydantów i hamowanie tego procesu. Co więcej, soki np. wieloowocowe dostarczają witaminy B6 i kwas foliowy, których pacjentom nefrologicznym może brakować.

Badania wykazują, że soki z cytrusów mają pozytywny wpływ na nerki. I tak sok pomarańczowy chroni organizm przed formowaniem się kamieni nerkowych, grejpfrutowy wykazuje ogólne działanie ochronne wobec tych organów, natomiast cytrynowy dodawany do wody ma działanie podobne do soku pomarańczowego, jednak w mniejszym zakresie[8].

Pamiętaj, że soki zawierają wodę i z tego powodu należy je uwzględniać w bilansie dziennej podaży płynów.

Pietruszka

Warzywo to od wieków cieszy się względami osób z chorobami nerek. I słusznie! Eksperymenty przeprowadzone na szczurach wykazały, że chroni ona przed powstawaniem kamieni nerkowych. 24 gryzonie podzielono na 4 grupy, z których tylko jedna otrzymywała pietruszkę. Była to zarazem jedyna grupa, w której nerkach nie znaleziono kamieni nerkowych. Dzieje się tak na skutek silnego działania diuretycznego pietruszki, która podnosi pH moczu, obniża wydalanie wapnia i wykazuje ogólne działanie ochronne wobec nerek[9].

Pietruszkę możesz dodawać do potraw, ale równie skuteczny jest napar z jej nati. Aby go uzyskać, przygotuj 6 łyżek natki i 1 l wody. Po dokładnym umyciu i poszatkowaniu gotuj nać przez ok. 10 min, a następnie zostawi do zaparzenia przez ok. 30 min. Specyfik ten możesz pić na zimno lub na ciepło. Aby wzmocnić działanie naparu, dodaj do niego sok z cytryny.

Możesz również przygotować wywar z korzenia pietruszki. W tym celu 1 pietruszkę średniej wielkości pokrój w plastry lub w kostkę, zalej szklanką wody i ugotuj do miękkości, w razie potrzeby dolewając niewielką ilość wody. Tak przygotowany wywar wypij, a warzywo zjedz, nie dodając do niego soli. Kurację stosuj przez 2 miesiące.

Spróbuj czarnej porzeczki

Jest sprzymierzeńcem osób z osłabionymi nerkami. Badania wykazują, że dzięki swoim właściwościom alkalizującym, czyli neutralizującym kwasy, sok z tego owocu wspiera leczenie kamieni nerkowych, jak również może im zapobiegać[10]. Co istotne, ma ona również działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Owoce możesz spożywać w dowolnej formie: zarówno świeże, suszone, jak i mrożone. Dodawaj je do deserów i napojów.

Z kolei napar z liści czarnej porzeczki odtruje organizm, wspomagając tym samym pracę nerek. Zalej kilka świeżych listków lub łyżeczkę suszonych szklanką wrzątku, Zostaw do zaparzenia na ok. 10 min. Pij 2 razy dziennie. Zwłaszcza przy infekcjach dróg moczowych rób to, aż do ustąpienia dolegliwości. Do takiej herbatki możesz dodać owoce porzeczki, co wzmocni jej działanie. Taka kuracja przynosi same korzyści, gdyż dodatkowo owoc ten poprawi Twoją odporność, obniży poziom cholesterolu, złagodzi dolegliwości żołądkowe oraz wesprze pracę wątroby.

Polub żurawinę

Jej dobroczynne działanie, znane od stuleci w medycynie ludowej, znalazło potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Sok z żurawiny zakwasza mocz, jest więc wskazany w leczeniu i zapobieganiu kamieniom nerkowym o różnym składzie, jak również infekcjom układu moczowego[11]. Uniemożliwia on również chorobotwórczym bakteriom

eprasa.pl 74be7e7148

> Nerki pośrednio uczestniczą w kontrolowaniu ciśnienia krwi oraz pełnią funkcję wewnątrzwydzielniczą poprzez produkcję pewnych hormonów. Są także odpowiedzialne za przekształcenie witaminy D3 do postaci aktywnej.

przyczepianie się do ścian dróg moczowych i pęcherza, dzięki czemu są one łatwo wypłukiwane z układu i nie dochodzi do rozwoju procesu chorobowego. Żurawina jest środkiem bezpiecznym, może więc być podawana również małym dzieciom, zwłaszcza dziewczynkom, które ze względu na budowę anatomiczną mają skłonności do nawracających stanów zapalnych. Czerwone jagody, podobnie jak czarna porzeczka, mają pozytywny wpływ na cały organizm: regulują ciśnienie i stężenie cholesterolu, zmniejszają ryzyko miażdżycy i chorób układu krążenia oraz działają bakteriobójczo (m.in. na takie drobnoustroje jak *Helicobacter pylori* czy *Escherichia coli*).

Żurawina świetnie sprawdzi się w formie przetworów. Konfitura z niej jest idealnym dodatkiem do mięs i serów. Łatwo też możesz przygotować sok. 1 kg świeżych owoców zasyp szklanką cukru następnie zalej przegotowaną wodą tak, by owoce były przykryte. Następnie gotuj do momentu, aż napój zgęstnieje. Sok najlepiej pić wraz z owocami, jednak możesz go również spożywać po przecedzeniu. Żurawina sprawdza się również w profilaktyce chorób układu moczowego u osób mających skłonności do tego typu infekcji.

Soda oczyszczona

Badania wykazują, że wodorowęglan sodu ma działanie odkwaszające, co pozwala kontrolować i regulować poziom kwasowości we krwi. Ponadto korzystnie wpływa na organizm chorych na przewlekłe choroby nefrologiczne. Soda przeciwdziała tzw. kwasicy metabolicznej, która towarzyszy zaburzeniom pracy nerek, i pozwala spowolnić postępy ich dysfunkcji[12].

Przyjmuje się też, że może zapobiegać powstawaniu kamieni nerkowych. Lekarze zalecają, aby łyżeczkę tego związku rozpuścić w szklance wody i tak przygotowany napój przyjmować 3 razy w tygodniu. Niestety ten sposób wspomagania nerek ma pewną wadę – soda oczyszczona zostawia nieprzyjemny posmak w ustach. Jeśli stanowi to barierę nie do pokonania, możesz zaopatrzyć się w tabletki z wodorowęglanem sodu, które są łatwiejsze w przyjmowaniu.

Ziołowa kąpiel

Skrzyp polny tradycyjnie stosuje się w dolegliwościach nerkowych. Aby ocenić jego działanie, naukowcy 36 zdrowych mężczyzn przypisali do 3 grup, którym podawano placebo, hydrochlorotiazyd, będący diuretykiem, oraz skrzyp. Po 4 dniach oceniono ich stan zdrowia oraz bilans wodny organizmu. Okazało się, że działanie moczopędne rośliny było porównywalne z działaniem hydrochlorotia-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* 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 74be7e7148



Eksperyment na królikach wykazał, że zastosowanie naparu z liści brzozy spowodowało wzrost objętości ich moczu o 20%. W przypadku myszy odnotowano wzrost o 42%, przy jednoczesnym znacznym zwiększeniu wydalania jonów sodu i chloru, co również sprzyja utrzymaniu nerek w zdrowiu

zydu, jednak pozbawione jakichkolwiek skutków ubocznych[13]. Diuretyki wzmagają wydalanie moczu z organizmu i w ten sposób przyspieszają usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii oraz nie dopuszczają do tworzenia się złogów. Skrzyp polny działa również przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Najlepiej stosować go w postaci naparu – ziele możesz zebrać samodzielnie, uważając jednak, aby pochodziło z terenów nieskażonych, lub kupić susz. Jednak osoby mające piasek lub kamienie w drogach moczowych mogą również przygotowywać sobie kąpiele skrzypowe: garść ziela należy zalać zimną wodą i zostawić do namoczenia na ok. 8 godz. Po tym czasie wywar zagotować. Następnie przecedzić i czysty, ciepły płyn dodać do ciepłej wody w wannie. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 30 min.

Moc drzewa

Eksperyment na królikach wykazał, że zastosowanie naparu z liści brzozy spowodowało wzrost objętości ich moczu o 20%. W przypadku myszy odnotowano wzrost o 42%, przy jednoczesnym znacznym zwiększeniu wydalania jonów sodu i chloru, co również sprzyja utrzymaniu nerek w zdrowiu. Za moczopędne właściwości rośliny odpowiadają zawarte w jej zielonych częściach flawonoidy. W przeszłości uważano, że swoje dobroczynne właściwości brzoza zawdzięcza substancjom żywicznym zawartym w pąkach, jednak obecnie wiemy, że najwartościowsze związki chemiczne – z punktu widzenia zdrowia nerek – znajdują się w liściach oraz soku z tego drzewa, który, według niektórych uczonych ma najsilniejsze działanie.

Brzozę zaleca się w leczeniu kamieni nerkowych oraz łagodnych stanów zapalnych dróg moczowych, bowiem upośledza zdolność do poruszania się bakterii *E. coli*, przez co zapobiega zakażeniom[14]. Napar możesz przygotować zarówno ze świeżych, jak i suszonych liści. Jeśli używasz świeżych, ich garść zalej szklanką gorącej wody i zostaw do zaparzenia pod przykryciem przez ok. 20 min. W drugim przypadku 2 łyżki suszonych liści zalej 0,5 l gorącej wody. Gotuj je przez 5 min, a następnie odstaw na kwadrans. Napar pij 3 razy dziennie przez 2 miesiące.

Chromanie przestankowe

Pytanie: Mam 68 lat, a od ponad 40 palę papierosy. Jakiś czas temu zauważyłam, że gdy chodzę – nawet po płaskim terenie – bardzo szybko odczuwam palący ból w łydkach. Jako że mam kłopoty z kręgosłupem, mało się ruszam i początkowo myślałam, że to zasiedziałe mięśnie w ten sposób protestują przy jakimkolwiek wysiłku. Jednak lekarz po obejrzeniu wyników badań stwierdził, że ból jest konsekwencją miażdżycy kończyn dolnych, która objawia się chromaniem przestankowym. Powiedział też, że jedynym rozwiązaniem dla mnie jest operacja. Jej termin wyznaczono na lipiec. Zastanawiam się, czy w tym czasie mogę coś zrobić, by poprawić swój komfort życia?

Odpowiedź: Choć jest to mizerne pocieszenie, nie jesteś sama. W Polsce z powodu przewlekłego niedokrwienia kończyn dolnych zgłasza się corocznie po raz pierwszy do lekarza ok. 40 tys. chorych, spośród których aż 10% kwalifikuje się jedynie do odjęcia nogi! U ponad 98% z nich przyczyną niedokrwienia jest miażdżyca. U ok. 45% chorych z niedokrwieniem kończyn współistnieje nadciśnienie tętnicze, u przeszło 30% choroba niedokrwienna serca, a u 15-20% miażdżyca tętnic zaopatrujących mózg.

Większość chorych to osoby po 50 r.ż., jednak ok. 30% stanowią ludzie młodzi. Mężczyźni chorują 4-krotnie częściej niż kobiety.

Chromaniem przestankowym fachowo określa się zaburzenia chodzenia spowodowane bólem kończyny, który ustępuje po krótkim odpoczynku i nawracają po ponownym podjęciu marszu. Jest ono objawem charakterystycznym dla niedokrwienia kończyn, a wynika ze zwężeń lub niedrożności w obrębie tętnic obwodowych. Może być również symptomem zwężenia tętnic zaopatrujących kończyny górne, wówczas mówimy o tzw. chromaniu kończyny górnej.

Choroba rozwija się powoli i bardzo łatwo przeoczyć pierwsze dolegliwości. Pacjenci często nie zwracają uwagi na ochłodzenie i bladość kończyn, a lekki ból, który początkowo pojawia się w łydce podczas chodzenia po płaskim terenie, składają na karb przemęczenia mięśni bądź niewygodnych butów. Z czasem jednak staje się on coraz silniejszy. Przeważnie pojawia się w łydce, rzadko w stopie, a tylko wyjątkowo w udzie, biodrze lub pośladku. Jednak czasami do nich promieniuje. U niektórych osób jedynym objawem rozwijającego się schorzenia jest drętwienie

eprasa.pl 74be7e7148

stopy – tak silne, że nie można na niej pewnie stanąć. Gdy chory przystanie i odpocznie, drętwienie i ból ustępują, jednak powracają po przejściu dystansu zbliżonego do poprzedniego. Odległość, jaką można przejść bez bólu, zależy w dużej mierze od tempa chodzenia. Szybki marsz lub wchodzenie pod górę wymagają zwiększonej pracy mięśni i dlatego ból może pojawiać się wcześniej. Z tej przyczyny sposób poruszania się osób cierpiących na chromanie przestankowe nazywa się chodem telegrafisty, bo rytm ich spaceru przypomina wysyłanie sygnałów – chód, ból, stop, chód, ból, stop. Co ciekawe, u wielu osób cierpiących na tę dolegliwość dystans chromania, czyli odległość, jaką chory przechodzi do wystąpienia pierwszych objawów bólowych, może nie zmieniać się przez lata, a nawet wydłużać. Świadczy to o zahamowaniu postępu niedokrwienia.

Jeśli jednak ból zacznie pojawiać się niezależnie od chodzenia, nawet gdy się odpoczywa, to znak, że choroba się pogłębia. Bóle takie określa się mianem spoczynkowych. Początkowo umiejscowione są w palcach, później obejmują stopę, a nawet podudzie[1].

W celu ustalenia wskazań do operacji oraz rokowania określa się stopień niedokrwienia kończyny, najczęściej wg 4-stopniowej klasyfikacji Fontaine'a:
I stopień – bez objawów
II stopień – chromanie przestankowe,
III stopień – bóle spoczynkowe,
IV stopień – martwica, zgorzel.

Najczęstszą przyczyną chromania jest miażdżyca. Jednak może ono być także objawem m.in. zakrzepowo-zarostowego zapalenia tętnic (choroba Buergera), zwężenia (koarktacji) aorty, choroby Takayasu, urazu lub uszkodzenia popromiennego tętnicy, tętniaka oraz zespołu biodrowego występującego u rowerzystów i dyskopatii lędźwiowych połączonych z istnieniem wąskiego kanału rdzeniowego[2].

Każdy, kto odczuwa podobne dolegliwości, powinien przebadać cały układ sercowo-naczyniowy, bo chorzy z chromaniem przestankowym są 4-krotnie bardziej narażeni na jego schorzenia. Warto wykonać USG Doppler, które pozwala ocenić przepływy krwi w dużych tętnicach, a także ujawnia zwężenia i niedrożność tętnic, złogi miażdżycowe i uszkodzenia naczyń.

Gdy badanie ultrasonograficzne wykryje zmiany w tętnicach, prócz specjalistycznego leczenia konieczna jest też zmiana trybu życia. Poza czynnikami, które wprawdzie zwiększają ryzyko niedokrwienia, lecz nie podlegają w żaden sposób modyfikacji (jak wiek i płeć), istnieje szereg takich, które można skutecznie kontrolować i co ważniejsze – modyfikować z korzyścią dla swego stanu zdrowia.

> Eksperymenty kliniczne dowiodły, że osoby stosujące wyciąg z miłorzębu mogły przejść od 34 m do 64,5 m dalej w porównaniu z grupą placebo



Szałwia czerwona ma działanie kardioprotekcyjne u zwierząt i ludzi. Oprócz właściwości rozszerzających naczynia krwionośne i przeciwutleniających roślina ta zapobiega proliferacji VSMC indukowanej przez płytkopochodny czynnik wzrostu (PDGF).

Racjonalna dieta

Zdaniem akademików z Oklahoma City osoby cierpiące na chromanie przestankowe zazwyczaj odżywiają się źle, a ich menu jest szczególnie bogate w tłuszcze nasycone, sód i cholesterol, natomiast brak w nim błonnika, witaminy E oraz kwasu foliowego. Tymczasem powinno być dokładnie na odwrót. Dlatego musisz unikać jedzenia tłuszczów zwierzęcych oraz wysoko tłuszczowych produktów mlecznych, a więc tłustych serów, śmietany i masła. Niewskazane są jaja i podroby. Wyklucz też z jadłospisu produkty przetworzone. Najlepiej zastąp je olejami roślinnymi, rybami, kaszami oraz warzywami i owocami, gdyż mają one istotny wpływ na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Korzystne będzie dodawanie do sałatek oliwy z oliwek wraz z czosnkiem, który znakomicie wpływa na równowagę lipidową oraz eliminuje substancje miażdżycogenne[3].

Olej lniany

Dzięki wysokiej zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) hamuje zlepianie płytek krwi i stymuluje prawidłowe stężenie tłuszczów we krwi, co zapobiega tworzeniu się zatorów w naczyniach krwionośnych i usprawnia krążenie. Dlatego olej lniany warto włączyć do diety w profilaktyce i leczeniu wszystkich chorób krążeniowych.

Pomocne zioła

Krążenie usprawnią: iglica włoska w postaci naparu lub kapsułek, wyciągi roślinne oraz kremy lub okłady z wyciągiem z kasztanowca gorzkiego, które stosuje się

eprasa.pl 74be7e7148



Kwercetyna, główny związek występujący w głogu, ma działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i rozszerzające naczynia krwionośne

zewnętrznie. Dobre działanie wykazuje oparty na medycynie tybetańskiej preparat Padma, jak również Kyuru[4].

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*) Ekstrakt z liści tej rośliny jest czynnikiem wazoaktywnym, który, poprawia zdolność chodzenia. Eksperymenty kliniczne dowiodły, że osoby stosujące wyciąg z miłorzębu mogły przejść od 34 m do 64,5 m dalej w porównaniu z grupą placebo. Z kolei dokonany przez niemieckich uczonych przegląd badań klinicznych potwierdził skuteczność podawanego doustnie specjalnego ekstraktu *Ginkgo biloba* EGb 761 u pacjentów z chorobą zarostową tętnic obwodowych w stadium II według Fontaine'a[5].

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) zaliczany jest do adaptogenów, m.in. dlatego że podnosi naszą wydolność. Jednak dla cierpiących z powodu chromania przestankowego istotny jest również ze względu na jego zdolność regulowania ciśnienia krwi oraz poziomu cholesterolu.

Wykazano, że jego metanolowe i wodne ekstrakty (0,3-15 mg/ml) mają właściwości rozszerzające naczynia krwionośne[6].

Łopian większy (*Arctium lappa*) nie tylko działa jak antyoksydant, wychwytując reaktywne formy tlenu, ale jest także w stanie hamować stany zapalne naczyń i może stymulować wazorelaksację[7]. Natomiast zawarta jego nasionach arktygenina powoduje wzrost produkcji tlenku azotu, który odpowiada za rozszerzanie naczyń krwionośnych[8].

Ostropest plamisty (*Silibum marianum*) To roślina oczyszczająca krew z toksyn, a tym samym rozrzedzająca ją jak aspiryna lub alkohol, jednak nie natychmiast. Suplementacja powinna trwać stale z przerwami uniemożliwiającymi przyzwyczajenie się organizmu do substancji czynnych zawartych w ostropeście.

Szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*) ma działanie kardioprotekcyjne u zwierząt i ludzi. Oprócz właściwości rozszerzających naczynia krwionośne i przeciwutleniających roślina ta zapobiega proliferacji VSMC indukowanej przez płytkopochodny czynnik wzrostu (PDGF)[9].

Komórki mięśniowe (smooth muscle cells, SMC) są głównym składnikiem blaszek miażdżycowych. W warunkach fizjologicznych komórki mięśniowe są wyspecjalizowane do pełnienia swojej podstawowej funkcji, jaką jest kurczliwość i regulacja przepływu krwi. Zdarza się jednak, że w odpowiedzi na stymulację czynnikami wydzielanymi podczas uszkodzenia ściany naczynia, SMC przechodzą ze stanu kurczliwego do stanu aktywnego metabolicznie. Ta zmiana wiąże się z nabyciem przez te komórki nowych właściwości istotnych w procesie miażdżycowym. Są to m.in. intensywna proliferacja, migracja, wydzielanie mediatorów zapalnych i zaburzona synteza elementów macierzy międzykomórkowej[10]. W efekcie przebudowa błony podstawnej naczynia, związana z nieprawidłową produkcją jej składników przez naczyniowe komórki mięśni gładkich (VSMC) pod wpływem wysokich stężeń m.in. hormonu wzrostu przyczynia się do destabilizacji płytki miażdżycowej[11].

Szałwia czerwona przeciwdziała tym zmianom i choćby z tego względu warto włączyć ją do swojego arsenału przeciwmiażdżycowego.

Głóg (*Crataegus*) Kwercetyna, główny związek występujący w tej roślinie, ma działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i rozszerzające naczynia krwionośne. Co ciekawe, ekstrakty z głogu wpływają zarówno na VSMC, jak i na komórki śródbłonka[12]. Ponadto wykazują działanie przeciwzapalne poprzez zmniejszanie stężenia NF-κB, TNF-α, VCAM-1, iNOS i IL-6[13].

Imbir (*Zingiber officinale*) W badaniach na szczurach stwierdzono, że obniża poziom cholesterolu całkowitego, lipoprotein o małej gęstości (LDL) i o bardzo małej gęstości (VLDL) oraz trójglicerydów[14].

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Jak się okazuje, ta bylina o potężnych właściwościach leczniczych działa przeciwzapalnie, antyproliferacyjnie na VSMC oraz ma właściwości przeciwmiażdżycowe.

Ponadto naukowcy przypuszczają, że jego mechanizm hipotensyjny (obniżający nadciśnienie) związany jest z jego potencjałem do zwięk-

Kiedy operacja?

Gdy dystans chromania przestankowego waha się w granicach 100 m, a nie pojawiły się jeszcze bóle spoczynkowe, zabieg chirurgiczny przynosi największe korzyści. Niestety, znakomita większość chorych zgłasza się do lekarza w późnym okresie niedokrwienia, gdy dystans uległ już skróceniu do 30 kroków.

Operacja zazwyczaj polega na utworzeniu nowych dróg przepływu krwi, czyli stentgrafów lub by-passów.

Umożliwia to trwałe uratowanie kończyny nawet u 85-90% pacjentów. Wieloletnia poprawa ich stanu jest jednak możliwa jedynie wtedy, gdy ściśle przestrzegają opisanych w tym tekście zaleceń.

eprasa.pl 74be7e7148



Uzupełnienie ćwiczeń na bieżni suplementacją L-argininy pozwala na uzyskanie większego wydłużenia dystansu niż podczas samego treningu na bieżni

szania aktywności enzymów antyoksydacyjnych i wychwytywania wolnych rodników[15].

Wypróbuj suplementy

Witamina E Uważa się, że może poprawiać tolerancję na chromanie przestankowe, łagodząc ból poprzez różne mechanizmy. Dokonany przez Cochrane przegląd 5 badań z randomizacją oceniających przydatność witaminy E w leczeniu chromania przestankowego, sugeruje się, że suplementacja tego związku może poprawić przepływ krwi i zwiększyć zdolność organizmu do naprawy. W badaniach łącznie uczestniczyło 265 uczestników, głównie płci męskiej. Średnia wieku wynosiła 57 lat. Okres obserwacji wahał się od 12 tygodni do 18 miesięcy. Niestety próby były małe. Nie zgłoszono żadnych poważnych działań niepożądanych witaminy E[16].

L-arginina W piśmiennictwie znaleźć można również dane dokumentujące, że uzupełnienie ćwiczeń na bieżni suplementacją tego związku pozwala na uzyskanie większego wydłużenia dystansu niż podczas samego treningu na bieżni. Podobnie działa podawanie propionilo-L-karnityny, czyli jej estryfikowanej formy, która jest łatwiej wchłaniana.

Suplementy czosnku wykazały swoją skuteczność w leczeniu nadciśnienia tętniczego, obniżając ciśnienie skurczowe o ok. 10 mmHg i rozkurczowe o 8 mmHg, podobnie jak standardowe leki przeciwnadciśnieniowe. Bioaktywne substancje czosnku hamują reakcje zwężania naczyń, zapobiegają proliferacji VSMC w mięśniach gładkich oraz hamują wydzielanie substancji prozapalnych, takich jak NF-κB[18].

Berberyna zwiększa ekspresję eNOS przy jednoczesnym wzroście uwalniania tlenku azotu, co powoduje

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 74be7e7148



Palenie w ciągu roku od rewaskularyzacji wiązało się z 48% wzrostem ryzyka jakichkolwiek wczesnych powikłań pozabiegowych. Natomiast pacjenci, którzy zdecydowali się pożegnać z papierosami rok przed zabiegiem, zmniejszali ryzyko wystąpienia jakichkolwiek powikłań o 29%.

zwiększone rozszerzenie naczyń. Ponadto zapobiega uszkodzeniu śródbłonka i kontroluje szlaki zapalne poprzez hamowanie ekspresji NF-κB, VCAM-1 i proliferacji VSMC[19].

Koniec z dymkiem

Powinnaś też rzucić palenie tytoniu. To fundament leczenia i czynnik warunkujący skuteczność terapii. 75-90% pacjentów z chromaniem stanowią palacze. Tymczasem nałóg ten zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy tętnic obwodowych 2-3-krotnie, a chorzy na miażdżycę, którzy nadal palą, są bardziej zagrożeni postępem choroby oraz wystąpieniem zawału serca, udaru mózgu i… zgonem.

Palenie papierosów powoduje wzrost tlenku i dwutlenku węgla we krwi oraz spadek stężenia tlenu, na którego niedobór i tak już cierpią mięśnie Twoich nóg. Dodatkowo nikotyna powoduje obkurczenie tętnic oraz sprzyja tworzeniu się skrzeplin, a więc ogranicza dopływ krwi pod wieloma względami.

Co więcej, jak wynika z badania kohortowego obejmującego 14 350 rewaskularyzacji (otwartych lub wewnątrznaczyniowych) z powodu chromania przestankowego, palenie w ciągu roku od zabiegu wiązało się z 48% wzrostem ryzyka jakichkolwiek wczesnych powikłań pozabiegowych. Natomiast pacjenci, którzy zdecydowali się pożegnać z papierosami rok przed zabiegiem, zmniejszali ryzyko wystąpienia jakichkolwiek powikłań o 29%[20].

Trzymaj linię

Zarówno diabetycy, jak i nadciśnieniowcy powinni kontrolować swoje schorzenia, bowiem każde z nich przyczynia się do rozwoju miażdżycy i, w konsekwencji, chromania. Jednym z istotnych sposobów na zmniejszenie ryzyka rozwoju tej dolegliwości, a przy tym korzystnym dla przebiegu terapii chorób pierwotnych, jest zrzucenie zbędnych kilogramów. Poza tym otyłość obciąża stopy i dlatego jest szczególnie niebezpieczna u osób z upośledzonym krążeniem obwodowym. Niedokrwione tkanki silnie reagują na uraz związany z nadmiernym obciążeniem. Ponadto, jak wykazały badania, zrzucenie zbędnych kilogramów pozwala wydłużyć dystans chromania[21].

Zacznij się ruszać!

Spacery i marsze, jazda na rowerze mają olbrzymie znaczenie dla osób z przewlekłym niedokrwieniem kończyn dolnych. Chodzenie to najskuteczniejsza terapia, ponieważ dzięki niemu w kończynie wytwarza się tzw. krążenie oboczne, czyli naturalny by-pass, zastępujący częściowo nieczynne tętnice. Polecane są 2-3 codzienne spacery trwające od 30 do 60 min. Osoby starsze powinny chodzić z szybkością ok. 50 kroków na minutę, natomiast młodsze szybciej[1]. Najlepiej jest zatrzymywać się przed wystąpieniem bólu lub chodzić tak wolno, by się nie pojawiał. Z praktyki lekarskiej wiadomo, że u większości chorych po treningu uzyskuje się wydłużenie dystansu chromania od 50 do 200%[22]. Co więcej, wielu chorych, którzy systematycznie spacerowali, uniknęło operacji.

Niedokrwione nogi wymagają dużo wysiłku fizycznego. Dlatego wskazane jest jeżdżenie zarówno na zwykłym, jak i stacjonarnym rowerze (możesz go ustawić przed telewizorem). Zamiast stacjonarnego roweru można też wypożyczyć lub kupić rotor, czyli przyrząd pozwalający na chodzenie w miejscu. Zaleca się go nawet pacjentom w trzecim stadium zaawansowania choroby. Bardzo dobre wyniki przynosi trening marszowy na bieżni ruchomej, wykonywany pod okiem doświadczonego fizykoterapeuty. Przeprowadzany 3 razy w tygodniu przez 30 min przez co najmniej kilka tygodni jest najbardziej skutecznym leczeniem zachowawczym przewlekłego niedokrwienia kończyn.

Jeśli nie jesteś w stanie wykonywać takiego wysiłku, zalecane są ćwiczenia stacjonarne. Warto wesprzeć je gimnastyką, która usprawni przepływ krwi. Jednak intensywne ćwiczenia fizyczne są przeciwwskazaniem w sytuacji, gdy chory cierpi na ciężkie niewyrównywalne choroby serca oraz płuc, podobnie jak w przypadku znacznego niedokrwienia kończyn dolnych objawiającego się bólami spoczynkowymi.

Metoda Ratschowa

Osobom, które mają już poważne niedokrwienie kończyn

BIBLIOGRAFIA
OSŁABIENIE NEREK

1. Kidney Int Suppl, 2022 Apr; 12(1): 7-11
2. Traczyk, Władysław. Fizjologia Człowieka w Zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2018
3. Forum Nefrologiczne 2009, tom 2, nr 1, 45-9
4. Nephrology Dialysis Transplantation, Vol. 37, Issue 4, April 2022, 730-9
5. Ther Apher Dial. 2009 Jun;13(3):220-4
6. Alcohol Health Res World. 1997; 21(1): 84-92
7. Nutrients. 2019 Sep; 11(9): 2121
8. Nutrients. 2021 Nov; 13(11): 4117
9. Am J Clin Exp Urol. 2017; 5(3): 55-62
10. Eur J Clin Nutr. 2002 Oct;56(10): 1020-3
11. Eur J Clin Nutr. 2002 Oct;56(10): 1020-3
12. Ther Clin Risk Manag. 2021;17:1321-31
13. Evid Based Complement Alternat Med. 2014; 2014: 760683
14. Advanced Technologies, 2019, 8(1)

eprasa.pl 74be7e7148

dolnych, zaleca się wykonywanie ćwiczeń wg metody Ratschowa. Najpierw w pozycji poziomej trzeba unieść nogi pod kątem 45 stopni i utrzymać je w tym ułożeniu aż do pojawienia się bólu. Następnie opuścić je na podłogę i pozostawić w tej pozycji przez ok. 2 min. Potem, leżąc, odpocząć przez 2-3 min i wykonać ćwiczenie ok. 5 razy. Całość należy powtarzać kilka razy dziennie.

Nogi pod szczególnym nadzorem

Osoby z chorobami tętnic kończyn dolnych powinny unikać skaleczeń, oparzeń, odmrożeń i innych mechanicznych uszkodzeń. Urazy stóp prowadzą u nich do poważnych zakażeń, a w konsekwencji nawet do amputacji.

Medycy zalecają codzienną inspekcję skóry nóg oraz mycie ich mydłem w ciepłej, a nie gorącej wodzie. Następnie należy delikatnie wytrzeć je ręcznikiem, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami. Warto też posypywać palce talkiem.

Wszelkie uszkodzenia naskórka na niedokrwionej kończynie trzeba jak najszybciej zgłosić lekarzowi[21].

Przed przystąpieniem do obcinania paznokci stopy należy najpierw moczyć przez 20 min w ciepłej wodzie z sodą, a następnie skracać paznokcie, obcinając prosto nad opuszką, bez przycinania bocznych części.

Bądź jak kowboje

Istotną rolę w czasie choroby odgrywa odpowiednie ułożenie chorej kończyny. Z nogi nadmiernie lub zbyt długo opuszczonej utrudniony jest odpływ krwi, czego następstwem jest jej zastój w żyłach i powstawanie obrzęków stopy, a czasami nawet podudzia. Dlatego zaleca się układanie nóg nieco poniżej poziomu serca.

Pokochaj grube skarpety

Osoby z chromaniem przestankowym są szczególnie wrażliwe na zimno, co wynika z utrudnionego krążenia krwi. Mimo to sztuczne ogrzewanie nóg (np. poduszka rozgrzewająca czy butelka z gorącą wodą) jest stanowczo odradzane. Aby odprowadzić ciepło, niezbędne jest prawidłowe krążenie krwi, tymczasem przy jej ograniczonym przepływie łatwo dochodzi do oparzeń skóry. Najlepiej zatem nosić luźne wełniane skarpety.



Zimą konieczne jest ciepłe obuwie ze względu na to, iż źle ukrwione stopy marzną bardziej niż normalnie. Buty powinny być wygodne i luźne – ponad 1 cm dłuższe od stopy i na tyle szerokie, by nie uciskały jej grzbietowej części, palców ani pięty.

Właściwe buty

Zimą konieczne jest ciepłe obuwie ze względu na to, iż źle ukrwione stopy marzną bardziej niż normalnie. Buty powinny być wygodne i luźne – ponad 1 cm dłuższe od stopy i na tyle szerokie, by nie uciskały jej grzbietowej części, palców ani pięty. Zrezygnuj z mocno obciskających skarpetek, podkolanówek lub rajstop, gdyż będą one dodatkowo blokowały przepływ krwi.

Chwileczka zapomnienia

Umiarkowane spożywanie alkoholu zapewnia efekt profilaktyczny na tej samej zasadzie co aspiryna (rozrzedza krew). Dlatego od czasu do czasu możesz wypić napój z procentami. Jednak nie rozpędzaj się. Maksymalne dawki dla pań wynoszą 7-12 g alkoholu dziennie, a dla panów 13-24 g. Jeden drink definiuje się najczęściej jako kufel piwa (330 ml), kieliszek wina (120 ml) lub kieliszek wódki (25 ml). Każda z nich zawiera ok. 10-15 g czystego etanolu, a to oznacza, że Twoje drinki powinny być nieco mniejsze.

***

Choć opisane przeze mnie rozwiązania wymagają sporo samozaparcia, pamiętaj, że warto podjąć każdy wysiłek, aby zapanować nad chorobą, ponieważ u 70% osób ze źle leczonym chromaniem przestankowym dochodzi do amputacji kończyn ze względu na krytyczne niedokrwienie i obumarcie tkanek.

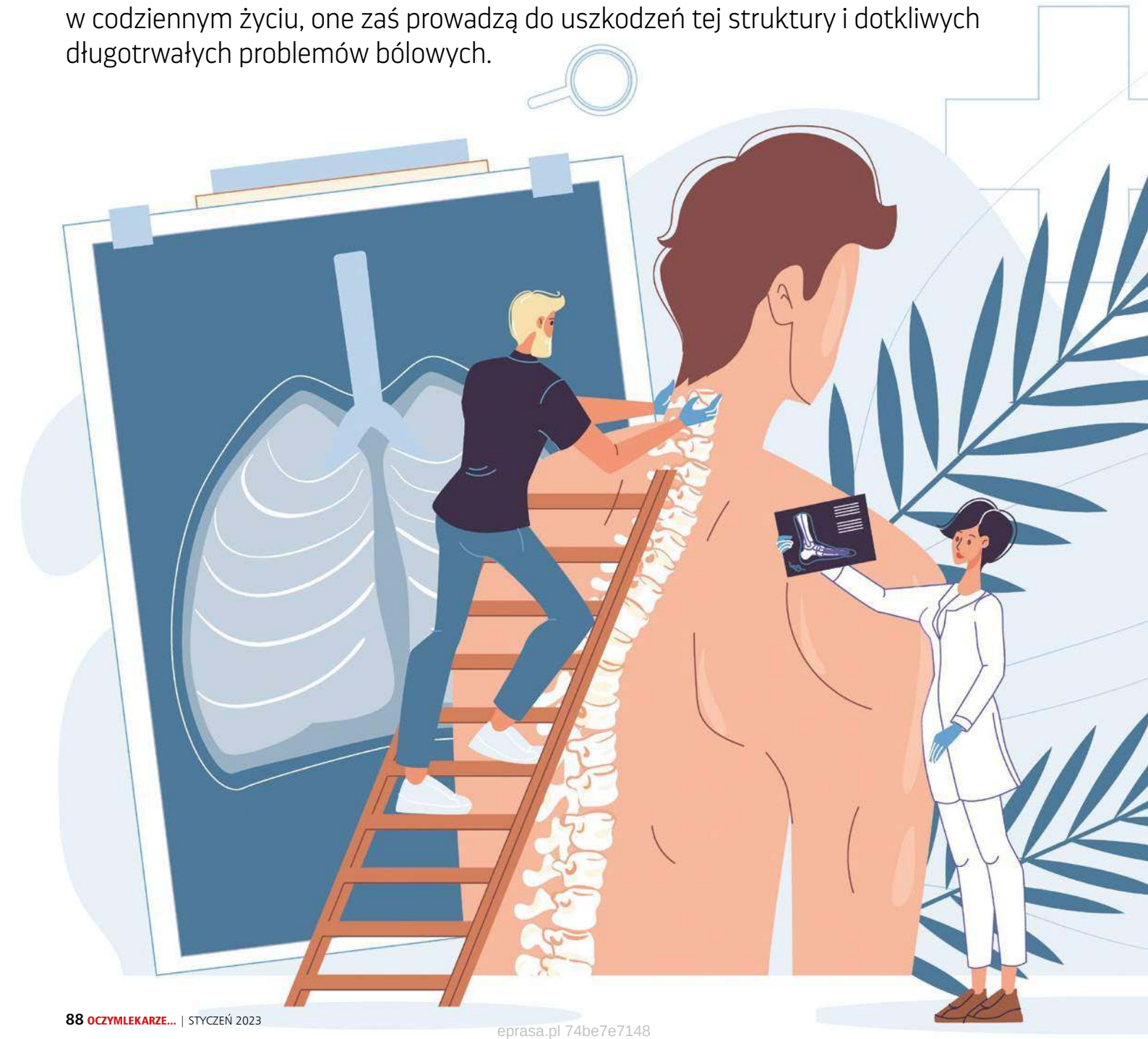
CHROMANIE PRZESTANKOWE

1. Prof. Wojciech Nostrzyk, Miażdżyca i inne choroby tętnic obwodowych, PZWL, Warszawa 2005
2. BMJ. 2006 Nov 11; 333(7576): 1002-5
3. Angiology. 2011 Apr; 62(3): 270-5
4. Atherosclerosis. 2005 Jul;181(1): 1-7
5. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 6. Art. No.: CD006888, doi: 10.1002/14651858.CD006888.pub3; Int J Clin Pharmacol Ther. 2004 Feb;42(2):63-72; Am J Med. 2000 Mar;108(4): 276-81
6. J Ethnopharmacol. 2015;170: 255-74
7. BMC Complement Altern Med. 2012;12: 116
8. J Recept Signal Transduct Res. 2016;36(2): 181-8
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013: 623-39; PLoS One. 2013;8(3): e59621
10. Postępy Nauk Medycznych 4/2010: 337-41
11. Kardiol Pol 2006; 64: 1297-302
12. Adv Nutr. 2012;3(1): 39-46
13. Braz J Poult Sci. 2017;19(4): 639-44
14. J Med Food. 2014;17(3): 317-23
15. J Am Soc Hypertens. 2014;8(8): 537-41
16. Cochrane Database Syst Rev. 1998 Jan; 1998(1): CD000987
17. Acta Angiol 2007; 13: 1-14; Monaldi Arch Chest Dis 2007; 68: 110-4
18. Eur J Clin Nutr. 2013;67(1): 64-70
19. PLoS One. 2013;8(3): e59794
20. JAMA Cardiol. 2022;7(1): 45-54
21. European Journal of Vascular and Endovascular Surgery, 2000; 19: S66ƒS114
22. Pielęgniarstwo Chirurgiczne i Angiologiczne/Surgical and Vascular Nursing, 5(3): 159-64; JAMA 1995 Sep 27;274(12): 975-80

eprasa.pl 74be7e7148

Plecy w opałach

Uraz kręgosłupa kojarzymy z dramatem: skokiem do wody na głowę lub wypadkiem samochodowym, któremu towarzyszy przerwanie rdzenia kręgowego i paraliż. Tymczasem znacznie częściej dochodzi do kontuzji w codziennym życiu, one zaś prowadzą do uszkodzeń tej struktury i dotkliwych długotrwałych problemów bólowych.



eprasa.pl 74be7e7148

Przyznajmy się, zazwyczaj siedzimy: w pracy, w drodze do niej, w domu. Podczas odpoczynku: przed telewizorem lub przy stole. Ruszamy się jedynie wówczas, by przemieścić z jednego siedziska na drugie lub położyć, gdy dopada zmęczenie lub ból. To ostatnie to informacja od kręgosłupa, który siedzenia bardzo nie lubi. Taki tryb życia sprawia, że słabną mięśnie i stawy, a kości, które nie pracują, szybciej poddają się osteoporozie i kontuzjom.

Sprężystość i siła bambusa

Na początek przyjrzyjmy się temu, jak działa kręgosłup i co się z nim dzieje wraz z upływem czasu. Jak sama nazwa wskazuje – jest to nic innego jak słup złożony z kręgów. Jego pierwszym zadaniem jest ochrona rdzenia kręgowego, dzięki któremu informacje z mózgu docierają np. do kończyn. To rzecz jasna nie jedyna funkcja, kręgosłup stanowi też swoiste rusztowanie dla całego organizmu, podporę nie tylko dla kośćca, ale też dla mięśni. Zbudowany jest tak, by wytrzymywać jak największe obciążenia. Tworzy go 26 kości: 24 oddzielnych kręgów oraz 2 kości powstałe ze zrośnięcia kręgów. Pomiędzy nimi znajdują się krążki międzykręgowe tzw. dyski, które zapewniają zarówno amortyzację, jak ruchomość kręgów. Krążki te wykraczają poza obręb kręgu, przez co kręgosłup nabiera wyglądu zbliżonego do bambusa lub źdźbła trawy z charakterystycznymi „kolankami". Krążki łączą ze sobą trzony kręgów, a ich najważniejszymi elementami są pierścienie włókniste oraz jądro miażdżyste. Pierścienie nie tylko stanowią połączenie między kręgami, ale również stabilizują kręgosłup i stanowią zabezpieczenie w przypadku zbyt gwałtownych ruchów. Jądro miażdżyste ma za zadanie amortyzować wszelkie naciski. Ma ono galaretowatą konsystencję, a jego zdolności amortyzacyjne zależą od stopnia, w jakim jest w stanie nasiąkać wodą. W chwili nacisku woda opuszcza jądro, by później, kiedy presja ustanie – do niego wrócić. Niestety, jego zdolność absorpcji i resorpcji wody z upływem lat maleje. Po naszym urodzeniu jądro przypomina kulę składającą się w 88% z wody, w wieku 18 lat jej zawartość spada do 80%, a na starość – poniżej 70%. Zmienia się też jego kształt, staje się coraz bardziej spłaszczony, a w wyniku dehydratacji może nawet przestać pełnić swoją rolę, co skutkuje ocieraniem się kręgów o siebie.



Przy okazji warto też wspomnieć o więzadłach, które łącząc kręgi, stabilizują kręgosłup i stanowią pewnego rodzaju przeciwwagę w stosunku do rozporowej siły krążków, oraz o mięśniach stabilizujących naszą sylwetkę w pionie, a także o tych stanowiących dodatkowy, elastyczny pancerz ochronny. Cała ta skomplikowana struktura: od charakterystycznego wygięcia w kształcie litery s po budowę, ma za zadanie utrzymać jak najdłużej silne obciążenia, któremu poddawane jest codziennie nasze ciało.

Zapracować na porażkę

Niestety, nie jest to zadanie proste. Właściwie proces degeneracyjny zaczyna się już w pierwszej dekadzie naszego życia. I - nad tymi zmianami pracujemy od dzieciństwa: zarówno dietą jak i trybem życia[1]. Aż 40% dzieci w wieku szkolnym odczuwa ból kręgosłupa, zlokalizowany najczęściej w odcinku lędźwiowym (63% przypadków). Liczby te korelują z sposobem spędzania wolnego czasu: jego preferowane formy to oglądanie telewizji i słuchanie muzyki. Ćwiczenia fizyczne, jako główną formę aktywności, wskazało ponad 80% chłopców i dziewcząt, którzy nie zgłaszają takich dolegliwości bólowych. Dane te nie powinny dziwić. Pozycja, w której krążek międzykręgowy jest poddawany największemu naciskowi, to siedzenie z przygarbieniem (zaokrąglone plecy). W tej pozycji u osoby ważącej 70 kg na 3. krąg lędźwiowy działa siła 142 kg, w pozycji stojącej 99 kg, zaś w leżącej – 20 kg[2]. Co więcej, wytrzymałość kręgosłupa jest odwrotnie proporcjonalna do czasu trwania obciążenia. Długotrwały nacisk zwiększa sztywność tkanek, zmniejsza odporność na uszkodzenia. Kręgosłup tego nie lubi, bo stały ucisk nie daje krążkowi międzykręgowemu możliwości ponownego „nabrania" wody. Podobnie negatywny wpływ ma nacisk pulsacyjny – drgania. W tej sytuacji bowiem krążek nie jest w stanie zaadaptować się do zmian w sile nacisku.

Nic zatem dziwnego, że – jak twierdzą badacze – do zmian biochemicznych w krążkach międzykręgowych dochodzi już w dzieciństwie. Po nich następują zmiany makroskopowe, w tym rozerwania i szczeliny, które mogą prowadzić do przepukliny krążka, będącej główną przyczyną radikulopatii – schorzenia związanego z przewlekłym uciskiem na korzeń nerwowy – u młodych dorosłych. Ponadto w zwyrodniałych dyskach wykazano obecność nocyceptywnych, czyli wy-



Jak pomóc swojemu kręgosłupowi?

Podobnie jak w przypadku większości schorzeń, tak i w tym wypadku istnieje kilka rzeczy, które można zrobić, zanim pojawią się problemy:

- Ćwicz regularnie, nie tylko by kontrolować wagę, ale także, aby wzmocnić plecy i mięśnie brzucha.
- Pracuj nad swoją postawą. Faktem jest, że z wiekiem nasze plecy zaczynają się bardziej pochylać, ale staraj się siedzieć prosto, zwłaszcza jeśli pracujesz w biurze przez cały dzień.
- Zwiększ spożycie wapnia i witaminy D.
- Nie pal.
- Upewnij się, że spożywasz zrównoważoną dietę składającą się z warzyw, owoców. Unikaj czerwonego mięsa.
- Jeśli często jesteś zestresowany, poświęć czas na relaks i zadbaj o rozluźnienie mięśni pleców.
- Gdy zauważasz problemy z bólem pleców często rano, rozważ zainwestowanie w bardziej odpowiedni materac.

eprasa.pl 74be7e7148



specjalizowanych w przewodzeniu czucia bólu, włókien nerwowych. Mogą one być źródłem nocycepcji, czyli bólu wynikającego z podrażnień włókien nerwowych odpowiedzialnych za jego odczuwanie. Zmiany w stawach międzykręgowych są zwykle wtórne do zwyrodnienia krążka. Obejmują one podwichnięcie, zmianę chrząstki i osteofitozę. W dorosłość wielu z nas wkracza z kręgosłupem, w którym już toczą się procesy degeneracyjne[3].

Bicz na kręgi

Tymczasem kręgosłup, którego stan nie należy do najlepszych, łatwo ulega wszelkim urazom. Wystarczy jedno więcej nieprawidłowe podniesienie dziecka, zbyt długa praca w wymuszonej pozycji, uderzenie, zbyt gwałtowne skręcenie ciała, nagłe zahamowanie auta i – stało się, ból przenika całe ciało, ba, mogą się pojawić problemy z wykonywaniem niektórych prostych ruchów np. szyi. Przyczyny urazów mogą być bardzo różne. Sprzyja im też każdy dodatkowy kilogram wagi, którego nabieramy. Urazy te mogą być również efektem osłabienia struktur kostnych przez osteoporozę (patrz ramka „Osteoporoza a kręgosłup") lub zmiany nowotworowe.

Specjaliści dzielą urazy kręgosłupa na takie, z których dochodzi do uszkodzenia rdzenia kręgowego i te, w których pozostaje on nietknięty. Sytuacja pierwsza ma często miejsce podczas wypadków komunikacyjnych, łączy się z nią osłabienie czucia, parestezje lub nawet niedowład. Wówczas, jeśli zachodzi bodaj najmniejsze podejrzenie uszkodzenia rdzenia, nie powinno się, jeśli nie jest to absolutnie konieczne, danej osoby ruszać, by nie doprowadzić do niebezpiecznych przemieszczeń w obrębie kręgosłupa. Należy jak najszybciej wezwać pomoc medyczną. Innym podziałem, którym posługują się specjaliści, to rozróżnienie ze względu na mechanizm, wskutek którego doszło do uszkodzenia. Może to być zgięcie, wyprost lub kompresja. Inna kategoryzacja uwzględnia miejsce w kręgosłupie: każde z nich daje nieco inne objawy i wymaga innego podejścia rehabilitacyjnego.

Wzmocnić swój gorset

Jak zatem to się dzieje, że niektórzy sportowcy znoszą duże obciążenia bez szwanku? Ot, przypomnijmy sobie, o jeszcze jednej korzyść z ruchu: mocnych mięśniach posturalnych, które stanowią dodatkowe zabezpieczenie stabilności kręgosłupa, oraz mięśni brzucha, również wzmacniających postawę, będących naszym dodatkowym gorsetem. To też dzięki nim organizm szybciej jest w stanie uporać się z kontuzjami. I to właśnie na nich skupia się większość działań rehabilitantów. Co więcej, właśnie rehabilitacja i to wszechstronna, wielospecjalistyczna jest podstawą powrotu do zdrowia po kontuzjach kręgosłupa.

Kiedy myślimy o rehabilitacji, zazwyczaj mamy przed oczami ćwiczenia wykonywane pod okiem specjalisty. Tymczasem to tylko część działań z grupy fizjoterapeutycznych. Rehabilitacja zaś jest pojęciem znacznie szerszym, obejmuje nie tylko przywracanie sprawności ruchowej (fizjoterapia), ale także oddziaływanie różnymi bodźcami fizycznymi takimi jak ultradźwięki, ciepło, zimno (fizykoterapia), a także np. psychoterapię. Niekiedy do zespołu rehabilitacyjnego, prowadzącego pacjenta dołączają również inni specjaliści np. dietetycy. Za każdym razem ważne jest, by całość procesu rehabilitacji była zindywidualizowana, a poszczególne działania dobrane do określonego pacjenta i jego schorzenia. Inaczej bowiem powinien wyglądać program osoby chorej na osteoporozę o kruchych kościach, a inaczej kogoś, kto doznał urazu np. wskutek wypadku. Warto jednak przyjrzeć się poszczególnym metodom, by mieć świadomość jak działają i w czym mogą pomóc, a których – biorąc pod uwagę całość funkcjonowania organizmu – raczej unikać.

Laser, zimno i prąd

Zacznijmy od fizykoterapii. Tutaj pojawia się szereg rozwiązań: ultradźwięki, elektroterapia, krioterapia, pole magnetyczne czy laseroterapia. Najważniejszym ich celem jest zmniejszenie stanu zapalnego i bólu. Dla przykładu podczas elektroterapii do skóry przyczepiane są specjalne elektrody, a przez nie podawany jest prąd o wysokim albo średnim napięciu. Metoda sprawdza się w leczeniu przewlekłego bólu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Elektroterapia pobudza mięśnie i ich ukrwienie. Dzięki temu można bez bólu zwiększyć zakres ruchu, a – przypomnijmy sobie, że mięśnie posturalne stanowią ważny element stabilizacyjny kręgosłupa. Zabiegu tego oczywiście nie wykonuje się u osób z zburzeniami rytmu serca czy wszczepionym rozrusznikiem. Podobne działanie ma krioterapia. Zmniejszenie bólu dzięki oddziaływaniu niskiej temperatury daje szansę wykonania ćwiczeń i ruchów, o których wcześniej nie było mowy. Również magnetoterapia (użycie pola magnetycznego o częstotliwości poniżej 100hz, a indukcji od 0,1 do 20 mt) oraz magnetostymulacja (pole o częstotliwości 2000-3000 Hz, a niewielkiej indukcji magnetycznej – od 1 pt do 100 ut) przynosi ulgę osobom z urazami kręgosłupa. W badaniach podkreśla się poprawę jakości życia chorych oraz ograniczenie przyjmowania leków przeciwbólowych. Doskonałe efekty przynosi też magnetoledoterapia, czyli łączne stosowanie

eprasa.pl 74be7e7148

zmiennego pola magnetycznego niskiej częstotliwości ELF-MF wraz z promieniowaniem optycznym nielaserowym (ledoterapią) za pomocą innowacyjnych aplikatorów magnetyczno-świetlnych[4].

Po trzykroć ruch

Jedną z najskuteczniejszych dziedzin fizjoterapii jest kinezyterapia, czyli terapia ruchem. Wykorzystuje się w niej m.in. ćwiczenia bierne, czynno-bierne, czynne wolne, izometryczne oraz ogólnousprawniające. Istnieje wiele różnorodnych metod technik terapeutycznych stosowanych przez fizjoterapeutów. Poniżej prezentujemy te najczęściej stosowane.

Terapia manualna To jedna z najstarszych form leczenia, stosowana niemal w każdej kulturze od zarania ludzkości. W ogromnym skrócie polega ona na odpowiednim oddziaływaniu terapeuty na mięśnie, stawy, ścięgna oraz ich przyczepy za pomocą rąk (łac. manus – ręka). Uwaga: terapii manualnej nie zaleca się w przypadku osteoporozy lub choroby nowotworowej kręgosłupa. Zazwyczaj stosowane są 3 główne techniki:

> W pozycji siedzącej z przygarbionymi plecami u osoby ważącej 70 kg na 3. krąg lędźwiowy działa siła 142 kg, w pozycji stojącej 99 kg, zaś w leżącej – 20 kg

Mobilizacja stawu – polega na powtarzającym się przesuwaniu przez terapeutę powierzchni stawowych względem siebie lub też rozwieraniu przestrzeni stawowych w kierunku zablokowanego ruchu.

Manipulacja – będąca zwykle zakończeniem mobilizacji, polega na wykonaniu szybkiego, zdecydowanego ruchu na zablokowany staw. Niekiedy następuje wówczas charakterystyczne „kliknięcie".

Trakcje – technika wykorzystująca wyłącznie siłę mięśni terapeuty, polegająca na zastosowaniu ciągu osiowego lub kątowego w celu rozluźnienia tkanek miękkich okołostawowych, rozszerzeniu powierzchni stawowych i odbarczeniu korzeni nerwowych.

Na przestrzeni lat wykształciło się wiele metod terapii manualnej. Jedną z najstarszych i najczęściej stosowanych jest **metoda Karela Lewita**. Prof. Lewit zalecał przede wszystkim wnikliwą diagnostykę i całościowe podejście do problemu związanego z nieprawidłowym funkcjonowaniem narządu ruchu. Oznacza to, że pozytywny wynik terapii bywa efektem działań podjętych nie w samym rejonie występowania bólu, ale tam, gdzie występują leżące u jego podstaw patologie. Szuka się głównej przyczyny nieprawidłowości, a ona może leżeć poza obszarem bólu. Dla przykładu, nieprawidłowo ustawiona stopa bywa przyczyną bólu kręgosłupa. Konieczne wówczas jest zarówno zakupienie odpowiednich wkładek ortopedycznych, jak

REKLAMA



eprasa.pl 74be7e7148

i ćwiczenia terapii manualnej. Innym podejściem, krańcowo odmiennym jest metoda **metoda Maitlanda**. Australijski fizjoterapeuta, Geoffrey Maitland był zdania, że najważniejsze jest zniesienie bólu przez np. przywrócenie ruchomości w stawie oraz wyrównanie napięcia mięśniowego, a nie szukanie głównej przyczyny zaburzenia.

Wobec wielości i różnorodności istniejących obecnie szkół terapii manualnej (np. Jandy, Mulligana, Kaltenborna, McKenziego, Ackermanna, Cyriaxa) warto przed podjęciem decyzji o wyborze porozmawiać z fizjoterapeutą i upewnić się, że takie właśnie podejście będzie nam odpowiadało zarówno fizycznie jak i psychicznie.



Dla dobra pleców

Wprawdzie nasz kręgosłup kocha ruch, ale za niektóre jego formy szczególnie będzie nam wdzięczny. Warto o nich pamiętać planując ćwiczenia, które mają pomóc nam powrócić do normalnego funkcjonowania po urazie kręgosłupa.

Pilates Stworzony przez Josepha Pilatesa w latach 20. XX w. łączy zachodnią jogę, grecką i rzymską gimnastykę, karate i zen. Jego podstawowym zadaniem jest wzmocnienie mięśni brzucha i pleców oraz wypracowanie prawidłowej postawy. Dzięki temu cały ciężar ciała będzie utrzymywany bez bólu. Ćwiczenia pilates dekompresują i rozciągają kręgosłup prowadząc do jego uelastycznienia. Jak wynika z badań, pacjenci z przewlekłym bólem dolnej części pleców (obszar lędźwiowy), regularnie ćwiczący pilates, odczuwali znaczącą poprawę funkcjonowania oraz zmniejszenie bólu. Inne ćwiczenia wykazywały efekty, o ile włączono do nich ruch w talii lub tułowiu, i trwały przez min. 20 skumulowanych godzin[1].

Joga Jej najczęściej praktykowaną formą jest hatha joga. Jest formą fizyczną, która obejmuje serię pozycji zwanych asanami i opiera się na technice oddychania, zwanej pranajamą. Poprzez przyjęcie bardzo podstawowych, a czasem bardzo złożonych pozycji ciała i technik oddechowych, celem jogi jest zapewnienie praktykującym wielu korzyści fizycznych i psychicznych. W szeregu badań stwierdzono, że joga istotnie jest znacznie skuteczniejsza od wielu innych propozycji ćwiczeń. Przede wszystkim bowiem wzmacniała mięśnie, w tym również mięśnie posturalne. Poprawiała postawę ciała i poczucie równowagi. Dodatkowo stanowiła relaksację, co znacznie wzmacniało efekt terapeutyczny[2].

Pływanie Powszechnie przyjmuje się, że pływanie dobrze wpływa na kręgosłup. Rzeczywiście woda przynosić może ulgę, ze względu na możliwość odciążenia stawów, jak i wzmacnianie różnych grup mięśni. Warto jednak zwrócić uwagę, że może ono dodatkowo obciążać niektóre odcinki kręgosłupa. Kraul doskonale rozluźnia odcinek lędźwiowy i wzmacnia mięśnie grzbietu. Styl grzbietowy poprawia funkcjonowanie mięśni karku i elastyczność kręgosłupa w odcinku szyjnym, zwiększa jednak obciążenie lędźwi. Żabka, czyli styl klasyczny, może natomiast prowadzić do nasilenia bólu w odcinku szyjnym ze względu na wygięcie szyi oraz okolicy lędźwi. Dlatego warto przed rozpoczęciem regularnych wizyt na basenie zasięgnąć opinii fizjoterapeuty.

BIBLIOGRAFIA

1 J Phys Ther Sci. 2016 Oct; 28(10): 2961-2969; Health Promotion & Physical Activity, 2018, 4(5): 6-11

2 Trials. 2010 Mar 31;11:36; Ann Intern Med. 2007 Oct 2;147(7):492-504

PNF Metoda ta (proprioceptive neuromuscular facilitation) została opracowana z myślą o chorobach neurologicznych. Obecnie jednak stanowi często podstawę pracy fizjoterapeuty także w przypadku osób z dolegliwościami w schorzeniach ortopedycznych, zwłaszcza w zespołach bólowych i stanach pourazowych. Najważniejszym elementem PNF jest wykonywanie ruchów naturalnych, przebiegających według określonych wzorców ruchowych, zbliżonych do aktywności codziennej, lub oddających te codzienne czynności np. wyciągnięcie ręki po kubek herbaty. Są one zazwyczaj prowadzone w osi skośnej, co powoduje włączenie największej grupy mięśni. Podczas ćwiczeń zmusza się do aktywności zdrowych rejonów ciała, mocnych mięśni, które przenoszą swoją siłę i pobudzają słabsze. W ten sposób stopniowo coraz bardziej włączają się one do pracy, a jednocześnie – co podkreślają fizjoterapeuci pracujący tą metodą – nie przekracza się granicy bólu.

Metoda McKenziego Opracował ją nowozelandzki fizjoterapeuta, Robin McKenzie, w latach 50. XX w. Dedykowana jest właśnie osobom z bólami kręgosłupa. Celem rehabilitacji ma być zidentyfikowanie źródła bólu, jego przyczyny i doprowadzenie do uśmierzenia dolegliwości. Autor tej koncepcji uznał, że każdy przypadek chorobowy można przyporządkować do jednego z 3 zespołów zaburzeń: funkcjonalnych, posturalnych i strukturalnych. Wnikliwy wywiad obejmujący nie tylko kwestie związane ze schorzeniem, ale również z życiem codziennym pacjenta (wiek, zawód, sposób spędzania czasu itp.) pozwalał ustalić źródło trudności, a co za tym idzie dobrać terapię. Najszybciej poprawę uzyskuje się w przypadku zaburzeń posturalnych – kilka tygodni pracy poprawia stan kręgosłupa. Ćwiczenia za każdym razem są dobierane indywidualnie, zależnie od występujących problemów i ogólnego stanu zdrowia. Ich istotą jest wykonywanie ruchów przeciwnych do tych, które powodują ból. Jeśli np. dysk przesuwa się ku ty-

eprasa.pl 74be7e7148

łowi i powoduje podrażnienie nerwów, terapeuta zaleci ćwiczenia wyprostne. To powinno stopniowo doprowadzić do repozycji krążka i zmniejszenia bólu.

Natura dla kręgosłupa

Nie zapominajmy jeszcze, że kręgosłup będzie wdzięczny za dodanie do naszego codziennego menu paru ingrediencji wzmacniających kości, stawy i działających przeciwzapalnie. Przede wszystkim nie może zabraknąć w nim witaminy D, wapnia i kolagenu. Witamina D jest integralną częścią regulacji homeostazy wapnia i zdrowia kości. Poprawa stanu kości i dysków, a także dobre wyniki wszelkich operacji kręgosłupa wymagają prawidłowego stężenia witaminy D[5].

Witaminy z grupy B, zwłaszcza B12 okazują się niezbędne w zwalczaniu bólu związanego z urazami kręgosłupa[6]. Jej iniekcje pozwalają zmniejszyć używanie, nie tak przecież obojętnych dla zdrowia, środków przeciwbólowych.

> Terapia manualna, od łac. *manus* – ręka, jest jedną z najstarszych form leczenia, stosowana niemal w każdej kulturze od zarania ludzkości. Polega na odpowiednim oddziaływaniu terapeuty na mięśnie, stawy, ścięgna oraz ich przyczepy za pomocą rąk.

Kolagen, czyli białko zapewniające sprężystość, stanowi ważny składnik tkanek łącznych skóry, mięśni, ścięgien, więzadeł i chrząstek. Jego suplementacja aktywuje chondrocyty, a tym samym przyczynia się do odbudowy chrząstki. Ponadto białko to powstrzymuje degenerację w obrębie stawu objętego stanem zapalnym. Hamuje bowiem ekspresję MMP (metaloproteina z macierzy pozakomórkowej) oraz cytokin[7].

Żywokost lekarski, czyli kosztywał – dziko rosnące ziele, którego sama nazwa „żywo-kost" nawiązuje do szczególnego działania na układ kostno-stawowy. Właściwości lecznicze ma korzeń, zawierający m.in. alantoinę (1,5%), garbniki (6,5%), kwasy wielofenolowe – chlorogenowy, kawowy i litospermowy, skrobię, asparaginę, beta-sitosterol, związki cukrowe, aminokwasy (m.in. gamma-aminomasłowy), sole mineralne (z dużą zawartością krzemu). Z uwagi na zawartość alkaloidów pirolizydynowych (m.in. echimidyny, likopsaminy i symfytyny), które uszkadzają wątrobę, żywokost nie powinien być podawany doustnie, a jedynie stosowany w postaci zewnętrznej (maści, pasty, okłady itp.). Wykazuje on silne działanie przeciwbólowe, wspiera proces powstawania tkanki łącznej, przyspiesza proces gojenia się ran i regeneracji skóry[8].

REKLAMA



eprasa.pl 74be7e7148

Kadzidłowiec Rosnące na terenie Indii drzewo kadzidłowe ma ogromny potencjał leczniczy. Zawarte w ekstrakcie kwasy bosweliowe wykazują działanie podobne do kortykosteroidów, ale nie daje podobnych skutków ubocznych. Preparaty z kadzidłowca mają udowodnione badaniami działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, stymulujące układ odpornościowy, uspokajające, przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe, Są skutecznym środkiem w łagodzeniu stanu zapalnego w chorobie zwyrodnieniowej stawów, m.in przez regulowanie odpowiedzi zapalnej i hamowanie enzymu degradującego chrząstkę.

Arnika górska Jej wszechstronne właściwości zdrowotne są znane od setek lat. Stosowano ją zewnętrznie na krwiaki, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, obrzęki pourazowe, oparzenia, ukąszenia owadów, dolegliwości reumatyczne, a także do płukania jamy ustnej. Koszyczki kwiatowe zawierają liczne substancje czynne o działaniu przeciwzapalnym, przeciwreumatycznym i antyseptycznym. W postaci wyciągów używa się jej doustnie w stanach zapalnych dróg moczowych, osłabieniu, zaburzeniach krążenia, zapaleniu żył, pękaniu naczyń krwionośnych, nadciśnieniu, zakrzepach naczyń krwionośnych i miażdżycy. Jego wyciągi wykorzystuje się do produkcji kremów i żeli, wspierających w niewelowaniu ostrego i przewlekłego bólu mięśni i stawów[9].

Kurkuma Ekstrakt z kłączy ostryżu znany jest w lecznictwie co najmniej 5000 lat. W medycynie indyjskiej jest ona stosowana jako środek przyspieszający gojenie się ran. Kurkumina ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, jest silnym antyutleniaczem oraz wykazuje działanie przeciwreumatyczne. Niestety, źle rozpuszcza się w wodzie i jest – podobnie jak kapsaicyna – słabo wchłaniana z przewodu pokarmowego. Dlatego jako dodatek do preparatów z tymi substancjami stosuje się obecną w czarnym pieprzu piperynę, która zwiększa ich biodostępność[10].



Smagnięcie biczem

Jedną z bardzo częstych przyczyn urazów kręgosłupa, obok przeciążeń i upadków, jest tzw. smagniecie biczem. To typowy uraz komunikacyjny, do którego dochodzi gdy samochód zostaje uderzony w tył lub z boku, rzadziej z przodu. Nazwa wiąże się z ruchem wykonywanym wówczas przez głowę: najpierw gwałtownie odchyla się ona do tyłu, by później równie szybko przemieścić do przodu w kierunku kierownicy. Dochodzi zarówno do wyprostu, zgięcia jak i kompresji – zwykle segmentu C5-C6 (kręgi szyjne). Niestety, zdarza się, że wskutek stresu związanego z wypadkiem nie od razu zdajemy sobie sprawę, że doszło do urazu. Dopiero gdy napięcie minie, a niepokojące objawy (ograniczenie ruchomości szyi, drętwienia, ból lub osłabienie rąk i dłoni, zawroty, bóle głowy itp.) nie ustają, kierujemy się do lekarza.





BIBLIOGRAFIA

1. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2013, T. 19, Nr 2: 183-187
2. Dziak A., Bóle i dysfunkcje kręgosłupa, Medicina Sportiva, Kraków 2007
3. Eur Spine J. 2003 Oct; 12(Suppl 2): S86-S89
4. Aktualn Neurol 2012, 12 (1), p. 65-68, Baln. Pol. 2007: 49: 1-7
5. Int J Spine Surg. 2020 Jun; 14(3): 447-454
6. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2000 May-Jun;4(3):53-8
7. Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2016; 18 (1): 91–97; J Sci Food Agric. 2015; 95 (4): 702-7; Ther Adv Musculoskelet Dis. 2012 Jun; 4(3): 181-207
8. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987: 436
9. Wielgosz T., „Wielka księga ziół polskich. Poznań, Publicat S.A., 2008
10. Adv Exp Med Biol. 2007;595:105-25
11. Curr Med Res Opin. 2017 Aug;33(8):1401-1411
12. Boletin Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromaticas 19(4):420-427
13. Mar Drugs, 2013 Jun 5;11(6): 1920-35



> W codziennej diecie i suplementacji wspierającej zdrowie kręgosłupa przede wszystkim nie może zabraknąć witaminy D, wapnia i kolagenu

Kapsaicyna decyduje o stopniu ostrości papryki. Jak stwierdzono, ma silne właściwości rozgrzewające, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Plastry, żele i spraye zawierające wyciągi z ostrych papryczek stosuje się w bólach kręgosłupa i innych dolegliwościach kostno-stawowych. Ma ona szczególnie skuteczne działanie w przypadku bólów o charakterze neuropatycznym. Przyjmowana doustnie wchłania się słabo, dobrze jest ją łączyć z piperyną[11].

Kamfora pozyskiwana jest z cynamonowca kamforowego. Preparaty ją zawierające mają działanie chłodzące i łagodzące ból. Mocniejsze wcieranie ma działanie rozgrzewające. Kamfora powoduje lokalną analgezję tj. zniesienie bólu.

Liść laurowy lub inaczej wawrzyn działa antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Pozyskiwany z niego olejek ma podobne działanie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne. Można go również przygotować samodzielnie w domu. Wystarczy ok. 20 g rozdrobnionych liści zalać 200 ml oleju np. słonecznikowego, odstawić w ciemnym miejscu na 10 dni. Można też skorzystać z gotowych maści i olejków[12].

Omułek zielonowargowy Pokaźna małża nowozelandzka jest bogata w składniki korzystne w leczeniu chorób stawów i kości. Zawiera bowiem glikozaminoglikany (GAG), nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, minerały (m.in. wapń, żelazo) oraz witaminy (m.in. A, C, E oraz z grupy B). Najważniejsze w tym zestawieniu wydają się glikozaminoglikany (GAG), będące składnikiem chrząstki i płynów stawowych. Chorzy przyjmujący preparaty na bazie omułka zgłaszali zmniejszenie bólu o 89% oraz poprawę jakości życia aż o 91%[13].

REKLAMA

THERAMINE®

Do postępowania dietetycznego
w przypadku
**dolegliwości bólowych
i stanów zapalnych**



Jak działa THERAMINE®?

THERAMINE to specjalnie opracowana żywność medyczna wykorzystująca opatentowaną CELOWANĄ TECHNOLOGIĘ KOMÓRKOWĄ®. Wspomaga wchłanianie, a następnie wykorzystanie budulca neuroprzekaźników i poprawia poziom aminokwasów zaangażowanych w odżywcze wspieranie stawów, mięśni i układu nerwowego. Dedykowana dla osób z dolegliwościami bólowymi miedzy innymi kręgosłupa czy stawów.

Szukaj na **www.sanuvital.pl**

SANUVITAL

eprasa.pl 74be7e7148



LECZENIE POPANDEMICZNEJ EGZEMY

Czas pandemii covid-19 wiązał się ze wzrostem zachorowań na schorzenia skóry. Celeste McGovern sprawdza, jakie były tego przyczyny, oraz bada naturalne metody leczenia.

eprasa.pl 74be7e7148

Pandemia covid-19 przyniosła ze sobą tsunami strachu. W przypadku niektórych ludzi przed wirusem, chorobą i śmiercią, w przypadku innych przed reakcjami rządu na patogen. Strach przed zamknięciami i utratą wolności, przed finansową ruiną, izolacją, nieustającymi dyktatami i restrykcjami.

Niezależnie od przyczyny w ślad za lękiem podąża stres, a ten utrzymujący się długotrwale, co potwierdza ogromny zbiór badań, jest dla człowieka podobnie „korzystny" jak praca na nocną zmianę w kopalni uranu. Zmniejsza radość życia, a zwiększa podatność na zaburzenia nastroju i agresję, osłabia układ odpornościowy, może doprowadzić do choroby przewlekłej i w rezultacie o lata skraca oczekiwaną długość życia[1]. Niszczycielski wpływ stresu na stan umysłu i układu sercowo-naczyniowego, a nawet rozwój raka, jest dobrze udokumentowany. Nowy obszar badań analizuje „oś mózg-skóra". Naukowcy badają złożone oddziaływania stresu polegające na uruchamianiu kaskady negatywnych zmian w układzie hormonalnym, nerwowym i odpornościowym. Potwierdzają częste występowanie zaognionych wysypek, zmian trądzikowych lub swędzącej egzemy, towarzyszące śmierci ukochanej osoby, rozwodowi lub zamknięciu[2].

Skutki pandemii

Według danych z najnowszej ankiety fundacji Skin Life Science Foundation (SLSF), w której wzięło udział tysiąc Brytyjczyków, w czasie pandemii covid-19 wzrosła liczba diagnoz chorób zapalnych skóry, takich jak atopowe zapalenie skóry (AZS, egzema). Według brytyjskiego Narodowego Towarzystwa Egzemy w czasie obowiązywania koronawirusowych restrykcji wskaźniki dotyczące tej choroby wzrosły czterokrotnie. Ponad 40% wszystkich Brytyjczyków cierpi z powodu problemów skórnych w porównaniu z 10% przed pandemią. 66% tych zmagających się z egzemą, zapaleniem skóry lub łuszczycą winą za chorobę obarczało stres i lęk, a wielu wymienia jako przyczynę pandemię covid-19. – Już obserwowaliśmy znaczące nasilenie problemów, ale kiedy koronawirus dotarł do Wielkiej Brytanii, zauważyliśmy gwałtowny wzrost liczby zaburzeń skórnych, w dużej mierze wskutek częstego mycia rąk i stosowania środków do ich dezynfekcji – mówi związana z fundacją lekarka z Londynu, dr Nisa Aslam (patrz grafika „Problemy skórne nasilone podczas pandemii").

Problemy dzieci

5-letnia Grace Ferris z Grimsby w Wielkiej Brytanii w 2021 r. wracała do domu ze szkoły z „jaskrawo czerwonymi" i bolącymi dłońmi. Wszystko przez egzemę spowodowaną przez stosowane w placówce edukacyjnej mydło i środki odkażające – powiedziała BBC matka dziewczynki. Brytyjskie Towarzystwo Dermatologiczne ostrzegło, że prawie ¼ dzieci cierpi z powodu tej choroby ze względu na egzekwowanie rządowych zaleceń dotyczących mycia rąk.

Maseczki na twarz również przyczyniły się do obciążeń dermatologicznych w całym kraju. 51% ankietowanych powiedziało SLSF, że nasiliły one u nich egzemę, zapalenie skóry lub łuszczycę.

Jednak maseczki i mycie rąk to tylko część problemu. Wielu ludzi obwinia stres związany z samą reakcją na covid-19. – Nie powinniśmy bagatelizować nasilonych wpływów społecznych życia w zamknięciu i przy innych restrykcjach. Pandemia doprowadziła również do dużo większej liczby przypadków depresji i stanów lękowych, niepokojącego wzrostu spożycia alkoholu i dodatkowego przyrostu masy ciała – wszystkie te czynniki wspomagają napędzanie tego, co staje się epidemią w pandemii – mówi dr Aslam.

Choroby skórne i stres wzajemnie się potęgują. Badania wykazują, że objawy egzemy mogą prowadzić do niskiego poczucia własnej wartości i nasilonych myśli samobójczych[4]. W najnowszej analizie, której wyniki opublikowano na łamach magazynu Journal of the American Academy of Dermatology, naukowcy z Akademii Nauk Medycznych George'a Waszyngtona w USA odkryli, że zmienne ataki AZS – świąd, suchość i stan zapalny skóry – odpowiadają nawrotom depresji[5].

> W czasie obowiązywania koronawirusowych restrykcji wskaźniki dotyczące AZS wzrosły 4-krotnie. Ponad 40% wszystkich Brytyjczyków cierpi z powodu problemów skórnych, a wielu jako przyczynę wymienia pandemiczny stres.

Upośledzenie odporności a stres

Istnieją również dowody na to, że stres i depresja mogą zmieniać mikrobiom oraz zwiększać przepuszczalność bariery jelitowej. „Skutkiem jest tzw. nieszczelne jelito, które umożliwia bakteriom przenikanie do krwiobiegu i powodowanie reakcji zapalnej" – napisały w 2019 r. amerykańskie badaczki z Kolegium Medycznego Uniwersytetu Stanowego Ohio dr Annelise Madison i dr Janice K. Kiecolt-Glaser w swoim przeglądzie na temat tego zjawiska[6]. Napięcie może powodować wzrost poziomu kortyzolu i odpowiedź zapalną układu odpornościowego, która krótkoterminowo może być korzystna w zwalczaniu infekcji. Jednak długo-

eprasa.pl 74be7e7148

terminowo może prowadzić do przewlekłych chorób autoimmunologicznych i zapalnych.

Atopowe zapalenie skóry, które powoduje przewlekłe swędzące, zaognione i sączące się plamy, jest jednym z tych złożonych chorób przewlekłych. Wynika to z połączenia nieprawidłowości układu odpornościowego i zaburzeń bariery skórnej, które umożliwia utratę wody i wnikanie czynników środowiskowych przez skórę.

Odkryto, że w skórze z wypryskiem brakuje normalnych ilości katelicydyny – naturalnego środka przeciwbakteryjnego chroniącego przed patogenami[7]. Dowiedziono również, że skórę u wielu ludzi – szczególnie tę dotkniętą zmianami w przebiegu egzemy – zasiedla nieprawidłowo wiele pewnych bakterii, zwłaszcza *Staphylococcus aureus*[8].

Zaburzenie równowagi mikrobiomu

W badaniu z 2017 r. z udziałem 149 niemowląt w czasie pierwszych 2 lat życia 7-krotnie pobierano od nich próbki skóry. Wykryto podwyższony poziom *S. aureus* na skórze 36 dzieci przed rozwinięciem się u nich AZS o podłożu immunologicznym, najpowszechniejszej formy egzemy. Inna bakteria – *Staphylococcus hominis* – była u nich, jak się okazało, mniej liczna niż u zdrowej grupy kontrolnej. Skłoniło to naukowców do rozważań, czy nie był to kluczowy konkurent utrzymujący w ryzach oportunistyczną *S. aureus*[9]. Ta ostatnia bakteria jest problematyczna i cieszy się złą sławą z powodu antybiotykooporności i zdolności do zmiany w śmiercionośne szczepy superbakterii w nieprzeniknionej fortecy biofilmów. Na skórze wydziela ona wiele czynników wirulentnych, w tym tzw. toksynę zespołu wstrząsu toksycznego i inne enterotoksyny. Mogą one zaburzać barierę skórną oraz powodują odpowiedzi zapalne w bezpośrednio wystawionych na drobnoustroje komórkach skóry.

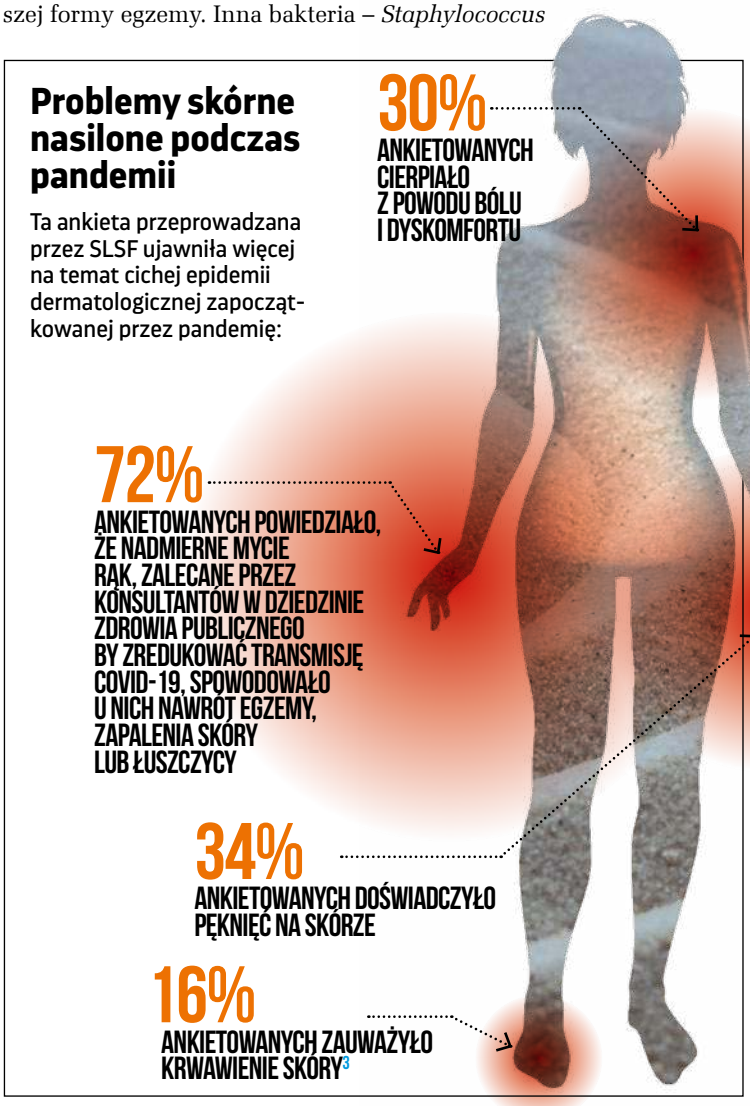
To, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej podatni na kolonizację skóry przez *S. aureus*, pozostaje kwestią otwartą, ale według czołowej teorii chodzi tu o powszechne stosowanie (lub nadużywanie) antybiotyków w dzieciństwie. Wynika to z faktu, że leki te działają jak napalm na tętniącą życiem metropolię mikrobiomu organizmu, który ma wpływ na układ odpornościowy. Antybiotyki mogą zetrzeć w proch wszystkie gatunki z profilu drobnoustrojów człowieka, a to może umożliwić oportunistycznym patogenom, takim jak *S. aureus*, wkraczanie do akcji i kolonizację przestrzeni. Leki te mogą również zmieniać przepuszczalność jelit[10], co prowadzi do tzw. nieszczelnego jelita, związanego z prawie każdą przewlekłą chorobą zapalną, w tym AZS.

Być może dlatego dzieci, którym podawano antybiotyki, są o 40% bardziej narażone na egzemę w porównaniu z tymi, które ich nie zażywały[11]. W samym USA lekarze wypisują co roku średnio 47 mln niepotrzebnych recept na te leki, rozsądne jest więc stwierdzenie, że są one głównym podejrzanym, jeśli chodzi o epidemię alergii i AZS, które były problematyczne nawet przed uderzeniem covid-19[12]. Odpowiedzią medycyny na *S. aureus* w przebiegu egzemy jest atak organizmu większą ilością różnych miejscowych i ogól-

Nieudany lek na egzemę

Najnowszy środek, który trafił na rynek, zatwierdzony przez amerykańską Agencję Żywności i Leków w 2017 r., to dupilumab (nazwa handlowa: Dupixent) firm Sanofi i Regeneron Pharmaceuticals. To podawane w zastrzykach przeciwciało monoklonalne. Wyniki badań klinicznych są skromne: 36% dorosłych zauważyło „czystą lub prawie czystą skórę" po 52 tygodniach przyjmowania preparatu w porównaniu z tylko 13% osób z grupy stosującej wyłącznie miejscowe kortykosteroidy[1]. Niektórzy dermatolodzy zastanawiają się obecnie, co robić z 64% pacjentów leczonych dupilumabem z „niepowodzeniem", w tym z tymi, u których wystąpiły objawy niepożądane leku np. „paradoksalna" egzema głowy i szyi, łuszczyca, choroby oczu, zapalenie stawów, wypadanie włosów, zakażenie, zapalenie trzustki i choroba posurowicza[2].

BIBLIOGRAFIA
1 dupixident.com, "Results in Adults," January 2022
2 J Am Acad Dermatol, 2022;86(3):628–36



eprasa.pl 74be7e7148

noustrojowych antybiotyków (a nawet rozcieńczone kąpiele wybielające). Podejście to przynosi pewne efekty.

Jednakże w większości przypadków *S. aureus* jest nieprzejednana i nie jest jasne, czy leczenie ją zwalcza, czy przybliża do statusu superbakterii oraz czy dobroczynne mikroby (jej naturalna konkurencja) nie ponoszą w rezultacie szkód. Podczas gdy lekarze czekają na odpowiedzi i inne leki, niektórzy naukowcy poszukują sposobów na rozwiązanie problemu zaburzeń mikrobiomu, będących ukrytą przyczyną chorób, takich jak egzema.

Przeszczepy drobnoustrojów skórnych

W kilku ostatnich badaniach analizowano tę metodę, w ramach której dobroczynne bakterie lub te o silnych właściwościach przeciwdrobnoustrojowych przeciwko kolonizacji *S. aureus* nakłada się lub rozpyla na skórę, co ma korzystne działanie[13]. W jednym z nich dzieci lub ich opiekunów spryskiwano roztworem wody z cukrem zawierającym żywe bakterie *Roseomonas mucosa* – naturalnie występujące na skórze, pierwotnie wyizolowane od zdrowych ochotników i hodowane w starannie kontrolowanych warunkach laboratoryjnych. 2 razy w tygodniu przez 3 miesiące i co 2. dzień przez dodatkowy miesiąc aplikowano go na obszary skóry z objawami egzemy. – Po terapii *R. mucosa* większość uczestniczących w badaniu dzieci doświadczyło znacznej poprawy stanu skóry i ogólnego samopoczucia. Obiecujący jest fakt, że po zakończeniu leczenia terapeutyczne bakterie pozostawały na miejscu i dalej przynosiły korzyści – powiedział kierujący badaniem, dr Ian Myles, z amerykańskiego Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych. 17 z 20 dzieci odczuło po terapii ponad 50-procentowe zmniejszenie ciężkości AZS na wszystkich leczonych obszarach, a większość z nich potrzebowała do kontroli choroby mniejszych dawek sterydów. Naukowcy z amerykańskiego Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych zgłosili również poprawę funkcji bariery skórnej – jej zdolności do zachowywania wilgoci i ochrony przed alergenami. Korzyści te utrzymują się po zakończeniu leczenia, a terapeutyczne szczepy *R. mucosa* pozostają na skórze do 8 miesięcy[14].

W innej próbie klinicznej testowano krem zawierający znajdujące się gorących źródłach dobroczynne bakterie *Vitreoscilla filiformis*, które stosuje się zazwyczaj w leczeniu chorób dermatologicznych. Wykazano, że poprawia on stan skóry pacjentów z egzemą[15]. Chociaż tego rodzaju badania są w toku, niektóre kremy zawierają prebiotyki – pożywkę dla dobrych bakterii – zdolne do współpracy ze składnikami skóry i przynoszą obiecujące efekty. Jeden z tego rodzaju produktów – balsam do ciała Lipikar Balm AP+M marki La Roche-Posay – zawiera prebiotyki wspierające *V. filiformis*. W jednym z badań naukowcy wyizolowali te bakterie z amerykańskiego jeziora Erie i hodowali w wodzie źródlanej La Roche- Posay, stosowanej we wszystkich preparatach do pielęgnacji skóry tej marki[16].

Uzależnieni od sterydów

Przepisuje się je zazwyczaj w ramach leczenia świądu i łagodzenia objawów egzemy. Powinny być jednak stosowane tylko krótkoterminowo ze względu na ich działania niepożądane. Sterydy ogólnoustrojowe przepisywane na AZS i przyjmowane długoterminowo prowadziły do udokumentowanych reakcji niepożądanych, w tym skutkującego ślepotą odklejenia siatkówki, osteoporozy kręgosłupa i złamań kości. Wszystkie te objawy odnotowano u jednego 28-letniego pacjenta, który pomimo leczenia – wciąż zmagał się z egzemą[1].

Miejscowe steroidy też nie są pozbawione problemów. Posterydowe zapalenie skóry to choroba odrzucana kilka lat temu przez wielu lekarzy. Teraz zyskała akceptację w literaturze medycznej. Obecnie rozpoznaje się ją wśród ludzi, którym nieprawidłowo przepisano te leki na długi czas (czasem wiele lat), co zaowocowało efektem bumerangu w postaci nasilonego obrzęku, pęcherzy i swędzących wysypek po odstawieniu leków. Przezwyciężenie uzależnienia od kremów ze sterydami może być bardzo bolesne, a ustępowanie objawów po zaprzestaniu ich używania trwa czasem latami[2].



BIBLIOGRAFIA
1 Hautarzt, 2021 Dec 14. doi: 10.1007/s00105-021-04922-1
2 J Dermatolog Treat, 2021 Feb 4; 1-6

Oto więcej niefarmakologicznych metod, które – jak można wnioskować na podstawie dowodów i doświadczenia – mogą pomóc chorym na atopowe zapalenie skóry.

Unikanie podrażnień

Mnóstwo chemikaliów w detergentach do prania, mydle i kosmetykach to prawdziwe pole minowe dla osób z bitwą, która już szaleje na ich skórze. Odpuść je sobie i nakładaj na skórę tylko to, co włożył(a)byś do ust.



Probiotyki

W przypadku tradycyjnego, doustnego ich podawania, w większym stopniu niż przy aplikacji miejscowej, zaobserwowano pewne sukcesy. Wiele osób starających się zapomnieć o swojej egzemie twierdzi, że dobra mieszanka *Lactobacillus* i *Bifidobacteria* stanowiła element ich leczniczej diety. Jednakże probiotyki potrzebują czasu, by zadziałać, a w najbardziej obiecujących badaniach obserwowano pacjentów nawet przez 3 miesiące. Aby można było dostrzec poprawę, rozsądna jest więc terapia trwająca przynajmniej tyle.

W przeglądzie badań na temat mikrobiomu skóry pacjentów z AZS z 2022 r. zauważono, że w analizach na zwierzętach *Lactobacillus paracasei* KBL382, *L. sakei* WIKIM30 (wyizolowane z kimchi), *L. rhamnosus* IDCC3201 oraz *L. plantarum* LM1004 łagodziły objawy

eprasa.pl 74be7e7148

Witamina D: brakujące ogniwo?

W 2016 r. naukowcy z brytyjskiego Kolegium Medycznego Uniwersytetu w Sheffield odkryli, że 83% spośród 90 dzieci leczonych na egzemę miało niski poziom witaminy D w surowicy. 2-miesięczna terapia 47 z nich – suplementacja witaminy D (6 000 j.m. cholekalcyferolu dziennie dla pacjentów w wieku 1-12 lat i 10 000 j.m. na dobę dla tych w wieku 12-18 lat) spowodowała 42-procentową redukcję średniego wyniku na SCORAD oraz 4-krotny wzrost ilości przeciwdrobnoustrojowej katelicydyny w skórze, co sugeruje związek przyczynowy[1]. Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Surrey i chińskiego Uniwersytetu Hongkongu poinformowali w artykule z 2019 r., że podawanie już 1 600 j.m. na dobę przez okres do 3 miesięcy doprowadziło do klinicznej poprawy u dzieci z egzemą i niskim poziomem witaminy D[2].

BIBLIOGRAFIA
1 J Allergy Clin Immunol, 2016; 138(6):1715–9.e4
2 Nutrients, 2019; 11(8):1854

i poprawiały związane z chorobą działanie układu odpornościowego[17]. W metaanalizie z 2021 r. analizowano 9 badań, w których wzięło udział łącznie 2 093 niemowląt. Wywnioskowano, że w porównaniu z placebo połączenie probiotyków *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* może zapobiegać egzemie u dzieci poniżej 3 r.ż.[18]. W innym badaniu, tym razem z 2022 r., u dzieci i dorosłych z atopią zaobserwowano znaczącą odpowiedź kliniczną (redukcję oceny według skali SCORAD i dawek sterydów) po 6 miesiącach terapii mieszanką probiotyczną (zawierającą *L. rhamnosus*, *L. paracasei*, *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium lactis*).

Naukowcy z Uniwersytetu São Paulo w Brazylii zauważyli, że większość korzyści klinicznych występowała po pierwszych 3 miesiącach i utrzymywała się przez kolejne 3 miesiące po zaprzestaniu podawania probiotyków[19]. Kaitlynn Fenley, mikrobiolog specjalizująca się w fermentacji, wyleczyła u siebie to schorzenie częściowo dzięki spożywaniu dużej ilości domowych probiotycznych produktów spożywczych – od kimchi po kiszoną kapustę. Zapewniają one większą różnorodność dobroczynnych drobnoustrojów niż dostępne na rynku drogie probiotyki. Przepisami i wiedzą dzieli się na Instagramie (@cultured.guru).

Witamina D

Ma ona wpływ na 2 kluczowe czynniki w rozwoju AZS: układ odpornościowy i funkcje bariery skórnej. Być może dlatego wielu ludzi z tą chorobą zauważa poprawę w miesiącach letnich wraz z ekspozycją na światło słoneczne. Badania wskazują na powiązanie między jej niskim poziomem a większą częstością występowania oraz ciężkością objawów choroby.



Niedobór witaminy D powiązano z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zmian skórnych zawierających bardziej wirulentne (agresywne) postacie bakterii *S. aureus* – będącej głównym winowajcą związanym z egzemą[20]. W innym badaniu odkryto, że suplementacja słonecznej witaminy u dzieci ograniczała kolonizację S. aureus, jak również ciężkość schorzenia[21].

Amerykańska rada ds. witaminy D zaleciła dawkę 5 000 j.m. na dobę w formie suplementów diety z witaminą D3 w przypadku przeciętego dorosłego. Jednakże w zależności od czynników, takich jak wzrost i waga, narodowość i styl życia, przyjmowanie do 10 000 j.m. na dobę wciąż może być bezpieczne. Aby uzyskać więcej informacji na temat dawkowania, odwiedź stronę: www.vitamindcouncil.org.

Światłoterapia



Wykazano, że terapie światłem – zwane również fotobiomodulacją – zmniejszają objawy chorób skóry, w tym egzemy. Niektórzy dermatolodzy stosują leczenie wąskopasmowym UVB i zgłaszają dobre efekty, chociaż – podobnie jak światło słoneczne – niesie ono za sobą ryzyko poparzeń i starzenia się skóry[22]. Laseroterapia niskopoziomowa, czyli terapia światłem czerwonym i bliskim podczerwieni, to szybko rozwijająca się technologia stosowana do stymulacji leczenia i łagodzenia bólu przez redukcję stanu zapalnego, która nie ma zgłoszonych działań niepożądanych[23]. W dermatologii wykorzystuje się ją do gojenia ran oraz redukcji zmarszczek i blizn. Udowodniono również, że metoda ta – stosowana zarówno w ramach terapii, jak i profilaktyki – zmniejsza powodowane przez UV uszkodzenia. Jej korzyści stwierdzono także w przypadku schorzeń zapalnych skóry[24]. Trenerka fitnessu Marisa Chaela z Marina del Ray w Kalifornii w USA twierdzi, że zauważyła ogromny wpływ na jej ciężkie AZS i posterydowe zapalenie skóry, kiedy kilka razy w tygodniu na ok. godzinę zaczęła siadać naprzeciwko świecącej na czerwono skrzynki, tak by światło padało na różne obszary jej ciała. – To zdecydowanie pomogło na świąd, a następnego dnia wstałam i na pewno poprawiła się faktura mojej skóry – mówi.

Witamina E



Jest ona antyoksydantem, który może przeciwdziałać powstawaniu reaktywnych cząsteczek tlenu i hamuje stan zapalny. Od wczesnych lat 90. XX w. w kilku badaniach analizowano jej zastosowanie w leczeniu egzemy.

W jednym z nich 96 chorych podzielono na 2 grupy: 50 osób przyjmowało doustnie 400 j.m. witaminy E raz dziennie przez 8 miesięcy, a 46 uczestni-

eprasa.pl 74be7e7148

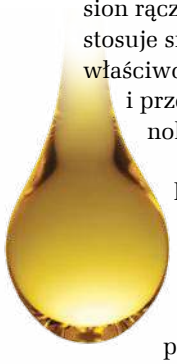
ków – placebo. U 4 pacjentów nastąpiło pogorszenie w porównaniu z 36 w grupie kontrolnej. 6 osób przyjmujących witaminę E i 5 otrzymujących placebo nie wykazało żadnych zmian. 10 uczestników z grupy „witaminowej" i 4 chorych z kontrolnej zauważyło drobną poprawę stanu skóry. 23 z 50 przyjmujących witaminę E doświadczyło „ogromnej poprawy" w porównaniu z tylko jedną osobą spośród tych zażywających placebo. 7 z 50 leczonych tokoferolem zauważyło „prawie pełną remisję AZS". Tymczasem w grupie placebo cofnięcia objawów chorobowych nie doświadczyła żadna osoba[25].

W ramach nowszego badania klinicznego podzielono 70 chorych na atopowe zapalenie skóry na 2 grupy. Jedna przyjmowała doustnie 40 j.m. witaminy E, a druga placebo przez 3 miesiące. W porównaniu z grupą kontrolną leczeni pacjenci doświadczyli znacznego złagodzenia objawów choroby, w tym świądu[26].

Jako przestrogę należy dodać, że w niektórych badaniach wykazano, że wysokie dawki witaminy E mogą powodować krwawienia i zaburzenia krzepnięcia krwi. Z kolei zawierające ją suplementy diety mogą zakłócać działanie leków przeciwpłytkowych, przeciwkrzepliwych i chemioterapeutycznych.

Pokarmy zasobne w witaminę E to m.in. pestki (szczególnie słonecznika), orzechy, takie jak migdały, orzechy laskowe i ziemne, oraz ciemnozielone warzywa liściaste.

Olejek rycynowy



Ten mocno zmiękczający skórę olejek ekstrahowany z nasion rącznika pospolitego (*Ricinus communis*) tradycyjnie stosuje się w leczeniu różnych chorób skórnych. Ma silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe[27] i przeciwwirusowe[28], a jego składnik – kwas rycynolowy – może łagodzić stan zapalny i ból[29].

Istnieją również liczne anegdotyczne historie ludzi leczących egzemę olejkiem rycynowym. – Używałam go każdej nocy przed pójściem spać i za każdym razem, gdy odczuwałam świąd – mówi blogerka Thao Huynh, która przez lata zmagała się z objawami na dolnej części nóg, plecach, łokciach, twarzy i wokół palców u rąk, przez co nie przesypiała nocy i obawiała się wychodzić z domu w koszuli z krótkim rękawem. Odkryła, że kremy ze sterydami i te dostępne bez recepty mogą nasilać objawy lub ścieńczać jej skórę, w przeciwieństwie do tego naturalnego remedium. – Po tygodniu zauważyłam ogromną poprawę stanu mojej skóry. Po 2 tygodniach AZS całkowicie się wycofało – opowiada kobieta.

Mirra



Słynny dar Trzech Króli, wręczony po narodzinach Chrystusa, uznaje się za środek przeciwzapalny i przeciwdrobnoustrojowy, tradycyjnie stosowany do balsamowania, lecze-

REKLAMA



eprasa.pl 74be7e7148

Lek w filiżance?

Niemieccy dermatolodzy od dziesięcioleci stosują okłady z czarnej herbaty w leczeniu objawów egzemy na twarzy i zapalenia skóry. Nie znają mechanizmu ich działania, ale uważają, że może mieć związek ze ściągającymi i przeciwzapalnymi właściwościami zawartych w tym naparze tanin.

W badaniu niemieckich naukowców z Uniwersytetu w Lubece, którego wyniki opublikowano w 2019 r. na łamach The Journal of Dermatological Treatment, analizowano wpływ okładów z czarnej herbaty, po których następowała aplikacja zimnego kremu nawilżającego na bazie oleju arachidowego (wg publikacji oczyszczonego, tak by nie wywoływał alergii). Terapii tej codziennie przez 6 dni poddawano 22 pacjentów z AZS na twarzy. Zgłoszono „radykalną i bardzo znaczącą redukcję" – 12-13-procentową poprawę w zakresie oceny aktywności choroby – w ciągu pierwszych 3 dni leczenia, a stan uczestników dalej poprawiał się do 6. dnia. „Kuracja ta jest tania, powszechnie dostępna, a szczególności pozbawiona działań niepożądanych" – wywnioskowali uczeni. Chociaż ich pilotażowe badanie było ograniczone przez niewielką liczebność próby i brak grupy kontrolnej, było „pierwszym oficjalnym dowodem skuteczności leczniczych opatrunków z czarnej herbaty"[1].

BIBLIOGRAFIA

1 | Dermatolog Treat, 2019; 30(8):785–9

nia ran, różnych chorób skórnych i zakażeń pasożytniczych. Badanie z 2019 r. wykazało, jak zawarte w niej związki chemiczne działają na poziomie komórkowym w redukcji świądu, a tym samym mogą być przydatne we wspomaganiu łagodzenia tego objawu w przebiegu egzemy[30]. Ponieważ mirra ma silne działanie, najlepszą opcją może być rozcieńczenie jej olejem nośnikowym, takim jak rycynowy lub jojoba. 2-4-procentowe rozcieńczone roztwory sporządza się z wykorzystaniem 3-6 kropli na łyżeczkę oleju nośnikowego.

Ocet jabłkowy



Niektórzy uważają, że łagodzi on świąd z powodu egzemy i redukuje stan zapalny. Spekuluje się także, że zmienia pH skóry i nienaturalne drobnoustroje, w tym powszechne patogeny w przebiegu tej choroby, takie jak *S. aureus*.

Jednakże w badaniu amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Wirginijskiego z 2021 r., opublikowanego na łamach PLoS One, w którym analizowano mikrobiom skóry osób stosujących kurację, polegającą na zanurzaniu ramion w roztworze nieprzetworzonego octu jabłkowego codziennie, przez 2 tygodnie – nie wykazano żadnych znaczących zmian w składzie drobnoustrojów[31]. Niemniej jednak jest wiele historii ludzi, którzy twierdzą, że to picie octu jabłkowego, a nie jego miejscowa aplikacja, było kluczowe w leczeniu AZS. Nina Gilmour z Toronto w Kanadzie zauważyła różnicę w objawach choroby, kiedy odwiedziła Francję. Po powrocie do domu jej choroba wróciła w ciągu kilku dni. Zastanawiała się, czy dobroczynny wpływ miało słone powietrze, czy była to zdrowsza francuska dieta, za którą tęskniła. Pamiętała, że we Francji 2 razy dziennie jadła sałatkę z sosem z octem jabłkowym, i zaczęła pić dużą szklankę wody z łyżką tego płynu przynajmniej raz dziennie. W ciągu kilku dni zauważyła ustępowanie objawów egzemy, a w końcu jej całkowitą remisję.

Może być tak dlatego, że roztwór ten jest w stanie bezpośrednio wpłynąć na mikrobiom jelitowy łatwiej niż na skórny. Wykazano, że zmienia on np. mikroflorę jelit u myszy, co w efekcie łagodzi uszkodzenie nerek[32].

Witamina B12

W kilku badaniach analizowano jej rolę w chorobach skórnych, chociaż wiadomo, że ma ona wpływ na nasz największy organ[33]. Włoscy lekarze z Uniwersytetu w Weronie opublikowali w 2020 r. interesujące studium przypadku. Opisali w nim 18-letniego pacjenta, który od 15 r.ż. cierpiał na ciężkie AZS. Miał zmiany skórne na powiekach, głowie i szyi, w zgięciach ramion oraz pod kolanami. Tylko w celu kontroli choroby wciąż musiał stosować miejscowe kremy ze sterydami oraz 5-6 serii różnych doustnych leków steroidowych każdego roku.



Podobnie jak wiele dzieci z tym schorzeniem młody mężczyzna cierpiał również na katar sienny oraz nadwrażliwość na pleśń. Zdiagnozowano u niego też przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, chorobę autoimmunologiczną powodującą stan zapalny tego narządu, która stanowiła przyczynę jego chronicznej anemii i niedoboru witaminy B12.

W czasie gdy autorzy badania oceniali pacjenta, od 2 tygodni nie stosował on miejscowych sterydów, a od 5 tygodni – ogólnoustrojowych. Badania krwi potwierdziły anemię i ciężki niedobór witaminy B12 (46 pmol/l, podczas gdy normalne wartości to 133-675 pmol/l), ale wykluczyły deficyt witaminy D. Chłopakowi przepisano krem nawilżający, miejscowe leki steroidowe na 15 dni oraz – po raz pierwszy – suplementację kobalaminy (50 μg na dobę rozpuszczone pod językiem).

4 miesiące później wynik klinicznej ciężkości choroby pacjenta (SCORAD) obniżył się z 82 do 10 i zgłosił on brak potrzeby stosowania sterydów miejscowych czy doustnych. Poziom witaminy B12 w surowicy wyniósł 213 pmol/l. Lekarze zalecili zaprzestanie suplementacji i przyjmowanie kobalaminy tylko w postaci produktów spożywczych oraz zasugerowali dalsze stosowanie kremów nawilżających.

3 miesiące później pacjent powrócił do centrum medycznego z powodu zaostrzenia egzemy (50 według SCORAD). Równolegle poziom witaminy B12 obniżył się do 97 pmol/l, przy czym ponownie

eprasa.pl 74be7e7148

odnotowano normalny poziom cholekalcyferolu. Przepisano na tydzień próby miejscowe steroidy oraz doustną suplementację, ale tym razem w wyższej dawce – 500 μg cyjanokobalaminy na dobę.

Po miesiącu wynik na skali SCORAD cofnął się do 20, a poziom witaminy B12 unormował się. Sterydy odstawiono, a suplementację kontynuowano. Po miesiącu zarejestrowano wynik na SCORAD na poziomie 5. Doustną suplementację w dawce 500 μg dwa razy w tygodniu utrzymano jako terapię przewlekłą.

„Nasz raport sugeruje związek pomiędzy poziomem witaminy B12 we krwi a ciężkością atopowego zapalenia skóry. Uwydatnia również potencjalne znaczenie suplementacji tego koenzymu w kontroli choroby jako terapii niefarmakologicznej" – wywnioskowali lekarze Davide Chesini i Marco Caminati[34].

BIBLIOGRAFIA

1 Annu Rev Clin Psychol, 2005; 1: 607–28; BMJ Open, 2020; 10(3): e033741
2 Int J Mol Sci, 2022; 23(2): 669
3 Skin Life Sciences Foundation, "Covid and Skin Problems." slsf.uk
4 J Invest Dermatol, 2014; 134(7): 1847–54
5 J Am Acad Dermatol, 2022 May 9; S0190-9622(22)00792-7.
6 Curr Opin Behav Sci, 2019; 28: 105–10
7 Ann Dermatol, 2012; 24(2): 126–35
8 Postepy Dermatol Alergol, 2019; 36(1): 11–7
9 J Invest Dermatol, 2017; 137(12): 2497–504
10 PLoS One, 2015; 10(12): e0144854
11 Br J Dermatol, 2013; 169(5): 983–91
12 US Centers for Disease Control and Prevention, "Antibiotic Use in the United States, 2018 Update: Progress and Opportunities," 2019. www.cdc.gov
13 Sci Transl Med, 2017; 9(378): eaah4680
14 Sci Transl Med, 2020; 12(560): eaaz8631
15 Br J Dermatol, 2008; 159(6): 1357–63
16 Clin Cosmet Investig Dermatol, 2013; 6: 191–6
17 Int J Mol Sci, 2022; 23(7): 3503
18 Nutrients, 2021; 13(5): 1461
19 Front Nutr, 2022; 8: 833666
20 Pediatr Dermatol, 2015; 32(4): 506–13
21 J Med Assoc Thai, 2015; 98 Suppl 9: S23–30
22 Br J Dermatol, 2015; 172(2): 462–6
23 AIMS Biophys, 2017; 4(3): 337–61
24 Semin Cutan Med Surg, 2013; 32(1): 41–52
25 Int J Dermatol, 2002; 41(3): 146–50
26 J Res Med Sci, 2015; 20(11): 1053–7
27 BMC Complement Altern Med, 2016; 16: 211
28 J Ethnopharmacol, 2021; 271: 113878
29 Eur J Pharmacol, 2000; 407(1-2): 109–16
30 Exp Ther Med, 2019; 18(3): 1914–20
31 PLoS One, 2021; 16(6): e0252272
32 Food Funct, 2020; 11(3): 2639–53
33 Am J Clin Dermatol, 2015; 16(1): 27–33
34 J Diet Suppl, 2022; 19(2): 238–42
35 Front Pharmacol, 2018; 9: 200

Kojące składniki w kosmetykach dla atopików

W Polsce z atopowym zapalenie skóry zmaga się ok. 5% dzieci i ok. 1,5% dorosłych. Niezwykle ważne w tym schorzeniu jest odpowiednie postępowanie pielęgnacyjne ze skórą. Ze względu na uszkodzoną barierę naskórkową stosowane kosmetyki powinny być delikatne, możliwie jak najbardziej naturalne, z wykluczeniem potencjalnych czynników alergizujących, do których należą m.in. konserwanty, substancje zapachowe i nadające konsystencję czy barwniki.



Jedną z bezpiecznych i skutecznie łagodzących objawy egzemy substancji jest **olejek z wiesiołka**. Pozyskiwany jest z nasion *Oenothera biennis* i stosowany zarówno doustnie, jak i miejscowo w różnych schorzeniach skórnych, również w wyprysku atopowym. Swoje łagodzące właściwości zawdzięcza wielonienasyconym kwasom tłuszczowe omega-6 (WNKT), m.in. kwasowi linolowemu i gamma-linolenowemu (GLA). Ponadto zawiera on takie składniki jak, cynk, magnez, selen, fitosterole, wapń oraz witaminę E. Chroni naskórek przed uszkodzeniami i wspomaga w utrzymaniu prawidłowej bariery lipidowej. Wykazuje też działanie przeciwświądowe, dzięki czemu sprawdzi się w miejscowej terapii pokrzywki, łuszczycy i egzemy[1].

Inną substancją o właściwościach przeciwświądowych, którą można znaleźć w kosmetykach dla osób z problem atopii, jest **bisabolol** (α-bisabolol), monocykliczny alkohol seskwiterpenowy, który jest składnikiem olejku eterycznego z rumianku (*Chamomilla recutita*). Związek ten wykazuje również silne działanie przeciwzapalne, dzięki mechanizmowi hamowania aktywności 5-lipooksygenazy, a jego efekty można porównać wręcz z preparatami zawierającymi hydrokortyzon (w stężeniu 0,75%). W badaniu, w którym testowano skuteczność kremu zawierającego skrobię, kwas glicyretynowy, tlenek cynku i bisabolol u 30 dzieci z postacią przewlekłego łagodnego do umiarkowanego AZS, wykazano, że wskaźnik obszaru i ciężkości wypryskuu (TESS) zmniejszył się o co najmniej 50% w aż 87% przypadków po 6 tygodniach stosowania preparatu[2].



BIBLIOGRAFIA

1 Arch Dis Child, 1996, 75: 494
2 Minerva Pediatr. 2017 Dec; 69(6): 470-475

Wschodnioindyjski olejek sandałowy

Pozyskiwany z sandałowca białego (*Santalum album*) olej to znany środek przeciwzapalny. W badaniu klinicznym z 2018 r. wykorzystywano 3 zawierające go preparaty do stosowania miejscowego z 0,1% koloidalnych płatków owsianych (proszku sporządzanego z drobno zmielonych ziaren owsa) do znaczącej redukcji objawów egzemy w grupie 25 dzieci z objawami łagodnymi do ciężkich. Wszyscy poza jednym pacjentem (u którego wystąpiła niezwiązana z chorobą reakcja alergiczna przed końcową wizytą) osiągnięto poprawę. U 87,5% dzieci doszło do 25-procentowego zmniejszenia oceny ich objawów klinicznych. Średnie obniżenie wyniku ogólnej ciężkości wyniosło 67,8%, a ¾ pacjentów zauważyło złagodzenie symptomów AZS o połowę. Prawie ⅙ (18,8%) doświadczyła całkowitej remisji choroby. Naukowcy odnotowali również podstawowe mechanizmy komórkowe olejku sandałowego, które wyjaśniają jego działanie[35].



eprasa.pl 74be7e7148



ZATRUCI PRZEZ ŚWIEŻOŚĆ



Odświeżacze powietrza i inne produkty zawierające beta-cyklodekstrynę, czyli HPBCD, wywołują cały szereg poważnych alergii. Tę sprawę bada Cate Montana.

eprasa.pl 74be7e2148

W annałach towarów konsumenckich Febreze, słynny produkt firmy Procter & Gamble, która stworzyła rynek odświeżaczy powietrza wyceniany obecnie na 20 mld dolarów rocznie, stał się czymś w rodzaju legendy. Jak głosi historia, pewien skromny chemik z tej firmy, palący dużo papierosów, krzątał się po laboratorium, eksperymentując z opartym na skrobi związkiem chemicznym o nazwie beta-cyklodekstryna (HPBCD). Cyklodekstryny są cyklicznymi oligosacharydami – grupą związków cukrowych o dużych cząsteczkach, tworzących pierścienie i mających własności hydrofilowe (wchłaniające wodę lub rozpuszczające się w niej) na powierzchni, a hydrofobowe – w zagłębieniu centralnym, które jest nierozpuszczalne w wodzie.

Powierzchnia zewnętrzna tej wyjątkowej cząsteczki o kształcie obwarzanka częściowo rozpuszcza cząsteczki wszelkich zapachów, które wejdą z nią w kontakt, a następnie zamyka je w swym środku jak w kapsule, w wyniku czego nie mogą już być rozpoznawane przez receptory węchowe ludzkiego nosa.

Pewnego dnia, gdy mężczyzna wrócił do domu po pracy, żona zapytała go, czy rzucił palenie, ponieważ na jego ubraniu nie było już nieprzyjemnej woni papierosów. Zapaliła mu się w głowie żaróweczka i przekonał firmę Procter & Gamble, by poświęciła miliony dolarów na opracowanie produktu z użyciem HPBCD – i tak narodził się Febreze. Po fatalnym wprowadzeniu go na rynek jako „eliminatora zapachów" w 1996 r., zmieniono jego nazwę i z wielkim sukcesem zapowiedziano ponownie jako „odświeżacz powietrza" w 1998 r. W ciągu kilku lat związek ten trafił do niezliczonych produktów gospodarstwa domowego.

Popularność tych produktów rosła. „Zaczęłam używać Febreze w 2001 r.", wspomina Anna Cox, specjalistka w dziedzinie homeopatii z Montecito w Kalifornii. „Miałam brzydko pachnącego psa i nastolatka ze śmierdzącymi ubraniami treningowymi rozrzuconymi po całym pokoju. Środek ten miał zamykać w sobie nieprzyjemne wonie, więc myślałam, że znacznie bezpieczniej jest używać w domu produktów odświeżających powietrze niż innych, zawierających mnóstwo chemikaliów".

Po ok. 4 miesiącach stosowania, u kobiety zdiagnozowano raka piersi, a u jej syna, Spencera, pojawiły się guzy o wielkości piłek golfowych w węzłach chłonnych, w policzkach i z tyłu szyi. Pediatra, do którego się udali, stwierdził, że nie ma pojęcia, co się dzieje, i zapytał Annę, czy używa w domu jakichś nowych produktów.

„Jedynym nowym produktem był Febreze" opowiada homeopatka. „Ale uprzątnęłam wszystko z domu, wyrzuciłam do śmieci i zaczęłam stosować wyłącznie środki naturalne". Jak mówi, nie zdawała sobie wtedy sprawy, że winowajcą jest odświeżacz, ponieważ nie miała wystarczającej wiedzy, by ocenić sytuację.

Musiał minąć rok, by zniknęły nienowotworowe guzy na szyi jej syna. Ale zdarzenie to zapoczątkowało 6-letnią podróż Anny, najpierw ku wyleczeniu raka naturalnymi metodami, a następnie ku zagłębieniu się w zdobywanie wiedzy z dziedziny biofizyki i leczenia naturalnego na Amerykańskim Uniwer-

Bombardowani „odświeżonym" powietrzem



W 2014 r. Ann Cole z Montany doznała pewnej reakcji, lecz nie wiedziała, co ją wyzwoliło. Jak wspomina: „Przede wszystkim w ciągu 2-3 tygodni zaczęły wypadać mi włosy. Mam naprawdę gęste włosy, a byłam łysa. Na szczęście zachowałam brwi. Ale było to niewyobrażalnie stresujące". Odwiedziła kilku lekarzy, lecz żaden z nich nie miał pojęcia, co się dzieje. Podejrzewali tylko, że ma to jakiś związek z układem odpornościowym. Zasugerowali więc serię steroidów, które stłumiłyby jego funkcjonowanie. Powiedzieli również, że jest mało prawdopodobne, by włosy odrosły.

Od 2006 r. Ann czasami korzystała z porad Anny Cox, więc zadzwoniła do niej. „Poprosiła mnie, żebym wróciła myślami do czasu, gdy to się zaczęło, a wtedy przypomniałam sobie, że moja sprzątaczka używała w łazience nowego środka czyszczącego: aromatyzowanego produktu o nazwie Lysol. Kiedy do niej zadzwoniłam, powiedziała, że przestała go używać, ponieważ i u niej, i u jej koleżanek pojawiły się problemy skórne. Gdy sprawdziłam ten produkt, okazało się, jak można było oczekiwać, że zawiera on HPBCD".

Dla Ann był to punkt zwrotny. W dalszym ciągu pracowała z Anną Cox, stosując preparaty homeopatyczne, i w końcu wszystkie włosy odrosły. Ale pod pewnymi względami był to dopiero początek jej podróży. Reakcja na HPBCD stała się „punktem krytycznym", po którym wcześniejsza tolerancja jej organizmu wobec odświeżaczy powietrza i aromatyzowanych środków czyszczących drastycznie spadła.

Często podróżując zawodowo z Montany do Nowego Jorku, Ann była narażona na działanie odświeżaczy powietrza i innych produktów wszędzie, gdziekolwiek się udała – w łazience na lotnisku, w taksówkach i uberach, w pokoju hotelowym, a wreszcie w samym miejscu pracy. „We wszystkim zawarte były te aromaty. W łazienkach w pracy stosowano produkty z HPBCD. Inni pracownicy trzymali odświeżacze powietrza przy biurkach. Moja skóra wciąż była podrażniona, a w pracy odczuwałam silne mdłości. Skontaktowałam się więc z działem kadr mojej firmy i poprosiłam o niestosowanie żadnych aromatów. Firma przystała na to, lecz potem pojawił się covid i nadeszły lockdowny. Teraz, gdy wróciłam fizycznie do pracy, znów wszystko jest wyperfumowane, ponieważ wszyscy chcą takich zapachów. Ale ja po prostu nie mogę pracować w takim otoczeniu".

Jedną z rzeczy, na które zwraca uwagę Ann, jest to, jak bardzo zróżnicowany jest wpływ produktów odświeżających powietrze na biochemię poszczególnych osób. „Mój syn ma takie same problemy jak ja. Ale mojego męża i córki one nie dotykają. Organizm każdej osoby reaguje odmiennie. Kiedy opowiadam innym o swoich doświadczeniach, mówią: »O tak, ja też! Mam problemy ze skórą«. Albo: »Córce mojej koleżanki wypadają włosy«. Gdy opowiadam im o HPBCD i słucham ich reakcji, okazuje się, że mają Febreze w całym domu, dosłownie wszędzie. Nauczyłam się superostrożnie podchodzić do mojego otoczenia".

eprasa.pl 74be7e7148

sytecie Medycyny Komplementarnej w Beverly Hills w Kalifornii. W końcu Annę bardzo zainteresowała dziedzina homeopatii, która stała się jej specjalnością, obok badań biorezonansem.

Homeopatyczne rozwiązanie

Odświeżacze powietrza znikły z życia Anny aż do 2011 r., kiedy jej syn wyjechał na studia do Nowego Jorku. Już po kilku tygodniach pobytu w nowym mieszkaniu zadzwonił do niej, by opowiedzieć o tajemniczych objawach, które nagle zaczęły się u niego pojawiać.

„Powiedział, że nie ma energii, ma mdłości i w ciągu kilku dni wypadło mu prawie 90% włosów". Kobieta, będąca już wtedy praktykującą homeopatką, skrupulatnie wypytała go o jego nowe otoczenie, odżywianie i zajęcia. Okazało się, że czuł się skrępowany wobec nowych współlokatorów, ponieważ jego stopy i buty wydzielały kwaśny zapach, więc parę dni wcześniej kupił odświeżacz powietrza i dokładnie spryskał nim buty, skarpetki, stopy i sypialnię, by przywrócić im świeżość.

Jak wspomina kobiet: „Powiedziałam mu, żeby usunął ten produkt z domu, wyrzucił buty, otworzył okna i uprał ubrania oraz pościel".

Dała synowi lek homeopatyczny pod nazwą Medorrhinum, stosowany przy zaburzeniach układu hormonalnego, które były – jej zdaniem – wysoce prawdopodobne, biorąc pod uwagę utratę włosów, która wystąpiła u syna. Najlepszym preparatem homeopatycznym, jaki miał pod ręką, by przeciwdziałać toksynom, było Petroleum. Ona sama wolałaby, by syn przyjął preparat o nazwie Benzene, lecz nie był w stanie go zdobyć. „Żaden z tych preparatów nie był idealnym środkiem na zaburzenia układu hormonalnego, ale było to najlepsze, co mogliśmy zrobić".

Spencer zastosował się do rad matki i jego samopoczucie szybko zaczęło się poprawiać. W końcu, ku jego wielkiej uldze, odrosła także większość włosów. Ale nie był on ostatnią osobą, jaką Anna miała leczyć z powodu ciężkich reakcji alergicznych.

W miarę jak rosła handlowa popularność Febreze i niezliczonych innych produktów zawierających beta-cyklodekstrynę, coraz więcej klientów zaczęło kontaktować się z homeopatką z powodu zbliżonych objawów: nagłego zmęczenia, utraty energii i gwałtownego wypadania włosów całymi garściami, czemu towarzyszyło również nasilenie wielu spośród ich wcześniejszych przewlekłych schorzeń.

„HPBCD stał się tak popularny, że był jedną z pierwszych rzeczy, jakich szukałam u moich klientów", mówi Anna. „Występuje wszędzie: w workach na śmieci, chusteczkach do suszarki i detergentach do prania, w żelach, świecach i zapachach we wtyczkach do kontaktu. Nie potrafię zliczyć osób, które upierały się: »Nie, ja nie używam takich rzeczy«. A potem, gdy robiły przegląd artykułów w kuchni lub pralni, znajdowały ten związek chemiczny".

Wszechobecny i nieuregulowany

Szczęśliwie dla korporacji, lecz nie dla konsumentów, odświeżacze powietrza należą do kategorii „zapachów ogólnych", których składniki nie podlegają kontroli ani regulacjom agencji rządowych. A przecież ponad 20% mieszkańców Stanów Zjednoczonych regularnie zgłasza negatywne reakcje na produkty, które na swych etykietach i w kartach bezpieczeństwa materiałów ujawniają mniej niż 10% wszystkich składników lotnych, jakie są w nich zawarte[1].

Badania pokazują, że odświeżacze powietrza generalnie uwalniają lotne związki organiczne (VOC), takie jak ksylen, aldehydy i estry[2]. VOC to gazowe związki oparte na węglu, a niektóre z nich mogą być bardzo szkodliwe. Ksylen oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy, wywołując mdłości oraz bóle i zawroty gło-

Prosto w oczy



11 lat temu Angel Bracket, lat 66, z Lafayette w stanie Kalifornia, pomagała swej siostrze urządzić dla jej syna przyjęcie urodzinowe w kręgielni. Jak wspomina: „Weszłyśmy tam i usłyszałam dźwięk rozpylania. Spojrzałam w górę, a tam z dyfuzora rozpylony został płyn, który opadł mi na twarz. Nie przejęłam się tym zupełnie. Ale kilka godzin później poczułam obrzęki wokół oczu. Jeszcze później podszedł do mnie brat i zapytał: »Przeglądałaś się ostatnio w lustrze?« Podeszłam do lustra, a moje oczy były tak zapuchnięte, że prawie się nie otwierały, i zaczynały też puchnąć mi usta".

Jej mąż nalegał, by wracać do domu, ale gdy tam dojechali 2 godziny później, nie mogła już otworzyć oczu z powodu opuchlizny. Opuchnięte były także wargi i wnętrze jamy ustnej.

Zadzwoniła do Anny Cox, homeopatki, która natychmiast rozpoznała objawy. Zaleciła Angel, by zaczęła stosować preparat homeopatyczny Petroleum, i toksyczna reakcja stopniowo cofnęła się, co przyniosło ulgę. Jednakże, jak twierdzi Angel, po tym epizodzie jej wrażliwość na aromaty gwałtownie wzrosła. „Po tym otworzyła się brama i wyzwoliło się wiele objawów. Zaczęły pojawiać się reakcje na inne czynniki, na które mogłam mieć alergie, a mój organizm wcześniej potrafił sobie z nimi radzić, lecz teraz już nie był w stanie ich tolerować". Jak opowiada, musiało minąć ok. 3 lat, by organizm całkowicie wrócił do zdrowia i odzyskał równowagę.

Weszłyśmy tam i usłyszałam dźwięk rozpylania. Spojrzałam w górę, a tam z dyfuzora rozpylony został płyn, który opadł mi na twarz.

„Nie umiem zliczyć osób z mojej rodziny, przyjaciół i współpracowników, którzy mają problemy z odświeżaczami powietrza i innymi aromatyzowanymi produktami. Moja córka Ashleigh dostaje od nich naprawdę silnych bólów głowy. Gdy tylko znajdzie się w pobliżu HPBCD, od razu o tym wie, ponieważ odczuwa wtedy bardzo specyficzny ból głowy, który zaczyna przesuwać się w górę szyi, aż do czubka głowy. U innych osób związek ten wywołuje bóle stawów, zaburzenia widzenia i wiele innych objawów. To nie jest tylko pojedynczy skutek. Organizm każdej osoby w inny sposób wchłania ten związek i reaguje na niego".

Obecnie, w przypadku narażenia na działanie HPBCD, Angel rozpoznaje objawy i wie, że musi przyjąć preparat homeopatyczny, który Anna Cox opracowała na bazie samego Febreze. „Za każdym razem działa jak magiczne zaklęcie".

eprasa.pl 74be7e7148



Holistyczna holoterapia

Równowaga energetyczna organizmu prowadzi do dobrego zdrowia i ogólnego dobrostanu. W jej osiągnięciu pomaga holopatia, która poprzez transfer informacji dostarcza pakiet uzdrawiającej energii. Terapia jest już dostępna w Manor House – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce.

Holopatia nazywana medycyną XXI w., informacyjną, energetyczną lub komplementarną, holistyczną, działa na wszystkich poziomach: fizycznym, mentalnym, duchowym i energetycznym. Opiera się na tradycyjnej medycynie chińskiej, akupunkturze, fitoterapii, aromaterapii, klasycznej homeopatii i łączy w jedną, kompleksową syntezę wszystkie te – sprawdzone od tysięcy lat – metody z najnowszą technologią komputerową. **Uczestnicy sesji holoterapeutycznych są podnoszeni energetycznie, poprawia się ich odporność i poszerza stan świadomości.** Holoterapia rozpuszcza blokady, by całość została uzdrowiona – obejmuje swoim działaniem cały organizm. Szczególnie wzmacnia zestresowane osoby.

Holopatia wykorzystując informacje zdrowotne służy do leczenia energetycznych deficytów i blokad. Jest nastawiona na przyczynę schorzenia, a nie tylko na zwalczenie symptomu. Koncentruje się na pobudzaniu uśpionych sił eterycznych w organizmie i likwidowaniu blokad powstałych w kanałach energetycznych (meridianach). Twórcą najnowszej gałęzi medycyny energetycznej jest austriacki lekarz, dr Christian Steiner.

– Obecny styl życia – stały stres, przemęczenie organizmu, jedzenie nienaturalnej żywności, zanieczyszczenie elektromagnetyczne, toksyny środowiskowe, twarde promieniowanie radioaktywne, dziura ozonowa, nasz sposób odczuwania, myślenia i postępowania – w znacznej mierze zakłóca naturalny przepływ życiodajnej energii oraz jego regulację. Chroniczny stres zakłóca wewnętrzny spokój i jasność umysłu, prowadzi też do poważnego osłabienia układu odpornościowego. Cierpimy z powodu różnych objawów m.in. permanentnego stresu, przepracowania, wyczerpania, bezsenności, problemów skórnych, alergii, chorób przewlekłych itp. W takiej sytuacji zwalczanie poszczególnych objawów chorobowych nie ma sensu, są one bowiem „językiem duszy". Należy zacząć od odblokowania systemu regulującego wolny przepływ witalnej energii oraz od detoksykacji narządów i tkanek – mówi pierwszy polski holoterapeuta, Roman Nacht.



Urządzenie QuintStation 125 na częstotliwości Schumanna nanosi drgania homeopatycznych substancji leczniczych, dzięki czemu bezpośrednio w głąb tkanek są wysyłane pozytywne informacje lecznicze (np. widma oscylacyjne substancji, takich jak: witaminy, pierwiastki śladowe, aminokwasy, zioła lecznicze, esencje Bacha, dźwięki lecznicze, sole mineralne, tynktury, kamienie szlachetne).



Holoterapia optymalizuje system energetyczny ciała, wzmacnia system odpornościowy i aktywuje siły uzdrawiające w organizmie. W Gabinetach Bioodnowy Manor House jest stosowana jako samodzielna terapia oraz energetyczne uzupełnienie masaży i zabiegów na twarz. Znakomicie uzupełnia szeroki wybór terapii energetycznych, wśród których są m.in: refleksologia stóp i twarzy, plazmowy system balansujący Keshego, platforma wibracyjna Schumanna, Bemer, terapie: Multifalowa, Biowitalna i Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku oraz koncerty na gongi i misy tybetańskie. Każda ma nieco inne działanie, ale wszystkie wyrównują potencjał energetyczny organizmu oraz wzmacniają siły witalne, zdrowie i odporność. Polecamy.

Więcej informacji:
https://www.manorhouse.pl/spa/alchemia-zdrowia/holoterapia

eprasa.pl 74be7e7148

wy. W zależności od stężenia, może spowodować utratę przytomności lub śmierć[3].

Aldehydy, m.in. formaldehyd, są, jak stwierdzono, toksyczne dla komórek. Mogą także wywoływać mutacje genetyczne, prowadzące do raka[4]. Ftalany, popularne składniki odświeżaczy powietrza, są rodzajem estrów, związków chemicznych, powstających po zmieszaniu kwasu i alkoholu. Są dobrze znane jako czynniki wywołujące astmę[5].

Stwierdzono również, że ftalany są przyczyną problemów ze zdrowiem reprodukcyjnym u kobiet i mężczyzn, takich jak niepłodność, zespół dysgenetycznych jąder i nowotwory[6]. Mogą także powodować nieprawidłowy rozwój płodu[7]. Do 2011 r. naukowcy wykryli 133 różne VOC w badanych produktach odświeżających powietrze[8].

Pewne związki chemiczne w nich zawarte reagują z ozonem, wytwarzając niebezpieczne zanieczyszczenia, takie jak formaldehyd, który, gdy unosi się w powietrzu, może powodować podrażnienia oczu i skóry oraz dolegliwości oddechowe. Oddziałując na ośrodkowy układ nerwowy, wywołuje on bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie i bezsenność[9].

Popularnym składnikiem odświeżaczy jest również benzen, a badania już dawno temu wykazały, że ma on własności zarówno genotoksyczne (czyli wywiera wpływ na informacje genetyczne w komórkach), jak i mutagenne (czyli wywołuje mutacje genetyczne). Badania pokazują również, że powiązany jest z białaczką u ludzi i z innymi rodzajami raka u zwierząt[10]. Testy dostępnych w handlu odświeżaczy powietrza ujawniają obecność związków chemicznych, których nie wymieniono na etykiecie, takich jak benzenometanol, lilial, galaksolid, butylowany hydroksytoluen i linalool, a wszystkie one, jak stwierdzono, wywołują rozmaite problemy zdrowotne, m.in. astmę i inne trudności oddechowe, podrażnienia skóry, bóle głowy i choroby dzieci[11].

BIBLIOGRAFIA

1 Build Environ, 2017; 111: 279–84
2 J Toxicol Sci, 2015; 40(5): 535–50
3 J Oral Maxillofac Pathol, 2010; 14(1): 1–5
4 Adv Exp Med Biol, 2019; 1193: 35–52
5 Environ Sci Pollut Res Int, 2019; 26(27): 28256–69
6 Int J Environ Res Public Health, 2020; 17(18): 6811
7 Curr Med Chem, 2006; 13(21): 2527–34
8 Environ Health Perspect, 2011; 119(1): A16
9 US National Research Council Committee on Toxicology, "Formaldehyde – An Assessment of Its Health Effects." (National Academies Press, 1980)
10 Hum Exp Toxicol, 2007; 26(9): 677–85
11 J Environ Public Health, 2019; 2019: 9316707
12 Curr Med Chem, 2017; 24(22): 2359–91
13 Mol Genet Metab, 2013; 109(2): 231–2
14 Regul Toxicol Pharmacol, 2013; 67(3): 351–9; Front Immunol, 2021; 12: 716357



Unikaj świec zapachowych i kadzidełek

Uwielbiamy te ozdoby wnętrz z ich łagodnym romantycznym światłem, a te zapachowe wydają się jeszcze bardziej uwodzicielskie. Jednakże większość produkowanych komercyjnie świec zapachowych powstaje z wosku parafinowego – produktu pochodzącego z ropy naftowej lub smoły węglowej, który podczas spalania może wydzielać toksyczne lotne związki organiczne (VOC), takie jak benzen. Wydzielać je mogą świece nie tylko po zapaleniu, ale nawet wtedy, gdy stoją po prostu wokół obrzeża wanny[1].

Świece tego rodzaju wydzielają także dioksyny (związki organiczne, zbudowane z pary pierścieni benzenowych), jak również aldehydy i mikrocząstki znane z własności podrażniających płuca[2].

Emisja sadzy ze świec zapachowych jest wyższa niż ze zwykłych świec, a te z knotami z drucianym rdzeniem mogą wydzielać podczas spalania znaczne ilości ołowiu[3]. Coraz więcej świec zawiera także HPBCD.

Te z wosku pszczelego oraz sojowego lub roślinne również uwalniają cząstki stałe, ale nie wydzielają toksycznych oparów, jak komercyjne aromatyzowane świece parafinowe. Należy jednak zachować czujność, ponieważ o ile nie oznaczono, że świeca wykonana jest w 100% z wosku pszczelego lub soi, to te, które kupujemy, wciąż zawierać mogą do 49% parafiny[4].

Kadzidełka również nie są zdrowym wyborem. Badania pokazują, że częstość ich palenia powiązana jest ze zwiększonym ryzykiem pogorszenia istniejącej astmy, świszczącego oddechu, a także konieczności przyjmowania leków przez dzieci[5]. Codzienny kontakt z nimi może wyrządzić szkody w funkcjonowaniu płuc u młodych osób[6]. Co więcej, jedno z badań sugeruje, że używanie kadzidełek w domu zwiększa ryzyko raka płuc u osób palących[7]. Zyskujących coraz większą popularność kadzidełek do samochodu również najlepiej unikać.

BIBLIOGRAFIA

1 J Hazard Mater, 2015; 286: 242–51
2 Environ Sci Pollut Res Int, 2014; 21(6): 4320–30
3 LEAD Action News, 2000; 7(4): ISSN 1324-6011. lead.org.au/lanv7n4/L74-9.html
4 Rob Brown, MD, "Indoor Air Toxins: The Dangers of Candles," Jun 2, 2021.
5 Eur Respir J, 2011; 37(6): 1371–7
6 Indoor Air, 2017; 27(4): 746–52
7 Environ Health Perspect, 2011; 119(11): 1641–6

Ulubieniec farmaceutów czy zagrożenie?

Negatywne raporty kliniczne dotyczące HPBCD napływają rzadko, ponieważ cyklodekstryny, a wśród nich także HPBCD, stały się nowymi gwiazdami przemysłu farmaceutycznego. Mają one niezrównaną zdolność zamykania w sobie innych substancji chemicznych, które w przeciwnym razie nie byłyby łatwo biodostępne, i skutecznego dostarczania ich do obszarów całego organizmu, włącznie z przekraczaniem bariery krew-mózg. Cyklodekstryny mogą być nawet wykorzystywane do sprytnego wprowadzania do organizmu takich elementów, jak zmodyfikowane elektrody i czujniki elektrochemiczne[12].

Jednakże HPBCD, pomimo swej wyjątkowej popularności w przemyśle farmaceutycznym, jest też przyczyną poważnych problemów. Badania na zwierzętach wykazały toksyczność dla płuc i indukowanie zapalenia płuc po wlewach HPBCD, a także możliwość uszkodzeń narządów oraz dysfunkcji nerek i wątroby[13]. Testy na modelach zwierzęcych oraz laboratoryjne wykazały również, że substancja ta wywiera negatywny wpływ na ogólnoustrojowe krążenie krwi, a także działa prozapalnie[14].

eprasa.pl 74be7e7148



Miód manuka wspiera odporność

Ciepłe mleko z miodem na gardło, woda z miodem na sen, miód z cytryną podczas przeziębienia… Ludowych zastosowań pszczelego nektaru jest wiele. Mówi się, że produkt ten jest naturalnym antybiotykiem, co nie powinno dziwić – wszystkie wytwory pszczelego roju mają za zadanie odżywiać i chronić mieszkańców ula. Natura wyposażyła więc te owady w zdolności do tworzenia substancji, które potrafią zwalczać bardzo groźne patogeny. Nie inaczej jest w przypadku nowozelandzkiego miodu manuka, który powstaje z kwiatów krzewu *Leptospermum scoparium*, porastającego wybrzeża tej wietrznej wyspy. Właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze zawdzięcza on niezwykle wysokiemu stężeniu metyloglioksalu (MGO) – związku obecnego we wszystkich nektarach, ale w tym, osiągającego imponujące wartości.



O MGO stało się głośno za sprawą prof. Thomasa Henle, który w 2008 r. opublikował badania, wykazujące, że manuka zawiera do 761 mg/kg metyloglioksalu, czyli nawet 100-krotnie więcej niż znane, popularne miody. Substancja działa na tyle silnie, że jest w stanie pokonać bakterie *Escherichia coli* – pałeczkę okrężnicy, wywołującą np. ciężkie zakażenia układu pokarmowego i sepsę, albo *Staphylococcus aureus*, gronkowca złocistego, powodującego m.in. czyraki i bolesne stany zapalne skóry czy zakażenia układu moczowego[1].

W badaniach brytyjskich naukowców wykazano, że manuka indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF-α, IL-1β lub IL-6. Uruchamia również mechanizm, w wyniku którego stymulowane są wrodzone komórki odpornościowe[2]. Co ciekawe, wszystkie miody zawierają peroksydazy, czyli enzymy odgrywające istotną rolę w procesach fagocytozy. Neutralizują je katalazy – obecne we krwi, surowicy czy zranionych tkankach. Jednak MGO z manuki – nie zostaje zneutralizowane i pozostaje aktywne. Świadczy to o jego silnej, nieperoksydazowej aktywności przeciwbakteryjnej[3].

Zdolność do eliminowania bakterii sprawdzono dzięki transmisyjnej mikroskopii elektronowej – okazało się, że komórki *Staphylococcus aureus* pod wpływem manuki przestawały się dzielić. Jednocześnie wykazano, że ma na to wpływ stężenie metyloglioksalu. Na gronkowca złocistego wybitnie zabójczo działał miód o faktorze UMF 20+, jak uważają uczeni – dzięki najwyższej zawartości fenoli, które są świetnymi zmiataczami wolnych rodników[4].

Zdolność do stymulowania makrofagów i uwalniania mediatorów zapalnych np. do gojenia tkanek czy zwalczania infekcji bakteryjnych, czyni z miodu manuka skuteczny antybiotyk nawet w tak przewlekłych i trudnych infekcjach, jak zapalenie zatok[5].

Poza tymi właściwościami, miód manuka ma korzystny wpływ na odporność organizmu również przez nasz „drugi mózg", czyli jelita – działa probiotycznie i wspiera rozwój właściwej flory bakteryjnej.

Ze względu na wrażliwość MGO np. na temperaturę, warto zastanowić się przed wyborem odpowiedniego produktu i zwrócić uwagę na certyfikaty produkcji. Miodów ogólnie, a tego – w szczególności – nie powinno się podgrzewać, jeśli chcemy skorzystać z ich drogocennych właściwości. Dlatego warto sprawdzić, jakimi warunkami konfekcjonowania i przechowywania wykazuje się dany producent. Optymalnie byłoby, aby miód nie był przechowywany ani poddawany obróbce powyżej temperatury panującej w ulu, czyli maksymalnie 40°C. Kolejnym ważnym parametrem jest potwierdzone badaniami stężenie metylogliksalu.

BIBLIOGRAFIA

1 Mol Nutr Food Res. 2008, 52(4): 483-9
2 J Leukocyte Biol. 2007, 82: 1147-1155
3 Antibiotics (Bazylea) 2019; 8(4):251
4 Arabia J Biol Sci. 2017, 24: 1255-1261
5 Peer J, 2014, 2: e326

eprasa.pl 74be7e7148

9 SPOSOBÓW NA

Trądzik różowaty

Jest on przewlekłym stanem zapalnym skóry, który dotyka ok. 5-10% populacji[1]. Atakuje przede wszystkim twarz, a jego objawy obejmują zaczerwienienie, zwłaszcza na nosie i policzkach, pajączki (widoczne, popękane naczynka krwionośne), suchą, szorstką i swędzącą skórę, plamy pogrubionej skóry oraz problemy z oczami, takie jak suchość, swędzenie i opuchlizna oczu.

Typowymi metodami leczenia są kremy na receptę, takie jak miejscowe sterydy, oraz antybiotyki doustne, ale mogą one powodować znaczące skutki uboczne. Te pierwsze mogą powodować wysokie ciśnienie krwi i hamować pracę układu odpornościowego, podczas gdy te drugie – nierzadko wywołują biegunkę, infekcje drożdżakowe i oporność bakterii[2].

Badania nad naturalnymi alternatywami dla trądziku różowatego nie są zbyt rozwinięte, ale istnieje kilka środków zaradczych i obiecujących opcji holistycznych na to schorzenie.

1 SPRAWDŹ, PO JAKICH POKARMACH SIĘ POGARSZA

Uważa się, że niektóre pokarmy i napoje zaostrzają trądzik różowaty. W ankiecie przeprowadzonej wśród ponad 400 pacjentów przez National Rosacea Society 78% uczestników zmieniło dietę z powodu trądziku różowatego, a 95% osób z tej grupy zaobserwowało późniejszą redukcję zaczerwienienia[3]. Typowe bodźce to m.in. gorąca kawa i herbata, alkohol, przyprawy, ostre sosy, pieprz cayenne i pokarmy zawierające aldehyd cynamonowy, takie jak pomidory, czekolada i cytrusy[4]. Warto prowadzić dziennik żywieniowy, aby ustalić, czy istnieją powiązania między danymi pokarmami i napojami a objawami, a następnie sprawdzić, czy ich wyeliminowanie przyniesie poprawę. Współpraca z doświadczonym ekspertem w celu zidentyfikowania wszelkich alergii pokarmowych jest również dobrym pomysłem.



2 WYLECZ JELITA

Trądzik różowaty może iść w parze z różnymi chorobami przewodu pokarmowego, w tym z chorobami zapalnymi jelit, celiakią, zespołem jelita drażliwego, chorobą refluksową przełyku (GERD), infekcją *Helicobacter pylori* i rozrostem bakteryjnym jelita cienkiego (SIBO)[5]. Dlatego leczenie jelit może dać efekt domina w postaci uzdrowienia skóry. W rzeczywistości pewne badanie wykazało, że leczenie SIBO doprowadziło do remisji trądziku różowatego we wszystkich przypadkach[6]. Jednym z ogólnych sposobów wspomagania dobrego zdrowia jelit jest stosowanie diety bogatej w pokarmy prebiotyczne, takie jak jabłka, szparagi, czosnek, cebula i siemię lniane, a także – probiotyczne, takie jak jogurt, kefir, miso, kimchi i kapusta kiszona.

3 ZASTOSUJ MIÓD KANUKA

Naturalna maseczka do aplikacji miejscowej, składająca się w 90% z miodu kanuka klasy farmaceutycznej z Nowej Zelandii i 10% gliceryny znacznie poprawiła trądzik różowaty po 2 mies. w porównaniu do kremu kontrolnego[7]. Maseczka ta w handlu dostępna jest jako Honevo Rosacea; nakłada się ją na skórę twarzy 2 razy dziennie na 30-60 min. Można ją kupić za pod adresem www.honeylab.co.nz lub zrobić ją samodzielnie z miodu kanuka i gliceryny (do kupienia w Internecie).





4 WYPRÓBUJ NIACYNAMID

Ta postać witaminy B3 znajdująca się w mięsie, rybach i pszenicy i znana jako nikotynamid lub niacynamid jest obiecująca w miejscowym leczeniu trądziku różowatego[2]. Krem nawilżający z tym składnikiem poprawił barierę skóry i nawilżenie twarzy w pewnym badaniu na pacjentach z trądzikiem różowatym[8], zaś w innym odnotowano poprawę w przypadku żelu zawierającego metabolit nikotynamidu[9]. Wypróbuj produkt Niacinamide Boost marki 100% Pure (www.100percentpure.com), który zawiera wyłącznie niacynamid i naturalnie nawilżający kwas hialuronowy.

eprasa.pl 74be7e7148



5 PRZYJMUJ OMEGA-3

Jeśli cierpisz na suchość oczu, będącą częstym objawem trądziku różowatego, suplementacja kwasami tłuszczowymi może pomóc. W pewnym badaniu pacjenci z trądzikiem różowatym cierpiący na suchość oczu otrzymywali losowo suplementy omega-3 lub placebo przez 6 mies. Osoby z grupy przyjmującej omega-3 zauważyły znaczną poprawę objawów, które obejmowały niewyraźne widzenie, zmęczenie oczu i zaczerwienienie[10].



6 ODSTRESUJ SIĘ

Wiadomo, że stres psychologiczny odgrywa rolę w chorobach skóry, również w trądziku różowatym[11], więc techniki redukcji stresu, takie jak medytacja i tai-chi, mogą okazać się pomocne.

7 ZADBAJ O PIELĘGNACJĘ SKÓRY

Niektóre nawyki związane z pielęgnacją skóry wiążą się z trądzikiem różowatym, takie jak stosowanie pieniącego się środka czyszczącego, mycie twarzy 2 lub więcej razy dziennie, noszenie makijażu więcej niż 6 razy w tygodniu, używanie kosmetyków z salonów kosmetycznych oraz stosowanie narzędzi oczyszczających do cery więcej niż 4 razy w tygodniu[12]. Wiele kosmetyków, zwłaszcza pieniących się środków czyszczących, zawiera drażniące składniki, takie jak laurylosiarczan sodu, które mogą podrażniać skórę i pozbawiać ją wilgoci[13], więc być może to same produkty, a nie nawyki, potencjalnie odgrywają rolę w trądziku różowatym. Tak czy inaczej, najlepiej unikać czyszczenia twarzy zbyt często i za pomocą silnych środków złuszczających czy narzędzi do oczyszczania skóry, takich jak oscylujące szczotki do twarzy. Warto też dawać cerze wolne od makijażu tak często, jak to możliwe. Stosowanie kremu przeciwsłonecznego, gdy wychodzimy na zewnątrz, wydaje się pomagać na trądzik różowaty, chociaż ponownie należy uważać na drażniące składniki.



8 ROZWAŻ CYNK

W jednym z badań stwierdzono, że cynk jest skuteczny w leczeniu trądziku różowego[14], ale w innym nie odnotowano różnicy między grupą przyjmującą cynk, a grupą placebo[15]. Jako że leczenie wydaje się bezpieczne (nie wystąpiły skutki uboczne oprócz łagodnego rozstroju żołądka u kilku pacjentów w pierwszym badaniu), warto poświęcić co najmniej 3 miesiące i sprawdzić, czy przyniesie ono poprawę pod względem trądziku różowatego. Ponieważ dawka stosowana w badaniach była dość wysoka, najlepiej skonsultować się z lekarzem, aby opracować jak najlepszą dawkę indywidualną. Warto też brać suplement miedzi, aby zapobiec niedoborowi.

Sugerowana dawka: w zakończonym sukcesem badaniu stosowano dawkę 100 mg siarczanu cynku 3 razy dziennie



9 WYPRÓBUJ ZIOŁA

Według Zielarza Meilyra Jamesa, właściciela Herbal Clinic w Swansea w Walii (www.herbalclinic-swansea.co.uk), trądzik różowaty może być związany z problemami z układem nerwowym, układem hormonalnym, wątrobą lub jelitami. Leczenie w jego wydaniu polega na przeprowadzeniu pełnej oceny indywidualnej pacjenta, aby ustalić przyczynę i zająć się nią za pomocą odpowiednich ziół i diety. Ogólnie rzecz biorąc, wspomaganie oczyszczania przez jelita jest skuteczne, ponieważ poprawia zdrowie mikrobiomu jelitowego, którego brak równowagi wiąże się z trądzikiem różowatym. W przypadku spowolnionej perystaltyki zaleca się następujący środek zaradczy: **Połącz równe części nalewek z przeczyszczającego szakłaku (*Rhamnus cathartica*; 1:3) i kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*; 1:3). Bierz 20 kropli w małej ilości wody wieczorem przez 2-3 dni, a następnie ponownie dokonaj oceny. Powinno wystąpić uczucie całkowitego oczyszczenia po co najmniej 1 (do 3) wypróżnień dziennie. W razie potrzeby dawkę można zwiększyć, przyjmując 1 lub 2 dodatkowe dawki w ciągu dnia po posiłku.**



BIBLIOGRAFIA

1 J Cosmet Dermatol, 2019; 18:1686–92
2 Cutis, 2006; 77(1Suppl):11–6
3 Rosacea Review, Fall 2005. www.rosacea.org/rr/2005/fall/article_3.php
4 Dermatol Pract Concept, 2017; 7: 31–7
5 Adv Ther, 2021 Jan 28: doi: 10.1007/s12325-021-01624-x
6 J Am Acad Dermatol, 2016; 75: e113–5
7 BMJ Open, 2015; 5: e007651
8 Cutis, 2005; 76: 135–41
9 Clin Exp Dermatol, 2005; 30: 632–5
10 Curr Eye Res, 2016; 41: 1274–1280
11 Rocz Akad Med Bialymst, 2005; 50 Suppl 1: 49–53; Psychol Res Behav Manag, 2010; 3: 51–63
12 PLoS One, 2020; 15: e0231078; Arch Dermatol Res, 2020 Jun 27, doi: 10.1007/s00403-020-02095-w
13 J Clin Aesthet Dermatol, 2011; 4: 31–49
14 Int J Dermatol, 2006; 45: 857–61
15 Int J Dermatol, 2012; 51: 459–62

eprasa.pl 74be7e7148



Przełomowa kombinacja polifenoli

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%.



Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



Zwalcz niedokwaśność żołądka

Holistic
Magsyrabalans
Cena: 129 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspertlinii Holistic 572 312 127 – rabat na start!

Zgaga, niestrawność, nadwrażliwość pokarmowa, uczucie pełności w żołądku? Mogą to być objawy zbyt niskiego poziomu kwasu solnego w żołądku. Opracowany w Szwecji suplement diety zawiera enzymy roślinne proteolityczne i jony chlorkowe, które wspierają procesy trawienia, wpływające na produkcję kwasów żołądkowych. Dodatkowa zawartość proteazy – enzymu odpowiedzialnego za trawienie białek – minimalizuje niedobory żywieniowe związane z nieodpowiednią podażą aminokwasów w codziennej diecie. Zadziałaj na przyczynę problemu, zamiast wyciszać jedynie objawy.



Zdrowe kości i lepsza odporność

Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.

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 74be7e7148



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 74be7e7148



Buduj swoją wytrzymałość na stres

Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

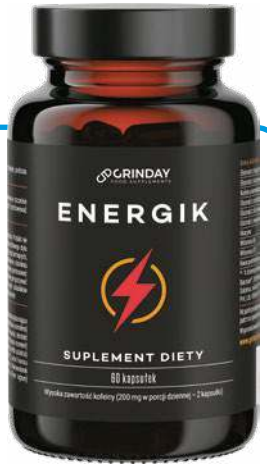
Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.



Zdrowo wspomagaj koncentrację

Grinday
Grinday Mind Up
Cena: 89,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Mind Up to kompilacja wyjątkowych składników: ashwagandhy, żeń-szenia koreańskiego i różeńca górskiego. Dzięki nim preparat wspiera pamięć i koncentrację oraz przyczynia się do poprawy ukrwienia mózgu, co wpływa na jego wydajność i szybkość reakcji. Produkt nie zawiera barwników i wypełniaczy oraz ma czysty skład. Zastosowano w nim opatentowany składnik: Ashwagandha KSM-66®. Idealny dla wegan.



Poczuj naturalną energię

Grinday
Grinday Energik
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który powstał by naturalnie wesprzeć witalność ciała. Zawiera naturalną kofeinę, ekstrakty roślinne, w tym z witanii ospałej (ashwagandhy) i witaminy. Dzięki witaminie B6 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wyciąg z bakopy drobnolistnej przyczynia się do poprawy pamięci i koncentracji, a witamina B12 – do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Preparat ma czysty skład, bez barwników oraz wypełniaczy. Grinday Energik zawiera opatentowane składniki: enXtra™, KSM-66®, Bacopin®, Centellin®, BioPerine®. Idealny dla wegan.



Wspieraj swoją odporność

Grinday
Grinday Imuno
Cena: 119,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Suplement diety, który dzięki zawartości jeżówki purpurowej i cynku stymuluje wrodzoną odporność. Zawartość beta-glukanu, witaminy C i witaminy D wpływa na wrodzone mechanizmy obronne organizmu. Wyciąg z jeżówki wpływa łagodząco na jamę ustną, gardło i struny głosowe. Produkt o czystym składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: beta-glukan M-Gard®, witamina D z alg Vita-algae®. Idealny dla wegan.

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 74be7e7148

Naturalny sposób na przeziębienie



Singularis
Przeziębienie Andrographis
Paniculata Singularis®
Cena: ok 39,00 (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, to roślina, którą łatwo rozpoznać po jej bardzo gorzkim smaku. Zajmuje ważne miejsce w medycynie ludowej, gdzie stosowano ją już tysiące lat temu. Wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Regularna suplementacja pozwala na zyskanie nowej energii do życia i polepszenie samopoczucia. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Pierwszoligowe kwasy omega-3



Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 42 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Łagodzenie objawów menopauzy



Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Doskonałe wyciszenie z olejkiem CBD



Singularis
Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych
Broad Spectrum 1500mg Singularis®
Cena: ok. 220 zł (10 ml)
www.singularis.com.pl

Olej CBD świetnie wycisza umysł, odpręża i relaksuje. Zawarty w nim kannabidiol to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu związków wykrytych w tej roślinie CBD posiada najsilniejsze właściwości zdrowotne. Kannabidiol w produkcie uzyskiwany jest przez ekstrakcję nadkrytyczną CO2 — metodę, którą cechuje wysoka efektywność, a także czystość i dbałość o środowisko. Dzięki niej substancje czynne z konopi nie tracą swoich cennych walorów.

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 74be7e7148

Wsparcie odporności dla całej rodziny



Viridian
Ekologiczny Ekstrakt
z Czarnego Bzu + Witamina C
Cena: 119 zł (100 ml)
www.biowitalni.pl

Jeśli zadbamy o układ odpornościowy, zimowe infekcje i zmęczenie kolejny raz nie pokrzyżują nam planów. Ekologiczny Ekstrakt z Czarnego Bzu + Witamina C marki Viridian to wysokiej jakości preparat zawierający ekstrakt z czarnego bzu ElderCraft® z Austrii, bogatego w aktywne związki oligo-proantocyjanidyny (OPC). Suplement zawiera także brazylijskie wiśnie aceroli, zapewniające doskonały smak i pełne wzmacniającej odporność witaminy C. Produkt ma certyfikat ekologiczny. Polecany jest dla dzieci i dorosłych.

Superfood wspierający metabolizm



BeOrganic
Izotonik Mix Superfoods BIO w proszku
Cena: 26 zł (100 g)
https://beorganic.pl/

Izotonik BIO to wyjątkowe połączenie 3 odżywczych superfoods o egzotycznym smaku i wysokiej zawartości naturalnych elektrolitów. Odpowiednio dobrany stosunek składników – wody kokosowej oraz soków z cytryny i aceroli sprawia, że każda porcja preparatu zapewni odpowiednie nawodnienie oraz przyczyni się do zwiększenia energii. Napój zawiera ponadto witaminę C, magnez i potas, wspierające metabolizm organizmu.

Sucha skóra zimą



Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Zdrowa prostata dzięki aktywnym, roślinnym ekstraktom



Viridian
Man 50+ Prostate Complex
Cena: 189 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

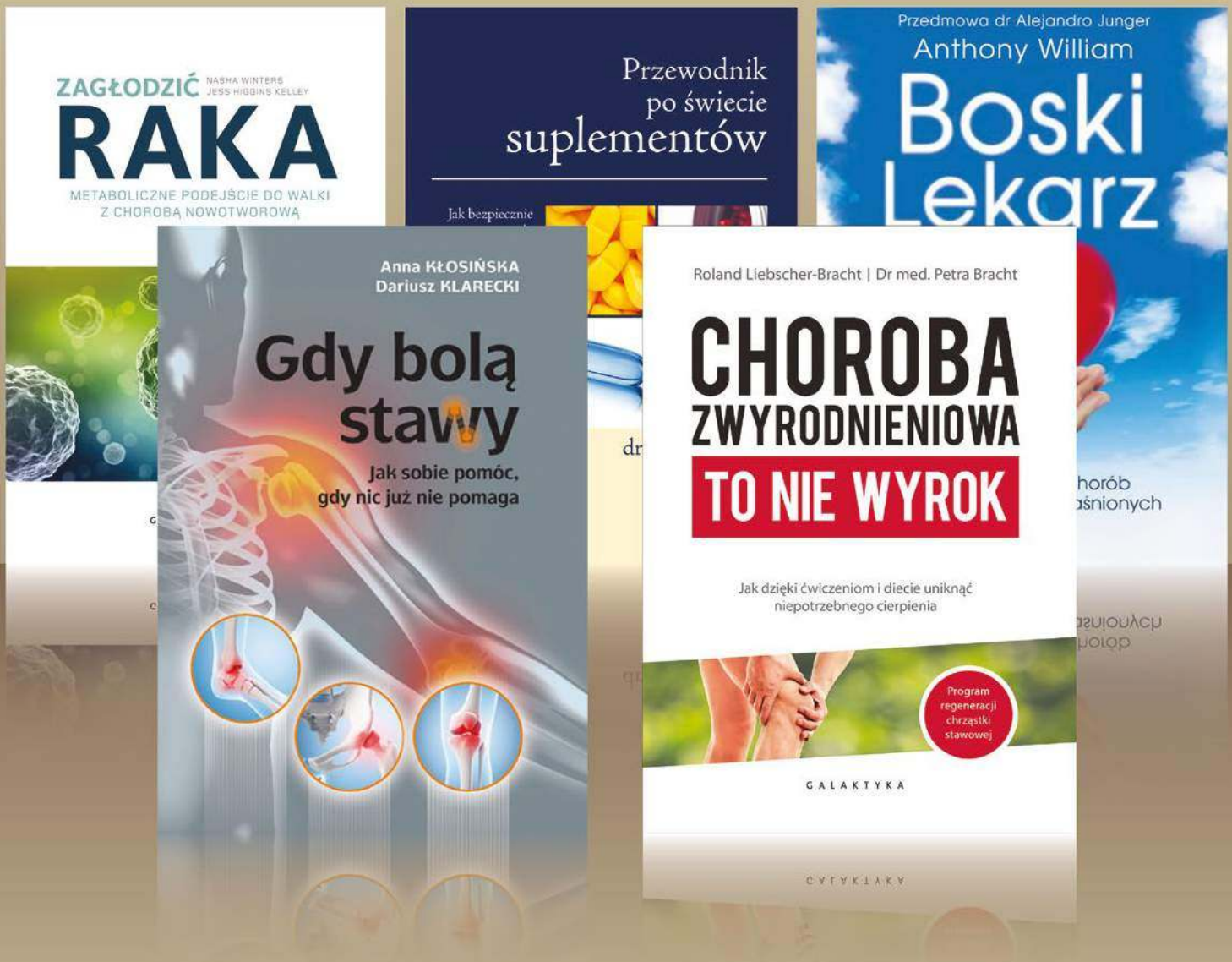
Formuła Man 50+ Prostate Complex firmy Viridian została opracowana na podstawie badań klinicznych, aby wspierać zdrowie u mężczyzn po 50. r.ż. Ekstrakty z pestek dyni i pokrzywy pomagają w utrzymaniu prawidłowej fizjologii pęcherza i przepływu moczu oraz wspierają funkcjonowanie prostaty. Ta zaawansowana formuła roślinna zawiera także jagody palmy sabałowej i standaryzowany wyciąg z kory *Pygeum africanum*. Wszystkie składniki preparatu są pozyskiwane z roślin i delikatnie ekstrahowane w celu utrzymania aktywnych związków.

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 74be7e7148

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Z RABATEM DO 30%



Zobacz pełną ofertę

ponad 500 tytułów!

Zamów wygodnie na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 74be7e7148



prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl 74be7e7148

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białystok

❑ Sklep zielarski FITO, ul. Ordonówny 1, tel. 85 651 22 06, http://fito.com.pl/

❑ Zioła Podlasia, ul. Ludwika Waryńskiego 3/5, tel. 603 882 838

❑ Zdrowie Rodzinne, ul. Bolesława Chrobrego 10A, tel. 790 617 611, https://www.zdrowierodzinne.pl/

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ ROLNIK EKOLOGICZNY Michał Zarzycki ul. Stefana Żeromskiego 64, 01-846 Warszawa tel. 505 028 953

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

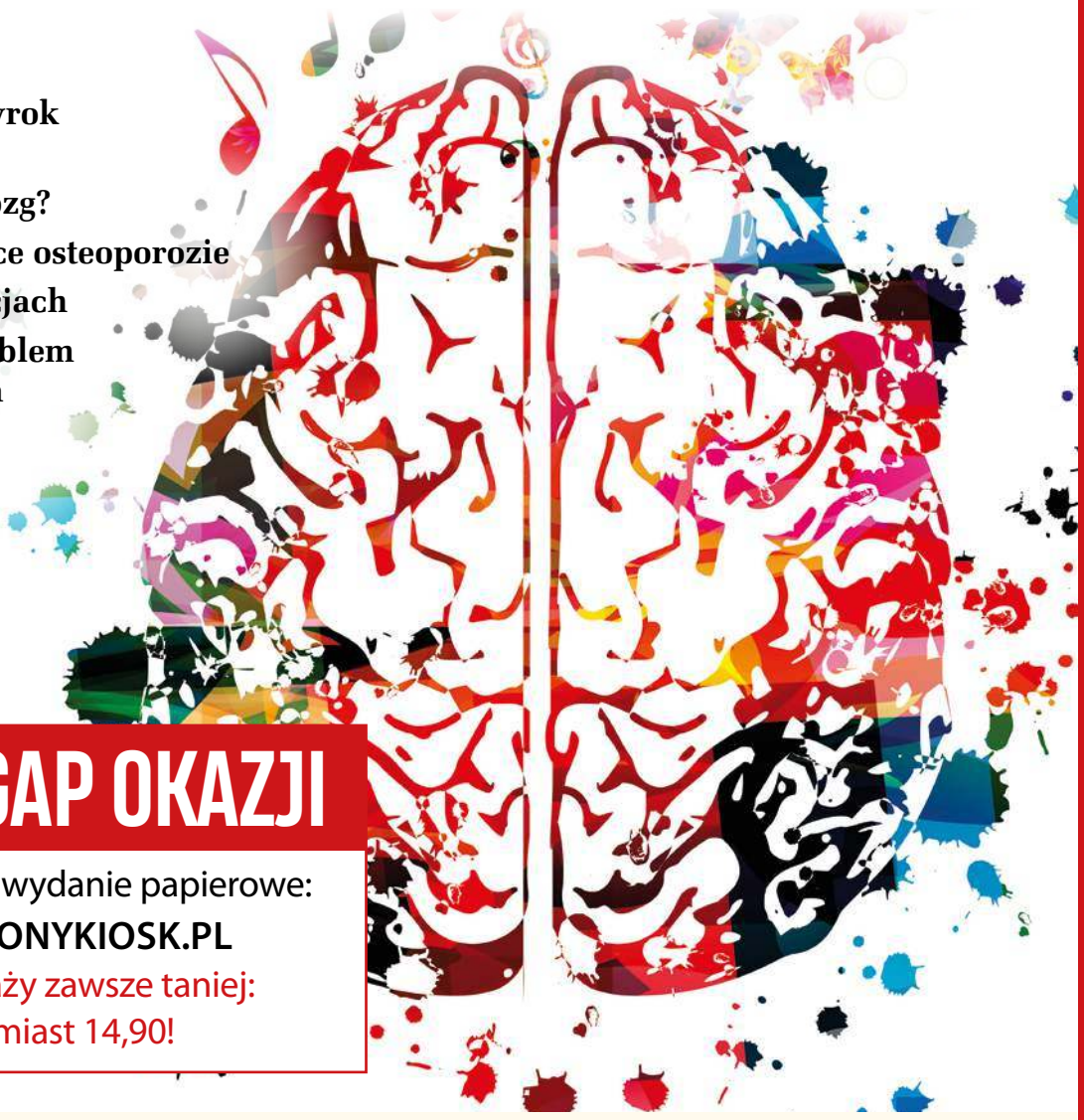
W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz /współpraca B2B/, magdalena.zienkiewicz@avt.pl, tel.: 22 257 84 22

eprasa.pl 74be7e7148

Zamów lutowe wydanie
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Menopauza to nie wyrok**
- **Temat numeru: Jak muzyka leczy mózg?**
- **Choroby towarzyszące osteoporozie**
- **Powikłania po infekcjach**
- **Staw biodrowy – problem nadmiernego zużycia**
- **Jak sobie radzić z… niepłodnością insulinoopornością**



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

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 1/2023
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 74be7e7148



KMINEK ZWYCZAJNY (*CARUM CARVI*)

Był znany i doceniany jako roślina lecznicza już w starożytnym Egipcie, Rzymie i Grecji. Powinny po niego sięgać osoby zmagające się z problemami związanymi z układem pokarmowym – zaparciami, wzdęciami i bólami brzucha. Cenny olejek kminkowy ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwpasożytnicze.

Często mylony jest z kminem rzymskim (*Cuminum cyminum*), są to jednak dwie różne rośliny. Kminek zwyczajny ma korzystny wpływ na dolegliwości układu pokarmowego, działa moczopędnie, wykrztuśnie, wyrównuje również poziom cholesterolu we krwi. W medycynie naturalnej zalecany jest kobietom karmiącym, ze względu na swoje właściwości mlekopędne. Podawany doustnie wykazuje działanie przeciwlękowe i przeciwdepresyjne[1], jednocześnie nie wywołując niepożądanych skutków ubocznych.

Zawiera wiele cennych związków roślinnych, które mają właściwości prozdrowotne. Wśród nich są polifenole, takie jak kwas galusowy lub kwercetyna, czyli substancje zmniejszające ryzyko wystąpienia chorób serca oraz nowotworów[2]. W nasionach znaleźć można witaminę C, A, kwas foliowy oraz do 7% olejku eterycznego. Jego głównymi składnikami są karwon oraz limonen (terpen), odpowiadające za intensywny smak i aromat, a także aldehyd kuminowy. Nasiona zawierają również flawonoidy, kwasy organiczne (w tym kwas kawowy), garbniki, żywice i woski.

Przyprawa ta od dawna stosowana była w kuchni w celach prozdrowotnych przy kłopotach trawiennych, szczególnie do potraw ciężkostrawnych, w celu zmniejszenia dolegliwości po spożyciu tego typu dań. Jest także cenionym dodatkiem do wypieku chleba, ciężkich zup, kiszonek i mięs.

Wpływ na układ trawienny

Najbardziej znany jest ze swoich właściwości wspomagających prawidłowe trawienie. Wykorzystuje się go w leczeniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych oraz dróg żółciowych. Owoce działają rozkurczowo na mięśnie gładkie żołądka i jelit[3]. Reguluje dopływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy, powoduje wzrost wydzielania soku żołądkowego, co ułatwia trawienie tłuszczów. Łagodzi wzdęcia, zgagę, biegunki, zaparcia, kolkę jelitową, ból brzucha oraz zmniejsza uczucie pełności. Olejek kminkowy usprawnia wydzielanie kwasu żółciowego oraz pobudza apetyt[4]. Napar z kminku ułatwia wypróżnianie oraz przyspiesza przemianę materii[5].

Zdrowe jelita

Przebadane zostały możliwości wykorzystania olejków eterycznych, w tym z *Carum carvi*, jako alternatywę dla leków syntetycznych stosowanych w chorobach jelit, takich jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba wrzodowa. Badania wykazały działanie przeciwwrzodowe olejku *C. carvi*, poprawę markerów oksydacyjnych i zapalnych zarówno w tkankach żołądka, jak i okrężnicy, dzięki czemu może być on zalecany jako terapia wspomagająca w leczeniu wrzodów oraz zmniejszająca związane z tymi chorobami skutki uboczne[6].

Działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze

Głównymi składnikami olejku kminkowego, dzięki którym ma on takie właściwości, są karwon i limonen[7]. Jest stosowany zewnętrznie jako środek przeciwbakteryjny, przeciwgrzybiczy i przeciwpasożytniczy o działaniu porównywalnym, a może nawet silniejszym, od nystatyny. Masaż z jego wykorzystaniem ma działanie przeciwbólowe. Dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym kminek jest wykorzystywany do produkcji ziołowych past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej, ponieważ wpływa na neutralizację nieprzyjemnego zapachu. Olejek kminkowy często występuje jako substancja konserwująca w produktach spożywczych,



BIBLIOGRAFIA

1. Life, 2021,11(3): 207
2. Nat Prod Bioprospect. 2019, 9(1): 1-11
3. Evid Based Complement Alternat Med. 2019, Nov 14, 2019: 7654947
4. Post Fitoter, vol. 18, no. 2, (2017): 94–99
5. Pharma Biol 2008; 46(6): 437-41
6. J Herbmed Pharmacol. 2022;11(3): 389-400
7. J Agric Food Chem, 2005, 53, 1: 57-61
8. Kwiatkowski P., „Nowe perspektywy w walce z czyrakami – właściwości przeciwbakteryjne olejku kminkowego (Carum carvi L.) wobec Staphylococcus aureus", V. Pomorskie Spotkania z Mikrobiologią, 2015
9. Pharmacogn Rev 2011, 5(9): 63-72
10. Asian Pac J Trop Biomed, 2022; 10, 421-429
11. Molecules, 2021, no. 12: 3625
12. Frontiers in Pharmacology, vol. 11, (2020): 1
13. Evid Based Complement Alternat Med, 2013, 2013: 928582

eprasa.pl 74be7e7148

ponieważ ogranicza wzrost bakterii i niektórych rodzajów grzybów. Po strawieniu kminek uwalnia składnik zwany megalomycyną, który ma właściwości antybiotyczne. Jest wykorzystywany również do stosowania zewnętrznego w walce z czyrakami[8].

Zastosowanie:

Napar z kminku
1 łyżkę nasion rozetrzyj w moździerzu, zalej szklanką gorącej wody, przykryj i odstaw na około 10-15 min. Odcedź i pij po posiłku 3 razy dziennie. Napar łagodzi wzdęcia, niestrawność i kolkę jelitową, poprawia apetyt, obniża poziom cholesterolu, pobudza metabolizm oraz wspomaga laktację.

Syrop kminkowy
Zmiksuj 1 łyżkę stołową nasion ze szklanką gorącej wody, pozostaw pod przykryciem na 20-30 min, a następnie przecedź. Dodaj do smaku łyżeczkę naturalnego miodu. Pij po 1 łyżeczce kilkakrotnie w ciągu dnia po jedzeniu. Syrop poprawia trawienie.

Wino kminkowe
Wymieszaj ze sobą owoce kminku, anyżu, goździki, ziele tymianku, liście mięty pieprzowej i kwiaty rumianku. Odmierz 4 łyżki ziół, zalej butelką wytrawnego białego wina. Odstaw w ciemne miejsce i maceruj przez 2 tygodnie, często potrząsając. Po tym czasie przecedź. Pij po 30-50 ml 2-3 razy dziennie przy zaburzeniach trawienia i wzdęciach.

Twarogowa pasta pomidorowa
250 g twarogu półtłustego przeciśnij przez praskę (lub rozgnieć widelcem), wymieszaj z 1 łyżką śmietany, 2 łyżkami jogurtu naturalnego niesłodzonego i 1 łyżką koncentratu pomidorowego. Dopraw do smaku solą i pieprzem oraz sporą ilością zmielonego kminku. Możesz podawać jako pastę do smarowania pieczywa lub jako dodatek do pieczonych ziemniaków.

Zupa kminkowa
Pomaga w trawieniu dlatego może być podawana jako przystawka przed ciężkimi daniami. Marchew, pietruszkę i połowę małego selera pokrój w cienkie paski, podsmaż chwilę na maśle klarowanym. Dodaj 3 łyżki nasion kminku i jeszcze chwilę podsmaż. Wsyp 3 łyżki mąki i smaż do lekkiego złotego koloru, podlej 1 l wody lub bulionu, zamieszaj i gotuj ok. pół godziny. Podawaj z grzankami.

Pomoc w infekcjach

Jest pomocny w leczeniu chorób układu oddechowego. Skutecznie wspomaga walkę z infekcjami. Ma silne działanie wykrztuśne, a także łagodzące w przypadku stanu zapalnego i podrażnień gardła. Letni napar może być stosowany w formie płukanki. Herbatka to remedium na mokry kaszel, a wywar można stosować kilka razy dziennie. Olejek z kminku można dodać do wody podczas kąpieli w wannie albo do inhalacji za pomocą nebulizatora, co wpływa na zmniejszenie obrzęku błon śluzowych.

Wpływ na skórę

Rozcieńczony olej z kminku stosowany zewnętrznie na skórę, dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym, walczy z różnego rodzaju infekcjami skórnymi. Jest stosowany w leczeniu świerzbu i grzybic[2] oraz ostrych stanów egzemy[9]. Przeprowadzono badanie oceniające przeciwzapalne i przeciwutleniające działanie kminku na atopowe zapalenie skóry (AZS) u myszy, które potwierdziło, że zmniejszył on nasilenie stanu zapalnego i znacząco wpłynął na poprawę zmian skórnych[10]. Może być stosowany do masażu ciała, co pomaga przy problemach z cellulitem.

Ochrona układu moczowego

Zioło to ma dobry wpływ na układ moczowy. Wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu usuwa również bakterie powodujące zapalenie dróg moczowych. Ma właściwości podobne do popularnego leku – furosemidu. Wpływa na wydalanie toksyn z organizmu, przez co wspomaga jego naturalne oczyszczanie. Nie stwierdzono toksycznego działania na nerki w wynikach przeprowadzonego badania trwającego 8 dni, w którym podawano pacjentom ekstrakt z kminku w dawkach terapeutycznych[2].

Właściwości przeciwcukrzycowe

Olejek kminkowy zawiera wiele cennych substancji, jedną z nich jest karweol, który wykazuje działanie przeciwcukrzycowe i przeciwdziała niektórym skutkom tej choroby. Wpływa on na regulację poziomu glukozy we krwi zarówno na czczo, jak i po posiłku[11].

Za działanie przeciwcukrzycowe kminku odpowiadają także przeciwutleniacze, takie jak kwas kawowy, galusowy, ferulowy, chlorogenowy, kumarowy oraz katechina i flawon, obecne w jego nasionach[12].

Wsparcie w odchudzaniu

Przeprowadzono badanie przy zastosowaniu ekstraktu z kminku, w którym udowodniono jego wpływ na leczenie otyłości. U aktywnych fizycznie kobiet z nadwagą lub otyłością, które przyjmowały ekstrakt z *Carum carvi*, zaobserwowano znaczącą redukcję masy ciała[13]. Ponadto stwierdzono jego wpływ na zmniejszenie apetytu na węglowodany i słodycze, co daje obiecujące widoki na jego wykorzystanie w walce z nadwagą.



Metryczka:

Występowanie: jest rośliną pospolicie występującą w Afryce, Azji i Europie. W Polsce można spotkać dziko rosnący na łąkach, pastwiskach i przydrożach.
Surowiec: owoc kminku (*Carvi fructus*) – wysuszona rozłupka o charakterystycznym, podłużnym kształcie.
Uprawa: to roślina 2-letnia; wysiewa się go wczesną wiosną (w kwietniu), kwitnie w maju lub czerwcu. Preferuje gleby wilgotne i słoneczne miejsca. Zbiór odbywa się w drugim roku po posadzeniu, owoce dojrzewają w pierwszej połowie lipca.
Ważne: kminku nie powinny stosować osoby ze schorzeniami wątroby, kamieniami żółciowymi, zapaleniem dróg żółciowych i zapaleniem nerek. Może nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych, uspokajających i moczopędnych.

eprasa.pl 74be7e7148

Naturalne ekstrakty z roślin na choroby wątroby oraz raka prostaty

Organiczne związki z ostropestu plamistego i konopi siewnych pomagają zapobiegać marskości i rakowi

Silybum marianum to łacińska nazwa ostropestu plamistego, rośliny pochodzącej z regionu Morza Śródziemnego. Ma cierniste gałęzie a w łodydze mleczny sok. Jego owalne liście osiągają do 30 cm, a kwiaty są jasnoróżowe. W kontekście jego leczniczego zastosowania ważny jest kompleks flawonolignanów zawarty w owocni i łupinie – symilaryna[1].

Ochrona wątroby

Ostropest zawiera co najmniej 7 flawonolignanów i taksyfolinę flawonoidową. Dzięki temu działa antyoksydacyjnie. Może niszczyć wolne rodniki powstające w wyniku metabolizmu substancji toksycznych, takich jak etanol, acetaminofen i czterochlorek węgla, które uszkadzają błony komórkowe i powodują peroksydację lipidów. Ponadto chroni wątrobę przed szkodliwym działaniem trucizn i ma działanie detoksykujące.

Dotychczasowe badania na ludziach wykazały, że leczenie sylimaryną spowodowało wzrost przeżycia pacjentów z alkoholową marskością wątroby w porównaniu z grupą kontrolną.

Jest ona najczęściej stosowanym naturalnym związkiem w leczeniu chorób wątroby na całym świecie ze względu na jej działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwwłóknieniowe[2]. Chroni wątrobę przed wolnymi rodnikami, które powstają w wyniku metabolizmu alkoholu. Działa poprzez stabilizację błon biologicznych i zwiększenie syntezy białek[3].

Jak się okazuje również kannabidiol (CBD) – związek o właściwościach przeciwzapalnych – będący składnikiem konopi siewnych może znaleźć zastosowanie we wspomaganiu leczenia schorzeń wątroby.



Encefalopatia wątrobowa jest zaburzeniem neuropsychiatrycznym o złożonej patogenezie wywołanym ostrą lub przewlekłą niewydolnością tego organu. Uczeni zbadali wpływ CBD na myszy, u których wywołano piorunującą niewydolność wątroby. Podanie kannabidiolu przywróciło pracę narządu, a zwiększone poziomy amoniaku, bilirubiny i enzymów wątrobowych w osoczu, jak również podwyższone poziomy 5-HT zostały znormalizowane[4].

Olejek CBD a prostata

Cannabis sativa, czyli konopie siewne zawierające kannabidiol (CBD), w wielu badaniach wykazały swoją zdolność do hamowania rozwoju komórek nowotworowych – w raku szyjki macicy, białaczce, raku płuc, tarczycy, okrężnicy. Zmniejszają także wzrost i inwazję komórek glejaka – niebezpiecznego raka mózgu[5]. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy jest tak także w przypadku raka prostaty. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że liczba zgonów z powodu tego typu nowotworu podwoi się w ciągu najbliższych 30 lat[6].

W ludzkich komórkach raka prostaty zależnych i niezależnych od androgenów wykazano niedawno, że kannabidiol hamuje proliferację komórek poprzez zatrzymywanie progresji cyklu komórkowego i indukowanie apoptozy komórek. Dane *in vitro* pozwalają wyciągnąć wniosek, że CBD odwraca proces różnicowania neuroendokrynnego komórek nowotworowych przy tej chorobie. W efekcie redukuje guzy, łagodzi ból i może poprawić skuteczność działania konwencjonalnych leków[7].



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Oxidative stress and chronic degenerative diseases-a role for antioxidants. Rijeka: Croatia InTech; 2013. s. 155-185
2. World J Gastroenterol. 2011 May 14;17(18):2288-301
3. Gastroenterology. 2011;141:1572-158
4. Br J Pharmacol. 2011 Apr; 162(7): 1650-1658
5. CA Cancer J Clin. 2009; 59 :225-249
6. Prostata. 2020; 72 :361-375
7. Int J Androl. 2010; 33 :784-793

eprasa.pl 74be7e7148



Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 74be7e7148