O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Czy social media mają wpływ na psychikę młodzieży?

Miłość może przysporzyć kłopotów... zdrowotnych

Pełzający stan zapalny przyczynia się do rozwoju raka

Zobacz, co w Twoim domu zaburza równowagę hormonalną

Powstrzymaj cukrzycę!



ODS: 27-02-2025
Numer 2 | luty 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na kłopoty z koncentracją i pamięcią

Jak sobie radzić z...
- cholestazą
- przewlekłą chorobą obturacyjną płuc

sprasa.pl 9314225dc4

Produkty Dr. Jacob's dla tarczycy

Jod + Selen *probio* suplement diety

To produkt o nowatorskiej formule. Zawiera jod organiczny z alg morskich. **Jod i selen** są ważne dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Połączone są one z **miliardami bakterii probiotycznych Lacto i Bifido**, dla dobrego wchłaniania tych składników, gdyż często problemy z tarczycą biorą się z niewłaściwego wchłaniania w jelitach.

Jod jest ważny dla procesów poznawczych (pamięć, koncentracja, zdolność uczenia się, itp.), pracy układu nerwowego i zdrowia skóry. **Jod wraz z witaminą B_{12}** (metylokobalamina) wspomagają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego oraz wytwarzanie energii.

Bakterie probiotyczne Lacto i Bifido utrzymują prawidłowe środowisko i pH jelit, usprawniają przemianę materii oraz funkcje jelit, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, produkcję przeciwciał, chronią i pielęgnują błonę śluzową jelit, hamują rozrost niekorzystnych bakterii i grzybów, które są źródłem szkodliwych toksyn, wytwarzają β-galaktozydazę rozkładającą laktozę.

Więcej na **sklep.DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR).





Q10 Synergia

Najczystszy koenzym Q10 (z Japonii). **Aż 100 porcji po 50 mg Q10.** Jego działanie wspomaga ryboflawina, tauryna i L-karnityna. Dla prawidłowych podziałów komórek, energii, nerwów, wzroku.



ReiChi Zen

Adaptogeny grzybowe z reishi, kordycepsu, chagi i sopłówki. Ekstrakty z grzybów to aż 72% produktu – **aż 3 525 mg** w porcji. Z dodatkiem guarany dla koncentracji i magnezu dla układu nerwowego.



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.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów.** Dla funkcjonowania układu nerwowego, prawidłowego napięcia mięśni, relaksacji, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka.



B12 Forte

Krople podjęzykowe z wegańską B_{12}. Witamina wchłania się już w ustach – pewność maksymalnego wchłaniania. Dla odporności, pracy układu nerwowego, wytwarzania energii i tworzenia krwinek czerwonych.



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.



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, mocnych kości i zębów.



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.

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 9314225dc4

BIOWEN
the world of nature

Odporność*

to nie czapka i kurtka...

to zdrowe jelita!*





ZADBAJ O NIE NATURALNIE

Produkty marki Biowen kupisz na stronie producenta: www.biowen.eu

*Ekstrakt z rozmarynu zawarty w Enzymax Complex+ wpływa na komfort trawienny oraz wspiera wątrobę w prawidłowym działaniu. Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i prawidłowego przebiegu odpowiedzi zapalnej.

eprasa.pl 9314225dc4

https://oczymlekarze.pl/



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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 9314225dc4

Inercja zamiany dogmatu



Czy jesteście gotowi do gry w „Kim jestem"? Według Google Play jest to „wielozadaniowa gra w zgadywanie słów, zapewniająca Tobie i Twoim znajomych długie godziny rozrywki, podczas których nie zauważycie nawet upływu czasu".

Zatem zagrajmy w tę grę w wersji medycznej. „Jestem hormonem produkowanym przez trzustkę w celu regulowania poziomu glukozy (cukru we krwi). Kim jestem?" Jeżeli Twoja odpowiedź brzmi „insulina", to dołączasz do ogromnej większości graczy, którzy podali odpowiedź nieprawidłową.

Jednak nie martw się: cała medycyna, włącznie z lekarzami i endokrynologami, również odpowiada na to pytanie w niewłaściwy sposób. Skoro jednak cukrzyca jest prekursorem choroby wieńcowej, będącej nadal głównym zabójcą na świecie, to być może warto wyjaśnić tę sprawę.

Poprawna odpowiedź brzmi: glukagon. Insulina obniża poziom glukozy z węglowodanów, ale to glukagon podnosi i reguluje poziom glukozy.

Zrozumienie tego, że te 2 hormony, a nie jeden, odgrywają zasadniczą rolę w regulacji glukozy i wywoływaniu cukrzycy, zmienia nasz sposób traktowania schorzeń takich jak hiperglikemia (wysoki poziom cukru we krwi) – a przynajmniej powinno go zmieniać.

Hiperglikemia jest nie tylko związana z niskim poziomem insuliny, ale też z wysokim poziomem glukagonu!

Jak w takim razie mogliśmy pominąć hormon o zasadniczym znaczeniu? Stało się tak za sprawą „dogmatu insulinowego", który narodził się w 1922 r., gdy kanadyjski biochemik Frederick Banting podał wyniszczonemu młodemu chłopcu odkryty przez siebie hormon: insulinę.

W ciągu kilku miesięcy chłopiec przemienił się w dorodnego młodzieńca, o czym donosiły wszystkie gazety na całym globie. Zamieszczały jego zdjęcia „przed" i „po". A Bantingowi przyznano rok później Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny.

Glukagon, który odkryto w tym samym roku, gdy Banting przybył do Sztokholmu, jest w tej historii Kopciuszkiem. Badacze pracujący nad wyizolowaniem insuliny dostrzegali w testach laboratoryjnych „zanieczyszczenie", które podnosiło poziom glukozy we krwi. Nazwali je glukagonem i odrzucili, uznając je za skażenie o niewielkim znaczeniu dla naszego metabolizmu.

Niewielkiej grupie uczonych wydało się ono jednak bardziej znaczące. Wiodącą rolę na tym polu odegrał Rolf Luft, tytan badań medycznych w dziedzinie endokrynologii i cukrzycy, który konsekwentnie podkreślał znaczenie glukagonu, ale był całkowicie ignorowany.

Jego pałeczkę przejął Roger Unger, dyrektor Touchstone Center for Diabetes Research przy UT Southwestern. Unger, jako zwolennik „hipotezy dwuhormonalnej", jak zaczęto ją nazywać, postulował, iż to nadmiar glukagonu, a nie niedobór insuliny, ma decydujące znaczenie dla rozwoju cukrzycy.

Jednak nie przebił się z tym do diabetologii głównego nurtu, która nadal koncentruje się na regulowaniu insuliny – choć to tylko połowa opowieści.

Podobnie jak insulina, glukagon produkowany jest w trzustce, a wydzielany jest do krwiobiegu, gdy poziom cukru we krwi spada. Jego działanie polega na stymulowaniu wątroby do przekształcania zmagazynowanej glukozy w formę nadającą się do użycia i na zapobieganiu dalszemu magazynowaniu glukozy w wątrobie. Glukagon pomaga także organizmowi wytwarzać glukozę z innych źródeł, takich jak aminokwasy.

Jak odkryli później naukowcy, hiperglikemia jest w równym stopniu związana z niskim poziomem insuliny, która obniża poziom cukru we krwi, jak i z wysokim poziomem glukagonu, który zwiększa produkcję glukozy.

Skoro już to wiemy, to dlaczego medycyna dalej trzyma się teorii insulinowej? Unger przypuszcza, że ma to związek ze zjawiskiem, które nazwał „inercją zamiany dogmatu". Chociaż od czasu, gdy w 1950 r. zdołał wyizolować glukagon, coraz więcej dowodów wskazuje na zasadniczą rolę tego hormonu w regulowaniu poziomu glukozy, to jednak medycyna zawędrowała tak daleko w głąb króliczej nory, że ledwie zaczyna dostrzegać drogę powrotną.

Dlatego w tym wydaniu pierwszy z tekstów Tematu Numeru poświęciliśmy skomplikowanym zależnościom hormonalnym stojącym za metabolizmem glukozy i przyjrzeliśmy się, w jakich przypadkach zaburzenia równowagi między nimi mogą prowadzić do rozwoju słodkiej choroby. W końcu tego lekarze Wam nie powiedzą!

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 9314225dc4

52

SPIS TREŚCI

Luty 2025

Z OKŁADKI

Uzależnieni od social mediów 26

Odsetek problemów psychicznych wśród nastolatków wraz z nadejściem smartfonów zaczął rosnąć w astronomicznym tempie. Jak temu zaradzić?.

Miłość, hormony i wirusy 38

Zaczyna się romantycznie od pocałunku, ale jeśli nie zadbasz o swoją odporność, może skończyć na szpitalnym łóżku

Co w Twoim domu zaburza hormony? 48

Marcelle Pick ostrzega: związki endokrynnie aktywne mogą nam zrujnować zdrowie. Na szczęście mamy sposoby, by ich unikać!

Powstrzymaj cukrzycę typu 2 70

Dr Goodman wspomina, jak pomogła zagorzałemu wegetarianinowi Rajivowi pokonać słodką chorobę dzięki radykalnej zmianie diety i stylu życia

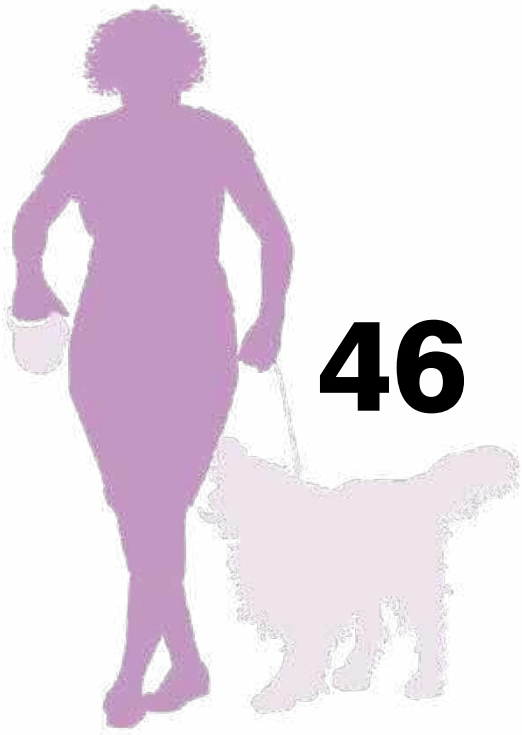
Zgaś ukryty płomień 106

Przewlekły stan zapalny powiązany jest z mnóstwem chorób, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Dowiedz się, jak go ugasić i odzyskać zdrowie.

9 sposobów na pamięć i koncentrację 110



10



46

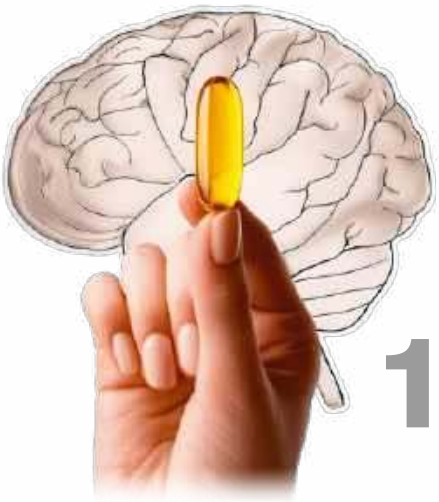
TEMAT NUMERU



34

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

eprasa.pl 9314225dc4



110



62

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Tu odetchniesz pełną piersią 24
Jakość powietrza to czynnik, który należy wziąć pod uwagę przy wyborze miejsca

NEWS FOCUS

Uzależnieni od social mediów? 25

RAPORT SPECJALNY

Hormonalny zawrót głowy 30
Co decyduje o tym, że się zakochamy i dlaczego motyle w brzuchu nie trwają wiecznie?

Zaraźliwa miłość 38

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 42
Eksperci alarmują: mamy za mało potasu, a tego nie lubią nasze nerki, serce oraz trzustka i wątroba!

Wkraczanie w siłę w każdym wieku 46
Debra Atkinson przedstawia korzyści płynące z chodzenia i podpowiada, jak je zwiększyć

Zobacz, co wTwoim domu zaburza hormony 48

Kropla piękna cz. II 52
Oleje roślinne to prawdziwe skarby natury, które od wieków wspierają pielęgnację skóry i włosów

TEMAT NUMERU

Ach ten cukier! 56
Metabolizm glukozy to skomplikowany proces, w którym oprócz insuliny uczestniczy glukagon i inne substancje ...

Przechyl szalę? 62
Alkalizujący jadłospis może oddalić widmo cukrzycy typu 2 – twierdzi trener zdrowia Ross Bridgeford

Zatrzymaj cukrzycę! 70

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Cholestazą 76

POChP 80

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak pokonałem raka 86
Gdy Chris Wark usłyszał od lekarzy, że czeka go rok chemioterapii, postanowił, zamiast tego oczyścić swą dietę

Andropauza nie taka straszna? 93
Staw czoło męskiemu przekwitaniu i 9 problemom zdrowotnym, które ze sobą niesie

Szok dla ustroju 100
Dr Ryke Geerd Hamer proponuje nowe pojmowanie tego, co wyzwala chorobę, a co wspomaga leczenie

Zgaś ukryty płomień 100

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Seler 121



93



26

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

eprasa.pl 9314225dc4

LICZBY i FAKTY

Odsetek **problemów psychicznych** wśród nastolatków **wzrósł o 40%** tylko w ciągu ostatnich 10 lat

Zwykłe regularne **spacery** mogą **zmniejszyć śmiertelność** i ryzyko chorób **nawet o 50%**

Soki owocowe wykonane z koncentratu z cukrem i dodatkami **zwiększają ryzyko** wystąpienia **udaru** mózgu **o ok. 37%**

W Polsce **przeciwciała HSV-1** występują **u ok. 90% populacji**

WHO szacuje liczbę chorych na **POChP** na **210 mln** na całym świecie, a rocznie choroba ta **zabija** ponad **3 mln ludzi!**

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



Sokoli wzrok

Szanowna Redakcjo, mam nietypowe pytanie. Otóż niedawno oglądałam swoje rysunki z dzieciństwa, które moja mama zachowała na pamiątkę. Mama wspominała przy tym, że jak byłam mała, to się z nią kłóciłam, że różne rzeczy mają inny kolor, niż to widzi moja mama – dlatego moje rysunki były zawsze bardzo jaskrawe. Teraz podobne tworzy mój 8-letni syn i tak się zaczęłam zastanawiać, czy dzieci widzą świat inaczej niż my, dorośli?

Joanna

Tak, dzieci widzą świat inaczej niż dorośli. Po okresie noworodkowym, kiedy maluch widzi niewyraźnie i nie rozróżnia kolorów, wzrok stopniowo się wyostrza, dzieci zaczynają także rozróżniać poszczególne barwy, rysy twarzy i kształty oraz dostrzegać trójwymiarowość obrazu. Do ok. 10. r.ż. dzieci widzą świat w bardziej jaskrawych kolorach, zatem te „kłótnie", jakie miałaś ze swoją mamą, nie są dziwne. Dlaczego z czasem kolory blakną? Otóż wskutek oddziaływania promieniowania UV, początkowo przejrzysta soczewka naszego oka żółknie – to proces nieunikniony i naturalny. To zażółcenie soczewki sprawia, że kolory blakną. Ponadto wraz z wiekiem zmniejsza się liczba i obniża wrażliwość czopków na siatkówce oka – to komórki światłoczułe, dzięki którym dostrzegamy barwy. Zatem wejście w dorosłość sprawia, że tracimy nieco z magii dzieciństwa, a świat blednie. I ciekawostka – z tego powodu pacjenci z zaćmą, po wymianie soczewki, często zgłaszają, że znane im otoczenie wygląda inaczej i dostrzegają wyraźną różnicę w ostrości barw.

Czerwona siatka

Jakiś czas temu zauważyłam na swoim brzuchu czerwone ślady, czy może lepiej je określić jako przebarwienia, wyglądające jak nieregularna siatka. Byłam z tym problemem u lekarza i otrzymałam skierowanie do dermatologa. Zanim jednak doczekam się wizyty, chciałam zapytać – co to może być? Nie boli, nie swędzi, po prostu szpeci skórę na podbrzuszu. Koleżanka podpowiedziała mi, że to mogą być ślady po termoforze, z którego korzystam podczas bolesnych miesiączek. Czy to może być prawda? Czy termofor może zaszkodzić?

Zuzanna

Dobrze, że udałaś się do lekarza, bo zawsze trzeba dokładnie sprawdzić, z czym ma się do czynienia. Twoja koleżanka może mieć nieco racji. Istnieje bowiem taka jednostka jak *erythema ab igne* (zaczerwienienie wywołane ogniem), rzadka choroba skóry, będąca wynikiem długotrwałej ekspozycji na ciepło lub promieniowanie podczerwone, generujące ciepło. Objawia się ona siatkowatymi zmianami rumieniowo-przebarwieniowymi, które pojawiają się wskutek powtarzającego się urazu termicznego skóry i ulegają utrwaleniu. Brązowo-czerwone ślady to efekt nagromadzenia melaniny, barwnika skóry, w miejscach poddawanych działaniu wysokiej temperatury. Niestety, w przeciwieństwie do innych przebarwień na skórze, są one często odporne na leczenie miejscowe i środki rozjaśniające.

eprasa.pl 9314225dc4

W dawnych czasach *erythema ab igne* dotykała głównie kobiet, które gotując, stały przez dłuższy czas przy kuchni węglowej – wtedy zmiany pojawiały się najczęściej na nogach. Chorobę diagnozowano także u osób, które ogrzewały pomieszczenia piecykami i łóżka nagrzanymi w palenisku kamieniami. Obecnie zmiany te obserwuje się najczęściej na podbrzuszu u kobiet, które na bóle menstruacyjne stosują termofor, na udach osób pracujących z laptopem na kolanach oraz u kierowców (na pośladkach), którzy korzystają z funkcji podgrzewania siedzisk. Całe szczęście, chorobie można zapobiegać, usuwając źródła ciepła – w wielu przypadkach prowadzi to do samoistnego ustąpienia po pewnym czasie zmian skórnych.

Uporczywe ślady można też usunąć, stosując pod okiem dermatologa preparaty złuszczające i pochodne witaminy A. Skuteczna jest także terapia laserem. Warto jednak wiedzieć, że w rzadkich przypadkach, zaczerwienienie wywołane ogniem może prowadzić do rozwoju nowotworu skóry, zatem wykonaj badania zlecone przez dermatologa i stosuj się do jego wskazówek. A do czasu wizyty, unikaj termoforu i udaj się do ginekologa, który zaradzi bolesnym miesiączkom.



Krowa w kropki bordo

Dzień dobry, moje pytanie pewnie Was rozśmieszy, ale i tak je zadam. Otóż od lat cierpię na zaparcia, przez które mam już dość zaawansowane hemoroidy i ciągłe bóle brzucha. Wizyta w toalecie to wyzwanie, choć stosuję dietę, zaleconą przez lekarza, leki rozluźniające i nawet, za Waszą radą, zakupiłem sobie podnóżek do toalety. Nie zapominam także o odpowiednim nawodnieniu.

Niedawno rozmawiałem ze znajomym i dowiedziałem się, że jest sposób, by sobie pomóc – trzeba w toalecie zacząć ryczeć jak krowa, przeciągłym „muuu”! Przyznam, że nie uwierzyłem i nadal się zastanawiam, czy czasami znajomy ze mnie nie zażartował, ale od coraz większej liczby osób słyszę, że to działa. Jaka jest prawda?

Teodor

Zdziwisz się zapewne, ale wydawanie z siebie długiego dźwięku, przypominającego ryk krowy faktycznie może Ci pomóc pozbyć się zaparć i ułatwić wypróżnianie. Znajomy z Ciebie nie zażartował, na niektóre osoby ta metoda działa. A w jaki sposób? Otóż jeżeli wydajesz z siebie dźwięk „muuu”, dmuchasz w kubek przez słomkę lub udajesz, że zdmuchujesz świeczkę, świadomie ingerujesz w fazę wydechu, wydłużając go, a to z kolei prowadzi do aktywacji nerwu błędnego. To najdłuższy nerw czaszkowy, należący do autonomicznego układu nerwowego, który unerwia narządy wewnętrzne i kontroluje ich działanie. W odniesieniu do układu pokarmowego, pobudzenie nerwu błędnego wzmaga naturalne ruchy perystaltyczne jelit, co zapobiega zastojowi treści i mas kałowych. Dzięki temu nie ulegają one odwodnieniu i stwardnieniu w jelicie grubym, przez co łatwiej jest je wydalić – nie potrzeba przy tym aż tak dużego wysiłku mięśni brzucha, co zapobiega hemoroidom. Wydawanie dźwięku „muuu” ułatwia oddawanie kału także dlatego, że wywiera efekt podobny do kucania (najbardziej fizjologicznej pozycji do defekacji), który uzyskujesz, podstawiając podnóżek pod nogi podczas siedzenia na toalecie. Ponadto wydłużenie fazy wydechu reguluje całościowo pracę układu pokarmowego i połączenia na osi jelita-mózg, co zapobiega wielu nieprawidłowościom funkcjonalnym w układzie trawiennym. Technika ta jest znana od stuleci medycynie naturalnej, która duży nacisk kładzie na właściwości lecznicze odpowiednich technik oddechowych. Jej niewątpliwą zaletą jest także to, że zmienia ona układ ciśnień w jamie brzusznej i wspomaga w ten sposób pracę mięśni dna miednicy, co nie tylko wspiera pracę okrężnicy i zwieraczy odbytu – w przypadku kobiet ma także olbrzymie znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania zwieracza cewki moczowej, zapobiega nietrzymaniu moczu oraz poprawia funkcje seksualne.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw suplementów i witamin znanej od 50 lat i dostępnej w ponad 100 krajach na świecie marki VITABIOTICS, która od 10 lat jest numerem 1 w Wielkiej Brytanii. Założona przez profesora chemii medycznej, oferuje witaminy, minerały i suplementy diety, których skuteczność potwierdzona jest licznymi badaniami naukowymi. Vitabiotics wyróżnia unikalne podejście do suplementacji ukierunkowanej na wspomaganie organizmu w jego własnych naturalnych procesach. Produkty dostępne w wybranych aptekach, na stronie tagomago.pl i hebe.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 9314225dc4



Dieta ketogeniczna reguluje cykl menstruacyjny

Stosowanie diety ketogenicznej może normalizować nieregularny cykl menstruacyjny. Naukowcy twierdzą, że uwalniane w wyniku tego rodzaju żywienia ketony mogą nawet wywołać miesiączkę, która pozornie zatrzymała się na dobre. Kobiety, które stosowały dietę ketogeniczną lub suplementowały ketony i osiągnęły stan ketozy pokarmowej, stwierdziły, że ich miesiączki stały się bardziej regularne lub intensywne bądź jedno i drugie. Ten rodzaj żywienia, bogaty w tłuszcze i ubogi w węglowodany, prowadzi do przekształcania tłuszczu w ketony – kwasy wykorzystywane w organizmie i mózgu jako alternatywa dla pochodzącej głównie z węglowodanów glukozy (cukru we krwi).

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Stanu Ohio mierzyli poziom utraconej dzięki diecie niskotłuszczowej lub ketogenicznej masy ciała u 19 kobiet z nadwagą przed menopauzą. Odkryli jednak, że ten drugi program żywieniowy regulował również miesiączki.

Chociaż kobiety straciły podobną liczbę kilogramów dzięki obu dietom, tylko te stosujące plan ketogeniczny – który w przypadku niektórych uczestniczek badania obejmował suplementację ketonów – zgłosiły poprawę w zakresie cykli menstruacyjnych.

– Było 6 kobiet, które nie miesiączkowały od ponad roku i czuły, że ich typowe cykle się skończyły, ale ich miesiączki właściwie powróciły. Jedna z uczestniczek badania, 33-letnia osoba, nigdy w życiu nie miała menstruacji. Pierwsza miesiączka pojawiła się u niej po 5 dniach ketozy pokarmowej – wspomina jedna z badaczek dr Madison Kackley.

Ponieważ uwalnianie ketonów było jedyną znaczącą różnicą między dwiema badanymi metodami odchudzania, badaczka uważa, że reguluje ono cykl menstruacyjny. Efekt ten występuje zarówno u kobiet stosujących dietę ketogeniczną, jak i tych suplementujących ketony. Dwie uczestniczki badania, które nie zaobserwowały żadnej poprawy w zakresie miesiączek, przyjmowały doustne środki antykoncepcyjne, a zmiany cyklu menstruacyjnego zauważyły jedynie te niestosujące tego rodzaju antykoncepcji.

PLoS One 2024; 19(8): e0293670

Nie jesz mięsa? Na starość włącz do diety ryby

Ważne jest nie tylko to, co jesz, lecz także kiedy. Wegetarianie na ogół żyją dłużej i zdrowiej niż osoby jedzące mięso, jednak ta korzyść zanika w starszym wieku – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii. W podeszłym wieku dodanie ryb do diety głównie wegetariańskiej wspomaga wydłużenie życia, a szanse na długowieczność rosną jeszcze bardziej, jeśli spożywa się również nabiał i jajka.

Naukowcy przeanalizowali wpływ różnych diet – mięsnej, semiwegetariańskiej, pescatariańskiej (uwzględniającej ryby), laktoowowegetariańskiej (zawierającej nabiał i jajka) oraz wegańskiej – na 88,4 tys. osób w wieku 65, a następnie 85 lat. Ogólnie rzecz biorąc, wegetarianie żyli dłużej, ponieważ rzadziej cierpieli na niewydolność nerek, cukrzycę i zaburzenia serca, a także choroby zakaźne. Jednak korzyści te zaczęły się zmniejszać wraz z wiekiem, a wśród osób jedzących ryby odnotowano mniej udarów i niższe ryzyko wystąpienia demencji i choroby Parkinsona. Ryby są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które wspomagają ochronę mózgu i układu nerwowego.



Am J Clin Nutr 2024; 120(4): 907-17

„Zdrowe" soki owocowe zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu

Czytaj etykiety: wiele napojów na bazie soków owocowych promuje się jako zdrowe, a wcale takie nie są i mogą być szkodliwe dla mózgu. Soki owocowe wykonane z koncentratu z cukrem i dodatkami zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu o ok. 37%, a liczba ta potraja się, gdy pijesz 2 lub więcej takich produktów dziennie. Kobiety są szczególnie narażone – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Galway w Irlandii.

Niestety wielu konsumentów uważa, że wybiera zdrową opcję.

– Nie wszystkie soki owocowe są sobie równe. Te świeżo wyciskane najprawdopodobniej przynoszą korzyści, ale napoje owocowe z koncentratów z mnóstwem dodanego cukru i konserwantów mogą być szkodliwe – powiedział jeden z badaczy prof. Andrew Smyth.



Napoje typu coca-cola i inne gazowane również zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Osoby pijące 1 taki produkt dziennie podnoszą to prawdopodobieństwo o ok. 22%. Wzrasta ono jeszcze bardziej w przypadku spożywania 2 lub 3 tego typu napojów dziennie.

Na szczęście woda może przeciwdziałać niektórym negatywnym skutkom spożywania słodkich napojów. Picie 7 lub więcej szklanek wody dziennie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu – twierdzą naukowcy, którzy w ramach projektu badawczego INTERSTROKE przeanalizowali czynniki ryzyka w grupie ok. 27 tys. osób z 27 krajów.

J Stroke 2024; doi: 10.5853/jos.2024.01543

eprasa.pl 9314225dc4

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi.
Na szczęście córka poleciła mamie skandynawski suplement diety Zuccarin,
który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny.
Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin. Twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Produkt Roku w latach 2020 oraz 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl 9314225dc4

Choroba dziąseł może być przyczyną raka szyi

Kilka rodzajów bakterii w jamie ustnej może zwiększać ryzyko wystąpienia raka głowy i szyi o ok. 50% – twierdzą naukowcy z amerykańskiego centrum medycznego NYU Langone Health. Drobnoustroje te są związane z chorobą przyzębia – poważnym zakażeniem dziąseł, które może niszczyć żuchwę i tkanki miękkie otaczające zęby.

Chociaż w jamie ustnej bytują setki różnych bakterii, tylko 13 wydaje się zwiększać ryzyko wystąpienia raka. Naukowcy pobrali próbki śliny od 236 pacjentów onkologicznych i 485 zdrowych osób, a następnie porównali zawarte w nich DNA bakterii.

– Szczotkowanie i nitkowanie zębów może nie tylko wspomóc profilaktykę choroby przyzębia, lecz także chronić przed rakiem głowy i szyi – skomentował jeden z badaczy prof. Richard Hayes.

Szczęśliwie może tu pomóc mumio. Ta bogata w kwasy fulwowe substancja ma właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, a także przeciwnowotworowe. Dowiedziono, że przeciwdziała odkładaniu się płytki nazębnej oraz namnażaniu szkodliwych bakterii w jamie ustnej – wystarczy kroplę mumio dodać do szklanki wody i taką zawiesiną codziennie płukać usta. Ponadto, jak się okazuje, mumio może nasilać działanie leków chemioterapeutycznych.

JAMA Oncol 2024; doi: 10.1001/jamaoncol.2024.4006; Saudi J Biol Sci. 2022 Jul 25;29(9):10339

Mleko matki chroni jelita dziecka

Mleko matki może chronić jej dziecko przed rotawirusem – patogenem powodującym infekcję żołądkowo-jelitową wywołującą biegunkę, wymioty i gorączkę. Międzynarodowy zespół badawczy odkrył, że niemowlęta, których matki miały w mleku wysoki poziom przeciwciał, były w stanie o wiele dłużej opierać się zakażeniu niż te urodzone przez kobiety z ich niższym stężeniem w mleku.

Poziomy przeciwciał różniły się między krajami zamożnymi i rozwijającymi się, a w przypadku kobiet, które urodziły więcej dzieci lub miały nadwagę, były one niższe.

Naukowcy przetestowali próbki mleka od 695 uczestniczek badania z Finlandii, USA, Pakistanu, Peru i Bangladeszu, aby ocenić różnicę w stężeniach przeciwciał IgA i IgC, które chronią przed wirusami jelitowymi.

J Clin Invest 2024; 134(15): e168789

Żywe Mumio i bursztyn dla Twojego zdrowia, włosów i skóry

NOWY WYMIAR ZDROWIA I PIELĘGNACJI!

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

Luksusowy peeling do ciała z bogactwem naturalnych olejów, które pomagają zrewitalizować, złagodzić podrażnienia i wygładzić Twoją skórę. Skutecznie usuwa martwy naskórek, pozostawiając skórę jedwabiście gładką i odświeżoną. Zawarte w nim Żywe Mumio i pył bursztynowy regenerują skórę, pozostawiając ją doskonale nawilżoną.

Krem – poczuj wspaniałą moc Żywego Mumio tej naturalnej substancji, cenionej za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla wrażliwej skóry. Szybko się wchłania, doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Szampon do włosów – z Żywym Mumio i sproszkowanym bursztynem oraz kozim mlekiem nawilży skórę głowy oraz odżywi i wzmocni włosy od cebulek aż po końce. Delikatne środki czyszczące eliminują zanieczyszczenia, podczas gdy Żywe Mumio zregeneruje włosy, przywracając im elastyczność.

Amber Dust – to wysokiej jakości pył bursztynowy pozyskiwany z mielonego na zimno bursztynu bałtyckiego klasy A+++ (sukcynit). Jego właściwości zdrowotne doceniano już od wieków, a bogactwo kwasu bursztynowego sprawia, że połączony z Żywym Mumio sprawdza się jako idealny dodatek do kosmetyków, zwiększając ich skuteczność. Świetnie sprawdzi się jako składnik peelingów, szamponów, czy kremów, nadając skórze świeżość i zdrowy wygląd.

Świeca sojowa zapachowa – wykonana z certyfikowanego wosku sojowego bez GMO z dodatkiem naturalnych bryłek bursztynu. Kupując ją, nie tylko zyskujesz dłuższy czas palenia, ale także dbasz o środowisko. Jej pachnący płomień, wypełni na długo pomieszczenie, świeżym, kojącym zapachem, tworząc przytulny i relaksujący nastrój. To idealny nastrojowy bukiet dla aromaterapii.

Bursztynowe Perfumy Damskie MOLLY 24 – SOLEIL (50 ml)
Eau de Parfum – Dame (W) Parfum verse dla kobiet, inspirowane ciepłem słońca i świeżą bryzą morską. Delikatne i eleganckie nuty zapachowe, które doskonale podkreślą kobiecą osobowość.

Bursztynowe Perfumy Męskie BARRY 22 – AVENTURA (50 ml)
Eau de Parfum – Man (M) Parfum verse dla mężczyzn, idealne na każdą okazję. Zapach o wyrazistych nutach, bursztynu i jodu, który dodaje pewności siebie i podkreśla męską charyzmę.



Uzyskaliśmy akcept Rzetelnej Firmy
RZETELNA Firma

www.mumiozywe.gsm.pl buiro@mumiozywe.gsm.pl **tel. 690 135 952**

eprasa.pl 9314225dc4

Amerykanie „pracują” na raka przy stole

Większość ludzi w USA stosuje dietę mogącą powodować choroby serca i raka. Ok. 60% z nich spożywa głównie żywność przetworzoną i napoje gazowane, które nasilają stany zapalne – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Stanu Ohio.

Przeanalizowali oni jadłospis 34,5 tys. dorosłych osób – uczestników badania National Health and Nutrition Examination Survey – z wykorzystaniem indeksu prozapalności diety, który określa prozapalne właściwości żywności i napojów. Ok. 34% badanych stosowało dietę „przeciwzapalną”, a 9% neutralną. Jednak jadłospis 57% miał charakter „prozapalny”, cechujący się obecnością np. przetworzonego mięsa, cukru i białego chleba. Najczęściej byli to ludzie młodzi, mężczyźni i/lub czarnoskórzy oraz osoby o niższych dochodach i gorzej wykształcone.

– Analiza żywności pod kątem działania pro- lub przeciwzapalnego może pomóc ludziom wprowadzić do jadłospisu różne elementy, które mogą zmienić proporcje. Spożywanie większej ilości czosnku, imbiru, kurkumy oraz zielonej i czarnej herbaty może wesprzeć przeciwdziałanie efektom diety prozapalnej – stwierdziła jedna z badaczek Rachel Meadows.

Do innych pokarmów o działaniu przeciwzapalnym zaliczają się produkty pełnoziarniste, owoce jagodowe, tłuste ryby, zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, oraz rośliny strączkowe, takie jak fasola i soczewica.

– Przejście na dietę powodującą mniej stanów zapalnych może mieć pozytywny wpływ na szereg chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, zaburzenia układu krążenia, a nawet depresja i inne problemy psychiczne – dodała Meadows.

Przewlekły stan zapalny może być również spowodowany stresem i niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa, a nawet brakiem snu. Jednak jedzenie większej ilości produktów przeciwzapalnych może być ważnym elementem przeciwdziałania tym innym wpływom.

Public Health Nutr 2024; 27(1): e184





Lekarz przewiduje rychłą śmierć? Może się mylić

Jeśli doktor poradził Ci uporządkowanie swoich spraw, potraktuj tę prognozę z przymrużeniem oka – jak wynika z pewnego badania, w połowie przypadków jest ona błędna. Naukowcy odkryli, że połowa pacjentów, którym dawano 6-12 miesięcy, zawiodła oczekiwania lekarzy. W 16-letnim badaniu przeanalizowano wyniki blisko 6,5 tys. osób, którym lekarz lub pielęgniarka przedstawili ponurą prognozę. Ponad rok później ponad 3,5 tys. z nich nadal żyło.

Paddy Stone, profesor honorowy opieki paliatywnej i terminalnej Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie, przeprowadził ankietę wśród ponad 25 tys. lekarzy i odkrył, że ich prognozy dotyczące nieuchronnie zbliżającej się śmierci pacjentów były błędne w 54% przypadków. Chociaż wyniki badania opublikowano w 2017 r., zwrócono na nie uwagę w Wielkiej Brytanii, gdyż w parlamencie toczy się dyskusja nad ustawodawstwem umożliwiającym chorym w stanie terminalnym zwrócenie się o pomoc medyczną w celu zakończenia życia.

Janet Eastham, „Doctors Wrongly Predict How Long Terminally Ill Patients Will Live ‘in Half of Cases’”, Oct 16 2024, telegraph.co.uk

Dlaczego prawdopodobnie wcale nie masz nadciśnienia

Czy powiedziano Ci, że masz nadciśnienie tętnicze? Uzyskaj drugą opinię – odczyt mógł być błędny. Badania przesiewowe ciśnienia tętniczego mogą dawać „znacznie zawyżone” wyniki, a wszystko zależy od ułożenia ramienia pacjenta w momencie pomiaru.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa zrekrutowali 133 osoby i ocenili różne wyniki pomiaru ciśnienia tętniczego, gdy ramię pacjenta znajduje się w 3 odmiennych pozycjach: jest oparte na biurku, leży na kolanach, a także, gdy bez żadnego podparcia zwisa wzdłuż ciała. W tym drugim przypadku następowało zawyżenie wyniku pomiaru ciśnienia skurczowego o 3,9 mm Hg, a rozkurczowego (druga liczba) o 4 mm Hg. Natomiast brak podparcia ramienia powodował odczyty wyższe odpowiednio o 6,5 mm Hg i 4,4 mm Hg. Jak twierdzi jedna z badaczek dr Tammy Brady, jego pozycja może mieć „ogromne znaczenie” przy pomiarze ciśnienia.



Według szacunków na nadciśnienie tętnicze cierpi połowa dorosłych w USA i 30% w Wielkiej Brytanii – wyniki pomiaru plasują się w ich przypadku powyżej standardowego poziomu 120/80 mm Hg. Jednak nowe badanie podważa częstość występowania hipertensji. Naukowcy twierdzą, że takie przeszacowanie może skutkować postawieniem błędnej diagnozy.

JAMA Intern Med 2024; doi: 10.1001/jamainternmed.2024.5213

eprasa.pl 9314225dc4

Stań na jednej nodze i sprawdź, jak długo będziesz żyć

Jeśli w późniejszym wieku potrafisz utrzymać równowagę, stojąc na jednej nodze – najlepiej tej niedominującej – przez 30 s lub dłużej, masz szanse na przeżycie dobrych kilku lat. Naukowcy z amerykańskiej Kliniki Mayo twierdzą, że ćwiczenie to pozwala ocenić siłę mięśni. Daje również obraz stabilności, a te cechy mogą określić prawdopodobieństwo upadku. A – jak wiadomo – upadki są główną przyczyną urazów wśród osób powyżej 65. roku życia.

Naukowcy ocenili równowagę 40 osób w wieku 50 lat i starszych, u których wykonano także testy chodu, chwytu i siły kolan. Okazało się, że na szczęście działa to w obie strony: poprawa równowagi wspomaga koordynację mięśni, co z kolei może pomóc wydłużyć życie.

– Jeśli tego nie używasz, tracisz to. Jeśli używasz, utrzymujesz. To łatwe i można to robić codziennie – powiedział jeden z badaczy prof. Kenton Kaufman.

PLoS One 2024; 19(10): e0310764



Jedz pistacje dla poprawy wzroku

Jeśli wraz z wiekiem zaczynasz zauważać pogorszenie wzroku, codziennie jedz trochę pistacji. Orzechy te zawierają luteinę – przeciwutleniacz, który chroni oczy przed uszkodzeniami związanymi ze starzeniem. Pomaga również podwyższyć gęstość optyczną pigmentu plamki żółtej (macular pigment optical density, MPOD) – wskaźnik ilości barwników oka, które filtrują niebieskie światło ze światła słonecznego, smartfonów i ekranów komputerowych.

Spożywanie zaledwie 57 g pistacji każdego dnia podwyższa MPOD – twierdzą naukowcy z amerykańskiej Szkoły Nauk Żywieniowych Friedmana Uniwersytetu Tuftsa. U uczestników badania wskaźnik ten wzrósł „znacznie" w ciągu 6 tygodni, co zmniejszyło ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (age-related macular degeneration, AMD) – częstej przyczyny ślepoty u osób starszych.

Pistacje to jedyne orzechy zawierające luteinę – pigment będący kluczowym składnikiem MPOD. Ich 57-gramowa porcja dostarcza ok. 1,6 mg tego przeciwutleniacza. Luteina jest również obecna w ciemnozielonych warzywach liściastych, takich jak jarmuż, szpinak i brokuły, a także w żółtkach jajek.

Luteina gromadzi się nie tylko w oczach, lecz także w mózgu.

– Przekracza barierę krew-mózg, dzięki czemu może pomóc zmniejszyć stres oksydacyjny i stan zapalny – powiedziała jedna z badaczek dr Elizabeth Johnson.

Inne badania wykazały, że wyższe poziomy luteiny mogą wspierać poprawę zdolności poznawczych, w tym pamięci i szybkości przetwarzania informacji.

J Nutr 2024; doi: 10.1016/j.tjnut.2024.10.022

e-prasa.pl 93142

Nie dawaj maluchom zbyt dużo cukru – podziękują Ci, gdy dorosną

Ograniczenie ilości cukru w diecie w ciągu pierwszych 2 lat życia lub dłużej zmniejsza ryzyko przewlekłych problemów zdrowotnych w wieku dorosłym. Właściwie zaczyna się to od momentu poczęcia. Kobiety w ciąży również powinny starać się ograniczyć spożycie cukru. Osoby, które konsumowały go mniej w ciągu pierwszego 1 000 dni (niecałych 3 lat) życia, były w wieku dorosłym o 35% mniej narażone na rozwój cukrzycy typu 2 oraz o 20% – na wystąpienie nadciśnienia tętniczego.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Południowej Kalifornii przeanalizowali dane dotyczące stanu zdrowia osób z Wielkiej Brytanii, które doświadczyły racjonowania cukru podczas II Wojny Światowej. Do 1942 r. ludziom przysługiwał on tam w ilości zaledwie 8 łyżeczek (40 g) dziennie, ale jego spożycie podwoiło się, gdy reglamentację zakończono w 1953 r.

Dzięki zestawieniu wspomnianych informacji z danymi zebranymi 50 lat później w badaniu UK Biobank naukowcy byli w stanie śledzić stan zdrowia osób urodzonych w latach racjonowania cukru. Porównali tych uczestników z ludźmi urodzonymi po zakończeniu reglamentacji. Ograniczenie spożycia cukru w ciąży zmniejszyło ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i nadciśnienia tętniczego, a w ciągu kilku pierwszych lat życia dziecka jeszcze bardziej obniżało prawdopodobieństwo wystąpienia tych chorób. Nawet w przypadku osób, u których rozwinęła się którakolwiek z nich, zwykle działo się to 2-4 lat później niż w przypadku tych urodzonych po zakończeniu racjonowania.

Pomimo reglamentacji Brytyjczycy odżywiali się zdrowo w czasie wojny i po jej zakończeniu, co jest zgodne z dzisiejszymi zaleceniami dotyczącymi ograniczenia spożycia cukru i spożywania większej ilości warzyw. Jedzenie cukru we wczesnych latach życia to „nowy tytoń" – stwierdził jeden z badaczy Paul Gertler.

– Powinniśmy traktować je jako takie przez zobowiązanie producentów żywności do zmiany formuły produktów dla dzieci na zdrowszą i regulacji marketingu oraz opodatkowanie zawierających cukier produktów spożywczych dla dzieci – dodał.

Science 2024; doi: 10.1126/science.adn5421



Jedz wczesną kolację, by schudnąć

Jeśli chcesz zrzucić zbędne kilogramy, wcześnie jedz kolacje i śniadania – mówią badania. Wczesna kolacja daje organizmowi wystarczająco dużo czasu na spalenie kalorii i wydłuża czas postu – wykazała nowa próba. Jednak całkowite pominięcie śniadania i powstrzymywanie się od spożywania posiłków przez ok. 17 godz. nie pomaga w utracie zbędnych kilogramów – twierdzą hiszpańscy naukowcy z Instytutu Zdrowia Globalnego w Barcelonie.

Po analizie 5-letnich nawyków żywieniowych ok. 3 tys. osób w wieku 40-65 lat naukowcy odkryli, że najzdrowsze jest stosowanie tzw. metody Złotowłosej w odniesieniu do okresowego postu. Badani, którzy schudli, mieli tendencję do spożywania wczesnych kolacji i śniadań.

– Według nas może to wynikać z faktu, że jedzenie wcześniej w ciągu dnia jest bardziej zgodne z rytmami dobowymi oraz pozwala na lepsze spalanie kalorii i regulację apetytu – powiedziała jedna z badaczek Luciana Pons-Muzzo.

Część badanej grupy wybrała bardziej ekstremalne podejście i pościła przez 17 godz. dzięki pomijaniu śniadania i spożywaniu pierwszego posiłku ok. 14. Osoby te, głównie mężczyźni, prowadziły mniej zdrowy tryb życia, nie stosowały diety śródziemnomorskiej, a ich aktywność była mniejsza. Częściej też paliły papierosy i pozostawały bezrobotne. Jednak pomimo dłuższego postu mężczyźni nie stracili na wadze, a taktyka ta nie była lepsza od restrykcji kalorycznych, które mają ograniczony i krótkotrwały wpływ. Lepiej więc stosować rozsądny schemat przerywanego postu i zdrowo się odżywiać, najlepiej według zasad diety śródziemnomorskiej.

Int J Behav Nutr Phys Act 2024; 21(1): 102



INHALATORY WODORU.PL

Twoje zdrowie na poziomie molekularnym!

Największy w Polsce sklep z produktami do terapii wodorem!







SPRZEDAŻ | WYPOŻYCZENIA
SZKOLENIA | POLSKA GWARANCJA

Inhalatory wodoru
Butelki do produkcji wody wodorowej
Okulary wodorowe

Odwiedź naszą stronę: www.inhalatorywodoru.pl

Skontaktuj się z nami! mail: wodor@kcth.pl tel. 533 101 668

eprasa.pl 9314225dc4

7 faktów o HPV, o których warto wiedzieć



Human Papilloma Virus (HPV), czyli wirus brodawczaka ludzkiego, to jeden z najpowszechniej występujących wirusów, przenoszonych nie tylko drogą płciową. Każdy może się nim zarazić przez bezpośredni kontakt ze śliną lub krwią osoby zarażonej. Zakażenie HPV zwykle nie daje żadnych objawów i ustępuje samoistnie, ale nierzadko może powodować poważne choroby. Ten wirus jest odpowiedzialny za prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy i kłykcin kończystych.

Med J Islam Repub Iran. 2021 May 22;35:65

#Fakt 1

Nastolatek, singiel, senior

HPV jest wirusem, którym można się zarazić na wiele sposobów. Panuje przekonanie, że dotyczy tylko grupy osób aktywnych seksualnie. Jednak szacuje się, że zarażenie wirusem brodawczaka ludzkiego przechodzi 80% populacji. Zatem narażone są dzieci, młodzież, osoby dorosłe oraz seniorzy.

Nat Rev Cancer. 2002 May;2(5):342-50;
NOWOTWORY J Oncol 2024; 74: 191-6

#Fakt 2

Wiele odmian

Wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV) stanowią dużą i zróżnicowaną grupę nabłonkowych wirusów dwuniciowego DNA. Istnieje do 225 typów HPV podzielonych na 5 grup (α, ß, γ, μ i ν), a ok. 40 z tych szczepów może infekować okolice narządów płciowych, jamę ustną i gardło. Szczepy te są zwykle podzielone na szczepy wysokiego ryzyka (co oznacza, że mogą potencjalnie prowadzić do raka) i niskiego ryzyka. Około tuzina różnych typów HPV może potencjalnie powodować raka. Jednak większość typów brodawczaka ludzkiego nie stwarza żadnego poważnego zagrożenia dla zdrowia.

Virus Res. 2017 Mar 2:231:119-27; J Am Acad Dermatol. 2019 Jul;81(1):1-21

#Fakt 3

Zmiany skórne

Niektóre typy wirusa HPV mogą powodować powstawanie kłykcin kończystych. Zmiany te mogą być zlokalizowane na narządach płciowych lub w okolicy odbytu, rzadziej w jamie ustnej i gardle.

– Grudkowate zmiany skórne spowodowane wirusem pojawiają się często w jamie ustnej, gardle i na skórze twarzy. Natomiast kłykciny kończyste występują w okolicy narządów płciowych, jamy ustnej oraz gardła. Na początku są to niewielkie, zupełnie bezbolesne i lekko twarde grudki. W późniejszej fazie zakażenia zmiany mogą jednak ewoluować w kalafiorowate wykwity, o barwie skóry, czerwone lub brunatne – podkreśla dr n. med. Krzysztof Jakubowski, kierownik medyczny kliniki Estell Senator.

Post Derm Alerg 2003; XX, 5: 316-20

eprasa.pl 9314225dc4



#Fakt 4

Niepełna ochrona

Używanie prezerwatyw może zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa HPV, jednak nie zapewnia pełnej ochrony. Wirus brodawczaka ludzkiego może zarażać obszary, które nie są zakryte prezerwatywą (okolice odbytu, sromu, a także pachwiny).

J Infect Dis. 2013 May 3;208(3):373-84

www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/infectious-agents/hpv-and-cancer

#Fakt 5

Z perspektywy kobiety

Zgodnie z raportem „Human Papillomavirus and Related Diseases Report POLAND" przygotowanym przez HPV Information Centre, rak szyjki macicy jest 4. Najczęściej występującym nowotworem wśród kobiet na całym świecie – co roku odnotowuje się 604 127 nowych przypadków i 341 831 zgonów z jego przyczyny. W Polsce rocznie diagnozuje się ok. 3 862 nowych przypadków raka szyjki macicy i 2 137 zgonów, co sprawia, że znajduje się on na 6. miejscu wśród nowotworów złośliwych występujących u Polek. Dodatkowo jest 3. najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów u kobiet w wieku od 15 do 44 lat w Polsce.

DNA HPV jest wykrywane w 78% inwazyjnych raków pochwy i aż 91% nowotworów pochwy wysokiego stopnia.

https://hpvcentre.net/statistics/reports/XWX.pdf

#Fakt 6

Przez pryzmat mężczyzny

HPV Information Centre w swoim opracowaniu uwzględnia również choroby nowotworowe u mężczyzn wywoływane przez wirusa HPV. Roczne obciążenie rakiem prącia oszacowano na 34 tys. przypadków na całym świecie, a DNA HPV jest wykrywalne w ok. 51% wszystkich przypadków. Wirus ten ma też swój udział w rozwoju u panów raków migdałków oraz odbytu. A jak donoszą epidemiolodzy z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa, mężczyźni 2-krotnie częściej zapadają na związane z wirusem brodawczaka ludzkiego nowotwory jamy ustnej i gardła. Autorzy pracy alarmują także, że „jeśli już do dojdzie zakażania HPV w jamie ustnej/gardle, rzadziej udaje im się je zwalczyć, co dalej przyczynia się do ryzyka nowotworu" i dodają: „że seks oralny zwiększa ryzyko nowotworów głowy i szyi o 22%".

JAMA Oncol. 2015; 1(7):907-915. 10.1001/jamaoncol.2015.2524; JAMA Oncol. 2017;3(2):169-177. doi:10.1001/jamaoncol.2016.3067, https://medicalxpress.com/news/2016-02-men-higher-cancers-linked-oral.html

#Fakt 7

Możesz go pokonać

Nie ma lekarstwa na HPV. Jednak w większości przypadków układ odpornościowy organizmu może sam pozbyć się wirusa i dzieje się tak najczęściej w ciągu 2 lat od zakażenia.

Zadbaj o silny układ odpornościowy, on pomoże Ci pokonać mikroba. Ważną rolę odgrywają tu prawidłowe odżywianie się, aktywność fizyczna, zdrowy sen, a także unikanie palenia oraz przygodnego seksu lub uprawiania miłości z osobą, która ma widoczne kłykciny kończyste lub jest zakażona.

Nat Rev Cancer. 2007 Jan;7(1):11-22

eprasa.pl 9314225dc4

MED NEWS



NFZ zapłaci za 2 nowe testy genetyczne

W 2025 r. w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej pacjenci będą mieli dostęp do badania aCGH oraz qRT-PCR. Pierwsze z nich to test przesiewowy, który jest ukierunkowany na wykrywanie aberracji chromosomowych. Wykonuje się go np. gdy istnieje podejrzenie występowania zaburzeń chromosomowych, ale na podstawie objawów klinicznych nie da się wskazać konkretnego zespołu genetycznego. Badanie to wykorzystywane będzie zarówno w diagnostyce prenatalnej, jak i do wykrywania choroby w kolejnych etapach życia człowieka.

Z kolei technika Real-Time PCR (qRT-PCR) to metoda charakteryzująca się wysoką czułością i dokładnością. Pozwala ona na precyzyjną analizę ekspresji genów, co jest szczególnie istotne w diagnostyce onkologicznej. Jak podkreśla Ministerstwo Zdrowia, osoby z wysokim ryzykiem zachorowania na raka potrzebują natychmiastowej pomocy, bezpłatne badanie genetyczne jest w tym przypadku niezwykle istotne.

https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20240001318



Młodzież bez e-papierosów?

Rada Ministrów przyjęła propozycje przepisów, które zakładają zakaz sprzedaży osobom nieletnim wszystkich rodzajów papierosów elektronicznych, podgrzewanych wyrobów tytoniowych z aromatem charakterystycznym oraz woreczków z syntetyczną nikotyną. Proponowane zmiany wzmacniają też nadzór nad reklamą i promocją tych produktów. Nowe regulacje mają chronić przede wszystkim dzieci i młodzież przed rosnącym zagrożeniem uzależnień od tytoniu oraz e-papierosów. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ryzyko uzależnień od tytoniu jest ponad 2-krotnie większe u dzieci i młodych dorosłych, którzy używali papierosów elektronicznych – niezależnie czy były to produkty z nikotyną, czy bez!

Nowe przepisy wprowadzą też zakaz palenia e-papierosów beznikotynowych w wybranych miejscach publicznych, w tym m.in. w szkołach, na placach zabaw i przystankach komunikacji miejskiej. Zakaz będzie więc identyczny z zapisami dotyczącymi wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów z nikotyną.

Nim przepisy wejdą w życie, minie jeszcze trochę czasu. Projekt będzie wysłany do Brukseli w celu notyfikacji, a następnie będą nad nim pracowały Sejm i Senat, aż w końcu trafi na biurko prezydenta.

www.gov.pl/web/zdrowie/ograniczamy-dostep-do-e-papierosow-podgrzewaczy-i-woreczkow-z-syntetyczna-nikotyna---dla-zdrowia-polskiej-mlodziezy

Zmniejszą się kolejki do lekarzy?

Z najnowszego raportu Fundacji WHC, czyli „Barometru kolejkowego". Wynika z niego, że średni czas oczekiwania na świadczenia wyniósł w 2024 r. 2,4 miesiąca i był najdłuższy w 12-letniej historii „Barometru". Kolejki wydłużyły się we wszystkich kategoriach (wizyty u specjalistów, diagnostyka, zabiegi etc.), choć nie we wszystkich specjalizacjach i dziedzinach medycyny. Jak ogłosiła minister zdrowia Izabela Leszczyna, resort zamierza wprowadzić zmiany jeszcze w tym roku. I tak, jeśli odsetek tzw. pacjentów pierwszorazowych będzie zbyt mały, poradnia zostanie ukarana finansowo – dostatnie mniej pieniędzy, niż będzie przewidywał kontrakt.

www.medexpress.pl/ochrona-zdrowia/minister-zdrowia-o-kolejkach-w-aos/



eprasa.pl 9314225dc4



„Więcej mężczyzn umiera z rakiem prostaty niż z jego powodu”.
– stara prawda, która nadal jest aktualna w XXI w.

Mężczyzno, nie daj się nastraszyć!

W 1970 r. prof. R.J. Albin (z Wydziału Immunologii w Memorial Hospital w Springfield) wraz z zespołem odkrył w nasieniu mężczyzn wcześniej niezidentyfikowane specyficzne białko – Prostate specific antygen (PSA). Japońscy naukowcy w 1971 r. potwierdzili, że znaleźli tę samą proteinę. W 1980 r. odkryto obecność PSA w krwi pacjentów, którzy mieli raka prostaty z przerzutami. Od tego momentu zaczęła się era testowania raka prostaty badaniem PSA. Jednakże większość mężczyzn, u których zdiagnozowano raka prostaty, ostatecznie umiera z innych przyczyn niż sam rak. Po analizie wielu wyników sekcji (z XX i XXI w.) wyciągnięto wniosek, że istniała 30-krotnie wyższa śmiertelność z powodu chorób współistniejących, niż raka prostaty. Nawet jeden z odkrywców, prof. Albin, wyjaśnia, że badanie PSA nie wykrywa raka, a co ważniejsze, nie rozróżnia 2 typów raka – tego, „który zabija i tego, który nie szkodzi. PSA może być wysokie, a człowiek może być całkowicie zdrowy”. W 2010 r. w artykule zatytułowanym „Wielki błąd prostaty” opublikowanym na łamach *The New York Times* prof. Albin wyraził swoje ubolewanie: „Nigdy nie śniło mi się, że moje odkrycie sprzed 4 dekad doprowadzi do katastrofy zdrowia”.

Co miał na myśli profesor Albin?
Nadwykrywalność. Jest wiele nowotworów prostaty niskiego ryzyka i lekarz po symptomach choroby (dokładny wywiad, czynniki genetyczne) widzi, czy jest zagrożenie, czy nie. Przyczyną dolegliwości może być stan zapalny albo gruczolak. Nie jest od razu potrzebna inwazyjna punkcja, wystarczy badanie *per rectum* lub rezonans. Warto też mieć na uwadze, że amerykańscy naukowcy opracowali już test HPS2 do badania moczu, mierzący 18 markerów genetycznych, który bez wykonywania biopsji określi, czy rak jest złośliwy. Badania pokazują, że częstotliwość występowania raka prostaty wzrasta z wiekiem i wykrywa się go u ponad połowy mężczyzn, którzy dożyli nawet 90 lat. Niemniej profilaktyka zawsze jest wskazana. Z niemieckich badań wynika, że „im większy brzuch, tym większa prostata”, a więc najlepszym wyjściem będzie redukcja wagi, ruch, odpowiednia dieta i rozsądna suplementacja.

Słyszałam, że osoby z problemami prostaty mogą się do Was zgłaszać.
Tak, to prawda, nasz ośrodek w Łomiankach (Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora) włącza się we wspomaganie leczenia i profilaktykę chorób prostaty. W tym celu stosujemy rośliny amazońskie i wyciągi z grzybów wschodnich. Ostatnio, we współpracy z naukowcami Uniwersytetu Warszawskiego, przebadaliśmy niektóre nasze preparaty na liniach komórkowych raka prostaty. Efekty były zadowalające. Badania potwierdziły skuteczność i bezpieczeństwo naszych produktów i ziół.

Kto do Was trafia?
Przeważnie osoby z takimi dolegliwościami jak częste wstawanie w nocy do toalety, podwyższone PSA, lekooporne bakterie w moczu (*Klebsiella pneumonia*, *E. coli*, *Streptococcus faecalis*, *Ureplasma*).

Pomagacie im? Co stosujecie?
Tak, oczywiście, choć nie jest to proste ze względu na bakterie lekooporne, ale wytrwali, którzy piją nasze zioła, dochodzą do zdrowia. Zioła i preparaty dobieramy indywidualnie. Najczęściej są to: Ganomix, Wilcaccora Impulso, Kolba Violeta, ale też inne.



Czy możesz podać jakiś sukces, jeśli chodzi o schorzenie prostaty?
Mężczyzna 47 lat, torbiele jąder, nadciśnienie tętnicze, PI-RADS 4 (50% ryzyko raka istotnego klinicznie), lek Lorista H. Po 9 miesiącach stosowania się do naszych zaleceń PI-RADS spadł do 1 (bardzo niskie prawdopodobieństwo raka), ciśnienie się unormowało, nie bierze już Lorista H ani innych leków chemicznych.

Dziękuję za rozmowę.

Z Martą Skolmowską rozmawiała Jo.An.

Zapraszamy: Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora (od 1994), Łomianki pod Warszawą.

Adres: www.unadegato.pl
Telefon: 22 751 65 07
– konsultacje 14.00-17.00
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl
Ty jesteś dla nas pierwszy. Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź!

eprasa.pl 9314225dc4

Tu odetchniesz pełną piersią

Jakość powietrza to czynnik, który należy wziąć pod uwagę przy wyborze miejsca do mieszkania lub wyjazdu na kolejny długi weekend



Jakimi kryteriami kierujesz się przy wyborze miasta? Być może bierzesz pod uwagę kulturę albo fascynujące stare budynki. Z drugiej strony mogą to być restauracje albo atrakcyjne nocne życie. Nowe badanie sugeruje jednak, że na liście kryteriów powinno znaleźć się coś innego – jakość powietrza w mieście.

Zanieczyszczenie powietrza uznano za drugą po chorobach serca najczęstszą przyczynę zgonów. Naukowcy z kolaboracji Global Burden of Diseases 2021 Stroke Risk Factor Collaboration szacują, że niska jakość powietrza, a w szczególności narażenie na ołów, jest jednym z głównych czynników ryzyka śmierci[1].

A zatem długi weekend dla zaczerpnięcia czystszego powietrza nie jest takim złym pomysłem. Jakość powietrza w niektórych miastach jest naturalnie lepsza ze względu na ich położenie oraz brak ciężkiego przemysłu, inne wprowadziły zaś politykę oczyszczania powietrza.

Newcastle w Wielkiej Brytanii wprowadziło strefę czystego powietrza w 2023 r., a polityka ta już przynosi efekty. Szkockie Inverness pozbyło się autobusów z silnikiem Diesla w 2022 r. Również w tym mieście poprawia się jakość powietrza.

W Europie na Twojej liście powinien znaleźć się również Sztokholm. Stolica Szwecji utrzymuje niski poziom zanieczyszczenia powietrza dzięki wprowadzeniu stref ekologicznych i podatku od korków.

W USA do miast o najczystszym powietrzu należą Colorado Springs i Newark, a zaraz za nimi jest West Palm Beach. Niski poziom zanieczyszczeń w tej ostatniej miejscowości na Florydzie pomaga zachować jej malownicze plaże.

Badacze z QR Code Generator ocenili jakość powietrza w 20 miastach, które według wyszukiwań w sieci są najczęściej odwiedzane. A zatem ich lista zawiera nie tylko miejscowości o najczystszym powietrzu, ale też popularne wśród turystów.

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet Neurol, 2024; 23: P973–1003

eprasa.pl 9314225



Miasta o najlepszej jakości powietrza

MIEJSCE W RANKINGU	MIASTO	ŚREDNIA LICZBA MIESIĘCZNYCH WYSZUKIWAŃ NA 100 TYS. OSÓB	WYNIK JAKOŚCI POWIETRZA
1	Rejkiawik, Islandia	10 913	6
2	Anchorage, Alaska	19 563	9
3	Oslo, Norwegia	16 761	13
4	Newcastle, Anglia	14 917	17
5	Inverness, Szkocja	10 417	19
6	Glasgow, Szkocja	22 032	20
	Edynburg, Szkocja	11 009	20
8	Colorado Springs, Colorado	23 991	21
	Newark, New Jersey	11 459	21
	Tromso, Norwegia	10 210	21
11	West Palm Beach, Floryda	20 510	22
12	Sztokholm, Szwecja	19 940	23
13	Reno, Newada	21 103	24
	Helsinki, Finlandia	12 698	24
15	San Jose, Kalifornia	20 348	26
16	Jackson, Missisipi	24 048	29
	Albuquerque, Nowy Meksyk	17 463	29
	Bristol, Anglia	12 168	29
	Birmingham, Anglia	10 817	29
	Bolonia, Włochy	10 023	29

Źródło: QR Code Generator

Kilka miast na tym samym miejscu w rankingu umieszczono ze względu na identyczny wskaźnik jakości powietrza. Im niższa liczba, tym czystsze powietrze.

Średnia liczba wyszukiwań to pojęcie z zakresu optymalizacji dla wyszukiwarek internetowych oznaczające uśrednioną liczbę dotyczących określonego tematu wyszukiwań internetowych na miesiąc. W tym przypadku odnosi się do przeciętnej liczby tematycznych wyszukiwań każdej grupy 100 tys. osób w miesiącu. Np. na każde 100 tys. ludzi w Newcastle temat wyszukiwany jest 14 917 razy na miesiąc. Faktyczna populacja tego miasta to ok. 300 tys. osób, a zatem rzeczywista liczba wyszukiwań w miesiącu wynosi mniej więcej 3 razy tyle.

eprasa.pl 9314225dc4

WARTO WIEDZIEĆ



Jak porozumieć się z urodzonym buntownikiem?

Dlaczego moje dziecko stale stawia opór? Dlaczego nie reaguje ani na karę, ani na nagrodę? Co to o mnie mówi? Co mam teraz zrobić? Na te pytania odpowiada nowa książka konsultantki behawioralnej Amelii Bowler, która łączy osobiste doświadczenia autorki z praktycznymi technikami i najnowszą wiedzą.

Książka uczy m.in., jak unikać błędów w reagowaniu na zaburzenie opozycyjno-buntownicze, jak odróżnić je od ADHD, a także jak poprawić własną odporności i pewność siebie, by skutecznie komunikować się z dzieckiem i zacząć na nowo budować z nim relację. Autorka analizuje zachowania dzieci z różnych perspektyw: fizjologicznej, psychologicznej, neurologicznej, socjologicznej i behawioralnej oraz oferuje rodzicom konkretne narzędzia i techniki, aby mogli lepiej zrozumieć zachowanie swoich potomków i efektywnie im pomóc.

Ta książka to wyjątkowy (i praktyczny) poradnik, który może zmienić sposób, w jaki patrzymy na dzieci – i na siebie jako rodziców.

Amelia Bowler: „Zaburzenie opozycyjno-buntownicze. Przewodnik dla rodziców", cena: 54,99 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

Zadbaj o jelita i zdrowie

Wysokoprzetworzona dieta, wszechobecne pestycydy, nadmiernie stosowane antybiotyki spowodowały, że w naszym przewodzie pokarmowym brakuje pożytecznych i niezbędnych bakterii. Zastąpiły je szkodliwe drobnoustroje. W rezultacie wielu z nas straciło kontrolę nad swoją wagą, nastrojem, a nawet… zachowaniem. Dr William Davis wskazuje związek przyczynowo-skutkowy między kondycją jelit a współcześnie występującymi dolegliwościami. Radzi też, w jaki sposób wyeliminować niepożądane mikroby i przywrócić te korzystne dla zdrowia. W tym celu przedstawia 4-tygodniowy plan przeprogramowania mikrobiomu na podstawie badań i technik, które nie tylko docierają do źródła wielu chorób, ale także poprawiają poziom oksytocyny, zdrowie mózgu i pomagają przeciwdziałać starzeniu się, pozwalają utracić wagę, zachować jasność umysłu oraz spokojny sen. W książce znajdziesz też ponad 40 przepisów pozwalających na wprowadzenie koniecznych zmian w diecie.

Dr William Davis: „Zdrowie kryje się w jelitach. Odbudowa mikrobiomu, powrót do formy i utrata wagi w 4 tygodnie", cena: 30,08 zł, Wydawnictwo Bukowy Las, www.bukowylas.pl

Nietolerancja histaminy – wytwór wyobraźni czy uciążliwa przypadłość?

Stale doskwiera Ci zmęczenie? Często boli Cię głowa i odczuwasz niewytłumaczalny niepokój? Masz problemy ze skórą z powodu nawracających wysypek? Podejrzewasz u siebie alergię pokarmową? Zainteresuj się swoją dietą. Możliwe, że pewne produkty powodują u Ciebie nadmierną produkcję histaminy. A to może oznaczać, że Twoim problemem jest nietolerancja histaminy. Jakie są objawy tej przypadłości i gdzie tkwi przyczyna jej pojawienia się?

Dzięki książce Sigrid Nesterenko dowiesz się wiele o histaminie, m.in. jakie funkcje pełni ten hormon, jakie powinno być jego prawidłowe stężenie w organizmie, a także, w których produktach spożywczych i napojach można go znaleźć. Ponadto w publikacji znajdziesz wszystkie charakterystyczne symptomy nietolerancji histaminy. Zawarte w poradniku praktyczne wskazówki wraz z opisanymi różnymi możliwościami terapeutycznymi potwierdzonymi przy współpracy z wybitnymi lekarzami, terapeutami i dietetykami ułatwiają codzienne funkcjonowanie każdemu choremu, który szuka pomocy.

Sigrid Nesterenko: „Histamina a niebezpieczne alergeny. Samodzielna diagnostyka i skuteczne zapobieganie ukrytej nietolerancji", cena: 27,51 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl



eprasa.pl 9314225dc4

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe
z ekstraktem melisy

Trwa rok szkolny. To okres dużego napięcia dla rodziców i ich dzieci.

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✔ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✔ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponad stuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty ziołowe.





Dostępne w aptekach i zielarniach.

eprasa.pl 9314225dc4

Przeprogramowane pokolenie: smartfony i kryzys zdrowia psychicznego młodzieży

Odsetek problemów psychicznych wśród nastolatków wraz z nadejściem smartfonów zaczął rosnąć w astronomicznym tempie. Ostatnio zaczęto zauważać, że takie problemy istnieją. Oto jak w niektórych krajach próbuje im się zaradzić.



Problemy psychiczne, takie jak depresja, lęk i zaburzenia behawioralne, obficie występują w tej grupie wiekowej, dotykając 1 na 7 nastolatków w wieku 10-19 lat. Większość przypadków pozostaje niezdiagnozowana i nieleczona, a tragiczny bilans pokazuje, że samobójstwo jest trzecią z głównych przyczyn śmierci wśród młodych ludzi.

Odsetek problemów psychicznych wśród nastolatków wzrósł o 40% tylko w ciągu ostatnich 10 lat, chociaż utrzymywał się na stałym poziomie przez całe ubiegłe stulecie. Niektórzy o ten nagły wzrost obwiniają wymuszoną izolację społeczną podczas covidowych lockdownów i – być może one – istotnie nasiliły ten problem.

Jednak coraz więcej dowodów wskazuje na nadużywanie smartfonów, a naukowcy zaczynają się z tym zgadzać.

Psycholog społeczny Jonathan Haidt nazywa to „przeprogramowaniem nastoletniego mózgu", które rozpoczęło się ok. 2015 r., gdy smartfony i ich skierowane do przodu kamery weszły do standardowego użycia wśród nastolatków.

Szczególnie podatne na problemy psychiczne wywołane przez smartfony są dziewczynki. Nie mogą one jednak zerwać z tym nałogiem, ponieważ ich przyjaciółki również spędzają czas w mediach społecznościowych, które stały się jedynym sposobem, w jaki dorastająca młodzież komunikuje się ze sobą i „bawi", jak zauważa Haidt w swej książce *The Anxious Generation* (Penguin, 2024).

Przytacza on 4 klasy szkód powodowanych przez smartfony: wykluczenie społeczne, brak snu, rozproszenie uwagi i uzależnienie. Jego zdaniem, „dzieciom potrzeba dużo zabawy z rówieśnikami, twarzą w twarz, by mogły rozwijać się społecznie".

Wspólne zabawy zaczęły zanikać w latach 90., gdy trwożliwi rodzice, zaniepokojeni wyimaginowanymi zagrożeniami czyhającymi w sąsiedztwie, zaczęli zatrzymywać dzieci w domu. Ale ten zanik dramatycznie przyspieszył wraz z nadejściem telefonów komórkowych i smartfonów.

Czas ekranowy

Przeciętny amerykański nastolatek spędza ok. 5 godz. dziennie przy swym smartfonie[1], co znacznie wykracza poza 3-godzinny próg bezpieczeństwa, ustalony przez badaczy z Johns Hopkins. Przeanalizowali oni użycie mediów społecznościowych

eprasa.pl 9314225dc4



RADION

Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez Internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

wśród 6 595 młodych ludzi w wieku 12-15 lat i oszacowali, że nadmierne korzystanie z nich podwyższa ryzyko problemów psychicznych.

Zaburzenia internalizujące, takie jak depresja i lęk, to problemy psychiczne, które kierowane są do wewnątrz, a zachowania eksternalizujące, takie jak porywczość, bunt i agresja, kierowane są na zewnątrz, w stronę innych.

Zaburzenia internalizujące wzrastały już przy 30 min dziennie spędzanych w mediach społecznościowych, ale ryzyko rosło ponad 2-krotnie przy spędzaniu ponad 3 godz. na platformach takich jak YouTube, Instagram, Snapchat i Tumblr[2]. Prawdopodobieństwo wystąpienia obu typów problemów u młodych ludzi było ponad 2-krotnie wyższe, gdy korzystali oni z mediów społecznościowych przez ponad 30 min dziennie. To zjawisko zrodziło neologizm: problematyczne użycie smartfonu (problematic smartphone use, PSU).

Badacze z King's College London zdefiniowali PSU jako „schemat związanych ze smartfonami zachowań, myśli i uczuć, które przypominają uzależnienie, jak np. uczucie paniki lub zdenerwowania, gdy telefon nie jest dostępny, trudności w kontrolowaniu ilości czasu spędzanego z telefonem […] oraz używanie go ze szkodą dla innych przyjemnych lub istotnych zajęć".

Blisko 19% nastolatków w wieku 16-18 lat i 15% w wieku 13-16 lat przyznało, że cierpi na PSU, co podwaja ich ryzyko ataków lęku, niemal potraja zagrożenie depresją, a także zwiększa ryzyko bezsenności, o czym donoszą badacze z Instytutu Psychiatrii, Psychologii i Neurobiologii wspomnianej uczelni[3].

Jedynym jasnym światełkiem było to, że ok. 2/3 badanych nastolatków uświadamiało sobie swoje uzależnienie i chciało spędzać mniej czasu przy telefonie. Ok. 16% stwierdziło, że potrzebuje wsparcia i porad, by zmniejszyć użycie telefonu, a ci, którzy przyznali, że mają PSU, 5-krotnie częściej przyznawali też, że potrzebują pomocy. Blisko 90% badanych powiedziało, że próbowało co najmniej jednej strategii ograniczenia czasu spędzanego przy telefonie, takiej jak tryb wyciszenia lub wyłączenie powiadomień.

Facebook i Instagram miały świadomość tego, iż kierują młodych użytkowników ku szkodliwym treściom, a ich grupą docelową były dzieci poniżej 13. roku życia



Nie ma tu nic do oglądania

Platformy mediów społecznościowych celowo nadają swym usługom uzależniający charakter, co odkryła analityczka danych Frances Haugen w 2021 r., gdy ujawniła, że Facebook i Instagram miały świadomość tego, iż kierują młodych użytkowników ku szkodliwym treściom, włącznie z materiałami promującymi anoreksję, a ich grupą docelową były dzieci poniżej 13. r.ż.

W wewnętrznym badaniu macierzystej firmy Facebooka, Meta, stwierdzono, iż 14% nastoletnich dziewcząt przyznało, że gdy korzystają z Instagramu, nasilają się ich myśli samobójcze, natomiast 17% donosiło o tym, że zwiększają się wtedy ich zaburzenia odżywiania.

Jednak dyrektor generalny Meta, Mark Zuckerberg, utrzymuje, iż ogólnie media społecznościowe są siłą działającą na rzecz dobra i łączącą różnorodne grupy. Haidt przyrównuje ten argument do podejścia przyjmowanego przez przemysł tytoniowy, gdy szuka kontrargumentów wobec dowodów rakotwórczego działania swych produktów.

Jak podkreśla Haidt: „Te firmy prawie lub wcale nie badały psychicznych skutków swych produktów u dzieci i młodzieży, nie dzieliły się też żadnymi danymi z naukowcami badającymi takie skutki zdrowotne. W obliczu rosnącej ilości dowodów, że ich produkty wyrządzają szkody młodym ludziom, firmy zazwyczaj uciekały się do zaprzeczania, zaciemniania i organizowania kampanii wizerunkowych".

Studenci, pozbawieni pomocy, nadal cierpią z powodu uzależnienia od telefonu. Tureckie badanie 804 studentów uniwersytetów wykazało, że nadmierne używanie smartfonów wywołuje depresję i bezsenność. Ok. 50% uczestników korzystało z telefonu przez ponad 8 godz. dziennie[4].

Wróćmy do szkół

Placówki edukacyjne zaczynają uświadamiać sobie problem. We wrześniu ubiegłego roku Kalifornia stała się 14. stanem USA, który przyjął ustawę wymagającą od szkół ograniczenia lub nawet zakazu używania smartfonów. Szkoły mają czas do lipca 2026 na opracowanie linii postępowania, którą następnie trzeba będzie rewidować co 5 lat.

Gubernator Kalifornii Gavin Newsom powiedział: „Wiemy, że nadmierne używanie smartfonów nasila lęk, depresję i inne problemy psychiczne, i jesteśmy w stanie interweniować. Ta nowa ustawa pomoże uczniom i studentom podczas pobytu w szkole skupić się na przedmiotach akademickich, rozwoju społecznym i świecie, który stoi przed nimi, a nie na ekranach".

Ustawa będzie dotyczyć 5,9 mln uczniów w Kalifornii, chociaż tym z nich, którzy uczęszczają do szkół w Los Angeles, użycie telefonów ograniczono już w czerwcu ubiegłego roku.

Za tym przykładem zamierza pójść Wielka Brytania. Wprawdzie wiele szkół w Anglii już stosuje się do rządowych wytycznych w kwestii

BIBLIOGRAFIA

1 *Parenting Is the Key to Adolescent Mental Health* (Gallup and Institute for Family Studies, 2023)
2 JAMA Psychiatry, 2019; 76(12):1266–1273
3 BMJ Mental Health, 2024; 27(1): e301115
4 Int J Soc Psychiatry, 2021; 67(5): 407–414

eprasa.pl 9314225dc4

ograniczenia użycia smartfonów, ale Josh MacAlister, poseł i były nauczyciel, pragnie, by stało się to wymogiem prawnym.

Jego ustawa o bezpieczniejszych telefonach ma być poddana debacie na początku tego roku i ma zmusić szkoły, by stały się strefami bez telefonów komórkowych. Dzieci będą musiały poczekać do ukończenia 16 lat, by móc używać telefonu bez zgody rodziców. Jak mówi MacAlister: „Kraje całego świata podejmują teraz śmiałe kroki, a naszym dzieciom grozi pozostanie w tyle".

Pora działać

Naczelny lekarz USA Vivek Murthy chce umieścić na wszystkich smartfonach naklejkę z ostrzeżeniem o zagrożeniu dla zdrowia, podobną do etykiet na paczkach papierosów. W poradach zdrowotnych, jakie opublikował w 2023 r., dr Murthy przekonuje, że nadszedł czas, by wszyscy „podjęli natychmiastowe działania w celu ochrony dzieci".

– Najistotniejsze jest to, że nie mamy dostatecznej ilości dowodów, by sądzić, że media społecznościowe są w rzeczywistości wystarczająco bezpieczne dla naszych dzieci. A naprawdę ważne jest, by rodzice to wiedzieli – zaznacza Murthy.

Taką strategię przyjęto już we Francji, Izraelu, Indiach i Rosji, a we Francji wdrożono też programy świadomości społecznej, mające edukować dorosłych na temat zagrożeń płynących z narażenia dzieci na częstotliwości radiowe (RF). W kraju tym zakazano również kierowanych bezpośrednio do dzieci reklam smartfonów oraz sprzedaży telefonów kierowanej do młodych ludzi.

Rząd Stanów Zjednoczonych stara się nadrabiać zaległości. Opublikował notatkę o „bezprecedensowym kryzysie zdrowia psychicznego młodzieży" w kraju i zorganizował zespół zadaniowy do spraw zdrowia i bezpieczeństwa internetowego dzieci, który ma zidentyfikować potencjalne zagrożenia wynikające ze spędzania czasu w internecie.

Grupy takie jak Environmental Health Trust w Stanach Zjednoczonych pragną rozszerzyć dyskusję, by objęła również potencjalne szkody zdrowotne, włącznie z rakiem, jakie mogą wyrządzać dzieciom pola elektromagnetyczne (EMF) z komórkowych telefonów i masztów sieci komórkowych. Założycielka tej organizacji, dr Devra Davis, pełniła także funkcję doradcy w administracji Clintona.

Cytuje ona badania ze Szwecji, pokazujące, iż wśród osób, które zaczęły używać telefonów komórkowych jako nastolatkowie, w wieku dorosłym od 4 do 8 razy częściej występują złośliwe glejaki (rak mózgu lub kręgosłupa). Od 2010 r. odnotowano też 4-krotny wzrost zachorowań na raka jelita grubego u osób poniżej 40. r.ż. w Stanach Zjednoczonych i innych krajach uprzemysłowionych, co jej zdaniem można przypisać nawykowi noszenia smartfonów w kieszeni. Wzrosły także odsetki zachorowań na glejaka i raka tarczycy u osób poniżej 60 lat.

Jak jednak zauważa dr Davis w swej nowej książce pt. „Disconnected" (Odłączeni) wydanej przez New Voice Press w 2024 r., ponieważ rak może rozwijać się powoli, trudno jest w prostej linii powiązać go ze smartfonami i masztami. Grupy przemysłowe chronią operatorów i producentów, publikując zbiorcze zaprzeczenia, jakoby te rozwiązania techniczne mogły być przyczyną jakichkolwiek szkód.

Skoro wciąż nie osiągnięto jednomyślności co do potencjalnych psychicznych i fizycznych szkód będących skutkiem smartfonów i EMF, rozsądne będzie przyjęcie „zasady ostrożności", czyli założenie, iż mogą one być niebezpieczne, dopóki nie zostanie udowodnione ich całkowite bezpieczeństwo.

Dr Davis sugeruje 3 sposoby zmniejszenia ekspozycji na EMF: ograniczenie czasu spędzanego przy telefonie komórkowym, zwiększenie odległości od urządzeń bezprzewodowych i zastąpienie techniki bezprzewodowej bezpieczniejszymi alternatywami, takimi jak przewodowe linie naziemne lub podłączenia ethernetu.

Rodzice mogą bardziej zachęcać dzieci do aktywności społecznej. Dr Davis nakłania ich, by bardziej angażowali się w życie miejscowych szkół i optowali za używaniem internetu przewodowego, jaki wprowadzono już w salach przedszkolnych we Francji.

Krótko mówiąc, najwyższy czas, abyśmy okazali się mądrzejsi od naszych smartfonów.

Bryan Hubbard

REKLAMA



eprasa.pl 351422564

Odurzeni miłością

Każdy, kto choć raz był szczęśliwie zakochany, wie jakie to niesamowite uczucie. Jednak, czy za naszymi wyborami stoi serce, czy też jest to czysta chemia?

eprasa.pl 9314225dc4



Okazało się, że u osób, które uprawiały seks 1 lub 2 razy w tygodniu, poziom przeciwciał odpowiedzialnych za szybką reakcję organizmu na infekcje był wyższy

Amor wypuszcza strzałę, a w naszym ciele rozpoczyna się hormonalna burza. Do akcji wkraczają adrenalina, dopamina, fenyloetyloamina, serotonia, a to dopiero początek. W kolejce stoją następne…

Zakochana osoba promienieje, jej skóra staje się świetlista, policzki rumiane, a oczy błyszczące. Intensywne doznania, które towarzyszą miłości, powodują wzrost stężenia endorfin, czyli hormonów szczęścia. To z kolei pobudza pracę układu krążenia, przez co zwiększa się przepływ tlenu i składników odżywczych do skóry. Dzięki temu jest ona bardziej nawilżona i pięknie zarumieniona. Jakby tego było mało, zakochani łatwiej chudną. Dzieje się tak, bo pierwszym podrygom miłości towarzyszy produkcja fenyloetyloaminy (PEA), która reguluje poziom glukozy we krwi i pomaga kontrolować apetyt, a dzięki temu ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

eprasa.pl 9314225dc4

Zapach miłości

Skąd wiemy, że to właśnie spotkaliśmy miłość? Zawdzięczamy to feromonom. Te podobne do hormonów substancje, wytwarzane przez gruczoły dokrewne zewnętrznie, odpowiadają za pobudzenie właściwych receptorów, czyli najprościej rzecz ujmując, sprawiają, że nasz zapach staje się atrakcyjny dla konkretnej osoby. Tak więc, abyśmy mogli się zakochać, najpierw ktoś musi nam zapachnieć.

Jak odkryli naukowcy, feromony są powiązane z grupą genów głównego układu zgodności tkankowej (MHC). Dzięki nim układ immunologiczny jest w stanie rozróżnić obce tkanki od własnych. I tu robi się ciekawie. Im większa różnica w genach MCH między kobietą i mężczyzną, tym większa szansa, że będą oni dla siebie atrakcyjni. Dlaczego? Otóż dzięki temu mechanizmowi taka para będzie miała silniejsze potomstwo, bardziej odporne na zakażenia. Okazuje się zatem, że zostaliśmy wyposażeni w feromony, nie tyle po to, by znaleźć „prawdziwą miłość", ile po to, by zapewnić przetrwanie gatunkowi ludzkiemu. A skoro o tym mowa, to warto wspomnieć, że gdy feromony pobudzą nabłonek węchowy i narząd nosowo-lemieszowy, wywołują w mózgu automatyczną reakcję. Sygnał przez nie wysłany trafia m.in. do układu rozrodczego, to dlatego właśnie feromony mogą nas wprawić w stan podniecenia seksualnego, a stąd do poczęcia niedaleka droga!

> Osoby rozwiedzione, owdowiałe lub te, które nigdy nie były w związku małżeńskim, są o 42% bardziej narażone na rozwój chorób układu krążenia i o 16% bardziej narażone na rozwój choroby wieńcowej niż pozostający w związkach

Biologia kontra romantyzm

Dziś przeważnie postrzegamy miłość, jako piękne i wzniosłe uczucie, połączenie dwóch dusz i ciał, które niekoniecznie musi skutkować pojawieniem się potomstwa. Jednak brutalna prawda jest taka, że Matka Natura zrobiła, co mogła, by zachęcić nas do kopulowania, rozmnażania się i przedłużania swojego rodu. Zdaniem biologów ewolucyjnych mechanika naszego organizmu jest temu podporządkowana. Naszym zadaniem jest przekazać nasze geny dalej, a następnie zadbać, by nowy organizm był samodzielny i samowystarczalny. To dlatego układ hormonalny i społeczeństwa wspierają monogamię, by małżeństwa mogły wspólnie odchować dzieci. To dlatego m.in. kobiety przechodzą menopauzę – zgodnie z biologicznym planem powinny przestawić się wtedy na opiekę nad wnukami, ułatwiając swoim dzieciom decyzję o rozmnażaniu.

A żebyśmy to wszystko mogli znieść godnie, potrzebujemy czegoś więcej niż poczucia obowiązku. I do tego są nam potrzebne hormony.

Miłość mieszka w... mózgu, nie w sercu

Gdy spotykamy naszą połówkę, zaczyna on wytwarzać kolejne hormony, które razem tworzą upajający eliksir miłosny. Nie bez przyczyny jesteśmy odurzeni, do akcji zostaje zaprzęgnięta najcięższa artyleria.

Podwzgórze zaczyna wydzielać wspomniany już neuroprzekaźnik fenyloetyloamine (PEA), który nie bez przyczyny nazwany jest narkotykiem miłości. Ta podobna do amfetaminy substancja

Miłosna chemia

Dopamina pobudza układ nagrody, wywołując uczucie przyjemności czy wręcz euforii, ale jednocześnie powoduje spadek poziomu serotoniny. Ponadto nadmiar dopaminy upośledza racjonalne myślenie, przez co niekiedy miłość faktycznie nas oślepia.
Fenyloetyloamina – naturalna amfetamina, która działa podobnie do tego narkotyku. Choć wprowadza zakochanych w stan upojenie, jednocześnie stymulując mózg do syntezy pozostałych składników „eliksiru miłości", to daje też podobne do narkotyków skutki uboczne: bezsenność, niepokój, brak apetytu, przyspieszony rytm serca, problemy z koncentracją i brak tchu. Co ciekawe fenyloetyloamina jest obecna również w czekoladzie, a jej poziom podnoszą ćwiczenia fizyczne.
Noradrenalina to hormon dopingujący, który wprowadza mózg w stan euforii i dostarcza dodatkową dawkę adrenaliny. Serce bije wtedy szybciej i wzrasta ciśnienie krwi. Pod jej wpływem jesteśmy skłonni przenosić góry.
Oksytocyna nazywana hormonem przywiązania – wytwarza się wtedy, gdy ludzie się dotykają, całują, obejmują, uprawiają miłość, ale też podczas karmienia piersią. Maksymalny poziom osiąga podczas orgazmu. Zadaniem oksytocyny jest budowanie więzi, wzmacnia potrzebę bliskości, nic więc dziwnego, że odpowiada też za... zadrość.
Serotonina to neuroprzekaźnik odpowiedzialny przede wszystkim za regulację zachowania i nastroju. Nazywa się ją hormonem szczęścia, ale paradoksalnie u zakochanych jej poziom (za sprawką dopaminy) się obniża. W dłuższej perspektywie stężenie serotoniny zależy od płci. U mężczyzn w związku jej poziom spada, a u kobiet następuje jej znaczny wzrost.
Wazopresyna – oto hormon monogamii. Jeśli jego poziom jest niski, rezygnujemy ze związku i szukamy nowych partnerów.



eprasa.pl 9314225dc4

Warto kochać

Naukowcy dowiedli, że miłość przynosi nam zdrowotne profity.

1. Wzmacnia odporność Naukowcy z Wilkes University w Pensylwanii (USA) zbadali wpływ fizycznej bliskości na działanie układu odpornościowego. Okazało się, że u osób, które uprawiały seks 1 lub 2 razy w tygodniu, poziom przeciwciał odpowiedzialnych za szybką reakcję organizmu na infekcje był wyższy. Seks redukuje także kortyzol, który negatywnie wpływa na nasz układ immunologiczny.

2. Reguluje poziom glukozy Do takiego wniosku doszli (niezależnie od siebie) naukowcy z uniwersytetów w Luksemburgu i w Kanadzie. Wykazali, że osoby w związku małżeńskim lub mieszkające z partnerem mają lepszy poziom cukru we krwi (badali poziom hemoglobiny glikowanej, która pozwala na ocenę stężenia glukozy we krwi pacjenta w ciągu ostatnich 3 miesięcy). Co ciekawe, poziom ten był niższy niezależnie od tego, czy związek był udany, czy nie.

3. Chroni serce Uczeni z USA, Wielkiej Brytanii, Australii i Arabii Saudyjskiej przeanalizowali dane z 34 badań dotyczących wpływu stanu cywilnego na ryzyko chorób serca. Stwierdzili, że osoby rozwiedzione, owdowiałe lub te, które nigdy nie były w związku małżeńskim, są o 42% bardziej narażone na rozwój chorób układu krążenia i o 16% bardziej narażone na rozwój choroby wieńcowej niż pozostający w związkach. Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej (USA) dowiedli, że okazywanie miłości o połowę obniża nasze tętno. Jest to szczególnie ważne podczas stresujących sytuacji, a w dłuższym czasie zmniejsza ryzyko chorób serca.



4. Chroni przed demencją Z przeprowadzonej przez akademików z University College London analizy dokumentacji medycznej ponad 800 tys. pacjentów wynika, że wśród singli demencja rozwijała się aż o 42% częściej niż u osób pozostających w małżeństwie. Także wdowcy i rozwodnicy chorowali na demencję 20% częściej niż osoby w związkach. Naukowcy sugerują, że to interakcje społeczne (nieważne, czy w małżeństwie, czy nie) mogą pomagać w budowaniu tak zwanej rezerwy poznawczej, czyli odporności psychicznej, która pozwala ludziom dłużej funkcjonować z chorobą Alzheimera i demencją, zanim pojawią się objawy.

5. Zwiększa inteligencję Badacze z Uniwersytetu Chicagowskiego udowodnili, że ludzie, którzy kochają, myślą szybciej, wyraźniej postrzegają zachowania innych ludzi i są bardziej kreatywni. Jak do tego doszli? Umieścili elektrody na głowach uczestników badania, a następnie pokazali im serię zdjęć, wśród których było jedno przedstawiające ich partnerów. Podawali im też różne imiona, w tym to ich partnera. Okazało się, że gdy badani widzieli ukochaną osobę lub słyszeli jej imię, aktywowało się aż 12 obszarów mózgu. Jednym z nich był tzw. zakręt kątowy odpowiadający za abstrakcyjne myślenie i kreatywność.

6. Walczy z bólem Badania przeprowadzone w szkole medycznej Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku dowiodły, że oksytocyna wytworzona podczas zaledwie 10- czy 20-sekundowego uścisku znacząco zmniejsza ból, zwłaszcza głowy. Badania pokazały także, że już samo patrzenie na fotografię ukochanej osoby zwiększa próg naszej wytrzymałości – ciężki ból odczuwamy o 15% słabiej, a ten umiarkowany nawet o 40%.

sprawia, że czujemy gwałtowny przypływ radości, stajemy się pobudzeni i bardzo pewni siebie. Wraz ze wzrostem poziomu PEA zwiększa się wydzielanie noradrenaliny. To neuroprzekaźnik i hormon działający podobnie jak adrenalina, odpowiedzialny za zmiany fizjologiczne, które zachodzą w naszym ciele na widok ukochanej osoby. To ona oblewa nas rumieńcem – dosłownie. Wyrzut noradrenaliny powoduje wzrost ciśnienia i poziomu glukozy. Serce przyspiesza, naczynia krwionośne się kurczą, skóra się zaczerwienia i staje bardziej wrażliwa na dotyk. Gdy stężenie tego neuroprzekaźnika rośnie, mózg zaczyna uwalniać dopaminę.

Jest ona wydzielana przez tzw. układ nagrody, wywołując uczucie przyjemności. Zastrzyk dopaminy może nam dać seks, ale też udane zakupy, czy wygrana w kasynie. Dzieje się tak, ponieważ układ nagrody aktywuje się za każdym razem, kiedy zaspokajamy swoje potrzeby lub spotyka nas coś miłego. Dopamina powoduje przyspieszoną czynność serca, wzrost ciśnienia, uczucie szczęścia lub wręcz ekstazy, gdy przebywa się w pobliżu obiektu swoich uczuć. Pomaga też zmniejszyć lęk (np. przed uczynieniem pierwszego kroku). Wzrost poziomu dopaminy ma jednak również „skutek uboczny" w postaci gwałtownego spadku stężenia serotoniny, odpowiadającej za sen i poczucie spokoju. Efekt? Zakochani są rozkojarzeni, nie mogą spać, mają huśtawki nastrojów.

Kiedy motyle odlatują

Niestety z czasem organizm uodparnia się na działanie fenyloetyloaminy, a to ona kontro- luje pozostałe składniki miłosnego eliksiru. Jak wykazały badania, po 18-48 miesiącach związku biochemiczna burza się uspokaja i uczucie zaczyna się wypalać. Jednak 4 lata to przecież za krótko, by spłodzić oraz odchować dzieci! Po okresie szaleństwa na scenę wkraczają hormony przywiązania, które pomagają stworzyć trwały związek – oksytocyna i wazopresyna. Ta pierwsza odpowiada za przeżywanie rozkoszy oraz wzbudza potrzebę czułości, bliskości i ciepła ze strony partnera. Jednocześnie łagodzi stres, działa przeciwbólowo i relaksuje. Więcej receptorów oksytocyny znajduje się u kobiet. Z kolei u panów przeważa uwalniana pod wpływem testosteronu wazopresyna. Obie te substancje w połączeniu z endorfinami pozwalają scementować związek. Jednak nie tylko hormony są odpowiedzialne za jego utrzymanie. Relacja między dwojgiem ludzi to dynamiczny proces, w który muszą być zaangażowane obie strony, by mogła się rozwijać i trwać.

Psycholodzy są zgodni: na miłość składają się intymność, namiętność, zaangażowanie, a zmiany na poziomie każdego z tych elementów decydują o stanie relacji. Poza tym o wyborze partnera, a później przetrwaniu związku poza biologią decydują również kwestie psychologiczne, społeczne, kulturowe i ekonomiczne.

Dlatego, jeśli się kogoś kochasz, nie zapominaj, że o tę miłość trzeba dbać, bo – jak śpiewał Michał Bajor: „Bo gdy odejść zechce miłość, w każdym murze znajdzie wyłom, żeby przejść".

eprasa.pl 9314225dc4

Zaczyna się od pocałunku

W mroźny wieczór pod jemiołą czy na egzotycznej plaży pod baldachimem z gwiazd – pocałunek może być niezapomnianą chwilą. Aby jednak wspomnienia, które pozostawi, były wyłącznie piękne, musimy być świadomi tego, że może on nieść ze sobą również pewne zagrożenia.

Nasza jama ustna skolonizowana jest przez liczne wirusy i bakterie, które mogą występować w ślinie w ilościach wystarczających do zakażenia innych osób. W ślinie mogą być obecne np. wirusy chorób układu oddechowego, a jeśli w jamie ustnej występują drobne urazy i krwawienia, to mogą pojawiać się też wirusy przenoszone przez krew.

O tym, że bliski kontakt międzyludzki może wiązać się z przenoszeniem chorób, wiedziano jeszcze przed odkryciem chorobotwórczych patogenów. Bardzo możliwe, że nasz obyczaj rezerwowania dotyku i pocałunków tylko dla najbliższych osób wyewoluował właśnie z potrzeby maksymalnego ograniczenia przekazywania chorób.

Pocałunek może być drogą przenoszenia choroby, szczególnie jeśli odporność odbiorcy jest upośledzona. Osoba zakażona może rozprzestrzeniać drobnoustroje nawet wtedy, jeśli u niej samej infekcja dopiero się wylęga lub ma postać subkliniczną, czyli bezobjawową lub małoobjawową. Z drugiej strony jednak dowody naukowe, potwierdzające taką drogę zarażania, nie są aż tak obfite, jak moglibyśmy się spodziewać. O ile w przypadku wielu chorób zarażenie przez pocałunek uznaje się za możliwe, to dowody często dotyczą tylko odosobnionych przypadków. Zaskakujący może być np. rezultat badania zaraźliwości rhinowirusa – najczęstszego sprawcy przeziębień i kataru. W badaniu tym tylko 1 z 13 osób zaraziła się tym wirusem po pocałowaniu osoby zarażonej[1]!

Ślina, wydzielana przez 3 pary dużych gruczołów ślinowych (ślinianek) i kilkaset mikrogruczołów w całej śluzówce jamy ustnej i języka, pełni wiele ról. Odpowiada za utrzymanie homeostazy i higieny w jamie ustnej, nawilżanie śluzówek, ułatwianie żucia i przełykania pokarmu oraz wstępne trawienie go, ale jednym z jej głównych zadań jest obrona przed mikroorganizmami. W ślinie zawartych jest wiele białek ochronnych, takich jak defensyny, katelicydyny, cystatyna i histatyny, i choć ich ilości są niewielkie, to dzięki synergistycznemu i kumulującemu się działaniu

eprasa.pl 9314225dc4





stanowią one bardzo skuteczną linię obrony. Lokalnie (bliżej powierzchni błon śluzowych lub w miejscach zranienia śluzówki) ich stężenie może być znacznie podwyższone. Białka te odznaczają się szerokim spektrum działania przeciwbakteryjnego, przeciwwirusowego i przeciwgrzybiczego. I tak, np. histatyny stanowią pierwszą linię obrony przed *Candida albicans* i innymi drożdżakami, a cystatyna może hamować aktywność koronawirusów. Stwierdzono też, że ślina (a głównie zawarte w niej glikoproteiny i mucyna) ma własności do pewnego stopnia hamujące wirusa HIV-1, choć odgrywa tu rolę także wrodzona odporność danej osoby. Bardzo wrażliwy na ludzką ślinę jest też wirus grypy H5N1, jak również inne wirusy grypy[2].

Dzięki naturalnie występującym czynnikom wzrostu ślina ma też własności wspomagające gojenie ran, co nietrudno zauważyć: rany w jamie ustnej zazwyczaj goją się znacznie szybciej niż urazy skóry. Poza tym, w ślinie zawarta jest substancja przeciwbólowa – opiorfina – o działaniu nawet 6-krotnie silniejszym od morfiny.

O tym, że zbytnie upraszczanie niezwykle złożonych procesów i mechanizmów, jakie składają się na naszą fizjologię, może prowadzić do błędnych wniosków, niech świadczy przykład próchnicy zębów, przez długi czas uważanej za chorobę zakaźną i zaraźliwą. W 1960 r. badanie prowadzone na chomikach wykazało, że u chomików zarażonych paciorkowcami pochodzącymi z ubytków próchniczych zębów rozwijała się próchnica, a zakażenie mogło być przekazywane innym zwierzętom, podczas gdy u chomików, u których bakterie te nie występowały we florze jamy ustnej, próchnica nie rozwijała się nawet wtedy, gdy żywiono je węglowodanami[3]. Wnioski wyciągnięte z tego badania sprawiły, że przez kilkadziesiąt lat, kosztem wielu wysiłków i obfitych funduszy badawczych opracowywano sposoby powstrzymania transmisji bakterii, włącznie z pracami nad szczepionką przeciwko próchnicy. Zalecenia zdrowotne uczulały rodziców, by pod żadnym pozorem nie dotykali ustami posiłków dziecka i nie całowali go w usta etc.

Sporą konsternację wywołał natomiast opublikowany w 2013 r. raport z badania analizującego, jaki wpływ na zdrowie dzieci miały zachowania ich rodziców, którzy upuszczony na ziemię smoczek oblizywali i oddawali dziecku lub też zastępowali nowym, całkowicie sterylnym. Mikrobiom śliny dzieci z jednej i drugiej grupy był odmienny. Jak stwierdzili badacze, oblizywanie smoczka przez rodziców, podobnie jak poród drogą naturalną, był niezależnym czynnikiem chroniącym przed występowaniem egzemy i astmy[4]. Choć dowiadujemy się coraz więcej o złożoności ludzkiego mikrobiomu i jego znaczeniu zarówno w kategoriach ryzyka, jak i ochrony zdrowia, to jednak nasza wiedza na temat wszelkich interakcji między ludźmi a zamieszkującymi ich organizmy drobnoustrojami wciąż pozostaje na poziomie podstawowym. Dopiero zaczynamy rozumieć takie zjawiska jak dysbioza i jej rola w rozwoju próchnicy oraz chorób dziąseł. Najprawdopodobniej to właśnie dysbioza w połączeniu z obfitym spożyciem fermentujących węglowodanów jest głównym czynnikiem odpowiadającym za postępy próchnicy, a nie przekazywanie określonych szczepów bakterii. Obecnie próchnica uważana jest już za chorobę niezaraźliwą, a zapobieganie jej koncentruje się na ograniczaniu czynników ryzyka związanych ze stylem życia (spożycia cukrów i węglowodanów), nie zaś na eliminacji określonego gatunku patogenów.

Nie ma więc szczególnych podstaw, by popadać w filemafobię (irracjonalny lęk przed całowaniem), ale – jak zawsze – wskazany jest rozsądek, gdyż przenoszenie pewnych chorób przez pocałunki zostało bezsprzecznie udowodnione. Oto kilka najczęstszych z nich:

> „W ślinie zawartych jest wiele białek ochronnych, takich jak defensyny, katelicydyny, cystatyna i histatyny, i choć ich ilości są niewielkie, to dzięki synergistycznemu i kumulującemu się działaniu stanowią one bardzo skuteczną linię obrony”

Wirus opryszczki

Herpes simplex (HSV-1) jest członkiem licznej rodziny herpeswirusów, a ten konkretny gatunek odpowiada za powstawanie charakterystycznych owrzodzeń na skórze twarzy, najczęściej wokół ust, znanych w języku

eprasa.pl 9314225dc4



potocznym jako „zimno". W Polsce przeciwciała HSV-1 występują u ok. 90% populacji[3].

Wirus przenosi się poprzez bezpośredni kontakt z płynami ustrojowymi, także za pośrednictwem przedmiotów takich jak naczynia, sztućce, ręczniki itp. W wyniku zakażenia najczęściej dochodzi do powstawania w okolicy ust pęcherzyków wypełnionych płynem surowiczym, co poprzedzone jest uczuciem mrowienia, swędzenia lub kłucia. Po pewnym czasie pęcherzyki pękają, a powstałe nadżerki pokrywają się strupami. Gojenie trwa ok. 1-2 tygodni. Wirus opryszczki po zakażeniu pozostaje w organizmie na stałe i może wywoływać nawroty opryszczki, szczególnie w okresach spadku odporności, stresu, przemęczenia, urazów w okolicy ust (np. zabiegów kosmetycznych lub medycznych) lub też pod wpływem długotrwałego wyziębiania (stąd nazwa) albo intensywnego działania światła słonecznego.

Objawy choroby można łagodzić za pomocą leków przeciwwirusowych, stosowanych zewnętrznie w postaci maści czy kremów lub wewnętrznie w postaci tabletek. Choć opryszczka wydaje się chorobą dość banalną i przysparzającą najwyżej problemów natury kosmetycznej, to jednak w żadnym razie nie wolno jej bagatelizować, gdyż może mieć bardzo poważne powikłania, jak np. zapalenie rogówki, zapalenie opon mózgowych i zapalenie mózgu.

Bardzo groźne może być zarażenie wirusem HSV-1 (a jeszcze bardziej – wirusem opryszczki genitalnej HSV-2) noworodków w okresie okołoporodowym, gdyż może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zapalenie mózgu, upośledzenie funkcji układu nerwowego, upośledzenie widzenia lub ślepoty; może też atakować narządy wewnętrzne (wątrobę, płuca, nadnercza), a nawet doprowadzić do zgonu dziecka.

Mononukleoza zakaźna

Wywoływana przez wirusa Epsteina-Barr (EBV) – nazywana jest nawet „chorobą pocałunków". Jest to choroba stosunkowo łagodna, ustępująca samoistnie po ok. 2 tygodniach, a często niewywołującą żadnych objawów. Wirusy obecne są w jamie nosowo-gardłowej i zarazić się nimi można przede wszystkim poprzez kontakt z wydzielinami z tych okolic.

Mononukleoza występuje najczęściej u nastolatków i ludzi młodych. Okres wylęgania choroby trwa 4-8 tygodni, a jej objawy to m.in. stan zapalny gardła, połączony z jego silnym bólem, zaczerwienieniem, powiększeniem migdałków i trudnościami w przełykaniu, wysoka gorączka (nawet do 40°C), nasilająca się wieczorem i utrzymująca się do 2-3 tygodni, a także powiększenie węzłów chłonnych. Mogą pojawić się też katar, wysypka, brak apetytu, ogólne zmęczenie, ból brzucha oraz powiększenie wątroby i śledziony. Ponieważ nie ma leku, który działałby na wywołujący mononukleozę wirus, można jedynie łagodzić jej objawy, m.in. lekami kojącymi obolałe gardło. Zaleca się dbanie o nawodnienie organizmu i odpoczynek, choć nie musi on oznaczać leżenia w łóżku.

Wirus Epsteina-Barr jest bardzo rozpowszechniony i ocenia się, że zainfekowanych nim jest ponad 95% populacji[4]. Mikrob wykształcił kilka mechanizmów pozwalających mu „omijać" układ odpornościowy, dzięki czemu może pozostawać w organizmie do końca życia w stanie uśpienia, nie dając żadnych objawów, ale w okresach spadku odporności może reaktywować się,

REKLAMA

Twoje wsparcie w walce z przeziębieniem



MOJE GARDŁO

Rumianek i **nagietek** działają kojąco na gardło i struny głosowe, przynoszą ulgę w przypadku „drapania" w gardle. Pomagają w naturalny sposób złagodzić ból gardła i kaszel. **Szałwia** dzięki właściwością antyseptycznym, pomaga zwalczać przeziębienie. **Czystek** i **rzepik** dzięki działaniu antyoksydacyjnemu, wspomagają naturalne mechanizmy obronne organizmu.

NATURA WITA

GROPOZIOŁ

Lipa i macierzanka wpływają kojąco na usta i gardło, przynoszą ulgę w przypadku podrażnień gardła. **Bez czarny** owoc wspomaga układ odpornościowy, pomaga łagodzić przeziębienie.



www.sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 9314225dc4



Odporność prosto z ula

Doskonałym sposobem podniesienia odporności jest wykorzystanie prozdrowotnych walorów produktów pszczelich. Zawierają one wiele cennych związków biologicznie czynnych, są bezpieczne i przynoszą kompleksowe korzyści zdrowotne.

Propolis (kit pszczeli) to gęsta i lepka substancja, wytwarzana przez pszczoły z żywic i wydzielin drzew, a używana przez nie do uszczelniania ścian ula i mocowania plastrów. Dzięki swym własnościom przeciwdrobnoustrojowym propolis zapobiega rozwojowi chorób i procesów gnilnych w ulu. U ludzi przyspiesza gojenie ran i owrzodzeń, leczy stany zapalne i schorzenia jamy ustnej (zapalenia dziąseł, afty), stymuluje układ odpornościowy, pomaga w leczeniu infekcji (przeziębienia, anginy, bólu gardła, grypy), skutecznie zwalcza też opryszczkę.

Pyłek pszczeli, czyli zebrany przez pszczoły pyłek z kwiatów, zalecany jest w przypadku obniżenia odporności, w okresach rekonwalescencji, a także w leczeniu uszkodzeń wątroby oraz niedokrwistości. Działa przeciwbakteryjnie i wspomaga produkcję przeciwciał. Stosowany jest też w zapobieganiu i leczeniu miażdżycy oraz w stanach zapalnych prostaty. Pyłek można mieszać z mlekiem, jogurtem, sokami owocowymi lub miodem. W zależności od tego, z jakich roślin pochodzi, może posiadać jeszcze dodatkowe właściwości lecznicze.

Pierzga jest produktem fermentacji pyłku kwiatowego, zmieszanego z nektarem, miodem i wydzieliną gruczołów ślinowych pszczół. Służy jako pokarm dla larw i młodych robotnic. Uważana jest za produkt nawet bardziej wartościowy od pyłku. Pierzga ma działanie przeciwbakteryjne (m.in. przeciwko gronkowcowi złocistemu), przeciwzapalne i przeciwutleniające, wzmacnia odporność, sprzyja regeneracji organizmu i rekonwalescencji, działa przeciwnowotworowo. Jest też zarówno pre- jak i probiotykiem.

Mleczko pszczele to wydzielina produkowana z pierzgi przez pszczoły-robotnice, którą larwy pszczół karmione są przez 3 pierwsze dni życia, a królowa – przez cały czas produkowania jaj. Mleczko ma silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, dzięki czemu skutecznie łagodzi stany zapalne jamy ustnej. Działa też przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie ran i wspomaga regenerację tkanek. Ma korzystny wpływ na układ odpornościowy, oddechowy i trawienny.

Miód ma własności immunomodulacyjne i szerokie spektrum działania bakteriobójczego, głównie dzięki wytwarzaniu nadtlenku wodoru przez zawarte w nim enzymy, dzięki czemu znajduje zastosowanie w łagodzeniu infekcji i leczeniu trudno gojących się ran (m.in. stopy cukrzycowej). Skutecznie zwalcza nawet bakterie oporne na działanie antybiotyków, podczas gdy brak jest doniesień o uodparnianiu się bakterii na działanie miodu, być może dlatego, że jego skład jest bardzo zmienny i zależy od wielu czynników, przede wszystkim od gatunków roślin, z których został wytworzony.

Składniki miodu działają przeciwutleniająco (im ciemniejszy miód, tym silniejszym jest przeciwutleniaczem dzięki wyższej zawartości związków fenolowych) i przeciwzapalnie. Spożycie miodu łagodzi objawy infekcji górnych dróg oddechowych. Miód stymuluje też produkcję neutrofilów, ma działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, a także działa wzmacniająco w okresach rekonwalescencji oraz wyczerpania fizycznego i psychicznego.

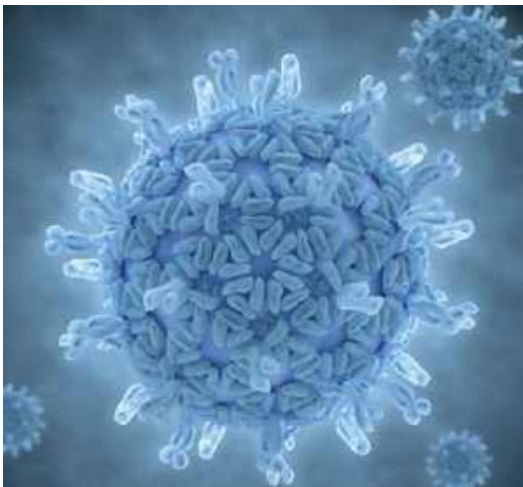
wywołując uporczywe lub nawracające objawy zbliżone do mononukleozy. Wirus ten powiązano również z rozwojem kilku chorób autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena, toczeń układowy i stwardnienie rozsiane, a także z wieloma rodzajami nowotworów układu limfatycznego (chłoniaków).

Cytomegalowirus

To jeszcze inny herpeswirus, który występuje u ok. 80% populacji europejskiej i u blisko 100% mieszkańców Afryki i Azji[5]. Choć u zdrowych osób zakażenie cytomegalowirusem (CMV) niemal nigdy nie wywołuje objawów, to jednak mogą być bardzo niebezpieczne dla osób o obniżonej odporności, np. po przeszczepach i transfuzjach krwi. Mogą u nich wystąpić objawy przypominające mononukleozę lub grypę, takie jak gorączka, bóle mięśni, powiększenie węzłów chłonnych, ogólne złe samopoczucie, a także powiększenie wątroby, objawy żołądkowo-jelitowe, a nawet zapalenie płuc. Szczególnie groźne jest zarażenie wirusem CMV w trakcie ciąży, ponieważ w ok. 50% przypadków wirus przekazywany jest płodowi, u którego może spowodować trwałą utratę wzroku i słuchu, a także inne zaburzenia neurologiczne[6].

Rotawirusy, norowirusy i astrowirusy

Poprzez pocałunek lub picie ze wspólnej szklanki możemy też zarazić się enterowirusami, które są najczęstszymi przyczynami zaburzeń jelitowych, objawiających się bólem brzucha, biegunką, mdłościami i wymiotami, a określanymi potocznie terminem „grypy żołądkowej", choć z grypą niewiele je łączy. Okres wylęgania się



eprasa.pl 9314225dc4

> Szczególnie groźne jest zarażenie wirusem CMV w trakcie ciąży, ponieważ w ok. 50% przypadków wirus przekazywany jest płodowi, u którego może spowodować trwałą utratę wzroku i słuchu, a także inne zaburzenia neurologiczne

infekcji jest dość krótki i trwa 1-3 dni, a objawy ustępują zazwyczaj samoistnie w ciągu 5-7 dni. Nie stanowią na ogół zagrożenia dla osób o prawidłowo działającym układzie immunologicznym, lecz mogą okazać się bardzo groźne dla niemowląt lub ludzi z niedostateczną odpornością.

Kiła

Wywoływana przez bakterie *Treponema pallidum* (krętek blady), jest w zasadzie chorobą przenoszoną w drodze kontaktów seksualnych, ale nie można wykluczyć jej przeniesienia przez pocałunek, gdyż podczas jej rozwoju pojawiają się wysoce zakaźne owrzodzenia błon śluzowych, także w jamie ustnej.

Wcześnie podjęte leczenie kiły przynosi zazwyczaj całkowite wyleczenie, ale kiła nieleczona może prowadzić do bardzo ciężkich powikłań, włącznie ze śmiercią.



Świnka, odra i różyczka

Poprzez pocałunek można też przekazać komuś choroby wieku dziecięcego. Stopień zaraźliwości drobnoustrojów może zależeć od wielkości ich ładunku w organizmie i ich zjadliwości, jako że niektóre z nich, jak np. norowirusy, są wybitnie zaraźliwe i obdarzone zdolnością długiego przetrwania na powierzchniach i w materiale zakaźnym.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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 9314225dc4



Zbuduj własną odporność

Jednak sama obecność drobnoustrojów w ślinie nie musi automatycznie oznaczać, że pocałunek spowoduje zarażenie. Ważną rolę odgrywa w tym przypadku także odporność organizmu osoby zdrowej i sprawność jej mechanizmów obronnych. Warto więc zadbać o nie, dostarczając składników niezbędnych dla prawidłowego ich funkcjonowania. Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych suplementów dla podniesienia odporności.

Witamina C jest jednym z głównych przeciwutleniaczy, chroniącym komórki odpornościowe (m.in. limfocyty) przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Sprzyja proliferacji i dojrzewaniu limfocytów T, a podczas infekcji nasila migrację neutrofilów i stymuluje aktywność fagocytów. Badania konsekwentnie potwierdzają, że niedobór tej witaminy znacząco zwiększa ryzyko infekcji dróg oddechowych, a jej profilaktyczna suplementacja nie tylko obniża to ryzyko, ale też łagodzi przebieg infekcji, jeśli już się rozwiną, a także skraca czas ich trwania[9]. **Zalecana dawka: zwykle wynosi 250-1000 mg, nie należy przekraczać granicy 2000 mg.**

BIBLIOGRAFIA

1. J Infect Dis 1984;150(2):189-94
2. Saliva Protection and Transmissible Diseases. 2017 Elsevier Inc., doi: 10.1016/B978-0-12-813681-2.00001-9
3. J Am Dent Assoc. 1960 Jul;61:9-19
4. Pediatrics (2013) 131 (6): e1829–e1837
5. Sex Transm Infect. 2006 Apr;82(2):159-63
6. Virol J 20, 220 (2023)
7. Pathogens. 2019 Oct 31;8(4):213
8. Birth Defects Res. 2017 March 15; 109(5): 336-46
9. Cureus. 2023 Jan 13;15(1):e33740
10. Nutrients 2020, 12, 236
11. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2019;19(8):1100-11
12. British Journal of Sports Medicine 2010;44:i44
13. Nutrients 2021, 13, 1478

Witamina D3 może oddziaływać bezpośrednio na komórki układu odpornościowego, ponieważ większość z nich ma na swej powierzchni receptory tej witaminy. Niedobór D3 powoduje zmniejszenie ilości limfocytów i osłabienie aktywności makrofagów (komórek pochłaniających drobnoustroje i martwe komórki organizmu), zwiększa podatność na infekcje i choroby autoimmunologiczne. Ma ona też zdolność regulowania odpowiedzi zapalnej poprzez hamowanie wydzielania cytokin prozapalnych. **Zalecana dawka: 2000-4000 j.m. witaminy D dziennie (dla osób dorosłych).**

Cynk odgrywa kluczową rolę w odpowiedzi immunologicznej. Jego niedobór wpływa niekorzystnie na produkcję przeciwciał oraz rozwój i aktywność limfocytów B i komórek NK, a także na aktywność makrofagów. Pierwiastek ten reguluje produkcję cytokin, chroniąc ustrój przez nadmiernym stresem oksydacyjnym. Obniża podatność na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze, zmniejsza ryzyko chorób zapalnych i przyspiesza gojenie ran. Pomaga też wzmocnić barierę skórną. **Zalecana dawka: 15-20 mg dziennie. Nie należy przekraczać dawki 40 mg dziennie, ponieważ nadmiar cynku może być równie szkodliwy dla układu odpornościowego (i nie tylko) jak jego niedobór. Suplementu nie należy łączyć z posiłkami o dużej zawartości błonnika, gdyż błonnik utrudnia wchłanianie cynku.**

Selen jest ważnym składnikiem selenoprotein, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania komórek NK, makrofagów, neutrofilów i limfocytów T. Wchodzi też w skład enzymów przeciwutleniających, które zapobiegają nadmiernej produkcji wolnych rodników w komórkach odpornościowych i ich uszkodzeniom oksydacyjnym. Niedobór selenu pogarsza odporność (zarówno komórkową, jak i humoralną), co umożliwia wirusom ataki z większą zjadliwością[10]. Zawartość selenu w produktach spożywczych może być bardzo zróżnicowana, w zależności od stopnia wyjałowienia gleby uprawnej. **Zalecana dzienna dawka: 55-100 mcg selenu. Najskuteczniejsza jest suplementacja uzupełniająca niedobór, natomiast dalsze podnoszenie dawki nie przynosi większych korzyści11. Suplementowanie selenu jest szczególnie korzystne dla wzmocnienia odpowiedzi immunologicznej u osób z obniżona odpornością.**

Colostrum (siara bydlęca) zawiera szereg białek aktywnych immunologicznie, takich jak immunoglobuliny



eprasa.pl 9314225dc4

> Podawanie przez 6 tygodni 20 g colostrum dziennie aktywnym fizycznie nastolatkom spowodowało wzrost w ich ślinie poziomu immunoglobuliny, będącej głównym czynnikiem odporności błon śluzowych i działającej jako pierwsza linia obrony przed patogenami

czy laktoferyna. Ma pozytywny wpływ na odporność osób w każdym wieku, od wcześniaków po osoby starsze. Podawanie przez 6 tygodni 20 g colostrum dziennie aktywnym fizycznie nastolatkom spowodowało wzrost w ich ślinie poziomu immunoglobuliny, będącej głównym czynnikiem odporności błon śluzowych i działającej jako pierwsza linia obrony przed patogenami[12]. Suplementacja colostrum znacząco obniża ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i układu pokarmowego, a także obniża poziom markerów zapalnych w organizmie.

Zalecana dawka dzienna: 10-60 g colostrum.

Probiotyki podnoszą odporność wielotorowo, oddziałując głównie w przewodzie pokarmowym (który, jak wiemy, jest największym źródłem komórek odpornościowych) m.in. poprzez zwiększanie produkcji przeciwciał, wspomaganie aktywności komórek odpornościowych, modulowanie wydzielania cytokin, wydzielanie substancji hamujących wzrost szkodliwych bakterii, a także poprzez konkurowanie z nimi o składniki odżywcze i miejsca wiązania,

Suplementacja preparatu zawierającego kilka szczepów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* w dawce 2 g dziennie przez 30 dni znacząco obniżyła występowanie i ciężkość objawów infekcji górnych dróg oddechowych w grupie maratończyków[13].

Warto przy tym wspomnieć, że doskonałym źródłem probiotyków o dużej różnorodności szczepów są produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta, zakwas buraczany, kimchi, jogurt, kefir.

Zalecana dawka dzienna dawka probiotyku powinna zawierać 1-10 mld CFU.





REKLAMA

eprasa.pl 9314225dc4

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Sięgnij po potas

Oto 6 powodów, dla których warto włączyć ten minerał do codziennej diety

Potas (*kalium* – K) odkrył i wyodrębnił w 1807 r. Humphry Davy poprzez elektrolizę stopionego wodorotlenku potasu przy użyciu nowo odkrytego ogniw galwanicznego. Potas był pierwszym metalem wyizolowanym przez elektrolizę. Szybko okazało się, że ten miękki metal (można go kroić nożem!) ma istotne znaczenie biologiczne: m.in. stanowi aktywator wielu enzymów, bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych, odpowiada za kurczliwość mięśnia sercowego oraz siłę mięśni szkieletowych i gładkich.

Potasu możemy sobie dostarczyć, jedząc głównie owoce i warzywa. Jego największym źródłem są ziemniaki. Pierwiastek ten w żywności występuje w postaci fosforanu, siarczanu, cytrynianu i wielu anionów organicznych, w tym białek. Niestety podaż K zmniejszyła się wraz z rewolucją rolniczą, gdy zamiast różnych roślin, w tym bulw bogatych w ten minerał, zaczęliśmy jeść mające go mniej zboża i produkty zwierzęce. W kolejnych dekadach spadło jeszcze bardziej, wraz z wprowadzeniem na rynek wysoce rafinowanej przetworzonej żywności[1].

W efekcie zdaniem ekspertów dziś spożywamy za mało potasu. Na naszych stołach gości zbyt mało owoców i warzyw, przy jednoczesnej dużej ilości sodu obecnego w przetworzonej żywności. Okazuje się, że pośród składników odżywczych, których mamy niedobór zajmuje on IV miejsce! Ustalono, że odpowiednia dzienna dawka potasu wynosi 4 700 mg/d[2]. Co przy zachodnim stylu żywienia jest trudne do osiągnięcia. Tymczasem taka podaż tego pierwiastka jest niezbędna dla zapewnienia nam optymalnego zdrowia.

1 Przeciwdziała nadciśnieniu

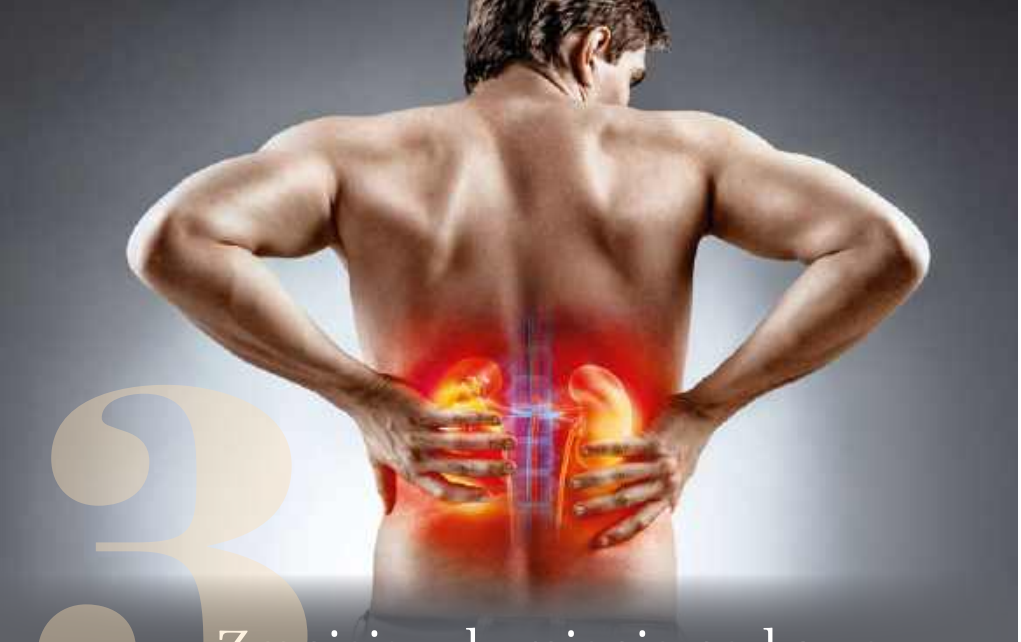
Według obszernej literatury, niskie spożycie potasu zwiększa ryzyko nadciśnienia, szczególnie w połączeniu z wysokim spożyciem sodu[3]. Z kolei wyższe spożycie potasu może pomóc obniżyć ciśnienie krwi, częściowo poprzez zwiększenie rozszerzenia naczyń krwionośnych i wydalania sodu z moczem, co z kolei zmniejsza objętość osocza, efekt ten może być najbardziej widoczny u osób wrażliwych na sól. Wyniki większości badań klinicznych sugerują, że suplementacja potasu obniża ciśnienie krwi. Metaanaliza 25 randomizowanych badań kontrolowanych z 2017 r. obejmująca 1 163 uczestników z nadciśnieniem tętniczym wykazała istotne obniżenie skurczowego ciśnienia krwi (o 4,48 mm Hg) i rozkurczowego ciśnienia krwi (o 2,96 mm Hg) przy suplementacji potasu, głównie w postaci chlorku potasu w dawce 30-120 mmol/dzień przez 4-15 tygodni[4]. Stosowanie programu żywieniowego DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), który kładzie nacisk na pozyskiwanie przez organizm potasu z owoców, warzyw i niskotłuszczowych produktów mlecznych, obniża skurczowe ciśnienie krwi średnio o 5,5 mm Hg, a rozkurczowe ciśnienie krwi o 3,0 mm Hg[5]. Warto wiedzieć, że dieta ta dostarcza 3 razy więcej potasu niż typowa dieta zachodnia.





2 Chroni przed udarem

Wyższe spożycie K wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem udaru i prawdopodobnie innych chorób sercowo-naczyniowych (CVD)[1,6]. Metaanaliza 11 prospektywnych badań kohortowych z udziałem 247 510 dorosłych wykazała, że „wyższe spożycie potasu o 1 640 mg dziennie wiązało się ze znacząco niższym o 21% ryzykiem udaru, a także nieistotnym statystycznie niższym ryzykiem choroby wieńcowej i całkowitej CVD"[7]. Potwierdziły to wyniki innego przeglądu 9 badań kohortowych. Jego autorzy ocenili, że wyższe spożycie tego pierwiastka obniża ryzyko udaru o 24%[8]. Choć wielu badaczy przychyla się do tezy, że każdy korzystny wpływ potasu na choroby układu krążenia jest prawdopodobnie spowodowany jego działaniem przeciwnadciśnieniowym, to jednak niektóre badania wykazują korzyści nawet po uwzględnieniu ciśnienia krwi. Ich wyniki sugerują, że mogą tu być zaangażowane inne mechanizmy (np. poprawa funkcji śródbłonka i zmniejszenie powstawania wolnych rodników)[9].



3 Zmniejsza kamienie nerkowe

Kamienie zawierające wapń – w postaci szczawianu wapnia lub fosforanu wapnia – są najczęstsze i występują przeważnie u osób w wieku 40-60 lat[10]. Niska podaż potasu upośledza wchłanianie zwrotne wapnia w nerkach, zwiększając wydalanie wapnia z moczem i potencjalnie powodując hiperkalciurię oraz tworzenie się kamieni nerkowych[9]. Badania obserwacyjne wykazują odwrotną zależność między spożyciem potasu w diecie a ryzykiem kamieni nerkowych. W kohorcie 45 619 mężczyzn w wieku 40-75 lat bez historii kamieni nerkowych, osoby z najwyższym spożyciem potasu (≥4 042 mg/dzień średnio) miały o 51% niższe ryzyko kamieni nerkowych w ciągu 4 lat obserwacji niż panowie z najniższym spożyciem (≤2895 mg/dzień)[11]. Podobnie, u ponad 90 tys. kobiet w wieku 34-59 lat, które uczestniczyły w badaniu Nurses' Health Study i nie miały w wywiadzie kamieni nerkowych, te, które spożywały średnio ponad 4 099 mg tego pierwiastka dziennie, miały o 35% niższe ryzyko kamieni nerkowych w 12-letnim okresie obserwacji niż te, które przyjmowały średnio mniej niż 2 407 mg potasu dziennie[12]. Co więcej, wykazano, że sole cytrynianu potasu znacząco zmniejszyły ryzyko powstawania nowych kamieni i zmniejszyły ich rozmiar[13].

Nie przesadź

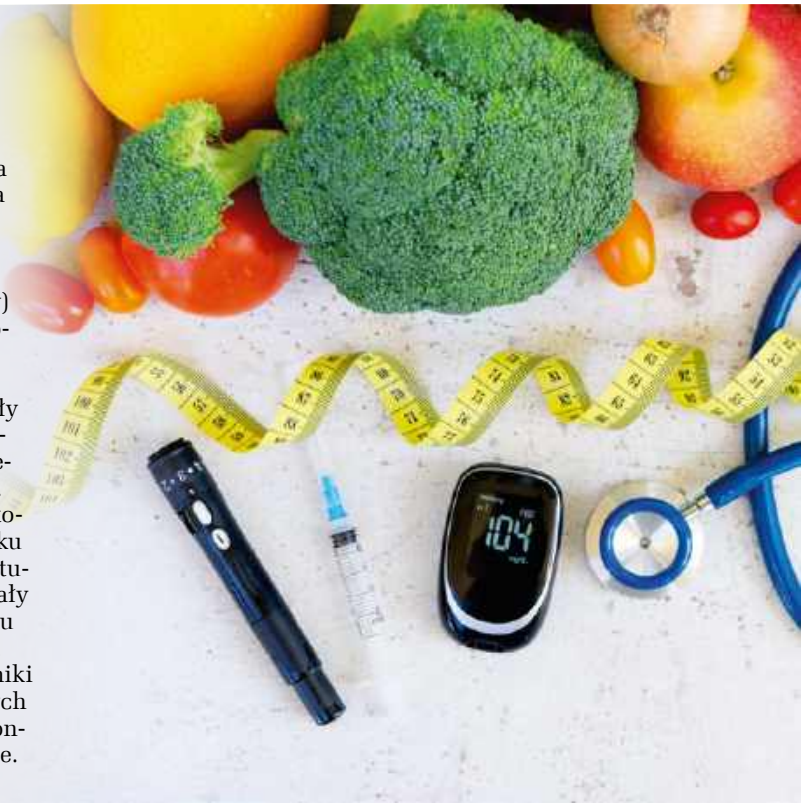
U zdrowych osób z prawidłową funkcją nerek wysokie spożycie potasu nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, ponieważ nerki wydalają nadmiar tego pierwiastka z moczem. Natomiast ludzie z przewlekłą chorobą nerek lub stosujący niektóre leki, takie jak inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) lub środki moczopędne, powinni skonsultować suplementację potasem ze swoim lekarzem, bowiem nawet przyjmowanie go poniżej zalecanych dziennych dawek może u nich powodować hiperkaliemię[1]. Może ona również wystąpić u osób z cukrzycą typu 1, z zastoinową niewydolnością serca, niewydolnością nadnerczy lub chorobą wątroby[2]. Chociaż hiperkaliemia może być bezobjawowa, ciężkie przypadki mogą powodować osłabienie mięśni, paraliż, kołatanie serca, parestezje (uczucie pieczenia lub kłucia w kończynach). Należy też zaznaczyć, że bardzo duże dawki potasu mogą powodować arytmie serca, które mogą zagrażać życiu.

BIBLIOGRAFIA

1. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium. Washington, DC; The National Academies Press; 2019
2. Am Fam Physician. 2015 Sep 15;92(6): 487-95

4 Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2

Mało kto wie, że potas jest potrzebny do wydzielania insuliny z komórek trzustki, hipokaliemia upośledza wydzielanie insuliny i może prowadzić do nietolerancji glukozy[14]. Efekt ten obserwowano głównie w przypadku długotrwałego stosowania leków moczopędnych (szczególnie tych zawierających tiazydy) lub hiperaldosteronizmu (nadmiernej produkcji aldosteronu), które zwiększają utratę potasu z moczem, ale może wystąpić również u zdrowych osób[15]. Liczne badania obserwacyjne osób dorosłych wykazały powiązania między niższym poziomem potasu w surowicy lub moczu a zwiększonym wskaźnikiem glikemii na czczo, insulinooporności i cukrzycy typu 2[16]. W badaniu obserwacyjnym przeprowadzonym w Bostonie, w którym analizowano dane 84 360 kobiet w wieku 34-59 lat uczestniczących w badaniu Nurses' Health Study, panie w najwyższym kwintylu spożycia potasu miały o 38% niższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w ciągu 6 lat obserwacji niż osoby w najniższym kwintylu[17]. Zdaniem uczonych uzyskane w toku różnych prac wyniki są obiecujące, jednak potrzeba więcej randomizowanych badań kontrolowanych, zanim powiązanie potasu z kontrolą glikemii i cukrzycą typu 2 zostanie potwierdzone.



eprasa.pl 9314225dc4

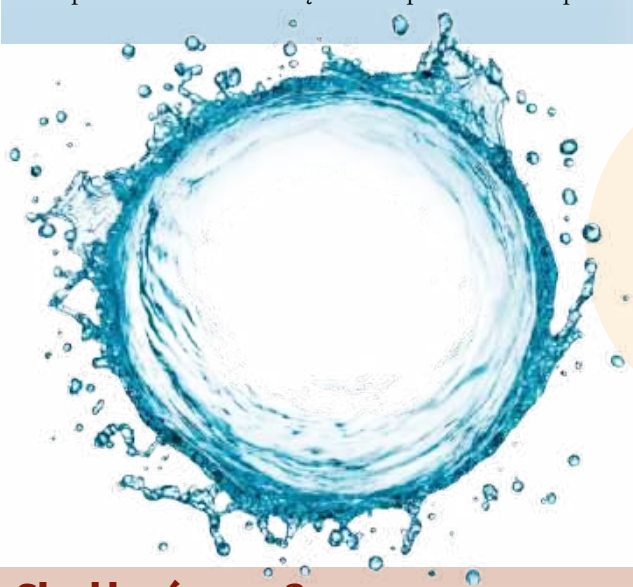
Wzmacnia kości

Badania obserwacyjne w połączeniu z dowodami z badań metabolicznych i klinicznych, sugerują, że K w diecie może poprawić zdrowie kości. Podstawowe mechanizmy są niejasne, ale jedną z hipotez jest to, że potas pomaga chronić kości poprzez swój wpływ na równowagę kwasowo-zasadową[9]. Diety bogate w produkty kwasotwórcze, takie jak mięso i zboża, przyczyniają się do kwasicy metabolicznej i mogą mieć niekorzystny wpływ na kości. Składniki zasadowe w postaci soli potasowych (wodorowęglanu lub cytrynianu potasu, ale nie chlorku potasu) pozyskane z pożywienia lub suplementów diety mogą przeciwdziałać temu efektowi i pomagać w zachowaniu tkanki kostnej.

W badaniu Framingham Heart Study wyższe spożycie potasu wiązało się ze znacznie większą gęstością mineralną kości u 628 starszych mężczyzn i kobiet[18].

W przeprowadzonym przez Szwajcarów eksperymencie 201 zdrowych dorosłych w wieku 65 lat i starszych otrzymywało codziennie suplementację 60 mEq cytrynianu potasu (dostarczającego 2 346 mg potasu) lub placebo, a także 500 mg/dzień wapnia (w postaci węglanu wapnia) i 400 j.m/dzień witaminy D3 przez 2 lata[19]. Okazało się, że suplementacja potasu znacząco zwiększyła gęstość mineralną kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i mikroarchitekturę kości w porównaniu z placebo.





Pomaga pozbyć się nadmiaru wody z organizmu

Gdy w organizmie gromadzi się nadmiar płynu, pomóc może suplementacja potasem. Badania z 2017 r. sugerują, że zwiększenie spożycia tego pierwiastka może pomóc zmniejszyć retencję wody poprzez zwiększenie produkcji moczu i obniżenie poziomu sodu[20].

Skąd brać potas?

Wybrane źródła pożywienia uporządkowane według ilości tego pierwiastka.

Żywność	Standardowa porcja	Zawartość potasu
Ziemniak pieczony, miąższ i skórka	1 mały ziemniak (143 g)	738 mg
Sok z suszonych śliwek	1 szklanka (256 g)	707 mg
Sok z marchwi	1 szklanka (236 g)	689 mg
Pasta pomidorowa	1/4 szklanki (65,5 g)	664 mg
Biała fasola, w puszce	½ szklanki (90 g)	595 mg
Sok pomidorowy	1 szklanka (243 g)	556 mg
Banan	1 średni (118 g)	422 mg
Groszek zielony	½ szklanki (37 g)	217 mg
Kalafior, gotowany	½ szklanki (70 g)	89 mg



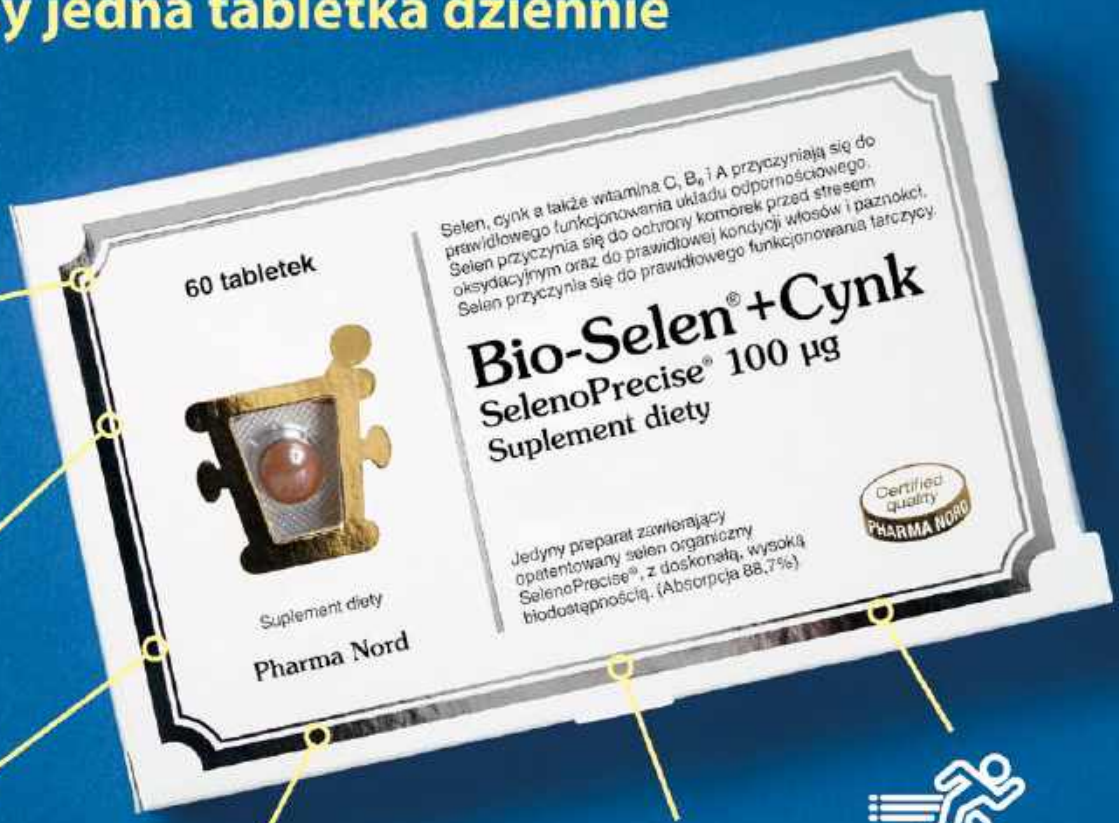
BIBLIOGRAFIA

1. Physiol Plant. 2008 Aug;133(4):725-35
2. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine Sodium and chloride. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, DC: National Academies Press; 2005. p. 269-423
3. Int J Cardiol. 2017 Mar 1:230:127-35
4. Nutr Rev. 2006 Feb;64(2 Pt 2):S53-6
5. Curr Opin Lipidol 2014;25:75-9; PLoS One 2013;8:e75289
6. Mayo Clin Proc. 2013 Sep;88(9):987-95
7. J Am Coll Cardiol. 2011 Mar 8;57(10):1210-9
8. BMJ. 2013 Apr 3:346:f1378
9. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):368S-77S
10. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Oct 6;2015(10):CD010057
11. N Engl J Med. 1993 Mar 25;328(12):833-8
12. Ann Intern Med. 1997 Apr 1;126(7):497-504
13. J Clin Endocrinol Metab. 2011 Dec;96(12):3733-40
14. Nutrients. 2016 Jul 22;8(7):444
15. Expert Rev Endocrinol Metab. 2011 Sep;6(5):665-72
16. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2015 Feb;70(2):255-61; PLoS One. 2016 Jun 9;11(6):e0157252
17. Am J Clin Nutr. 1992 May;55(5):1018-23
18. Am J Clin Nutr. 1999 Apr;69(4):727-36
19. J Clin Endocrinol Metab. 2013 Jan;98(1):207-17
20. Circulation 2018 Jan; 137(3):237-46, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.029193

eprasa.pl 9314225dc4

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



PAZNOKCIE [1,4]

WŁOSY [1,4]

SKÓRA [1]

METABOLIZM [4]

SYSTEM ODPORNOŚCIOWY [1,2,3,4]

ENERGIA [2,3]

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].

1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 9314225dc4

Wkraczanie w siłę w każdym wieku

Zwykłe regularne spacery w wybranym przez siebie tempie mogą zmniejszyć śmiertelność i ryzyko chorób nawet o 50%. Poprawa ciśnienia i poziomu cukru we krwi to 2 duże korzyści przypisywane systematycznemu chodzeniu[1]. Jednak ono samo nie powstrzyma zaniku mięśni i kości, które pojawiają się wraz z wiekiem – aby temu zapobiec, musimy również dodać specyficzne ćwiczenia o odpowiedniej intensywności.

Nie przestawaj chodzić lub inaczej dbać o wysiłek fizyczny, np. poprzez prace w ogrodzie, sprzątanie domu, grę w golfa czy zabawę z psem. Po prostu wykonuj czynność, która będzie optymalnie wspierać mięśnie i kości, a przy tym mózg. Chodź na spacery, ale nie poprzestawaj się na tym.

Jeśli przeszkodą jest brak czasu, zamiana odrobiny tego czasu poświęconego na chodzenie na jeszcze cenniejszą aktywność fizyczną, która zaspokoi wszystkie potrzeby zdrowotne, może prowadzić do większych korzyści.

Spacer nie pomaga na wszystko

Podczas pandemii siłownie zamknięto, przez co w sklepach dosłownie zabrakło hantli. Nietypowe okoliczności mogły przygotować grunt pod zanik mięśni i kości wśród osób najbardziej tym zagrożonych.

Ci, którzy chcieli ćwiczyć w domu, musieli być bardzo zmotywowani i wiedzieć, jak robić to samodzielnie, przynajmniej do czasu, gdy branża fitness wprowadziła zajęcia online. Jak sugerują jednak badania pandemiczne dotyczące aktywności fizycznej, przynajmniej część populacji stała się bardziej aktywna, częściowo dzięki swobodzie zapewnianej przez pracę zdalną i ograniczenia aktywności społecznej. Niestety okazało się, że niekiedy rodzaj aktywności, która wzrosła, niekoniecznie był korzystny dla gęstości kości i utrzymania smukłej masy mięśniowej, czyli kluczowego składnika zmniejszającego długoterminowe ryzyko nadwagi i otyłości[2]. Wiele osób zdecydowało się chodzić. Było to łatwo osiągalne, pozwalało zachować dystans społeczny, a zarazem zapewniało wolność, której tak bardzo pragnęliśmy w czasie izolacji.

Jednak podczas gdy chodzenie znakomicie sprawdza się pod względem wygody i dostępności, ma pewne braki w innych obszarach.

Zacznij od chodzenia

To wygodny i doskonały punkt startowy. Codzienne spacery niwelują negatywny wpływ współczesnego, siedzącego trybu życia. Korzyści wynikające z zamiany braku lub niskiej aktywności na umiarkowaną aktywność są znaczące. Dla osób, które mają problemy z mobilnością, spacer może być dowolną czynnością, którą jest się w stanie bez problemu kontynuować przez pewien czas.

Po wprowadzeniu takiego regularnego nawyku lub osiągnięciu 6 tys. kroków dziennie większe korzyści zyskasz, zwiększając intensywność i wprowadzając inne składniki do aktywności, niż zwiększając codzienną liczbę kroków.

Główną zaletą bardziej intensywnych ćwiczeń jest skrócenie potrzebnego na nie czasu. Jednak, nawet gdy czasu mamy dużo, istnieją inne powody, aby rozważyć wprowadzenie zmian do codziennego spaceru.

Chodzenie jest formą ćwiczeń obciążających zalecaną na gęstość kości. Jednak ćwiczenia siłowe z obciążeniem są również potrzebne, aby zapewnić odpowiedni bodziec dla tkanki kostnej w całym organizmie[3]. W przypadku niektórych grup, w tym kobiet po menopauzie, ćwiczenia cardio o wyższej intensywności i trening siłowy również wspierają bardziej znaczącą redukcję tłuszczu trzewnego (brzusznego)[4]. Chociaż nie ma dowodów na to, że samo w sobie to wystarczy, chodzenie pozostaje najbardziej zalecanym przez lekarzy ćwiczeniem. Bywa ono też problematyczne, gdyż często

Nie ma wątpliwości, że chodzenie jest dla nas korzystne. Jednak czy to wystarczy? Debra Atkinson przedstawia korzyści płynące z chodzenia i podpowiada, jak je zwiększyć.

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA Netw Open, 2021; 4(9): e2124516.
2 Paul Ronto, "Exercise is Up 88% during COVID-19 [12,913 Person Study]," Aug 6, 2021, RunRepeat.com
3 Int J Behav Nutr Phys Act, 2020; 17: 150
4 Front Sports Act Living, 2020; doi: 10.3389/fspor.2020.00060
5 BMJ Open Sport Exerc Med, 2018; 4(1): e000449
6 Biomed Res Int, 2018; 2018: 4840531
7 Bone, 2021; 148: 115944; J Bone Miner Res, 2017; 33(2): 211–20
8 Aging Cell, 2014; 13(1): 80–91

eprasa.pl/3...42c6d4

sugeruje się je bez żadnych wskazówek ani informacji, że brakuje w nim innych elementów treningu, które są kluczowe dla osób w późniejszym wieku.

Czy bieganie jest wystarczająco intensywne?



Nawet doświadczeni biegacze (a być może zwłaszcza oni) są narażeni na utratę mięśni i niską gęstość kości. Biegacze wytrzymałościowi są zwykle szczupli, a im mniej ciała, tym mniej też mięśni szkieletowych i kości[5]. Zarówno chodzenie, jak i bieganie wykorzystuje w kółko ten sam bodziec (ciężar ciała) przechodzący tylko przez siłę naziemną. Spacery, bieganie lub zumba nie uchronią nas przed zanikiem mięśni i kości.

Zamiast zwiększać liczbę kroków, wzmacniaj swoją siłę

Trening oporowy, znany również jako siłowy lub z obciążeniem, jest korzystny dla mięśni i kości. Chodzenie daje największe naprężenie kości w momencie uderzenia pięty o ziemię. Te korzyści dla tkanki kostnej mogą przenosić się w górę szkieletu, ale prawdopodobnie będą minimalne, zanim dotrą do biodra. Górna część ciała nie doczeka się już żadnego bodźca. Trening siłowy górnej i dolnej części ciała zapewnia optymalne dbanie o kości i mięśnie[6].

Dlatego ćwiczenia siłowe powinny być ukierunkowane na główne grupy mięśni i stawy najbardziej narażone na złamania z powodu niskiej gęstości kości. Trening powinien obejmować zatem przysiady lub przysiady przy ścianie, wypady, wyciskanie sztangi na klatkę piersiową, ćwiczenia wiosłowania/ciągnięcia, uginanie bicepsów, wyciskanie na triceps i unoszenie pięt. Najważniejsze wśród nich są wyciskanie nóg, wyciskanie klatki piersiowej i przyciąganie, np. wiosłowanie, co pracuje nad biodrami, kręgosłupem, nadgarstkami i otaczającymi je mięśniami. Badania sugerują, że nie ma znaczącej różnicy korzyści między częstotliwością treningu oporowego 2 a 3 razy w tygodniu. Jednak odpowiednia liczba ćwiczeń (co najmniej 3 zestawy) i odpowiednie obciążenie (największy ciężar możliwy do bezpiecznego podniesienia) mają znaczenie[7].

Każdy powinien zaczynać od lekkich ćwiczeń i bezpiecznie zwiększać intensywność przez tygodnie, a nawet miesiące, aby osiągnąć odpowiednią stymulację dla kości i mięśni. Ćwiczenia i obciążenia będą się różnić w zależności od konkretnej sytuacji danej osoby. Skonsultuj się z lekarzem i zasięgnij porady specjalisty od ćwiczeń medycznych przed rozpoczęciem programu treningowego.



Trenuj, bo inaczej je stracisz

Starzenie się przyspiesza również utratę określonego rodzaju mięśni: szybkokurczliwych włókien mięśniowych. Te włókna szybkokurczliwe są odpowiedzialne za reakcję, szybkość i zdolność do korygowania siebie, aby zapobiec upadkom. Odgrywają również rolę w metabolizmie.

W porównaniu z włóknami wolnokurczliwymi tracimy je 2 razy szybciej z wiekiem[8].

Podczas spaceru spróbuj zatrzymać się na krawężniku lub schodach i szybko wchodź i schodź z nich albo graj czasem w tenisa bądź squasha, by trenować szybkie reakcje. Jeśli dana aktywność zmusza nas do szybkiego poruszania stopami, angażuje włókna szybkokurczliwe.

Mobilność

Nie należy zapominać o mobilności. W odróżnieniu od zamierzchłych testów gibkości, mobilność pozwala na łatwość poruszania się bez konieczności kompensacji. Nie ma już znaczenia, czy jesteś w stanie dotknąć palcami stóp. To chodzenie lub podnoszenie ciężarów w dobrej formie i z odpowiednią stabilnością należycie łączy w sobie siłę i mobilność.

Trenowanie jogi godzinami nie jest niezbędne do osiągnięcia mobilności, chyba że sprawia nam przyjemność. Wystarczy po każdym spacerze lub innej sesji ćwiczeń porządnie się rozciągnąć, a utrzymamy bądź poprawimy mobilność, jeśli robimy to przez większość dni w tygodniu.

Równowaga

Ostatnim kluczowym elementem sprawności jest równowaga, która w pewnym wieku wymaga większej uwagi. Wymaga też praktyki, jak przekonało się wielu, którzy myśleli, że nie mają z nią problemów. Prawo specyficzności mówi, że aby mieć dobrą równowagę, trzeba ją ćwiczyć. Jednak to również zajmuje raptem kilka minut, a ponadto można ćwiczyć w trakcie innych czynności: czekania w kolejce w sklepie, mycia zębów czy ćwiczenia bicepsów podczas treningu siłowego. Poprawiając równowagę, zmniejszamy ryzyko upadku. Upadki są bardziej prawdopodobne przy zmniejszonej masie mięśniowej, równowadze i zdolnościach reakcji. To główne przyczyny złamań u osób starszych.

Wkraczaj w siłę w każdym wieku

Chodzenie i prosty program treningu siłowego 2 razy w tygodniu znacznie poprawiają kluczowe wskaźniki okresu zdrowia, który trwa przez całe życie. Wieloskładnikowe podejście do sprawności, tj. z naciskiem na siłę mięśni i gęstość kości, nie wymaga dużo więcej czasu i zapewnia wyższą jakość życia i zdrowia.

Osobom, które jeszcze nie zaczęły, polecam łagodny start. Natomiast u tych już aktywnych nawet niewielka zmiana czasu ćwiczeń może wystarczyć, aby optymalnie przechodzić proces starzenia.



Mgr Debra Atkinson, certyfikowana specjalistka treningu siłowego i kondycji, jest dyrektorem firmy Flipping 50 i twórczynią kursu dla trenerów sportowych i zdrowotnych, zatytułowanego Flipping 50 Menopause Fitness Specialist. Jest specjalistką w dziedzinie ćwiczeń leczniczych z blisko 40-letnim doświadczeniem. W trakcie swojej kariery zawodowej nauczała kinezjologii na Uniwersytecie Stanu Iowa, prowadziła międzynarodowe prezentacje dla zawodowych trenerów fitness, organizowane przez najważniejsze stowarzyszenia fitness, a także pracowała jako ekspert dla Amerykańskiej Rady Ćwiczeń Fizycznych.

Jest popularną wykładowczynią, mówiącą o odmiennym spojrzeniu na starzenie i o tym, jak je osiągnąć, a jej wykład na TEDx nosi tytuł „Everything Women in Menopause Learned about Exercise May Be a Lie" („Wszystko, czego kobiety w menopauzie dowiedziały się o ćwiczeniach, może być kłamstwem").

eprasa.pl 9314225dc4

Zobacz, co w Twoim domu wpływa na hormony

Związki endokrynnie aktywne mogą nam zrujnować zdrowie, jak ostrzega Marcelle Pick. Oto te z nich, na które powinniśmy najbardziej uważać, oraz sposoby, które pozwolą ich unikać.

W ubiegłym roku moja przyjaciółka Helen wprowadziła u siebie nową zasadę: wyłącznie takie prezenty świąteczne i urodzinowe, które nie zawierają plastiku. Pomysł doskonały... i zaskakująco trudny do zrealizowania. Wygląda na to, że plastik jest absolutnie wszędzie.

Zapytałam Helen, co zainspirowało tę nową tradycję, przypuszczając, że napędem była troska o środowisko naturalne.

– Istotnie, od tego się zaczęło – przyznała. Ale poszukując informacji o skutkach używania pewnych rodzajów plastiku, natrafiła na budzące obawy fakty związane z ich wpływem na zdrowie układu hormonalnego.

Helen od lat zmagała się co pewien czas z dominacją estrogenu. Jest to zaburzenie równowagi hormonalnej, w którym poziom estrogenu jest znacznie wyższy niż poziom progesteronu, co prowadzi do objawów przypominających zespół napięcia przedmiesiączkowego, a także do uderzeń gorąca, nieregularnych miesiączek i niskiego libido.

Świadomość tego, że liczne przedmioty w gospodarstwie domowym mogą przyczyniać się do jej problemu była co najmniej niepokojąca. A Helen miała dopiero dowiedzieć się, jak wiele z tych przedmiotów – plastikowych lub innych – ma potencjalną zdolność zaburzania równowagi hormonalnej.

Większość znanych mi kobiet ma osobiste doświadczenia ze zmianami, jakie może wywołać w ich organizmach nierównowaga hormonalna. Przecież co miesiąc od lat, a nawet dekad, muszą radzić sobie z huśtawkami nastrojów, wzdęciami, przybieraniem na wadze i skurczami. Pamiętają okres dojrzewania i widzą, jak zmagają się z nim ich nastoletnie córki. Słyszały również groźnie brzmiące ostrzeżenia o tym, co dzieje się podczas menopauzy.

Wiele z nich nie wie jednak, że niezliczone czynniki zewnętrzne (takie jak chemikalia z pewnych rodzajów plastiku) mogą wywierać wpływ na równowagę hormonalną, nasilając te objawy.

Wszędzie wokół nas, w powietrzu, którym oddychamy, w wodzie, którą pijemy i w produktach, których używamy, znajdują się związki chemiczne mogące zmieniać równowagę hormonów w organizmie. Określa się je mianem związków endokrynnie aktywnych (EDC) lub związków zaburzających gospodarkę hormonalną, ponieważ zakłócają one prawidłowe funkcjonowanie hormonów i mogą wywoływać szereg wyjątkowo nieprzyjemnych objawów.

Zapoznajmy się pokrótce z funkcjonowaniem układu hormonalnego, ze zmianami, jakie wywołują w nim substancje endokrynnie aktywne, oraz z najczęściej spotykanymi winowajcami. W dalszej części zaproponuję kilka naturalnych strategii, pozwalających uniknąć kontaktu z tymi związkami i zachować dobre samopoczucie.

Jak działa układ hormonalny?

Układ hormonalny jest zbiorem wszystkich gruczołów i narządów produkujących hormony, które organizm wykorzystuje jako przekaźniki regulacyjne. Układ ten odpowiedzialny jest za regulowanie procesów biologicznych naszego organizmu od chwili poczęcia aż do śmierci.

Procesy te obejmują rozwój mózgu i układu nerwowego, rozwój i funkcjonowanie układu rozrodczego, regulowanie poziomu cukru we krwi i funkcji metabolicznych.

Najważniejszymi składnikami układu hormonalnego są żeńskie jajniki, męskie jądra, a także gruczoły przysadki mózgowej, tarczycy i nadnerczy. Innymi jego elementami są szyszynka, grasica, podwzgórze, gruczoły przytarczyczne i trzustka. Chociaż niektóre z tych komponentów są głównymi graczami, a pozostałe mają rolę wspierającą, to jednak wszystkie są ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu hormonalnego.

W rozważaniach o wpływie substancji endokrynnie aktywnych szczególnie ważne jest to, iż wszystkie gruczoły układu hormonalnego muszą działać w harmonii, by regulować przepływ informacji, jakie organizm otrzymuje za pośrednictwem wydzielanych przez nie hormonów.

Jeżeli choćby jeden gruczoł funkcjonuje nieprawidłowo, może być to przyczyną poważnych problemów, od zaburzeń płodności poprzez wyczerpanie aż po przyrost wagi. To oznacza, że zasadnicze znaczenie ma unikanie czynników zewnętrznych, które mogą zniekształcić wiadomości hormonalne, jakie otrzymuje organizm.

Czym są substancje endokrynnie aktywne?

Narodowy Instytut Nauki o Zdrowiu Środowiskowym w Stanach Zjednoczonych definiuje substancje endokrynnie aktywne jako „naturalne lub wytworzone przez człowieka związki chemiczne, które mogą imitować, blokować lub zakłócać działanie hormonów organizmu, stanowiących część układu hormonalnego”[1].

Mogą one wywoływać niepożądane skutki nie tylko u ludzi, lecz także u dzikich zwierząt. Do skutków tych należą problemy rozwojowe, zaburzenia układu rozrodczego i odpornościowego, a także upośledzenie funkcjonowania mózgu.

Być może sądzisz, że to wielkie katastrofy ekologiczne, takie jak wycieki ropy lub przedostawanie się chemikaliów do środowiska, narażają nas

eprasa.pl 9314225dc4



Być może sądzisz, że to katastrofy ekologiczne narażają nas na wpływ substancji zaburzających układ hormonalny. Jednak większość z nas przynosi je do domu, nawet o tym nie wiedząc.

na wpływ substancji zaburzających układ hormonalny. Jednak, niestety, nasz kontakt z takimi substancjami jest znacznie częstszy. Są wszędzie: większość z nas sama przynosi je do domu, często zupełnie nieświadomie.

Dzieje się tak dlatego, że związki te kryją się wprost przed naszymi oczami: w środkach czystości, ubraniach, kosmetykach, detergentach i opakowaniach żywności, a nawet w wodzie z kranu (patrz ramka pt. „Najważniejsze związki zaburzające gospodarkę hormonalną").

Jest to bardzo poważny problem. Badania powiązały związki endokrynnie aktywne z chorobami tarczycy, wadami wrodzonymi, zaburzeniami rozwojowymi, niepłodnością, problemami metabolicznymi, otyłością, obniżonym IQ, rakiem i wieloma innymi schorzeniami. A najbardziej zagrożone są niemowlęta i dzieci.

Problem ten jest tak rozpowszechniony, że w pewnej analizie z czasopisma *The Lancet Diabetes and Endocrinology* oszacowano, iż co roku na leczenie tych negatywnych skutków wydaje się ok. 340 mld dolarów w Stanach Zjednoczonych i 217 mld dolarów w Europie[2].

Myślę, że możemy spokojnie założyć, iż nikt nie chce narażać się na działanie chemikaliów, które mogą wywoływać tak dotkliwe problemy. Ale brak świadomości i niedostateczne regulacje prawne sprawiają, że właśnie to robimy – i to znacznie częściej niż przypuszczamy.

10 sposobów samoobrony

W idealnym świecie potrafilibyśmy zapobiec atakowaniu naszego układu hormonalnego przez syntetyczne chemikalia. Jednak upodobanie do nowoczesnych wygód w połączeniu z korporacyjną żądzą zysku stworzyło świat wypełniony tymi substancjami i teraz otaczają nas one codziennie.

Z tego powodu całkowite ich uniknięcie jest niemożliwe, ale nie oznacza to, że nie powinniśmy starać się jak najbardziej ograniczać kontaktów z nimi. Jeżeli nie zaradzimy temu problemowi, nagromadzenie związków chemicznych w organizmie może sięgnąć punktu krytycznego.

eprasa.pl 9314225dc4

Najważniejsze związki zaburzające gospodarkę hormonalną

Związków endokrynnie aktywnych jest zbyt dużo, by wymienić je wszystkie, ale niektóre z nich zostały szeroko zbadane i dobrze wiadomo, że prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Jednakże, pomimo największych wysiłków aktywistów i lekarzy, substancje te nadal występują w składzie popularnych produktów gospodarstwa domowego.

Najlepiej będzie, jeśli dowiesz się, czym są i gdzie należy ich szukać, bo to pozwoli Ci ich unikać. Poniżej opisujemy kilka spośród najszerzej stosowanych:



Bisfenol A (BPA) Jeśli choć czasem przeglądasz media głównego nurtu, to z pewnością czytałeś o BPA, stosowanym w niektórych plastikach i żywicach. Często zawierają go opakowania żywności, niektóre plastikowe butelki oraz paragony kasowe. Choć coraz więcej firm reklamuje swoje produkty jako „bez BPA", należy zachować ostrożność. Jego substytuty są czasami równie szkodliwe.

Ftalany są to plastyfikatory występujące powszechnie w syntetycznych zapachach, plastikach PVC, zabawkach i plastikowych foliach do pakowania żywności.

Substancje perfluoroalkilowe (PFAS) Ta grupa związków fluorowanych obejmuje ponad 14 000 chemikaliów. Używane są do produkcji naczyń i przyborów kuchennych, ubrań wodoodpornych, dywanów i tkanin obiciowych, a także opakowań spożywczych. Znajdują się także w wodzie z kranu. Związki te są tak rozpowszechnione, że – jak potwierdziły badania – niemal każdy na świecie ma je we krwi[1].

Atrazyna Jeżeli jesz produkty zawierające nieorganiczną kukurydzę lub jeśli Twoje instalacje wodne położone są w pobliżu upraw kukurydzy w USA, istnieje duże prawdopodobieństwo narażenia na działanie tego związku, gdyż jest on szeroko rozpowszechniony jako środek zwalczający chwasty w tych uprawach.

Związki opóźniające palenie Związki te stosowane są w materacach, tapicerce, materiałach izolacyjnych, elektronice, poduszkach z gąbki, ubraniach, a nawet w fotelikach samochodowych dla niemowląt. Choć zaprzestano stosowania kilku najgorszych z nich, to zastąpiono je substancjami niewiele lepszymi. A ponieważ nie pozostają one w produkcie, lecz w końcu przedostają się do powietrza, to możemy być narażeni na ich działanie nawet wtedy, gdy unikamy dotykania takich materiałów.

Nadchloran Ten silnie działający związek chemiczny jest składnikiem paliwa rakietowego, który trafia do wody pitnej bardzo wielu Amerykanów. Trafia również do żywności, a szczególnie do produktów mlecznych, ponieważ magazynuje się w krowim mleku. Odkłada się również w ludzkim mleku, dlatego też karmiące matki powinny zwracać szczególną uwagę na źródła wody, którą piją.

BIBLIOGRAFIA
1 Environ Sci Technol, 2011; 45(19): 7954–61

Na szczęście możemy podjąć wiele małych kroków, by się chronić. Być może uczynią nasze życie odrobinę mniej wygodnym, ale w zamian stanie się ono zdrowsze, pełne wigoru i potencjalnie znacznie dłuższe.

Odżywiaj się organicznie Bardzo dużo mówi się o produktach rolnych, o chemikaliach używanych do ich uprawy oraz o tym, jak wielkie znaczenie dla uniknięcia kontaktu z pestycydami ma wybieranie organicznych owoców i warzyw. Organizacje w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii co roku publikują listy ostrzegające przed najbardziej skażonymi produktami spożywczymi w każdym kraju (patrz ramka pt. „Owoce stosowania chemikaliów").

Unikanie związków endokrynnie aktywnych w produktach rolnych jest ważne, ale nie wystarczające. Skażone mogą być także mleko, ser, mięso, drób, ryby hodowane na farmach oraz zboża, więc najlepiej będzie wybierać produkty organiczne zawsze, gdy tylko jest to możliwe. Badania wykazały, że spożywanie wyłącznie żywności organicznej może już w kilka dni znacząco zmniejszyć zawartość pestycydów w organizmie.

Jedz świeże produkty Puszki z żywnością są zazwyczaj pokryte wewnątrz BPA lub podobnymi związkami chemicznymi dla zapobiegania korozji. Zamiast więc otwierać puszkę z warzywami, by dodać je do zapiekanki, dodaj warzywa świeże lub mrożone. Pełnowartościowe produkty są znacznie lepsze niż przetworzone i nie potrzebują wymyślnych opakowań.

Używaj bezpiecznych naczyń Nieprzywierające naczynia i przybory kuchenne produkowane są z udziałem substancji per- i polifluorowanych/fluoroalkilowych (PFAS), znanych również jako „wieczne związki chemiczne", ponieważ nigdy się nie rozkładają.

Aby unikać PFAS, wybieraj garnki i patelnie ze stali nierdzewnej albo żeliwa oraz przybory kuchenne ze stali nierdzewnej lub drewna. Popcorn przygotowuj na płycie kuchennej, a nie w kuchence mikrofalowej.

Przestań używać plastiku Przy odrobinie wysiłku dość łatwo będzie zaprzestać używania plastiku do przechowywania żywności, plastikowych butelek na wodę, naczyń i zabawek. Jeśli chodzi o naczynia i pojemniki na żywność, to doskonałym wyborem będą szkło i stal nierdzewna. Drewniane zabawki (o ile nie są pokryte toksyczną farbą) będą wspaniałą alternatywą dla plastiku.

Jeżeli musisz użyć plastiku, to przynajmniej go nie podgrzewaj. Oznacza to też, że nie powinien znaleźć się w kuchence mikrofalowej ani w zmywarce. Wysoka temperatura rozkłada tworzywa sztuczne, w wyniku czego żywność wchłania szkodliwe związki chemiczne.

Gdy tylko możesz, unikaj również kupowania produktów pakowanych w plastik. Choć woda z kranu może budzić niepokój, to jednak kupowanie wody w plastikowych butelkach nie jest wcale lepszym rozwiązaniem.

Czytaj ze zrozumieniem etykiety Dowiedz się, na jakie składniki i materiały należy zwracać uwagę. Nie daj się oszukać etykietom z napisem „bez BPA". Oznacza on tylko tyle, że produkt nie zawiera jednego związku chemicznego: bisfenolu A.

Zamiast tego szukaj słów „bez bisfenoli". Czytanie etykiet nie dotyczy tylko żywności. Sprawdzaj, co zawierają Twoje środki czystości, detergenty, ubrania i kosmetyki, by dokonywać lepszych wyborów. A jeśli zamierzasz kupić nowy dywan lub meble, zwróć uwagę, by nie użyto w nich środków opóźniających palenie.

Paragonom powiedz: „Nie, dziękuję" Papier termiczny, używany obecnie do wydruków większości paragonów, pokryty jest bisfenolem A i S, czyli związkami chemicznymi, które nasz organizm może wchłaniać przez skórę. Coraz więcej sklepów oferuje jednak opcję paragonu cyfrowego. Wybierz ją, jeżeli potrzebujesz paragonu.

Jeżeli musisz mieć paragon, a opcja cyfrowa nie wchodzi w rachubę, pamiętaj, by umyć ręce po dotykaniu go. Często branie paragonu jest bardziej nawykiem niż koniecznością; dodatkową ko-

eprasa.pl 9314225dc4



Owoce stosowania chemikaliów

Aby dowiedzieć się, które produkty rolne zawierają najwięcej lub najmniej chemikaliów, odwiedź poniższe strony.

Environmental Working Group

Czysta piętnastka i brudny tuzin: ewg.org/foodnews

Listy te dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej, można też ściągnąć ich kopię za pośrednictwem e-maila. Według EWG testy nie wykryły pozostałości pestycydów w niemal 65 procentach próbek żywności na liście czystej piętnastki. Te produkty można jeść bezpiecznie, nawet jeśli nie są organiczne.

Pesticide Action Network UK

Brudny tuzin: pan-uk.org/dirty-dozen
Wpisz swój e-mail na stronie internetowej, by zapoznać się z listą. PAN UK nie publikuje listy czystych produktów rolnych, ponieważ rządowy program testowania jest zbyt ograniczony, by można było wyciągnąć wnioski, iż konkretne produkty niemal nie zawierają pestycydów.

Zwróć uwagę, że pestycydy (włącznie z herbicydami) są zaledwie jednym z wielu rodzajów związków endokrynnie aktywnych. Ziemia uprawna często skażona jest innymi chemikaliami w wyniku niewłaściwych praktyk środowiskowych, takich jak używanie ścieków do nawożenia upraw.

Najlepszym wyjściem jest kupowanie produktów z lokalnego gospodarstwa organicznego lub uprawianie ich samemu. Jeżeli jednak nie masz takiej możliwości, kupowanie produktów organicznych przyniesie również wielką poprawę.

rzyścią z nieprzyjęcia go będzie mniej nieporządku w portfelu.

Utrzymuj dom i ręce w czystości Chemikalia zbierają się w kurzu i brudzie, więc naprawdę warto zachowywać porządek. Zainwestuj w wysokiej jakości odkurzacz z filtrem HEPA, a oprócz tego często ścieraj kurz wilgotną ściereczką.

Pamiętaj, by nie zaprzepaścić całej swej ciężkiej pracy poprzez użycie mocnych chemikaliów do czyszczenia. Środki czyszczące domowego wyrobu, przygotowane z podstawowych składników, takich jak biały ocet i soda oczyszczona, są równie skuteczne i o wiele mniej niebezpieczne.

Często myj ręce, ale nie używaj mydeł pełnych chemikaliów. Jest to szczególnie ważne przed jedzeniem, by uniknąć przenoszenia zanieczyszczeń z rąk do ust.

Unikaj sztucznych aromatów Zapachy mogą przywoływać przyjemne wspomnienia lub koić nerwy, ale te syntetyczne mogą również siać zniszczenie w układzie hormonalnym. Zamiast świec zapachowych lub chemicznych odświeżaczy powietrza spróbuj użyć olejku eterycznego w dyfuzorze, a do pozbycia się niepożądanych zapachów wykorzystaj świeże kwiaty, skórki cytrusów, mieloną kawę lub sodę oczyszczoną.

Wybierz wodę filtrowaną Skażenia instalacji wodnych są tak częste, że powinniśmy unikać picia wody z kranu, o ile nie zainstalowano na nim filtra. W wodzie z kranu wykryto PFAS w 17 spośród 18 firm wodociągowych w Anglii[3] i w co najmniej 45% wody kranowej w Stanach Zjednoczonych[4]. Ale woda butelkowana nie jest wcale lepszym rozwiązaniem, ponieważ butelki są plastikowe.

Jakie jest więc najlepsze wyjście? Zainwestuj w prawidłowo zamontowany filtr wody. Jeżeli założysz układ filtrów obsługujący cały dom, nie będziesz wchłaniać chemikaliów, nawet biorąc prysznic czy myjąc ręce.

Użyj swej siły nabywczej Skutki oddziaływania związków endokrynnie aktywnych są coraz lepiej znane, lecz gałęzie przemysłu produkujące i sprzedające takie chemikalia i inne produkty nadal kwitną. Im bardziej będziemy się bronić, wybierając produkty bez EDC i dzieląc się swymi obawami z innymi, tym większe zmiany uda nam się uzyskać, nie tylko dla nas samych, ale i dla przyszłych pokoleń.

Zdrowy układ hormonalny jest kluczem do dobrego samopoczucia

Gdy robisz, co w Twojej mocy, by Twój układ hormonalny dobrze funkcjonował, znacznie łatwiej jest osiągnąć równowagę hormonalną. Ponieważ nasz świat przepełniony jest związkami chemicznymi, które mogą wytrącić nasz organizm z prawidłowego kursu, należy skupić uwagę na tym, na co mamy wpływ, zamiast martwić się o to, nad czym nie mamy kontroli.

Wiedza o składzie produktów, które wybieramy, spożywanie żywności z właściwą intencją oraz dodatkowe wzmocnienie organizmu suplementami wysokiej jakości to sposoby wspierania układu hormonalnego, które pozwolą nam cieszyć się pełnią życia.

BIBLIOGRAFIA

1. National Institute of Environmental Health Sciences, "Endocrine Disruptors," April 2, 2024, niehs.nih.gov
2. Lancet Diabetes Endocrinol, 2016; 4(12): 996–1003
3. Leana Hosea and Rachel Salvidge, "'Forever Chemicals' Found in Drinking Water Sources across England," Nov 28, 2023, theguardian.com
4. US Geological Survey, "Tap Water Study Detects PFAS 'Forever Chemicals' across the US," July 5, 2023, usgs.gov



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

eprasa.pl 9314225dc4

Kropla piękna

Oleje roślinne to prawdziwe skarby natury, które od wieków wspierają pielęgnację skóry i włosów

Część 2

Bogate w witaminy, kwasy tłuszczowe i antyoksydanty, potrafią nawilżać, regenerować, wzmacniać oraz chronić przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Ponadto, jak pokazują badania, mogą być sprzymierzeńcami osób cierpiących na atopowe zapalenie skóry[1]. Są składnikami wielu kosmetyków, które możesz kupić w sklepie, ale równie łatwo możesz przygotować je samodzielnie. Każdy z nich ma unikalne właściwości. Podpowiadamy, jak dobrać olej do swoich potrzeb i jak najdłużej cieszyć się pięknym i młodym wyglądem.

Nawilżający balsam do ciała

W kąpieli wodnej rozpuść łyżeczkę masła shea i 1 łyżkę oleju kokosowego nierafinowanego, aż uzyskasz płynną konsystencję. Dodaj 2 łyżki oleju z orzechów laskowych i dokładnie wymieszaj. Przelej mieszankę do szklanego pojemnika i odstaw do wystygnięcia. Stosuj na ciało po kąpieli, aby zatrzymać wilgoć.



OLEJ Z ORZECHÓW LASKOWYCH

Swoje właściwości zawdzięcza dużej zawartości witaminy E, kwasów tłuszczowych oraz tanin. Jest to tzw. olej suchy, który ulega wchłonięciu i nie pozostawia tłustego filmu na skórze. Jest szczególnie polecany dla skóry mieszanej i tłustej. Działa nawilżająco, ściągająco, zamyka pory i zmniejsza łojotok. Ujędrnia skórę, nawilża, poprawia jej elastyczność oraz kolor. Witamina E uczestniczy w syntezie kolagenu, zmniejsza widoczność blizn, rozstępów i plam, natomiast kwasy tłuszczowe chronią skórę przed uszkodzeniem przez słońce. Ze względu na właściwości przeciwzapalne olej z orzechów laskowych wskazany jest w przypadkach podrażnień skóry, np. egzemy i rumienia, nawet u dzieci[2]. Ponadto nadaje włosom blask, a wcierany w skórę głowy stymuluje ich wzrost.

SKWALEN

Ten triterpenten jest składnikiem płaszcza lipidowego ludzkiej skóry oraz tłuszczu wątroby rekina. Wykazuje bardzo silne właściwości przeciwutleniające, wspomaga transport tlenu do komórek, działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego[5]. Może też zapobiegać chorobie niedokrwiennej serca i opóźniać procesy starzenia. Głównym źródłem skwalenu jest wątroba rekina, ale można go też znaleźć w oleju roślinnym – przede wszystkim tym pozyskiwanym z amarantusa, gdzie jego zawartość może sięgać 8%, czyli ok. 10 razy więcej niż w oliwie z oliwek[6].



OLEJ JOJOBA

Zawiera kwas alfa-linolenowy, należący do grupy kwasów omega-3. Poprawia on wygląd skóry, regulując gospodarkę lipidową naskórka. Spowalnia procesy starzenia się skóry, jednocześnie głęboko ją nawilżając. Jest idealny dla osób z cerą tłustą i mieszaną. Ma również działanie przeciwzapalne, dlatego znalazł zastosowanie w kosmetykach wspomagających walkę z chorobami skóry[3]. Wysoka zawartość estrów wosku sprawia, że olej jojoba wspomaga odbudowę skóry w takich problemach, jak łojotokowe zapalenie skóry, wypryski skórne, AZS czy trądzik[4].

CZY WIESZ, ŻE...

olej jojoba to w rzeczywistości płynny wosk?. Jego skład chemiczny jest bardzo zbliżony do ludzkiego sebum, dlatego jest doskonale tolerowany przez skórę.

eprasa.pl 9314225dc4

Wcierka antyłupieżowa

Rozpuść kilka kropel olejku z drzewa herbacianego w ¼ szklanki wody i wmasuj go w skórę głowy. Poprawę poczujesz już po pierwszym zastosowaniu, bowiem tłuszcz ten ma właściwości antyseptyczne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Wcierkę najlepiej rób tuż przed snem. Zabieg powtarzaj 1-2 razy w tygodniu, aż do ustąpienia objawów.



OLEJ Z ORZECHÓW MAKADAMIA

Często nazywany jest „botoksem w płynie" ze względu na zdolność do intensywnego wygładzania i regeneracji zniszczonych włosów. Jego skład przypomina ludzkie sebum, co sprawia, że szybko się wchłania i nie obciąża pasm.

OLEJ Z AWOKADO

Nazywany „superfood" dla skóry ze względu na bogactwo witamin i składników mineralnych. Działa regenerująco, ujędrniająco i wspiera produkcję kolagenu. Pozyskiwany z miąższu owocu jest bogaty w kwas linolowy, linolenowy i oleinowy, beta-sitosterol, beta-karoten, lecytynę, minerały oraz witaminy A, C, D i E. Odżywia suchą, uszkodzoną lub spierzchniętą skórę[10]. Miejscowe stosowanie oleju z awokado, zwiększa syntezę kolagenu, zmniejsza liczbę komórek zapalnych i przyspiesza gojenie się ran.



OLEJ MIGDAŁOWY

Ten ze słodkich migdałów poprawia stan i koloryt skóry. Doskonale zmywa makijaż, a ponieważ jest bogaty w witaminy A, C, E, K oraz B1, B2 i B6, pozostawia cerę nawilżoną i elastyczną. Szczególnie wskazany jest w pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej i skłonnej do podrażnień. Jest w stanie zapobiegać uszkodzeniom strukturalnym spowodowanym promieniowaniem UV, a także spowalniania procesy fotostarzenia[8]. Natomiast regularne masaże olejkiem z gorzkich migdałów mogą być pomocne w redukcji rozstępów[9].



Pięknie dłonie i stopy

Zmieszaj oliwę z oliwek z olejkiem ze słodkich migdałów w proporcji 1:1. Dodaj kilka kropel hydrolatu z lawendy. Nakładaj na dłonie i stropy, najlepiej na noc, dodatkowo załóż bawełniane rękawiczki i skarpetki. Przy regularnym stosowaniu pozbędziesz się zrogowaceń, a skóra będzie miękka, gładka i odżywiona.



OLEJ Z ROKITNIKA

Jest idealnym wyborem dla suchej, zniszczonej skóry i włosów, które potrzebują intensywnego odżywienia. Jego wyjątkowe właściwości wynikają z wysokiej zawartości witamin A, C, E i K oraz kwasów tłuszczowych omega-3, -6, -7 i -9. Zawiera ok. 35% rzadkiego i cennego kwasu oleopalmitynowego, składnika tłuszczu skórnego, znanego ze swojej zdolności do wspierania regeneracji tkanek i przyspieszania gojenia się ran[7]. Dzięki obecności beta-karotenu działa przeciwstarzeniowo, wspomagając produkcję kolagenu, uelastycznia i intensywnie regeneruje skórę oraz chroni przed działaniem wolnych rodników. Stosowany na włosy nawilża je i odbudowuje ich strukturę, wzmacnia cebulki, zmniejsza łamliwość oraz nadaje im połysk.

CZY WIESZ, ŻE...

Są 2 rodzaje olejku migdałowego? Jeden z nich wytwarzany jest z nasion słodkich migdałów, które są bezpieczne do spożycia, a drugi pozyskiwany jest z nasion gorzkich migdałów zawierających amigdalinę, która może uwalniać cyjanowodór, szczególnie przy niewłaściwym stosowaniu.

eprasa.pl 9314225dc4



A może aromaterapia?

Jako że długotrwałe przyjmowanie leków sterydowych – często przepisywanych w tej chorobie – może niekorzystnie odbić się na zdrowiu, uczeni z Malezji zachęcają atopików do wypróbowania znacznie mniej szkodliwych olejków eterycznych. Z przeprowadzonego przez nich przeglądu wynika, że olejki eteryczne mają ogromny potencjał w leczeniu AZS i mogą być stosowane jako uzupełniające środki terapeutyczne[14]. Jak wskazują naukowcy z Japonii, świetnie sprawdzi się tu m.in. olejek lawendowy[15].



Olej słonecznikowy na AZS

Kalifornijczycy podczas 4-tygodniowego, randomizowanego, podwójnie zaślepionego i kontrolowanego nośnikiem badania postanowili sprawdzić miejscowe działanie tego tłuszczu. U dorosłych pacjentów z łagodnym do umiarkowanego AZS, którzy stosowali olej słonecznikowy na skórę, odnotowali zmniejszenie świądu o 65,6% w porównaniu z 43,8% w grupie placebo. Spadła też u nich liczebność na skórze gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), podczas gdy w grupie placebo pozostała niezmienna. Zdaniem badaczy miejscowe stosowanie emolientów zawierających estry tłuszczowe pochodzące z oleju słonecznikowego może także zredukować miejscowe stosowanie kortykosteroidów[12].



OLEJ Z PESTEK WINOGRON

To lekki i szybko wchłaniający się olej, ceniony za swoje właściwości pielęgnacyjne. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe, głównie linolowy (omega-6), który wspiera regenerację bariery lipidowej skóry, nawilża i łagodzi podrażnienia. Zawiera także witaminę E, silny przeciwutleniacz, chroniący przed wolnymi rodnikami i opóźniający procesy starzenia. Wzmacnia włosy, dodaje blasku i zapobiega ich łamliwości. Idealny dla cery tłustej i trądzikowej, reguluje wydzielanie sebum.

Nie pomijaj płynnych tłuszczów w diecie

Olej konopny jest bogatym i zrównoważonym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3. W przeprowadzonym w Finlandii 20-tygodniowym randomizowanym pojedynczo zaślepionym badaniu krzyżowym z udziałem pacjentów cierpiących z powodu atopowego zapalenia skóry (AZS) i przyjmujących olej konopny nastąpiła redukcja przeznaskórkowej utraty wody (TEWL). Ponadto zmniejszyły się suchość i świąd skóry. Zdaniem Finów wprowadzenie do diety oleju konopnego poprawił stan chorych na AZS ze względu na regularną podaż kwasów omega[13].



OLEJ Z PESTEK GRANATU

To bogate źródło związków polifenolowych, którym w dużej mierze zawdzięcza swoje właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Może być pomocny w zapobieganiu rozstępom lub poprawie stanu skóry, gdy już do nich doszło. Wykazano, że nanoemulsje z olejem z pestek granatu zwiększają odporność na działanie promieniowania UV. Badania potwierdzają także jego potencjał w zapobieganiu rozwojowi raka skóry[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Dermatol. 2017 Jul-Aug;35(4):383-386
2. Nutrients 2023, 15(11), 2421
3. J. Ethnopharmacol. 2011;134:443-9
4. Forsch Komplementmed. 2012;19:75-9
5. Altern Med Rev.1999 Feb;4(1):29-36
6. Eur Food Res Technol 2001; 213: 349-355
7. Food Res. Int. 2011;44:1718-27
8. J. Cosmet. Dermatol. 2007;6:14-19
9. J. Clin. Nurs. 2012;21:1570-1576
10. Skin Res. Technol. 2012;18:364-9
11. J. Med. Food. 2003;6:157-61
12. Dermatitis. 2024 Jan-Feb;35(S1):S62-S69
13. Journal of Dermatological Treatment. 2005; 16: 87-94
14. Curr Med Res Opin. 2024; May;40(5):753-63
15. PLoS One. 2024 Jan 5;19(1):e0296408

eprasa.pl 9314225dc4

Blue Cap – LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie www.bluecap.pl

REKLAMA



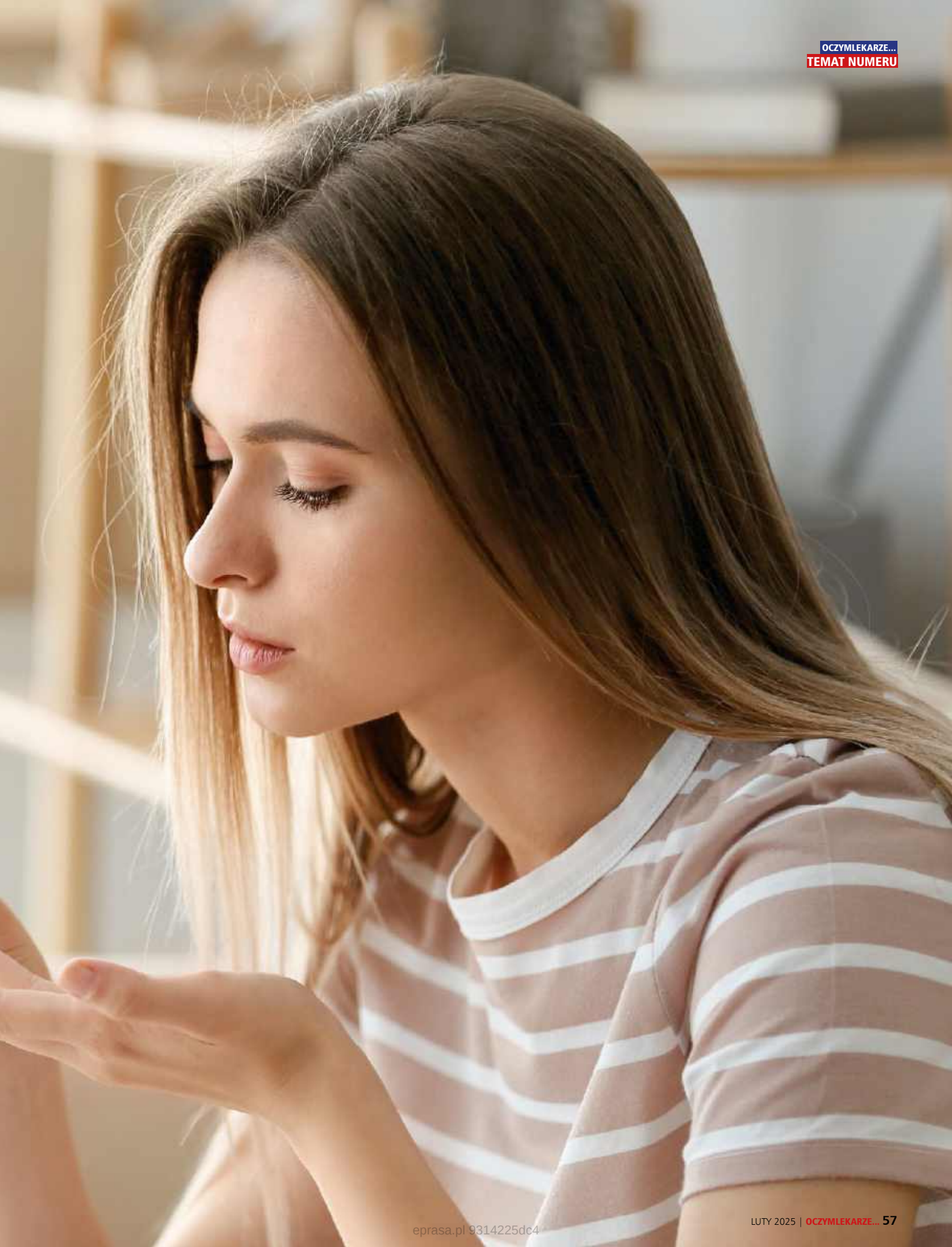
eprasa.pl 9314225dc4

ACH, TEN CUKIER!

Metabolizm glukozy to skomplikowany proces, w którym oprócz insuliny i glukagonu uczestniczą hormony inkretynowe, leptyna, grelina i wiele innych substancji. Wyjaśnienie zasad ich współpracy pomaga zrozumieć, dlaczego otyłość i cukrzyca tak często idą w parze.



eprasa.pl 9314225dc4



eprasa.pl 9314225dc4

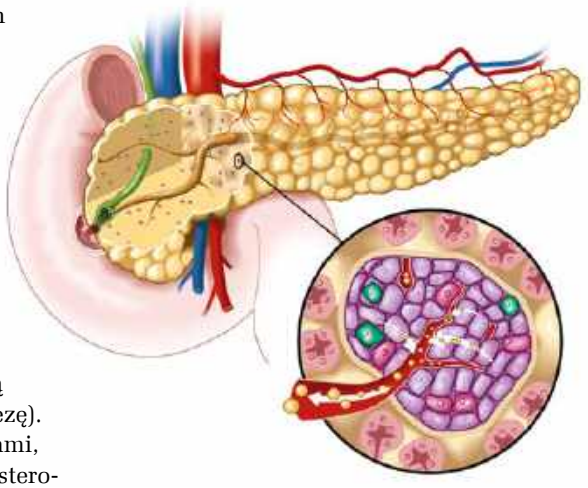
Utrzymanie optymalnego poziomu cukru we krwi wymaga szeregu mechanizmów regulacyjnych, co wiąże się z koniecznością współdziałania poszczególnych narządów (trzustki, wątroby, tkanki tłuszczowej, błony śluzowej jelit i żołądka). W obrębie każdego z nich produkowane są peptydy, białka i hormony, które dzięki licznym wzajemnym oddziaływaniom utrzymują delikatną równowagę w zakresie głodu i sytości, a tym samym – zapewniają homeostazę glukozy i prawidłowy metabolizm organizmu.

Alfa i beta

Wszystko zaczyna się w trzustce. Głównymi hormonami zaangażowanymi w regulację stężenia glukozy w surowicy są bowiem peptydy wydzielane przez komórki endokrynne wysp Langerhansa: w komórkach alfa powstaje glukagon, a w beta – insulina. Wydzielanie obu tych hormonów jest regulowane przede wszystkim poprzez zmiany stężenia glukozy w płynie pozakomórkowym. Jego wzrost hamuje sekrecję glukagonu i równocześnie stymuluje uwalnianie insuliny. Mówiąc prościej: po posiłku, gdy glikemia wzrasta, spada poziom glukagonu, a do pracy zaprzęgnięty zostaje jedyny hormon obniżający poziom cukru we krwi, wydzielany w 2 etapach. Faza pierwsza, szybka, trwająca do 10 min, to wyrzut insuliny zgromadzonej w dojrzałych ziarnistościach. W drugiej fazie wydzielany jest hormon wytwarzany *de novo*[1]. Proces ten trwa dłużej, do 2 godz. po podaniu glukozy, i dostarcza więcej insuliny. Upośledzenie pierwszej fazy wydzielania hormonu zwykle jest pierwszym sygnałem zaburzeń czynnościowych komórek beta.

Pod wpływem insuliny glukoza jest w większych ilościach transportowana z krwiobiegu do komórek całego ciała, a także pobierana przez wątrobę, w której zostaje przekształcona do glikogenu w procesie glikogenogenezy.

Proces odwrotny, czyli rozpad glikogenu do glukozy (glikogenoliza) zachodzi w momencie spadku poziomu cukru we krwi pod wpływem aktywności glukagonu. Stężenie tego hormonu w surowicy jest najwyższe na czczo i spada po spożyciu posiłku (czyli odwrotnie niż w przypadku insuliny). Obniżenie stężenia glukozy w surowicy powoduje aktywację kanałów potasowych w mózgu, a w komórkach alfa wysp trzustkowych wywołuje zmiany potencjałów kanałów sodowych i wapniowych, co z kolei nasila produkcję glukagonu[2]. Jego zadaniem jest antagonizowanie działanie insuliny, by przywrócić optymalny poziom cukru we krwi. W tym celu glukagon zwiększa wątrobową produkcję glukozy (stymulując wspomnianą glikogenolizę i hamując glikogenezę). Dodatkowo wraz z katecholaminami, TSH, glikokortykoidami czy testosteronem pobudza rozkład trójglicerydów (lipolizę) w komórkach tłuszczowych, co w konsekwencji przyspiesza produkcję glukozy z jej prekursorów[3]. Notabene hormonem o najsilniejszym działaniu antylipolitycznym jest insulina.



Brakujące ogniwo?

Wracając do glukagonu, u osób z upośledzoną tolerancją glukozy obserwuje się jego zwiększone wydzielanie. Może to być związane z nieprawidłową supresją poposiłkowego wydzielania tego hormonu przez insulinę, co wynika z rozwijającej się insulinooporności komórek alfa wysp trzustkowych[4]. Z kolei u chorych na cukrzycę typu 2 stężenie krążącego glukagonu jest znacznie podwyższone, a jego wydzielanie po podaniu glukozy zmniejsza się[5].

Co więcej, w cukrzycy typu 2 rozregulowane wydzielanie glukagonu z komórek alfa trzustki następuje jeszcze przed upośledzonym wytwarzaniem insuliny z komórek beta. Obserwacje te skłoniły naukowców do podjęcia badań nad związkiem między tymi hormonami. Okazało się, że ten pierwszy nie wpływa bezpośrednio ani na poziom drugiego, ani na produkujące go komórki beta wysp trzustkowych. Produkcja insuliny jest natomiast obniżana wskutek działania kisspeptyny 1 (K1) – hormonu regulującego też dojrzewanie i płodność. Okazało się, że stymulowana przez glukagon wątroba uwalnia K1, która trafia do komórek trzustki, gdzie powstrzymuje wytwarzanie insuliny[6]. Oznacza to istnienie pewnej sekwencji zdarzeń w obrębie trzustki i wątroby, w której oprócz glukagonu i insuliny rolę odgrywa kisspeptyna 1.

Skromna koleżanka

To jednak nie koniec listy hormonalnych graczy i ich wzajemnych relacji. Równocześnie z insuliną w komórkach beta trzustki po posiłku wytwarzana jest amylina – hormon peptydowy, którego działanie polega na kontroli wchłaniania pokarmów oraz spowolnieniu opróżniania żołądka i wchłaniania glukozy z jelita cienkiego. Jest czasem nazywany hormonem anorektycznym, gdyż hamuje pojawianie się uczucia głodu[7].

Ogólnie działanie insuliny uruchamia różne mechanizmy sprzyjające obniżeniu stężenia krążącej we krwi glukozy. Z kolei następstwem działania amyliny jest ograniczenie dopływu do krwi glukozy zarówno ze źródeł egzogennych (pokarm), jak i endogennych, którymi są procesy glikogenolizy i glukoneogenezy, kontrolowane przez glukagon. Swoje zadanie amylina spełnia zatem m.in. w wyniku hamowania sekrecji tego ostatniego po spożyciu posiłku, kiedy występuje hiperglikemia poposiłkowa. Dodatkowo działa ona poprzez zaangażowanie układu nerwowego i umiejscowione w nim receptory amyliny. Za pośrednictwem nerwu błędnego następuje wówczas ograniczenie motoryki żołądka, spowolnienie jego opróżniania i redukcja ilości przyjmowanego pokarmu. Zmniejsza to ilość dostępnego cukru i jego napływ do krwiobiegu[8]. Natomiast kiedy w okresie głodu stężenie glukozy we krwi spadnie poniżej wartości fizjologicznych, zahamowaniu ulega wydzielanie zarówno insuliny, jak i amyliny. Wstrzymują one swoją aktywność, a do akcji wkracza glukagon.

eprasa.pl 9314225dc4

> W cukrzycy typu 2 rozregulowane wydzielanie glukagonu z komórek alfa trzustki następuje jeszcze przed upośledzonym wytwarzaniem insuliny z komórek beta

U chorych na cukrzycę typu 2 występuje zaburzone wydzielanie zarówno insuliny, jak i amyliny. Co więcej, u ponad 90% pacjentów obserwuje się rozwój amyloidu – patologicznych skupisk nierozpuszczalnych fibryli (cząsteczek amyliny), które powodują dysfunkcję, niszczenie i utratę komórek wysp Langerhansa oraz destrukcję trzustki[9]. Postępują również zaburzenie sekrecji oraz skorelowane ze sobą niedobory amyliny i insuliny. Nie funkcjonuje tym samym droga supresji wytwarzania glukagonu, co potęguje napływ glukozy ze źródeł endogennych.

Druga linia

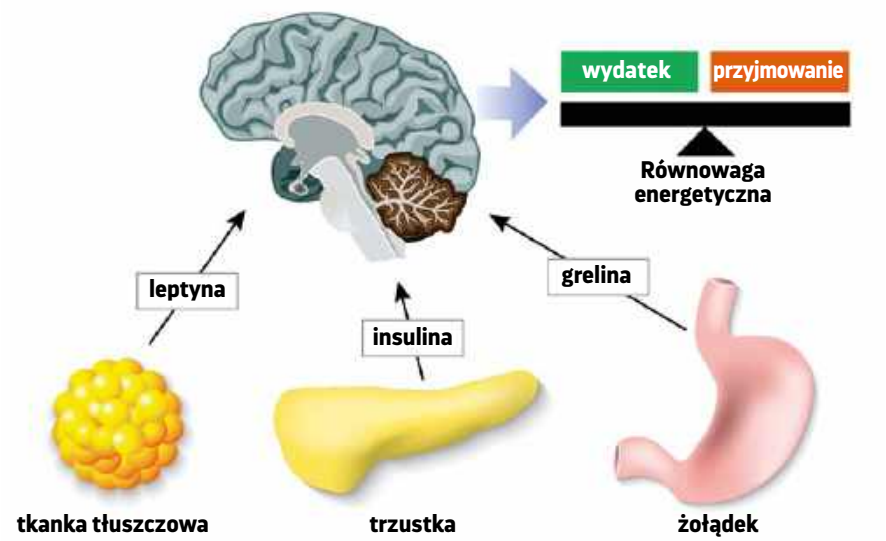
Choć wiele dzieje się w komórkach alfa i beta trzustki, nie można zapominać o innych jej obszarach związanych z metabolizmem glukozy oraz uczuciami głodu i sytości. Mowa tu o komórkach epsilon (e) i syntezowanej w nich grelinie, której poziom u zdrowych osób obniża się po posiłku i stopniowo wzrasta przed kolejnym.

Grelina działa lokalnie w obrębie wysp trzustkowych (wpływając na komórki beta), ale również bierze udział w regulacji homeostazy glukozy poprzez zwiększenie wątrobowej produkcji insuliny (prowadzi do nasilenia glukoneogenezy i zahamowania glikogenogenezy) oraz zmniejszenie jej wychwytu przez tkankę tłuszczową i mięśnie szkieletowe. Co ciekawe, wysoka glikemia hamuje wydzielanie greliny, a ona sama pobudza wydzielanie insuliny, ale tylko przy dużym stężeniu glukozy we krwi[10]. Oznacza to, że po posiłku równocześnie zachodzą 2 procesy: grelina pobudza wydzielanie insuliny, a insulina powoduje stopniowy spadek hormonu głodu.

Zależność między tymi substancjami jest kluczowa również z punktu widzenia zaburzeń metabolicznych. Stwierdzono bowiem, że u pacjentów ze źle kontrolowaną cukrzycą – podobnie jak u osób otyłych – brak poposiłkowego spadku greliny wynika z głębokiego niedoboru insuliny i może wyjaśniać polifagię (chorobliwe uczucie głodu). Udowodniono też, że stężenie greliny całkowitej zmniejsza się w insulinooporności, cukrzycy typu 2[11] oraz otyłości[12].

Przyczyna spadku poziomu greliny w cukrzycy nie została do końca wyjaśniona. Najprawdopodobniej jest to efekt kompensacyjny, wynikający z niemożliwości utrzymania homeostazy energetycznej. W warunkach wzmożonego zapotrzebowania na in-

KONTROLA SPOŻYWANIA POKARMÓW



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ODCHUDZANIE REVOLUT

Suplement diety Odchudzanie Revolut Singularis zawiera kompleks naturalnych, opatentowanych i przebadanych ekstraktów Cirpusins®, Forslean®, Bioperine®, ekstrakt z zielonej herbaty oraz sproszkowany korzeń cykorii. Cirpusins® to opatentowany i przebadany esktrakt z cibory orzechowej (*Cyperus rotundus*). Forslean® zawiera pokrzywę indyjską, która pomaga regulować metabolizm i spalanie tłuszczu, przez co przyczynia się do kontroli masy ciała. Bioperine® natomiast zawiera ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga apetyt, trawienie i wchłanianie składników odżywczych. Składnik ten ułatwia eliminację toksyn oraz pomaga w kontroli masy ciała i zwiększa skuteczność innych składników ziołowych. Z kolei ekstrakt z zielonej herbaty wspiera utrzymanie naturalnych funkcji trawiennych oraz stymuluje degradację i metabolizm lipidów, w ten sposób wspomagając kontrolę masy ciała.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP2-15
Kod ważny do: 28.02.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl 9314225dc4

sulinę, przekraczającego fizjologiczne granice, obniżenie sekrecji hormonu głodu wiąże się z mniejszym prawdopodobieństwem zwiększenia masy ciała, ilości tkanki tłuszczowej oraz dalszego narastania insulinooporności.

Warto też dodać, że swoją rolę odgrywa tu glukagon. Może on bowiem uczestniczyć w regulacji poboru pokarmu, powodując zwiększone odczuwanie sytości, a jednym z potencjalnych mechanizmów jego działania jest hamowanie produkcji i uwalniania greliny[13]. Wygląda więc na to, że antagonistyczne hormony (insulina i glukagon) mają wspólne działanie: oba obniżają poziom greliny, w zależności od stężenia glukozy i stanu odżywienia organizmu.

W trzustce i mózgu

Na komórkach beta wysp Langerhansa odkryto obecność receptorów jeszcze jednego hormonu, tym razem sytości. To leptyna, produkowana głównie w tkance tłuszczowej i uwalniana do krwiobiegu po skończeniu posiłku. Jej ekspresję i wydzielanie zwiększają insulina, kortykosteroidy, TNF-alfa i estrogeny, natomiast zmniejszają – androgeny, hormon wzrostu, katecholaminy, wolne kwasy tłuszczowe i agoniści PPAR-gamma[14].

Po uwolnieniu z adipocytów leptyna transportowana jest przez barierę krew-mózg do ośrodkowego układu nerwowego, gdzie, poprzez inne peptydy, aktywuje autonomiczny układ nerwowy, powodując uczucie sytości i hamując apetyt.

Jednak działanie hormonu nie obejmuje wyłącznie układu nerwowego. Jest ona bowiem aktywna w obrębie różnych narządów – eksperymenty wykazały, że m.in. hamuje funkcje komórek alfa wysp trzustkowych (produkujących glukagon), co ma znaczenie dla utrzymania homeostazy glukozy[15].

Uważa się również, że leptyna ogranicza stymulowane glukozą nadmierne uwalnianie insuliny, a także zmniejsza drugą fazę jej wydzielania z komórek beta. Jednocześnie wzmaga glukoneogenezę w wątrobie (powstawanie glukozy z prekursorów).

Ważny wydaje się związek hormonu sytości z insulinoopornością. Okazuje się bowiem, że leptyna zwiększa wrażliwość wątroby i mięśni na insulinę oraz wychwyt i tolerancję glukozy poprzez stymulację jej transportu oraz metabolizmu w wielu różnych tkankach[16]. Ponadto wykazano, że deficyt leptyny lub jej receptorów – zarówno u myszy, jak i u ludzi – prowadzi do otyłości, insulinooporności i upośledzenia tolerancji glukozy, które są czynnikami ryzyka cukrzycy[17].

Związek między wydzielaniem insuliny, insulinoopornością i stężeniem hormonu sytości opisano zarówno u osób zdrowych, jak i chorych na cukrzycę typu 2. W tym drugim przypadku obserwuje się oporność na leptynę na poziomie komórkowym oraz zmniejszony jej napływ do ośrodkowego układu nerwowego[18]. Dodatkowo w przebiegu choroby dochodzi do zaburzeń w jej wydzielaniu i funkcjonowaniu receptorów. Podobnie w otyłości występuje oporność na hamujące apetyt działanie leptyny, co prowadzi do utrzymującego się mimo posiłku wysokiego poziomu greliny i (znów) zmniejszonej wrażliwości na leptynę. Mechanizmy te to prosta droga do przejadania się i przybierania na wadze. Próbując tego uniknąć, organizm może dążyć



do kompensacyjnego obniżenia całkowitego stężenia greliny, co tylko pogłębi zaburzenia metabolizmu glukozy.

Reasumując, przyjmuje się, że insulina zwiększa produkcję leptyny w tkance tłuszczowej, a leptyna – w mechanizmie kontrregulacyjnym – hamuje wydzielanie i ekspresję genów insuliny. Działanie hormonu sytości jest przy tym regulowane nie tylko przez autonomiczny układ nerwowy, ale także bezpośrednio przez receptory obecne na komórkach beta trzustki.

Inkretynowy trop

Istotne znaczenie w regulacji stężenia glukozy odgrywają również hormony układu pokarmowego, tzw. hormony osi inkretynowej: glukagonopodobny peptyd typu 1 (GLP-1) i glukozozależny peptyd insulinotropowy (glucose-dependent insulinotropic peptide, GIP). Oba pełnią kluczową funkcję w regulacji gospodarki węglowodanowej poprzez stymulację zależnego od stężenia glukozy wydzielania insuliny oraz hamowanie sekrecji glukagonu.

Glukagonopodobny peptyd typu 1 jest syntezowany głównie przez komórki L zlokalizowane w dystalnej części jelita cienkiego i okrężnicy, a w mniejszych ilościach przez komórki alfa wysp trzustkowych oraz w ośrodkowym układzie nerwowym. Po spożyciu posiłku, zwłaszcza wysokowęglowodanowego i wysokotłuszczowego, wydzielanie GLP-1 szybko rośnie (już po 5 min, osiągając maksymalne stężenie w ciągu 30-60 min). Najważniejszym efektem wywieranym przez GLP-1 jest aktywność insulinotropowa, czyli stymulacja wydzielania insuliny, ale uzależniona ściśle od aktualnej glikemii. W stanie normoglikemii (na czczo lub międzyposiłkowej) GLP-1 ma tylko nieznaczny wpływ na wydzielanie insuliny, co można uznać za swoisty fizjologiczny mechanizm przeciwdziałający hipoglikemii indukowanej inkretynami[19].

BIBLIOGRAFIA

1. Lekarz POZ 2021; 5(7):358-365
2. Nat. Neurosci. 2001; 4:507-512
3. Trends Endocrinol. Metab.,2009; 20:424-428; J. Obes., 2011;2011:490650; Physiol. Rev., 2004; 84:277-359
4. Diabetologia 2001; 44:1998-2003; Diabetologia 2001; 43:194-202
5. Clin. Sci. (Lond.) 2008; 114:591-601; Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab. 2003; 284:671-678
6. Front Endocrinol (Lausanne). 2018; 9:184; Cell Metab 2014 Apr 1;19(4):667-81. doi: 10.1016/j.cmet.2014.03.005
7. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 2004; 286:R114-R122
8. Postepy Hig Med Dosw 2014; 68:29-41
9. Diabetologia,2004; 47:157-169
10. J. Endocrinol., 2007; 194:621-625
11. Endocrine Rev 2004; 25:426-57; Eur J Endocrinol 2004; 151:573-7
12. J Physiol Pahrmacol 2007; 58:13-35
13. Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol. 2001; 281:R1290-R1294; Eur. J. Endocrinol. 2005; 153:397-402
14. N. Engl. J. Med. 2007; 356:237-247
15. Diabetes, 2009; 58:1616-1624
16. Annu. Rev. Physiol., 2008; 70:537-556; Endocrinology, 2011; 152:2237-2246; Peptides, 2011; 32:1392-1399
17. J. Clin. Invest., 2007; 117:2753-2756; Diabetes, 2010; 59:1626-1634
18. Trends Endocrinol. Metab., 2006; 17:365-371; Mol. Med., 2008; 14:741-751
19. Endocr Rev 1999; 20:876-913
20. Am J Physiol Endocrinol Metab 2004; 287:E199-E206
21. Diabetes 2000; 49: 741-748; Diabetes 2002; 51:1443-1452; J Biol Chem 2003; 278:471-478
22. Endocrinology 1988; 123:2009-2013
23. Diabetes Obes Metab 2004; 6:319-331; Arterioscler Thromb Vasc Biol 2004; 24:816-823

eprasa.pl 9314225dc4

> Rozwój cukrzycy typu 2 jest ściśle powiązany z regulacją głodu i sytości, a znaczenie mają tu nie tylko sygnały wysyłane do ośrodkowego układu nerwowego, ale również lokalnie w trzustce i wątrobie, z udziałem peptydów produkowanych w obrębie układu pokarmowego

Funkcja GLP-1 zostaje uruchomiona przez interakcję ze swoistym receptorem, zlokalizowanym na błonie komórkowej komórek beta wysp trzustkowych. Jej znaczenie jest ogromne – efekt inkretynowy GLP-1 stanowi blisko 70% odpowiedzi insulinowej na doustne podanie glukozy[20]. Dodatkowo peptyd ten działa anorektycznie, efektem czego jest nie tylko redukcja przyjmowania pokarmów, ale także zmniejszony poposiłkowy wzrost glikemii. Ponadto stymuluje proliferację i odnowę komórek beta trzustki i zapobiega ich apoptozie[21].

Drugi z hormonów osi inkretynowej, GIP, jest syntezowany i wydzielany przez komórki błony śluzowej dwunastnicy i jelita cienkiego. Receptory dla tego hormonu występują w komórkach beta wysp trzustki, a działanie podlega podobnym mechanizmom, co w przypadku GLP-1. Zasadniczo różni się wpływ peptydów na komórki alfa trzustki. GLP-1 w znacznym stopniu hamuje bowiem sekrecję glukagonu, podczas gdy GIP wykazuje jedynie słabe działanie w tym zakresie[22]. Co więcej, przy hipoglikemii GIP wręcz stymuluje wydzielanie glukagonu, a przy hiperglikemii – wydzielanie insuliny.

Wiadomo natomiast, że oba peptydy mają duże znaczenie w patogenezie cukrzycy typu 2. U osób z tą chorobą obserwuje się zmniejszone wydzielanie GLP-1 oraz ewidentne upośledzenie działania insulinotropowego GIP. Ponadto brak aktywności inkretyn przyspiesza apoptozę komórek beta trzustki w wyniku odkładania się amyloidu[23].

W gąszczu hormonów

Jak widać, regulacja metabolizmu i utrzymanie homeostazy glukozy to skomplikowany proces, w którym uczestniczą różne substancje. Co więcej, naukowcy nie ustają w poszukiwaniu kolejnych hormonów, których niepoznana dotąd aktywność może okazać się kluczem w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2. Na razie wiadomo na pewno, że rozwój tej choroby jest ściśle powiązany z regulacją głodu i sytości, a znaczenie mają tu nie tylko sygnały wysyłane do ośrodkowego układu nerwowego, ale również lokalnie w trzustce i wątrobie, z udziałem peptydów produkowanych w obrębie układu pokarmowego.

REKLAMA



eprasa.pl 9314225dc4



Przechyl szalę!

Zakwaszająca dieta może prowadzić do cukrzycy typu 2 i wielu innych problemów zdrowotnych – twierdzi autor i trener zdrowia Ross Bridgeford. Oto jak alkalizujący jadłospis może doprowadzić do zdrowotnej transformacji.

eprasa.pl/9814225dc4



Cukrzyca typu 2 dotyka milionów ludzi na całym świecie. W samych Stanach Zjednoczonych zdiagnozowano ją u ponad 38 mln osób, a szacuje się, że u kolejnych 97 mln występuje stan przedcukrzycowy[1]. Nieleczona cukrzyca może mieć druzgocące konsekwencje, w tym w postaci niewydolności nerek, utraty wzroku, amputacji, uszkodzenia nerwów, a nawet ostatecznie śmierci.

Jest to jedna z najczęstszych tzw. chorób podstawowych, która dramatycznie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia wielu innych poważnych schorzeń. Kilka badań wykazało, że po rozpoznaniu cukrzycy typu 2 ryzyko zgonu ze wszystkich przyczyn wzrasta nawet 3-4-krotnie, a niebezpieczeństwo rozwoju miażdżycy i nowotworów jest znacznie większe. Właściwie cukrzyca typu 2 może nasilić chorobę Alzheimera, zaburzenia nerek, uszkodzenie nerwów, oczu i pogorszyć zdrowie psychiczne.

Jednak cukrzyca typu 2 jest całkowicie odwracalna dzięki zmianie sposobu żywienia i stylu życia.

5 sposobów na włączenie do diety zielonych warzyw

Główną częścią alkalicznego życia jest spożywanie większej ilości warzyw liściastych – od 5 do 7 porcji zielonej żywności dziennie. Jeśli będziesz przestrzegać tylko tej jednej zasady, zaobserwujesz niesamowite korzyści dla zdrowia i poziomu energii. Sama ilość witamin, minerałów i składników odżywczych, takich jak magnez, żelazo, potas, kwasy tłuszczowe omega-3, sulforafan, chlorofil, przeciwutleniacze i substancje przeciwzapalne, będzie miała ogromny wpływ na Twoje życie. Oto 5 pomysłów, które możesz wykorzystać, aby zwiększyć spożycie zielonych warzyw.



1. Pij codziennie zielony sok lub koktajl (3-5 porcji).



2. Do każdego posiłku dodawaj prostą sałatkę (2-4 porcji).



3. Dodawaj więdnące zielone warzywa, takie jak szpinak, do sosów, curry i gulaszu (1-2 porcji).



4. Dodawaj do potraw posiekane brokuły (1 porcja).



5. Mieszaj zielone warzywa z zupami i sosami (1-2 porcje).

eprasa.pl 9314225dc4

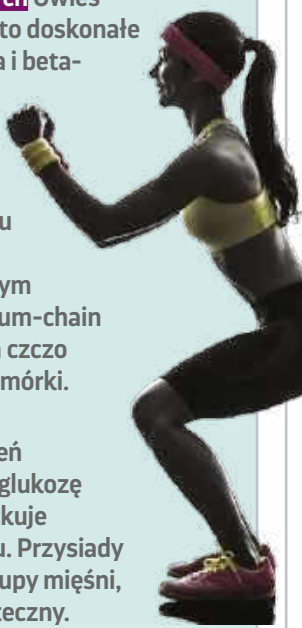
3 wskazówki dotyczące walki z cukrzycą typu 2



1 **Poranny zielony sok** (patrz ramka pt. „Przepisy") Składniki odżywcze zawarte w zielonym soku, który obejmuje szpinak, jarmuż, brokuły, pomidory, paprykę, marchew i buraka, są absolutnie idealne do wspierania równowagi poziomu cukru i insuliny we krwi, a także leczenia i łagodzenia obciążenia trzustki. To doskonały lek zapobiegający cukrzycy typu 2.



2 **Cynamon i olej kokosowy do owsianych płatków śniadaniowych** Owies na śniadanie to doskonałe źródło błonnika i beta-glukanu (polisacharydu, który może wspierać kontrolę poziomu cholesterolu, układ odpornościowy i regulację stężenia cukru we krwi), a dodanie oleju kokosowego i cynamonu przenosi je na inny poziom. Wiadomo, że cynamon i zawarte w oleju kokosowym średniołańcuchowe trójglicerydy (medium-chain triglycerides, MCT) obniżają glikemię na czczo i poprawiają wychwyt glukozy przez komórki.



3 **Przysiady po posiłkach** To trochę zaskakujące, ale krótka seria ćwiczeń po posiłku pomaga mięśniom pobierać glukozę z krwi w celu uzyskania energii, co skutkuje lepszym poziomem glikemii po jedzeniu. Przysiady są świetne, ponieważ angażują duże grupy mięśni, ale szybki spacer może być równie skuteczny.

Dzięki stosowaniu diety alkalizującej można cofnąć stan chorobowy, odstawić insulinę i odnieść przy tym cały szereg innych korzyści.

Cukrzyca a zakwaszenie

Kwasica metaboliczna oznacza żywienie w sposób wprowadzający organizm w stan zakwaszenia (patrz ramka pt. „Znaczenie pH"). Cukrzyca typu 2 rozwija się w przypadku niewystarczającej produkcji insuliny lub jej nieskutecznego wykorzystania. W rezultacie poziom glukozy we krwi pozostaje nienormalnie wysoki, co może prowadzić do poważnych uszkodzeń naczyń krwionośnych, nerwów i układu odpornościowego.

Za kulisami kryje się wiele złożoności, ale łatwo zauważyć, jak kwasotwórcza dieta, składająca się z przetworzonych produktów, śmieciowego jedzenia, słodyczy, cukrów, glutenu i dodatków do żywności, może prowadzić do poważnych problemów stojących za cukrzycą typu 2. We krwi krąży zbyt

PRZEPISY

Alkaliczny zielony sok detoksykujący

Składniki
2 duże garście liści młodego szpinaku
2 duże garście jarmużu (dowolnej odmiany)
1 garść liści i łodyg pietruszki
1/2 pęczka kolendry
1 duży ogórek
2 łodygi selera naciowego
2,5-centymetrowy kawałek świeżego imbiru
1 średnia cytryna
woda filtrowana lub woda kokosowa do smaku

Sposób przygotowania
Po prostu przepuść wszystkie składniki przez sokowirówkę i uzupełnij wodą, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Możesz także dodać inne zasadotwórcze warzywa i owoce, takie jak brokuły, pomidory, papryka, marchew i buraki.

Proste alkaliczne płatki owsiane

Składniki
1 szklanka płatków owsianych górskich
1 szklanka filtrowanej wody
1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej
mleko kokosowe lub niesłodzone migdałowe do smaku
1 łyżka oleju kokosowego
2 łyżeczki cynamonu
jogurt kokosowy
1 garść mieszanki orzechów/nasion
owoce jagodowe według uznania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania
1. Na małej patelni ustawionej na średnim ogniu zagotuj na wolnym ogniu płatki owsiane z wodą i dodaj nasiona szałwii hiszpańskiej.
2. Gotuj, aż mieszanina będzie odrobinę zbyt wyschnięta jak na Twój gust, a następnie dodaj nieco mleka (uwielbiam kokosowe, ale każde inne roślinne jest w porządku).
3. Zdejmij z ognia i wmieszaj olej kokosowy, cynamon i porcję jogurtu roślinnego. Posyp orzechami, nasionami i owocami jagodowymi.

Wskazówka: Posyp startą skórką z cytryny lub limonki, aby zyskać dodatkowy potencjał alkalizujący.

Alkaliczna zielona szakszuka

Składniki
2 łyżki oliwy z oliwek
½ pokrojonej w kostkę średniej cebuli
4 posiekane ząbki czosnku
250 g startej lub drobno pokrojonej w plasterki brukselki
1 szklanka groszku
1 starta cukinia
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
½ łyżeczki himalajskiej albo celtyckiej soli morskiej
¼ łyżeczki czarnego pieprzu
2 szklanki paczkowanego młodego szpinaku
¼ szklanki posiekanej świeżej kolendry
1 duże awokado pokrojone w plasterki na przybranie

Sposób przygotowania:
1. Na dużej patelni rozgrzej na średnim ogniu oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż, aż zmiękną – 3-4 min.
2. Dodaj brukselkę, groszek, cukinię, kmin rzymski, sól i pieprz. Gotuj 5-6 min, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną.
3. Dodaj szpinak i krótko gotuj – 1-2 min.
4. Posyp warzywa kolendrą, a na wierzch połóż plasterki awokado.
5. Podawaj na gorąco i smacznego!

Uwaga: Możesz dodać do tego dania jajka jak do zwykłej szakszuki. W mieszance na patelni zrób 3-4 „studzienek" i wbij do nich jajka. Następnie przykryj naczynie i kontynuuj gotowanie przez 5-6 min.

eprasa.pl 9314225dc4

dużo glukozy, a organizm nie ma wystarczającej zdolności do wytwarzania insuliny potrzebnej do jej kontrolowania.

Istnieją 3 oczywiste sposoby, w jakie kwasica metaboliczna przyczynia się do wzrostu ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2:

• Bezpośrednio wpływa na poziom glukozy i insuliny we krwi Cukier i gluten to najbardziej zakwaszające produkty w standardowej współczesnej diecie. Obydwa sieją spustoszenie, jeśli chodzi o glikemię – podnoszą ją coraz wyżej i wyżej oraz powodują, że organizm wytwarza coraz więcej insuliny, aby sobie z tym poradzić. Amylopektyna A (rodzaj węglowodanu) występująca we współczesnych zbożach zawierających gluten podnosi poziom cukru we krwi jak nic innego. Skutkiem tego jest…

• Indukcja stanu zapalnego Pokarmy w standardowej współczesnej diecie są nie tylko bardzo prozapalne, lecz także tworzą w organizmie środowisko, w którym stan zapalny szybko wymyka się spod kontroli. Przewlekły stan zapalny jest szczególnie niepokojący w regulacji insuliny, ponieważ uszkadza komórki beta trzustki, które są odpowiedzialne za jej produkcję. Zapalenie w obrębie komórek tłuszczowych przyczynia się również do insulinooporności, ponieważ w stanie zapalnym nie są one w stanie reagować na insulinę i nie mogą tak łatwo pobierać glukozy z krwiobiegu. Skutkiem tego jest…

• Rozwój nadwagi Kwasica metaboliczna powoduje przyrost masy ciała na wiele sposobów, co znacznie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. W setkach badań powiązano wyższy wskaźnik masy ciała (body mass index, BMI) z podwyższonym prawdopodobieństwem wystąpienia słodkiej choroby i ma to sens.

Ze wzrostem BMI wiąże się większe prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń hormonalnych i trawienia, pogorszenia funkcjonowania wątroby oraz nerek, nasilenia stanu zapalnego i obciążenia trzustki. Chociaż BMI w „zdrowym" zakresie nie gwarantuje, że nie rozwinie się cukrzyca typu 2, wzrost ilości tłuszczu trzewnego jest niewątpliwie ogromnym czynnikiem ryzyka.

Kwasica metaboliczna może podstępnie zwiększać ryzyko wystąpienia cukrzycy. Wykazano np., że u szczurów zmienia ona zdolność insuliny do wiązania się z jej receptorami. Zakłócenie tego pierwszego etapu szlaku sygnalizacyjnego zmniejsza wychwyt glukozy w tkankach mięśniowych i osłabia wspomnianą wcześniej funkcję komórek beta trzustki[2].

Kwasica metaboliczna zaburza też równowagę kortyzolu, często określanego jako hormon stresu[3]. Kiedy tak się dzieje, dochodzi do utraty wielu możliwości przeciwdziałania deregulacji poziomu insuliny. W przypadku kwasicy metabolicznej kora nadnerczy jest stymulowana do wydzielania większej ilości kortyzolu. Jego chronicznie podwyższony poziom gwałtownie zmniejsza zaś zdolność organizmu do regulacji stężenia insuliny[4].

Ponadto kwasica hamuje adiponektynę – hormon umożliwiający organizmowi dostęp do tłuszczu jako źródła energii. Działa on również jako środek uwrażliwiający na insulinę. Niski poziom adiponektyny oznacza zaburzoną równowagę insuliny i zwiększone ryzyko rozwoju insulinooporności[5].

Co mówi nauka?

Kolejne badania wykazują, że występowanie przewlekłej kwasicy metabolicznej niskiego stopnia podsyca i zaostrza insulinooporność oraz zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. W próbie z 2020 r., której wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Nutrition Journal*, naukowcy przebadali 5 406 osób bez wcześniejszej historii cukrzycy typu 2, insulinooporności, raka i choroby nerek. Obserwowali uczestników przez 7,4 roku. Analizowali ich dietę i udokumentowali 3 449 przypadków insulinooporności. Odkryli, że najwyższy kwartyl osób stosujących diety zakwaszające charakteryzował się znacznie zwiększonym ryzykiem rozwoju insulinooporności. Doszli do wniosku, że „indukowana dietą kwasica metaboliczna jest powiązana ze wzrostem prawdopodobieństwa wystąpienia insulinooporności"[6].

Badanie z 2014 r., którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Diabetologia*, dotyczyło kohorty 66 tys. kobiet i przyniosło podobne rezultaty. W przypadku najwyższego odsetka – 25% – stosujących zakwaszającą dietę uczestniczek ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 było znacznie

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MORWA BIAŁA FORTE KOMPLEKS

Preparat, jak sama nazwa wskazuje, zawiera ekstrakt z morwy białej. Roślina ta wspiera właściwy metabolizm węglowodanów. W składzie suplementu diety Morwa biała Forte Singularis Superior znajdują się ponadto: chrom, ekstrakt z kory cynamonowca oraz witamina B12 w postaci metylokobalaminy. Chrom przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych oraz do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Podobnie działa kora cynamonowca. Natomiast witamina B12 usprawnia metabolizm energetyczny, redukuje uczucie zmęczenia i znużenia, a także trzyma w karbach homocysteinę, której zbyt wysoki poziom w organizmie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu, zawału serca, choroby zakrzepowej i chorób neurodegeneracyjnych.





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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP2-15
Kod ważny do: 28.02.2025 r.

eprasa.pl 9314225dc4

podwyższone[7]. Właściwie już w 1952 r. badania podkreśliły związek między kwasicą metaboliczną a insulinoopornością[8].

Metoda alkaliczna

Na szczęście istnieje proste rozwiązanie: wprowadzenie alkalicznego trybu życia. W tym celu należy oprzeć 80% lub więcej swojej diety na żywności zasadotwórczej i utrzymywać spożycie kwasotwórczych pokarmów i napojów na poziomie poniżej 20%.

Zauważ, że mówię o tworzeniu zasad i kwasów. To jest ważne. Nie interesuje nas, czy żywność ma charakter zasadowy, czy kwaśny w naturze, na drzewie lub roślinie. Chodzi jedynie o wpływ, jaki wywiera na organizm po strawieniu.

Wyjaśnijmy to na przykładzie cytryn. Zawarty w soku cytrynowym kwas cytrynowy sprawia, że w naturze, poza organizmem, jest on kwaśny. Kwas cytrynowy to kwas „słaby", co oznacza, że jest szybko metabolizowany i rozkładany na podstawowe składniki bez rzeczywistego wpływu na pH ustroju. Ponadto organizm rozkłada i metabolizuje cytrynę, co powoduje uwalnianie zawartych w niej silnie zasadowych minerałów, w tym wapnia, potasu i magnezu. Przez co dla organizmu będą one żywnością zasadową (alkalizującą).

Oprócz cytryn i limonek do alkalizujących produktów spożywczych zaliczają się: warzywa liściaste, awokado, szpinak, jarmuż, brokuły, seler naciowy, czarne jagody, marchew, buraki, bezglutenowy owies, komosa ryżowa, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej kokosowy, tłuste ryby, zioła i przyprawy. Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu. Ponieważ woda z kranu jest kwasotwórcza, zaopatrz się w filtr do wody na blacie kuchennym lub pod zlewem.

Do żywności kwasotwórczej, która nie powinna przekraczać 20% diety, zaliczają się: cukier, gluten, produkty przetworzone, typu fast food, rafinowane, paczkowane i tłuszcze trans. Są to np. frytki, pizza, napoje gazowane, sztuczne słodziki, przetwory mięsne, ciasteczka, ciasta i słodycze (na końcu tekstu znajdziesz przydatną tabelę żywności kwaso- i zasadotwórczej).

Są oczywiście niuanse i jest to kwestia nieco bardziej złożona, ale na tym właśnie polega podejście alkaliczne w ogólnym ujęciu. Ważne jest również, by zdać sobie sprawę z faktu, że nie wszyscy są tacy sami. Jednak wspieranie organizmu w przywracaniu równowagi pH jest prawdopodobnie najpotężniejszym działaniem, jakie można podjąć, by zapobiec chorobom i umożliwić mu dobre funkcjonowanie z energią i witalnością.

Równoważenie pH

Może to zadziwiające, ale nie staramy się o zwiększenie zasadowości organizmu i nie chodzi o zmianę pH. Celem jest wsparcie ustroju w utrzymaniu idealnie zrównoważonego poziomu pH we wszystkich narządach, tkankach, gruczołach, komórkach i płynach zewnątrzkomórkowych, przy czym najważniejsze jest lekko zasadowe pH krwi, bliskie 7,365. Spożywane pokarmy i napoje oraz sposób

Na następnej stronie znajdziesz listę kwaso- i zasadotwórczych produktów spożywczych



Znaczenie pH

Ludzki organizm łaknie zasadowej równowagi. Jest to bezsprzecznie udowodnione w literaturze naukowej. Kolejne badania pokazują, że utrzymanie właściwego pH we wszystkich narządach, komórkach i płynach organizmu jest ważne dla każdego układu i procesu niezbędnego do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Od równowagi hormonalnej po trawienie, od układu odpornościowego po funkcje poznawcze – organizm każdego dnia niestrudzenie pracuje nad utrzymaniem delikatnej równowagi pH przez cały dzień. Jednak współczesna dieta i styl życia są niemal całkowitym przeciwieństwem tego, czego potrzebuje do jej zachowania.

Obecny sposób odżywiania wielu ludzi naraża organizm na ciągły stres. Współczesna dieta składa się z produktów typu fast food, gotowych dań, żywności przetworzonej, cukru, glutenu, chemikaliów i konserwantów. Dzień po dniu obniża pH, co zmusza organizm do pracy, aby przywrócić je do prawidłowego poziomu. Utrzymanie równowagi pH jest nie tylko ważne, lecz także niezbędne.

Udowodniono, że jedzenie i picie w sposób powodujący zakwaszenie organizmu, zwane kwasicą metaboliczną, gwałtownie zwiększa ryzyko wystąpienia raka[1], miażdżycy naczyń krwionośnych[2], choroby neurodegeneracyjnej[3] i cukrzycy typu 2[4]. Schorzenia te to zdecydowanie najwięksi zabójcy w krajach rozwiniętych[5].

Dowiedziono również, że zakwaszająca dieta zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia tzw. chorób podstawowych, takich jak: zaburzenia autoimmunologiczne, stłuszczenie wątroby, przewlekła choroba nerek, osteoporoza, chroniczne zmęczenie, fibromialgia, wyczerpanie nadnerczy i zespół jelita drażliwego. Właściwie przy tego rodzaju żywieniu gwałtownie wzrasta ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny[6].

Kiedy jednak dostarczy się organizmowi składników odżywczych potrzebnych do łatwego utrzymania równowagi pH, wszystko się zmienia. Dobry stan zdrowia przestaje wymagać wysiłku. Witalność i poziom energii gwałtownie rosną, a ryzyko rozwoju chorób radykalnie spada.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Cancer, 2019;144(8): 1834–43
2 Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2019;29(7): 665–75
3 Adv Nutr, 2016;7(4): 679–89
4 Clin Nutr, 2016;35(5):1084–90
5 WHO, "The Top 10 Causes of Death," Dec 9, 2020, who.int
6 Am J Clin Nutr, 2017;106(1): 146–54; Br J Nutr, 2022;128(2): 237–43; Food Sci Nutr, 2023; 11(3):1563–71

eprasa.pl 9314225dc4

W ramach alkalicznego życia 80% lub więcej diety powinno mieć charakter zasadotwórczy (lewa kolumna), a pokarmy kwasotwórcze (prawa kolumna) powinny stanowić poniżej 20% jadłospisu.

Pokarmy zasadotwórcze

Warzywa

Szparagi	Bazylia	Burak	Bób
Brokuły	Brukselka	Kapusta	Marchew
Kalafior	Seler naciowy	Boćwina	Papryka chili
Kapusta	Szczypiorek	Kapusta pastewna	Kolendra
Ogórek	Mniszek lekarski	Bakłażan/ oberżyna	Cykoria
Czosnek	Fasolka szparagowa	Jarmuż	Listownicowce
Sałata	Cebula	Pietruszka	Groch
Papryka	Dynia	Rzodkiewka	Fasola wielokwiatowa
Wodorosty	Groch cukrowy	Szpinak	Fasolka szparagowa
Słodki ziemniak	Undaria pierzasta	Rukiew wodna	Cukinia

Owoce

Awokado	Kokos	Grejpfrut	Cytryna
Limonka	Oliwki (zielone)	Granat	Pomidor

Niskocukrowe owoce jagodowe to najlepsze owoce kwasotwórcze.

Orzechy i ziarna

Migdały	Nerkowce	Kasztany	Nasiona szałwii hiszpańskiej
Kokos	Siemię lniane	Orzechy laskowe	Orzechy makadamia
Orzeszki piniowe	Pestki dyni	Ziarna sezamu	Pestki słonecznika

Kiełki

Kiełki lucerny	Kiełki amarantusa	Źdźbła jęczmienia	Kiełki brokułu
Kiełki kozieradki	Kiełki soi	Perz	Wszystkie inne kiełki też działają!

Chleb

Bezglutenowe i bezdrożdżowe chleby oraz tortille	Chleb na bazie roślin strączkowych oraz w pełni wykiełkowanego ziarna	Tortilla na bazie roślin strączkowych oraz w pełni wykiełkowanego ziarna

Zboża, fasola, rośliny strączkowe

Amarantus	Brązowy ryż	Gryka	Fasola masłowa
Czarna fasola	Soczewica	Fasola limeńska	Proso
Fasola mung	Fasola haricot	Owies	Fasola pinto
Komosa ryżowa	Fasola czerwona	Soja	Fasola biała

Tłuszcze i oleje

Olej z awokado	Olej kokosowy	Olej lniany	Oleje MCT
Oliwa z oliwek	Olej z pestek dyni	Olej sezamowy	Pasta sezamowa

Sól i przyprawy

Kardamon	Cynamon	Goździki	Imbir
Pieprz (czarny)	Sól (himalajska)	Sól (morska)	Kurkuma

Inne

Woda alkaliczna	Herbaty ziołowe	Dziko złowione tłuste ryby (w umiarkowanych ilościach)

Pokarmy kwasotwórcze

Mięso

Bekon	Wołowina	Peklowana wołowina w puszce	Jagnięcina
Podroby	Wieprzowina	Mięso królicze	Salami
Kiełbasa	Indyk	Cielęcina	Sarnina

Owoce morza

Małże	Ryby hodowlane	Homar	Omułki
Ostrygi	Krewetki	Przegrzebki	Krewetki

Owoce (należy się ograniczyć do 1-2 porcji dziennie)

Owoce

Jabłko	Morela	Owoce jagodowe	Kantalupa
Żurawina	Suszone owoce	Winogrona	Mango
Melon	Oliwki (dojrzałe)	Pomarańcze	Brzoskwinia
Gruszka	Owoc kaki	Ananas	Śliwka
Rodzynki	Maliny	Truskawki	Owoce tropikalne

Nabiał

Masło	Ser	Śmietana	Jajka
Ghi	Lody	Mleko	Kwaśna śmietana

Napoje

Alkohol	Czarna/zielona herbata	Woda gazowana	Kakao
Kawa	Cola	Napoje bezkofeinowe	Napoje dietetyczne
Napoje energetyczne	Woda smakowa	Sok owocowy	Zielona herbata
Kombucza	Mleko sojowe	Napoje izotoniczne	Woda z kranu

Słodziki i cukry

Syrop z agawy	Jakikolwiek rafinowany cukier	Sztuczne słodziki	Karob
Syrop kokosowy	Syrop kukurydziany	Syrop daktylowy	Fruktoza
Miód	Syrop klonowy	Melasa	Stewia

Tłuszcze i oleje

Wszelkie podgrzewane oleje (oprócz kokosowego)	Olej rzepakowy	Inne oleje roślinne zasobne w kwasy tłuszczowe omega-6	Oleje częściowo lub w pełni uwodornione
Masło orzechowe	Olej z krokosza barwierskiego	Olej słonecznikowy	Oleje stałe (margaryna)

Przyprawy

Keczup	Majonez	Musztarda	Marynaty
Sos sojowy	Kupne sosy	Sos tabasco	Ocet

Inne

Pyłek pszczeli	Gluten (pszenica, orkisz, żyto i jęczmień)	Kefir	Kimchi
Miso	Glutaminian sodu	Grzyby	Naturalne i sztuczne barwniki i smaki
Sól (stołowa)	Tempeh	Drożdże	Octy

Pełną listę pokarmów uszeregowanych od silnie kwasotwórczych po silnie zasadotwórcze znajdziesz w zakładce Resources na stronie internetowej: thealkalinelifebook.com.

eprasa.pl 9314225dc4



Twój sprzymierzeniec – woda

Dla utrzymania prawidłowego pH organizmu ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu. Ponieważ woda z kranu jest kwasotwórcza, warto rozważyć inne opcje. Prócz inwestycji w filtry wody, możesz rozważyć picie alkalicznej wody wodorowej. Możesz też używać jej do gotowania oraz przygotowywania napojów.

Niedawno przeprowadzone w Malezji badanie przekrojowe wśród kobiet po menopauzie wykazało, że regularne picie wody alkalicznej prowadzi do obniżenia poziomu glukozy na czczo, poprawia stosunek stężenia trójglicerydów do lipoprotein o dużej gęstości, ciśnienie rozkurczowe oraz zmniejsza obwód talii. W podsumowaniu badania, naukowcy napisali: „Podczas gdy spożycie wody alkalicznej może być uważane za źródło łatwego do wdrożenia stylu życia w celu modulacji cech metabolicznych, [...] konieczne są dalsze badania w celu rozwikłania dokładnego mechanizmu oddziaływania spożycie wody alkalicznej na organizm”[1].

Jeśli nie lubisz wody alkalicznej, możesz ją wzbogacić sokiem z cytryny dla zwiększenia efektu alkalizacji. Udowodniono, że jej długotrwałe spożywanie redukuje tkankę tłuszczową i masę ciała, a także zmniejsza poziom glukozy, insuliny i trójglicerydów, poprzez stymulację metabolizmu energetycznego[2].

Wodór molekularny łagodzi też rozwój cukrzycy typu 2 poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego i poprawę metabolizmu glukozy[3]. Zadaniem uczonych H2 jest w stanie wywierać skutki metaboliczne podobne do insuliny i może być również nową alternatywą terapeutyczną dla niej w leczeniu cukrzycy typu 1[4].

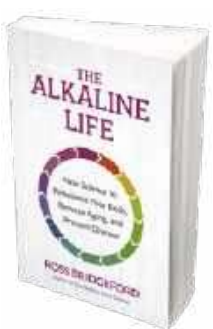
Co więcej, jak wykazano w badaniach, podawanie wodoru w zastrzykach zmniejszało również ciężkość ostrego zapalenia trzustki[5].

BIBLIOGRAFIA
1. PLoS One. 2022 Oct 31;17(10):e0275640
2. Obesity (Silver Spring) 2011;19:1396-403
3. Nutr Res. 2008;28:137-43
4. PLoS One. 2013;8:e53913
5. Evid Based Complement Alternat Med. 2013:731932; Biochem Biophys Res Commun. 2010;393:308-13

życia mają bezpośredni i radykalny wpływ na zdolność organizmu do utrzymania odpowiedniego pH.

Chociaż w procesie ewolucji człowiek zyskał niewielką zdolność do łagodzenia zakwaszenia, nie przystaje ona do standardowej współczesnej diety. Owa zdolność, na którą składa się głównie zwiększona ilość wodorowęglanu sodu, białek i fosforanu[9], jest w stanie poradzić sobie jedynie z niewielkim poziomem kwasowości wytwarzanej naturalnie w wyniku codziennych funkcji organizmu. Mechanizm ten nie był przeznaczony do łagodzenia wpływu spożycia bajgla z bekonem i jajkiem, dużej kawy mokki oraz soku pomarańczowego jeszcze przed wyjściem rano z domu!

Wróćmy do naszego celu. Jest nim zapewnienie organizmowi diety i stylu życia, które nie przeciążają go kwasowością, a jednocześnie odżywiają zasadotwórczymi substancjami odżywczymi, potrzebnymi do jego prawidłowego funkcjonowania. A dzięki obniżeniu kwasotwórczości jadłospisu eliminujemy pokarmy najbardziej powiązane ze skokami poziomu cukru we krwi, stanami zapalnymi, tworzeniem trzewnych komórek tłuszczowych, podwyższonym stężeniem kortyzolu i insulinoopornością. Kiedy dostarczasz organizmowi pysznego alkalicznego pożywienia, które usuwa napięcie i stres związane z walką z kwasicą, a jednocześnie narzędzia do leczenia i przywracania równowagi, naprawdę dzieje się magia.



Na podstawie książki Rossa Bridgeforda pt. „The Alkaline Life” („Alkaliczne życie”) wydanej przez Hay House Inc Prawa autorskie © 2024 – Ross Bridgeford

BIBLIOGRAFIA
1 Centers for Disease Control and Prevention, “National Diabetes Statistics Report,” Nov 29, 2023, cdc.gov
2 Tohoku J Exp Med, 1993; 169 (3): 205–13
3 Kidney Int, 2016; 90(2): 325–33
4 PLoS One, 2016; 11(11): e0166077
5 Nephrol Dial Transplant, 2011; 26(2): 592–98
6 Nutr J, 2020; 19(1): 137
7 Diabetologia, 2014; 57(2): 313–20
8 Diabetes, 1952; 1(4): 276–82
9 Int J Food Sci Nutr, 2016; 67(7): 754–61

eprasa.pl 9314225dc4

ALKALICZNA WODA WODOROWA

to najlepsza domowa kuracja

- Codzienna porcja alkalicznej wody wodorowej to dobry nawyk ułatwiający detoks organizmu
- Ulubiona kawa, herbata i gotowane potrawy smakują tak jak powinny
- Stosowanie przy kłopotach zezgagą, cukrzycą typu 2, dną moczanową i odwodnieniem
- Podczas uprawiania sportu zakwasy przestają być problemem
- Namaczanie warzyw i owoców w tej wodzie pozwala dłużej zachować ich świeżość
- Przy odchudzaniu i pielęgnacji ciała szybko widać efekty

Dowiedz się więcej na www.DomoweZrodloZdrowia.pl



JONIZATORY WODY WODOROWEJ

aQuator

- Wytwarzają wodę jonizowaną o szerokim zakresie pH: kwasowa (2,4 - 6,9 pH), alkaliczna (7,1 - 11 pH).
- Woda zawiera aktywny wodór (0,8 - 1,2 ppm) / potencjał ORP (do - 900 mV) - najsilniejszy naturalny przeciwutleniacz, ze zdolnością selektywnej redukcji wolnych rodników.
- Jako jedyne na świecie posiadą patent na produkcję wody srebrnej.
- Urządzenia są proste w obsłudze i posiadają menu w języku polskim.
- Jonizatory wody objęte są gwarancją 24 msc. door to door.
- Trzy modele jonizatorów o różnej pojemności.

BPA FREE

WYGODNY I PRZENOŚNY

aQuator VIVO SILVER+



aQuator

+48 32 555 04 51

kontakt@mediasklep24.pl

www.mediasklep24.pl

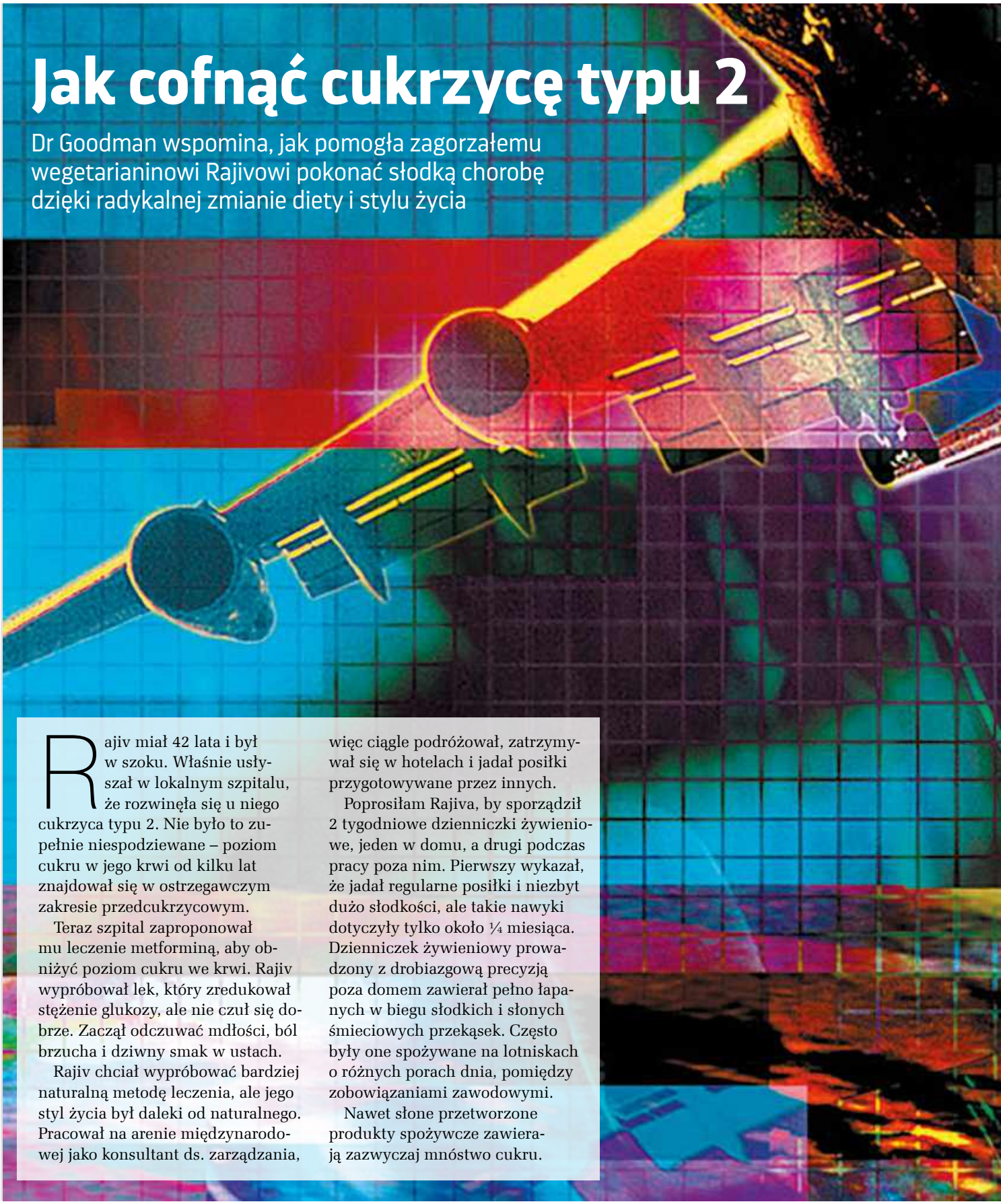
TANIEJ z kodem **L-WODA10** **10%**

Oferta nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu kodeksu cywilnego. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi. Kod rabatowy ważny do 30.04.2025r

eprasa.pl 9314225dc4

Jak cofnąć cukrzycę typu 2

Dr Goodman wspomina, jak pomogła zagorzałemu wegetarianinowi Rajivowi pokonać słodką chorobę dzięki radykalnej zmianie diety i stylu życia



Rajiv miał 42 lata i był w szoku. Właśnie usłyszał w lokalnym szpitalu, że rozwinęła się u niego cukrzyca typu 2. Nie było to zupełnie niespodziewane – poziom cukru w jego krwi od kilku lat znajdował się w ostrzegawczym zakresie przedcukrzycowym.

Teraz szpital zaproponował mu leczenie metforminą, aby obniżyć poziom cukru we krwi. Rajiv wypróbował lek, który zredukował stężenie glukozy, ale nie czuł się dobrze. Zaczął odczuwać mdłości, ból brzucha i dziwny smak w ustach.

Rajiv chciał wypróbować bardziej naturalną metodę leczenia, ale jego styl życia był daleki od naturalnego. Pracował na arenie międzynarodowej jako konsultant ds. zarządzania, więc ciągle podróżował, zatrzymywał się w hotelach i jadał posiłki przygotowywane przez innych.

Poprosiłam Rajiva, by sporządził 2 tygodniowe dzienniczki żywieniowe, jeden w domu, a drugi podczas pracy poza nim. Pierwszy wykazał, że jadał regularne posiłki i niezbyt dużo słodkości, ale takie nawyki dotyczyły tylko około ¼ miesiąca. Dzienniczek żywieniowy prowadzony z drobiazgową precyzją poza domem zawierał pełno łapanych w biegu słodkich i słonych śmieciowych przekąsek. Często były one spożywane na lotniskach o różnych porach dnia, pomiędzy zobowiązaniami zawodowymi.

Nawet słone przetworzone produkty spożywcze zawierają zazwyczaj mnóstwo cukru.

eprasa.pl 9314225dc4



SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ODPOWIEDNI CUKIER BERBERYNA SINGULARIS

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 stężenie trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.

Suplement diety Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior ma w składzie również opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego Bioperine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Suplement diety przeznaczony dla osób dorosłych. Odpowiedni Cukier Berberyna Singularis Superior to produkt wegetariański, który nie zawiera sztucznych barwników i aromatów, kukurydzy, pszenicy, mleka ani przetworów mlecznych.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP2-15

Kod ważny do: 28.02.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl 9314225dc4



Opór komórkowy w zwolnionym tempie

W przebiegu cukrzycy typu 2, na którą chorował Rajiv, wskutek wieloletniego nadmiernego spożycia cukru komórki organizmu stają się oporne na insulinę. Trzustka nadal produkuje hormon, którego zadaniem jest wysyłanie glukozy z krwiobiegu do komórek w celu wykorzystania w produkcji energii, ale komórki już go nie „słuchają". Stają się „odrętwiałe" z powodu tak wysokich poziomów insuliny przez tak wiele lat (w bezpośredniej odpowiedzi na nadmierne spożycie cukru).

W rezultacie komórki przestają odpowiednio reagować i nie pobierają cukru z krwiobiegu. Poziom glukozy we krwi staje się zbyt wysoki, co ostatecznie prowadzi do postępującego uszkodzenia, o którym wspomniano powyżej, a nawet do przedwczesnej śmierci. W miarę postępu choroby komórkom brakuje energii, stąd zmęczenie, tak charakterystyczne dla cukrzycy nawet we wczesnych stadiach.

Kiedyś nazywano tę chorobę cukrzycą wieku dojrzałego, ale występuje u coraz młodszych ludzi. Stała się tak powszechna, że można słusznie określić ten stan rzeczy epidemią. Cukrzyca typu 2 to jedno z klasycznych zaburzeń naszych czasów, nieznane przed industrializacją i całkowicie możliwe do uniknięcia.

Oba dzienniczki żywieniowe wykazały 2 główne powiązane ze sobą problemy. Rajiv pił mnóstwo mleka – ok. 3 szklanek (0,86 l) dziennie – a unikał jajek, ryb i mięsa. To ostatnie było uzasadnione tradycją religijną, a zatem nie podlegało dyskusji.

Miałam dylemat: aby obniżyć stężenie glukozy we krwi Rajiva, trzeba było wyeliminować nie tylko cukier, lecz także wszystkie rafinowane węglowodany (biały ryż, biały chleb, biały makaron itp.), ponieważ szybko rozkładają się one do glukozy w jelitach, co powoduje gwałtowny wzrost glikemii. Z tego samego powodu musiał on nawet ograniczyć spożycie nieprzetworzonych węglowodanów, takich jak brązowy ryż i warzywa korzeniowe, do dość niskiego poziomu.

Jego głównymi źródłami pożywienia musiały być białko i zdrowe tłuszcze, co w idealnym przypadku oznaczałoby pokarmy zwierzęce. Jednak jedyny produkt pochodzenia zwierzęcego, który spożywał Rajiv, czyli mleko, był problematyczny. Zawierał bowiem mnóstwo laktozy, czyli cukru składającego się z dwóch mniejszych cząsteczek cukru – galaktozy i glukozy – a zatem zdecydowanie nie tego, czego potrzebuje diabetyk.

Nowa dieta

Rajiv zgodził się zrezygnować z mleka i zastąpić je organicznym serem, jogurtem, śmietaną i ghi (masłem klarowanym). Wszystkie te produkty zawierają bardzo niewiele cukru i są pełne korzystnych tłuszczów (ghi, śmietana i ser) oraz białka (ser i jogurt). Pacjent zgodził się również spożywać znacznie więcej białka roślinnego – roślin strączkowych, takich jak ciecierzyca, fasola i soczewica, a także orzechów i ziaren.

Rośliny strączkowe mają swoje wady i zalety, ponieważ zawierają tyle samo węglowodanów co białka, ale przynajmniej są to węglowodany pełnowartościowe. Pełno w nich również błonnika, który spowalnia wchłanianie cukru (z rozkładu węglowodanów podczas trawienia) do krwiobiegu. Orzechy i ziarna to głównie białko, a także błonnik i zdrowe tłuszcze.

Problem polegał na tym, że wszystkie te zmiany można było wprowadzać tylko wtedy, gdy Rajiv był w domu. Przez 75% czasu, gdy podróżował służbowo, jego dieta pozostawała niemal tak samo okropna, jak wcześniej.

Jak można się było spodziewać, Rajiv, który często latał samolotem, miał w organizmie nadmierny poziom toksycznego metalu – niklu. Jest on jedną z toksyn związanych z syndromem aerotoksycznym, czyli zespołem objawów neurologicznych, oddechowych i innych wynikających z wdychania substancji chemicznych wydzielanych podczas spalania paliwa lotniczego. Nikiel zaburza metabolizm glukozy[1] i usuwa z organizmu minerały, takie jak cynk, które są niezbędne do produkcji insuliny.

Zaleciłam suplementację brakujących minerałów, a także witaminy C i aminokwasu metioniny, które pomagają usuwać nikiel z organizmu, ale Rajiv ciągle na nowo zatruwał się podczas częstych lotów. Zarekomendowałam mu również przyjmowanie kwasu alfa-liponowego – przeciwutleniacza, który pomaga wielu diabetykom i jest szczególnie przydatny w zapobieganiu neuropatii cukrzycowej (uszkodzeniu nerwów spowodowanemu wysokim poziomem cukru we krwi)[2]. Witaminy z grupy B, które dodałam do listy jego suplementów diety, wspomagają regulację metabolizmu glukozy we krwi.

Kolejne kroki

Przez rok opisane powyżej podstawowe metody leczenia pozwalały Rajivowi utrzymywać stężenie glukozy we krwi na poziomie typowym dla łagodnej

eprasa.pl 9314225dc4

Rajiv wypróbował metforminę i obniżył stężenie glukozy we krwi, ale zaczął odczuwać mdłości, ból brzucha i dziwny smak w ustach

cukrzycy podczas podróży (stałe wykonywał sobie badania), a nawet obniżać je z powrotem do zakresu przedcukrzycowego, gdy był w domu. Kiedy jednak odnotowywane przez niego w rozjazdach wyniki pomiarów glikemii zaczęły ponownie rosnąć, zaniepokoił się i umówił ze mną na spotkanie, tym razem z żoną.

Ze względu na jego przekonania religijne nie wspomniałam o możliwości jedzenia jajek, ryb lub mięsa, chociaż wiedziałam, że bardzo by to pomogło, ale poruszyłam inny temat tabu: szansy na redukcję aktywności zawodowej. Cukrzyca Rajiva miała się tylko zaostrzyć, jeśli dalej latałby po całym świecie bez końca zmęczony po długiej podróży samolotem i bez sposobności kontroli posiłków.

Nasilenie cukrzycy oznacza uszkodzenie oczu, serca, naczyń krwionośnych i nerek, infekcje skórne, a nawet przedwczesną śmierć. Zapytałam więc, czy jest jakiś sposób, by Rajiv mógł odwrócić swój schemat pracy i być w domu przez 75% czasu, a poza nim tylko przez 25%, dzięki korzystaniu z platform internetowych, takich jak Zoom, do spotkań. Jak się okazało, żona prosiła go o to od kilku lat. Jak powiedziała, oznaczałoby to uszczuplenie dochodów, ale było możliwe. Ku mojemu zaskoczeniu i uldze Rajiv zgodził się niemal natychmiast.

Zamienili swój duży dom na mniejszy, a Rajiv znacznie ograniczył liczbę godzin spędzanych w podróży. Teraz mógł trzymać się swojej diety i planu suplementacji przez większość czasu, a w ciągu roku pomiary glikemii stale wskazywały na spadek do zakresu przedcukrzycowego. Niedawno udało nam się ją jeszcze bardziej obniżyć i jestem bardzo zadowolona, że mój pacjent postanowił przedłożyć zdrowie nad dobrobyt.

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Clin Lab Sci, 1978; 8(6): 476–82; Int J Epidemiol, 2015; 44(1): 240–8
2. Nutrition, 2001; 17(10): 888–95; Front Pharmacol, 2011; doi: 10.3389/fphar.2011.00069



Przez ostatnich 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest doświadczonym mówcą i autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie"), wydanej przez Yellow Kite w 2020 r. Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.

REKLAMA



eprasa.pl 931422361

Inne naturalne sposoby na obniżenie cukru



Zielona herbata (*Camellia sinensis*)

Zielona herbata zawiera bioflawonoid galusan epigallokatechiny (EGCG), który został uznany za bezpieczny i skuteczny przeciwutleniacz. W badaniach klinicznych wykazano, że zielona herbata zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, a u pacjentów cierpiących na tę chorobę może poprawiać tolerancję glukozy, zmniejszać produkcję i nadmierną sekrecję glukozy przez wątrobę oraz poprawiać wchłanianie glukozy. Zielona herbata została również zgłoszona jako mająca ochronny wpływ na retinopatię cukrzycową i odgrywająca rolę w zapobieganiu miażdżycy[1].



Morwa biała (*Morus alba*)

Jej liście były stosowane w leczeniu cukrzycy już w starożytności. Natomiast współczesne badania naukowe potwierdzają, że zawarte w nich alkaloidy zmniejszają aktywność alfa-glukozydazy – enzymu rozcinającego wiązania alfa między cząsteczkami glukozy w węglowodanach. Dzięki temu z przewodu pokarmowego do krwi przedostaje się mniejsza ilość cukru oraz obniża się poposiłkowa glikemia. Najważniejszym z tych związków jest 1-deoksynojirimycyna (DNJ) obecna w liściach i korze morwy. Obecnie prowadzone są badania kliniczne nad lekiem dla diabetyków, który by ją zawierał. Z kolei zawarte w roślinie polisacharydy zmniejszają poziom cukru i poprawiają tolerancję glukozy oraz stymuluje jej wychwyt przez wątrobę, która przechowuje ją w formie glikogenu. Mają też zdolność stymulowania regeneracji komórek beta trzustki, dzięki czemu zwiększa się wydzielanie insuliny, podczas gdy otłuszczenie wątroby się zmniejsza. Morwa nasila też glikolizę – proces metaboliczny zamieniający cukier w źródło energii dla komórek organizmu (pirogronian), który u cukrzyków jest upośledzony. Ponadto poprawia działanie insulinozależnego transportera glukozy GLUT4[2].



Gurmar (*Gymnema sylvestre*)

Żucie jego liści powoduje, że zostają zablokowane receptory odpowiedzialne za odczuwanie smaku słodkiego (efekt ten utrzymuje się do godziny). Badania dowiodły, że gurmar hamuje ochotę na słodkie potrawy, pomaga w utrzymaniu prawidłowej glikemii oraz sprzyja regeneracji trzustki3. Nic więc dziwnego, że nazwa tej rośliny w języku hindi znaczy „niszczyciel cukru". Swoje właściwości zawdzięcza kwasowi gimnemowemu. W eksperymentach na myszach dowiedziono, że obniża on poziom glukozy we krwi u chorych gryzoni w podobnym stopniu co lek na cukrzycę (glibenklamid), nie ma przy tym wpływu na stężenie cukru we krwi u zdrowych osobników[4]. Ponadto podnosi poziom insuliny w osoczu chorych zwierząt. To nie wszystko. Okazuje się, że roślina pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów, a także zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz spowalnia peroksydację lipidów. Warto przy tym pamiętać, by nie przesadzać – zbyt duże dawki mogą powodować hipoglikemię, osłabienie, drżenie, nadmierne pocenie się i dystrofię mięśni.

Cynamon (*Cinnamomum cassia*)

Wiele badań nad nim i jego krewnym *C. burmanii* pokazuje, że może on spowalniać opróżnianie żołądka i obniżać poziom glukozy po posiłku. Może również pomagać w obniżaniu poziomu insuliny, ciśnienia krwi i HbA1C oraz redukować tworzenie się zaawansowanych produktów glikacji końcowej,

eprasa.pl 9314225dc4



które są powiązane z przewlekłymi chorobami zapalnymi[5]. Ostatnia metaanaliza 16 randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych wykazała również, że cynamon obniża poziom glukozy na czczo i oporność na insulinę u osób z cukrzycą typu 2 lub stanem przedcukrzycowym[6].

Czosnek (*Allium*)



Wykazano, że czosnek obniża poziom glukozy na czczo, cholesterolu i trójglicerydów u pacjentów z cukrzycą typu 2[7]. Staraj się regularnie włączać do diety zarówno czosnek sproszkowany, jak i świeże ząbki tego warzywa.

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)



Roślina ta została powiązana z redukcją ryzyka demencji i spadku funkcji poznawczych, ale wykazano również, że zmniejsza ona krzepliwość krwi oraz poprawia funkcję siatkówki i nerek u pacjentów z cukrzycą typu 2 z retinopatią[8]. Miłorząb nie powinien być stosowany przez pacjentów przyjmujących leki przeciwzakrzepowe lub pacjentów z rzadką chorobą krwotoczną – hemofilią.

Balsamka ogórkowata (*Momordica charantia*)



Roślina nazywana też gorzkim melonem lub karelą jest od wieków stosowana w tradycyjnej medycynie indyjskiej. Jej nasiona i owoce mają potwierdzone działanie przeciwcukrzycowe. Podanie wodnej zawiesiny z rozdrobnionego miąższu balsamki wpłynęło pozytywnie na wyniki oznaczenia poziomu cukru na czczo i po posiłku u 86 spośród 100 pacjentów z cukrzycą typu 2[9]. Natomiast sok z balsamki podawany w ilości 55 ml dziennie przez 5 miesięcy w porównaniu do leku przeciwcukrzycowego (rosiglitazonu) w większym stopniu obniżał poziom cukru we krwi mierzony na czczo, stężenie cholesterolu całkowitego i (nieznacznie) kwasu sialowego – związku, którego nadmiar często towarzyszy cukrzycy i jest markerem ryzyka uszkodzenia nerek. Mniej korzystnie wypadło dla kareli porównanie z metforminą. Pacjenci przyjmujący 1 g leku dziennie mieli po 4 tygodniach poziom fruktozaminy, jednego z markerów cukrzycy, niższy o 16,8 μmol/l, a diabetycy przyjmujący w tym czasie 2 g balsamki dziennie – o 10,2 μmol/l[10]. Mechanizm antycukrzycowego działania gorzkiego melona polega prawdopodobnie na tym, że zwiększa on zarówno liczbę komórek beta trzustki, jak i wykorzysta nie glukozy przez wątrobę i mięśnie, a także spowalnia działanie enzymów wątrobowych niezbędnych do endogennego wytwarzania glukozy z innych substancji odżywczych.

Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*)



Bogaty w antocyjany ekstrakt z jej owoców był badany u pacjentów z cukrzycą typu 2 i wykazał wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej, obniżając poziom glukozy i insuliny po posiłku[11]. Na podstawie dowodów z badań przeprowadzonych na zwierzętach stwierdzono także, że może korzystnie wpływać na obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów[12].

Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*)



Badania wykazały, że kłącze rośliny obniża poziom glukozy na czczo i ułatwia redukcję masy ciała, a także poprawia HbA1c oraz nastrój[13]. Niektóre osoby mogą z czasem doświadczać reakcji hormonalnych wskutek przyjmowania żeń-szenia, więc jeśli zauważysz jakiekolwiek zmiany w swoim ciele, powiadom o tym lekarza.

Bazylia święta (*Ocimum sanctum*)

To zioło (znane również jako tulsi), szeroko stosowane w ajurwedzie, wykazało zdolność do obniżania poziomu glukozy na czczo i po posiłku[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules, 2017; 22: 849
2. J Tradit Chin Med Sci, Jan 2016; 3(1): 3-8
3. J Asian Nat Prod Res. 2000;2(4):321-327
4. Biomed Res Int. 2014;2014:830285
5. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
6. Diabetes Res Clin Pract, 2019; 156: 107815
7. Food Nutr Res, 2017; 61: 1377571
8. Exp Clin Cardiol, 2005; 10: 85-7
9. Bangladesh Med Res Counc Bull. 1999;25:11-13
10. J Ethnopharmacol. 24 March 2011;134(2):422-428
11. J Nutr Sci, 2013; 2: e22
12. Nutrition, 2017; 41: 107-12
13. Coll Antropol, 2012; 36: 1435-40; J Ginseng Res, 2017; 41: 589-94; Diabetes Care, 1995; 18:1373-5
14. Evid Based Complement Alternat Med, 2017; 2017: 9217567



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.

Cholestaza

Pytanie: Od pewnego czasu czuję pobolewanie pod prawym żebrem, które czasami staje się bardziej dotkliwe, a do tego pogarsza się moje ogólne samopoczucie, często dokuczają mi mdłości, wzdęcia i zgaga. Do tego dochodzi dziwne swędzenie rąk i stóp, szczególnie w nocy. Kiedy opowiedziałam o tym przyjaciółce, poradziła mi, bym zrobiła zestaw badań wątroby. Posłuchałam jej i wykonałam badania krwi, które pokazały wysoki poziom bilirubiny, ALP i GGTP. Zaniepokojona, poszłam z tymi wynikami do lekarza. Zlecił mi jeszcze dodatkowe badania, m.in. USG brzucha, ale od razu powiedział, że wyniki wskazują na cholestazę. Oczywiście, wykonam wszystkie zlecone badania, ale bardzo chciałabym dowiedzieć się jak najszybciej, co dokładnie oznacza ten termin, skąd mogły wziąć się u mnie takie problemy i czy możliwe jest ich wyleczenie? Może powinnam coś zmienić w moim trybie życia, by im zaradzić?

Odpowiedź: Cholestaza, nazywana potocznie zastojem żółci, obejmuje ogólne zaburzenia produkcji lub przepływu żółci, prowadzące w konsekwencji do gromadzenia się toksycznych ilości kwasów żółciowych. Trzeba podkreślić, że nie jest to pojedyncze schorzenie, a jedynie objaw, który może być rezultatem różnego rodzaju nieprawidłowości o różnej lokalizacji.

Kwasy żółciowe wytwarzane są w wątrobie przez hepatocyty (komórki wątrobowe) z cholesterolu. Wraz z innymi składnikami żółci uwalniane są do kanalików żółciowych, a stamtąd trafiają do pęcherzyka żółciowego, gdzie żółć jest magazynowana i zagęszczana. Gdy spożywamy tłuszcze, skurcz pęcherzyka powoduje uwolnienie żółci wspólnym przewodem żółciowym poprzez zwieracz Oddiego do dwunastnicy, skąd żółć przechodzi do jelita, gdzie poprzez emulgację tłuszczów, czyli rozbijanie ich na drobne cząstki, ułatwia ich trawienie i wchłanianie, jak również przyswajanie rozpuszczonych w nich składników odżywczych, np. witamin. Po wypełnieniu swej misji większość kwasów żółciowych powraca do wątroby i jest ponownie wykorzystywana do trawienia, a tylko niewielka ich część jest wydalana z kałem. Udział w trawieniu tłuszczów nie jest jedyną rolą żółci. Oprócz tego pomaga ona też w usuwaniu toksyn z organizmu, zapobiega przerostowi bakterii w jelicie cienkim (SIBO), a także wspomaga prawidłową motorykę przewodu pokarmowego.

Jeżeli uwalnianie żółci z wątroby zostaje zakłócone, gromadzące się w niej kwasy żółciowe wpływają negatywnie na jej funkcjonowanie i mogą powodować szkody poprzez aktywację ścieżek zapalnych. Akumulacja kwasów żółciowych w hepatocytach może uruchamiać apoptozę (śmierć) tych komórek i prowadzić do uszkodzeń miąższu wątroby aż do jej zwłóknienia i marskości.

Przyczyny cholestazy mogą obejmować dyskinezę dróg żółciowych (czyli zaburzenia napięcia ścian i motoryki pęcherzyka żółciowego, zwieraczy i przewodów żółciowych), mechaniczne zablokowanie przewodów żółciowych przez kamienie żółciowe, zmiany zapalne dróg żółciowych lub też zaburzenia metaboliczne, zakłócające produkcję i recykling żółci. Zaburzenia cholestatyczne mogą mieć zatem charakter wewnątrzwątrobowy (gdy dotyczą kanalików w wątrobie i związane są z jej schorzeniami) lub zewnątrzwątrobowy (gdy wynikają z blokady przewodów żółciowych poza wątrobą). Cholestaza może mieć przebieg ostry lub przewlekły (choć stany przewlekłe mogą również ulegać zaostrzeniu, a stany ostre – przechodzić w przewlekłe).

Chociaż objawy cholestazy mogą być różne w zależności od tego, jaka jest jej przyczyna, to jednak na ogół obejmują żółtaczkę, świąd skóry, ciemne zabarwienie moczu, jasny gliniasty stolec (z zawartością tłuszczu), oraz uczucie zmęczenia. Towarzyszy im upośledzenie wchłaniania tłuszczów i zawartych w nich składników odżywczych.

Niezależnie od pierwotnej przyczyny problemu w badaniach laboratoryjnych obserwuje się z reguły podwyższone wartości 3 czynników. Są nimi fosfataza alkaliczna (ALP), gamma-glutamylotranspeptydaza (GGTP) oraz bilirubina związana (sprzężona).

Fosfataza zasadowa jest enzymem produkowanym przez różne narządy, w tym także przez wątrobę. Jej poziom znacząco rośnie w przypadku chorób dróg żółciowych, a także w chorobach wątroby.

Podwyższony poziom innego enzymu, gamma-glutamylotranspeptydazy (GGTP), towarzyszy chorobom wątroby i dróg żółciowych oraz trzustki. Może występować również u osób nadużywających

eprasa.pl 9314225dc4

alkoholu lub przyjmujących leki toksyczne dla wątroby. W przypadku niedrożności przewodów żółciowych GGTP rośnie zazwyczaj jako pierwszy z markerów.

Bilirubina, żółty barwnik będący produktem rozkładu hemoglobiny (pochodzącej ze zużytych czerwonych krwinek), może występować w postaci 2 frakcji: wolnej (nierozpuszczalnej w wodzie) i związanej (rozpuszczalnej w wodzie), dzięki czemu może być wydalana z organizmu wraz z żółcią. W celach diagnostycznych bada się zarówno poziom bilirubiny całkowitej, jak i poszczególnych frakcji. Podwyższony poziom bilirubiny wolnej może świadczyć o zbyt szybkim rozpadzie czerwonych krwinek lub niezdolności wątroby do przetwarzania bilirubiny w postać związaną. Z kolei podwyższenie bilirubiny związanej wskazuje na trudności z jej wydalaniem, np. poprzez zakłócenie pracy dróg żółciowych. Poziom bilirubiny całkowitej jest ogólnym wskaźnikiem nieprawidłowości funkcjonowania wątroby, dróg moczowych lub mechanizmów usuwania zniszczonych krwinek czerwonych.

Jak dochodzi do zastoju?

Jedną z najczęstszych przyczyn ostrej cholestazy jest kamica żółciowa, czyli obecność kamieni żółciowych w pęcherzyku i wspólnym przewodzie żółciowym. Kamienie takie najczęściej powstają w pęcherzyku (rzadziej w samym przewodzie), a zbudowane są głównie z cholesterolu i bilirubinianu wapnia. Mogą one podrażniać pęcherzyk żółciowy, co prowadzi do jego stanu zapalnego i bólu, lub też przemieszczać się do przewodu żółciowego, gdzie blokują przepływ żółci i mogą być przyczyną tzw. kolki żółciowej, czyli silnych ataków ostrego bólu pod prawym żebrem lub w środkowej części nadbrzusza, przemijającego po kilku godzinach, a wywołanego często spożyciem tłustego posiłku, gdyż wtedy pęcherzyk żółciowy kurczy się, próbując uwolnić żółć, która nie może jednak znaleźć ujścia. Atakom kolki towarzyszyć może gorączka, dreszcze, mdłości lub wymioty.

Czynnikami ryzyka w kamicy żółciowej są m.in. wiek (powyżej 40 lat), płeć żeńska, otyłość, insulinooporność i cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, choroba Crohna, marskość wątroby, przewlekłe zapalenie wątroby typu C, infekcje dróg żółciowych. Jednym z najważniejszych czynników sprzyjających rozwojowi kamieni żółciowych jest niezdrowa, wysokokaloryczna dieta zachodnia, a przede wszystkim wysokie spożycie węglowodanów w połączeniu z wysokim obciążeniem glikemicznym organizmu. Szczególnie negatywny wpływ ma rafinowany cukier. Obniżenie wagi ciała zmniejsza ryzyko choroby, lecz nie może ono następować zbyt gwałtownie, gdyż wtedy może to ryzyko wręcz podnosić. Do rozwoju kamicy żółciowej może przyczyniać się także zastępcza terapia estrogenowa i estrogenowe środki antykoncepcyjne. Czynnikiem ryzyka jest również niedostateczna aktywność fizyczna.

Podstawowym badaniem diagnostycznym w tej chorobie jest USG jamy brzusznej, ponieważ podwyższenie enzymów wątrobowych i bilirubiny zauważalne jest dopiero po pewnym czasie jej rozwoju.

Inną przyczyną ostrej cholestazy może być polekowe uszkodzenie wątroby. W około 30% takich przypadków



Jedno z badań sugeruje, że doustne przyjmowanie węgla aktywowanego (w dawce 50 g 3 razy dziennie) obniża stężenie kwasów żółciowych w tym schorzeniu poprzez wiązanie ich i ułatwianie ich wydalania

dochodzi do uszkodzenia układu żółciowego. Lekami najczęściej wywołującymi tego rodzaju szkody są antybiotyki takie jak amoksycylina z kwasem klawulanowym, grupa penicylin (np. flukloksacylina, kloksacylina, dikloksacylina, oksycylina), antybiotyki makrolidowe (erytromycyna, klarytromycyna, azytromycyna), trimetoprim i sulfametoksazol, tetracykliny, a także leki przeciwgrzybicze (terbinafina, cyprofloksacyna, lewofloksacyna), steroidy anaboliczne, azatiopryna, diklofenak, ibuprofen, metformina, sole złota, doustne środki antykoncepcyjne oraz leki psychotropowe (chloropromazyna), trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (imipramina, amitryptylina), SSRI (duloksetyna)[1].

Ze względu na bardzo zróżnicowane objawy, zależne od tego, jaki środek doprowadził do uszkodzeń, należy przeanalizować listę przyjmowanych substancji i powiązań czasowych pomiędzy ich stosowaniem a wystąpieniem objawów, eliminując przy tym inne możliwe przyczyny. Na szczęście, w większości przypadków po odstawieniu leku następuje całkowite wyzdrowienie, choć żółtaczka może czasem utrzymywać się jeszcze nawet przez kilka miesięcy. Zdarza się jednak, że polekowa cholestaza przybiera postać przewlekłą.

Działanie szkodliwe dla dróg żółciowych wykazują też liczne substancje dopuszczone do użycia jako dodatki spożywcze lub kosmetyczne. Jest wśród nich wiele barwników (np. tartrazyna E102, żółcień pomarańczowa E110, błękit brylantowy FCF E133, karmoizyna E122,), a także m.in. polisorbat 80 (E433) często stosowany jako emul-

eprasa.pl 9314225dc4

gator, np. w lodach, słodzik neotam (E961) oraz utleniony wosk polietylenowy (E914), dodawany do pieczywa i słodyczy, a także używany do nabłyszczania owoców[2].

Niebezpieczne dla wątroby i dróg żółciowych mogą okazać się także niektóre suplementy ziołowe (ożanka, kava kava czyli pieprz metystynowy, rdest wielokwiatowy, pluskwica groniasta, glistnik jaskółcze ziele, a nawet ekstrakt z zielonej herbaty), suplementy dla kulturystów i formuły odchudzające[3]. Oczywiście, bardzo szkodliwe są też herbicydy i pestycydy, ale nawet powszechnie stosowany w pastach do zębów bakteriobójczy triklosan może sprzyjać wystąpieniu cholestazy[4].

Cholestaza może być również skutkiem całkowitego żywienia pozajelitowego (parenteralnego), czyli dostarczania składników odżywczych drogą dożylną. Pominięcie jelit w odżywianiu hamuje produkcję i przepływ żółci, zmienia metabolizm kwasów żółciowych, a dodatkowo sprzyjają cholestazie poszczególne składniki kroplówek (np. wysokie dawki glukozy).

Trzeba jeszcze wspomnieć o dolegliwości kobiet ciężarnych, jaką jest wewnątrzwątrobowa cholestaza ciążowa. Pojawia się zazwyczaj pod koniec II lub w III trymestrze ciąży, ale na ogół szybko ustępuje po porodzie, choć może powracać w trakcie kolejnych ciąż. Objawia się najczęściej swędzeniem dłoni i stóp rozszerzającym się na całe ciało, a czasem także dyskomfortem w jamie brzusznej, żółtaczką, ciemniejszym zabarwieniem moczu i tłuszczową biegunką. Przyczyny tej choroby nie są do końca poznane i prawdopodobnie obejmują kombinację czynników genetycznych, hormonalnych i środowiskowych. Ryzyko jej wystąpienia może być wyższe, jeśli kobieta cierpi na przewlekłą chorobę wątroby. Wprawdzie cholestaza ciążowa nie stanowi raczej zagrożenia dla zdrowia i życia matki, to jednak wymaga ścisłego monitorowania przez lekarza, ponieważ może zwiększać ryzyko przedwczesnego porodu, a także okołoporodowego niedotlenienia lub zgonu dziecka. Jedno z badań sugeruje, że doustne przyjmowanie węgla aktywowanego (w dawce 50 g 3 razy dziennie) obniża stężenie kwasów żółciowych w tym schorzeniu poprzez wiązanie ich i ułatwianie ich wydalania[4].

Najczęstszymi przyczynami przewlekłej cholestazy są różne odmiany zapalenia dróg żółciowych, takie jak pierwotne zapalenie dróg żółciowych (PBC) – postępująca choroba autoimmunologiczna, przypisywana skutkom połączenia czynników genetycznych i środowiskowych, które powodują niszczenie kanalików żółciowych we wnętrzu wątroby przez limfocyty T. Choroba dotyka w ogromnej większości kobiet i najczęściej diagnozowana jest w wieku 40-60 lat. Objawia się swędzeniem skóry, uczuciem przewlekłego zmęczenia, bólem pod prawym żebrem, żółtaczką.

Stosunkowo rzadkim schorzeniem jest pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych (PSC), charakteryzujące się stanem zapalnym i włóknieniem wewnątrz- i zewnątrzwątrobowych kanalików oraz przewodów żółciowych, prowadzącym do ich zwężania i niedrożności, a w długiej perspektywie – do marskości wątroby. Przyczyny tej choroby nie są znane. U większości pacjentów z PSC występuje także zapalna choroba jelit.

Innymi przyczynami zaburzeń związanych z przepływem żółci mogą być mutacje genetyczne, torbiele dróg żółciowych lub polipy pęcherzyka żółciowego, a także zmiany nowotworowe.

W medycynie konwencjonalnej w schorzeniach cholestatycznych (także w cholestazie ciążowej) lekiem pierwszego wyboru jest zwykle kwas ursodeoksycholinowy (UDCA), czyli ursodiol, który zwiększa rozpuszczalność żółci w wodzie i poprawia jej przepływ. Cholestyramina zwiększa wydalanie kwasów żółciowych. W kamicy żółciowej, o ile jest przyczyną silnych dolegliwości, medycyna konwencjonalna często zaleca usunięcie pęcherzyka żółciowego wraz ze złogami (cholecystektomię). Chciałbym jednak przestrzec przed zbyt pochopnym poddawaniem się temu zabiegowi. U wielu pacjentów jest on przyczyną późniejszych dyskomfortów, takich jak wzdęcia, częste oddawanie stolca czy biegunki, ale konsekwencje zabiegu mogą być też o wiele poważniejsze. Jak stwierdzono, wiąże się on z podwyższonym ryzykiem chorób wątroby, a konkretnie ze wzrostem ryzyka niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby o 54%, marskości wątroby o 173% i pierwotnego raka wątroby o 46%[5]. Po zabiegu cholecystektomii kwasy żółciowe płyną bezpośrednio z wątroby do jelita, co zmienia ich metabolizm i zwiększa cyrkulację poza wątrobą. Następstwem tego może być dysbioza jelitowa, polegająca na zmniejszeniu różnorodności flory bakteryjnej i zwiększeniu liczebności bakterii szkodliwych. Zabieg może też sprzyjać rozwojowi zaburzeń metabolicznych, takich jak zespół metaboliczny i cukrzyca typu 2[6]. Po usunięciu pęcherzyka żółciowego może też dojść do dysfunkcji zwieracza Oddiego, znajdującego się u wlotu przewodu żółciowego i przewodu trzustkowego do dwunastnicy. Dysfunkcja ta objawia się bólem w nadbrzuszu lub prawym podżebrzu, mogą towarzyszyć jej też epizody zapalenia trzustki lub inne zaburzenia pokarmowe.

Nowoczesną, małoinwazyjną metodą usuwania kamieni żółciowych lub poszerzania dróg żółciowych jest zabieg z wykorzystaniem endoskopowej cholangiopankreatografii wstecznej (ECPW).

Można też próbować zapobiegać i przeciwdziałać cholestazie.

Dieta

Większość popularnych zaleceń dietetycznych dla osób z kamicą żółciową kładzie nacisk na ograniczenie spożycia tłuszczów, ale badania nie tylko nie potwierdzają jego zasadności, lecz wręcz przeciwnie – sugerują, że to właśnie odpowiednio wysoka zawartość tłuszczów w diecie może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych. Jak stwierdzono, dla uzyskania skutecznego opróżniania pęcherzyka żółciowego niezbędna jest progowa ilość tłuszczu wynosząca 10 g[7]. Dieta niskotłuszczowa może prowadzić do zaadaptowania się pęcherzyka żółciowego do niepełnego opróżniania, a to z kolei może sprzyjać powstawaniu w nim szlamu, złogów i kamieni żółciowych. Udowodniono, że u osób otyłych podczas szybkiego spadku wagi (będącego czynnikiem ryzyka w kamicy) dieta o stosunkowo wysokiej zawartości tłuszczów może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych dzięki zapewnieniu odpowiedniego opróżniania

eprasa.pl 9314225dc4

pęcherzyka żółciowego[8]. W badaniach stwierdzono też, że to niska frakcja wyrzutowa pęcherzyka żółciowego jest najbardziej znaczącym czynnikiem związanym z powstawaniem kamieni i szlamu żółciowego u kobiet ciężarnych[9]. Ryzyko rozwoju kamicy żółciowej podczas ciąży rośnie też w wyniku wysokiego spożycia węglowodanów, a szczególnie fruktozy[10].

Poza cukrem i rafinowanymi węglowodanami unikać należy niezdrowych tłuszczów, takich jak oleje uwodornione i tłuszcze trans[11]. Bardzo szkodliwe są potrawy smażone na olejach roślinnych, gdyż oleje te, podlegające utlenianiu podczas podgrzewania (zwłaszcza wielokrotnego), mogą przy dłuższym spożyciu upośledzać funkcjonowanie wątroby i niszczyć jej strukturę w wyniku stresu oksydacyjnego i akumulacji tłuszczu[12]. Należy też unikać wszelkich produktów mogących wyzwalać alergie, ponieważ w wielu przypadkach cholestaza może mieć podłoże autoimmunologiczne i np. pierwotne zapalenie dróg żółciowych (PBC i PSC) często współwystępuje z celiakią. Te zalecenia w praktyce oznaczają całkowitą rezygnację z produktów wysokoprzetworzonych, fast foodów, przetworzonych wędlin, chipsów, słodyczy, przemysłowego pieczywa oraz olejów roślinnych.

Przewlekła cholestaza może prowadzić do niedostatecznego wchłaniania tłuszczów i niezbędnych mikroskładników odżywczych, takich jak rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K. Ich poziom należy monitorować i w miarę potrzeby suplementować. Należy jednak pamiętać, że w przypadku witaminy A nadmierna suplementacja może działać toksycznie na wątrobę, a także sprzyjać złamaniom kości.

Hiperbilirubinemia, czyli podwyższony poziom bilirubiny, może obniżać aktywność osteoblastów, prowadząc do ograniczenia procesów budowy kości i zwiększenia ich resorpcji (czyli wchłaniania i zaniku). Z tego powodu osobom zagrożonym cholestazą zaleca się monitorowanie poziomu wapnia i witaminy D w surowicy krwi. Zachowaniu odpowiedniej masy kostnej sprzyjają ćwiczenia z obciążeniem, unikanie palenia i alkoholu oraz dieta bogata w wapń i witaminę D.

Witaminy i minerały

Badania potwierdzają, że wyższy poziom witaminy E w organizmie może chronić przed tworzeniem się kamieni żółciowych[13]. Regularna suplementacja witaminy C również może obniżać ryzyko ich powstawania[14]. Ma ona też działanie chroniące wątrobę przed uszkodzeniami, przede wszystkim dzięki swym własnościom przeciwutleniającym.

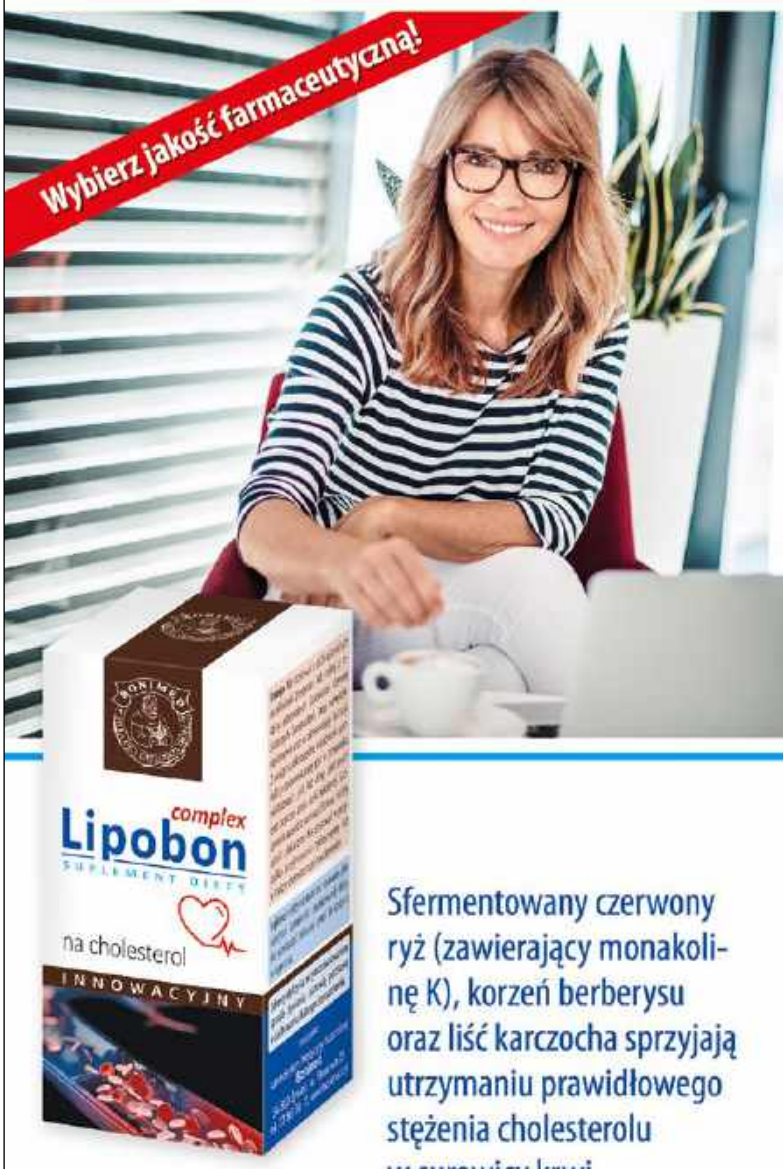
Z obniżeniem ryzyka powstawania kamieni żółciowych powiązano również odpowiednio wysoki poziom magnezu[15]. Niedobór magnezu wiązany jest szeroko z chorobami wątroby i może sprzyjać ich postępowi w wyniku zaburzeń funkcjonowania mitochondriów, uszkodzeń oksydacyjnych, zaburzeń metabolizmu, oraz nasilenia stanów zapalnych. Suplementacja tego pierwiastka może poprawiać funkcjonowanie wątroby w pewnych schorzeniach[16].

Z częstszym występowaniem kamieni żółciowych powiązano wysoki poziom homocysteiny w osoczu krwi[17]. Skutecznym sposobem obniżenia tego poziomu jest zadbanie o prawidłowy poziom witamin B12 i B6.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 9314225dc4

Wiele badań potwierdza odwrotny wpływ spożycia kawy (z kofeiną) na choroby wątroby, niezależnie od ich rodzaju[18]. Kawa obniża ryzyko zwłóknienia, marskości i raka wątroby, prawdopodobnie poprzez obniżanie poziomu pewnych enzymów wątrobowych. Kawa może także do pewnego stopnia zapobiegać powstawaniu kamieni żółciowych[19].

Ruch

Aktywność fizyczna wpływa na funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego, obniżając ryzyko jego chorób i tworzenia się kamieni żółciowych. W prospektywnym badaniu obejmującym ponad 25 000 uczestników obserwowanych przez 14 lat stwierdzono, że najwyższy poziom aktywności fizycznej (odpowiadający 1 godz. treningu dziennie przy pracy siedzącej, 30 minutom treningu przy pracy stojącej lub też oznaczający ciężką pracę fizyczną bez dodatkowych ćwiczeń) obniżał ryzyko objawowej kamicy żółciowej u obu płci o 70%[20]!

Regularne ćwiczenia fizyczne obniżają poziom insuliny i insulinooporność (stanowiące czynniki ryzyka w kamicy żółciowej), zwiększają wydzielanie cholecystokininy sprzyjającej skurczom pęcherzyka żółciowego i jego lepszemu opróżnianiu, poprawiają kurczliwość mięśni gładkich, pomagają też uniknąć nadwagi. Aktywność fizyczna ułatwia utrzymanie prawidłowego metabolizmu cholesterolu i zmniejsza jego wydzielanie do żółci, poprawia metabolizm i cyrkulację kwasów żółciowych, wywiera także wpływ na hormony regulujące skład żółci[21]. Ćwiczenia fizyczne obniżają poziom markerów zapalnych i regulują produkcję cytokin prozapalnych.

Pragnę zwrócić uwagę na jeszcze jeden, niezbyt oczywisty aspekt ćwiczeń. Otóż mają one dobroczynny wpływ na skład mikrobioty jelitowej, zwiększając jej bogactwo i różnorodność. Dysbioza, czyli zakłócenie jej równowagi, ma znaczący wpływ nie tylko na występowanie kamicy żółciowej, ale też na liczne zaburzenia predysponujące do tej choroby, takie jak otyłość czy cukrzyca. Aktywność fizyczna znacząco przyspiesza też pasaż jelitowy, czyli czas przechodzenia trawionego pokarmu przez jelita. Jak udowodnili badacze, dłuższy czas pasażu jelitowego sprzyja powstawaniu kamieni żółciowych, co potwierdziła analiza danych kobiet o prawidłowej wadze ciała, u których mimo to pojawiły się kamienie żółciowe[22].

Suplementy ziołowe

Karczoch (*Cynara cardunculus*) Ekstrakt z liści tej rośliny dzięki zawartym w nim flawonolom zwiększa produkcję żółci, co sprzyja detoksykacji wątroby, a jednocześnie ma działanie przeciwcholestatyczne. Działa on też przeciwutleniająco, dzięki czemu chroni wątrobę przed uszkodzeniami oksydacyjnymi[23].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) to jeden z najlepiej zbadanych ziołowych cholagogów, czyli związków ułatwiających przepływ żółci, jest stosowany w medycynie ludowej od prawie 2 tys. lat, a obecnie zaakceptowany także przez medycynę konwencjonalną do leczenia różnego rodzaju ostrych i przewlekłych schorzeń wątroby. Najważniejsza z jego substancji czynnych, sylimaryna, może stymulować regenerację komórek wątroby, chronić je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i toksycznymi, tłumić stany zapalne, a także ochraniać ich błony komórkowe i hamować procesy włóknienia. Ma także zdolność modulowania produkcji i uwalniania żółci, a jej działanie ochronne porównywalne jest z lekami przeciwcholestatycznymi[24].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) tradycyjnie stosowany w leczeniu żółtaczki i innych zaburzeń wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz w celu stymulowania procesów trawiennych. Najsilniejsze działanie w tym zakresie wykazują korzenie rośliny. Ekstrakt z korzeni mniszka podawany doustnie wzmaga przepływ żółci[25].

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) zawiera wiele związków oddziałujących na wątrobę za pośrednictwem różnych ścieżek i pomaga w jej stanach zapalnych, niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby, wspomaga metabolizm lipidów w wątrobie i łagodzi jej toksyczne uszkodzenia. Działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, obniżając poziom prozapalnych cytokin IL-6 i TNF-α. Może kompensować uszkodzenia hepatocytów przez kwasy żółciowe i stymulować regenerację wątroby. Ułatwia też uwalnianie kwasów żółciowych do kanalików wewnątrzwątrobowych[26].

Sięgnij po kwercetynę

Ten flawonoid roślinny, oddziałując na białko przeciwapoptotyczne, zapobiega uszkodzeniom wątroby na skutek cholestazy, łagodzi objawy kliniczne i poprawia obraz histologiczny, co potwierdzono w badaniach na zwierzętach. Zmniejsza też stres oksydacyjny, tłumi stany zapalne i zmniejsza włóknienie tkanek. Kwercetyna może przynosić korzyści w przypadku uszkodzeń wątroby spowodowanych działaniem toksyn, a także marskością[27].

Akupunktura

Ta tradycyjna chińska metoda leczenia poprzez oddziaływanie na ścieżki neurologiczne skutecznie łagodzi dolegliwości spowodowane dyskinezą dróg żółciowych, czyli zaburzeniami ich motoryki i kurczliwości[28]. Badania (choć jeszcze nieliczne) donoszą o skuteczności akupunktury w usuwaniu kamieni żółciowych poprzez nasilanie skurczów pęcherzyka żółciowego[29]. Korzystne efekty zaobserwowano także przy zastosowaniu elektroakupunktury o zmiennej częstotliwości w leczeniu kamicy żółciowej[30].

POChP

Pytanie: Mój tata (76 lat) podczas pomagania mojemu bratu w remoncie domu zaczął mieć kłopoty ze złapaniem oddechu. Lekarka rodzinna skierowała ojca na testy alergiczne, ale one nie wykazały niczego. Następnie skierowała go do pulmonologa, a ten zaordynował spirometrię i bazując na jej wyniku, stwierdził, że tata ma przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP). Pan doktor powiedział, że nie należy przy tym schorzeniu pracować w zapylonych pomieszczeniach oraz że chorym nie służą niskie temperatury. Na koniec dodał, że ta choroba jest najczęściej pokłosiem wieloletniego palenia papierosów. Tyle że tata nigdy nie palił! Czy to możliwe, że POChP mogło się u niego rozwinąć, bo moja mama paliła? W internecie przeczytałam, że jest to choroba nieuleczalna. Zastanawiam się, czy możemy jakoś złagodzić albo spowolnić jej przebieg i pomóc tacie?

eprasa.pl 9314225dc4

Odpowiedź: Przewlekła obturacyjna choroba płuc to zespół charakteryzujący się postępującym i niecałkowicie odwracalnym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Wynika ono z choroby małych dróg oddechowych i zniszczenia (rozedmy), o różnym nasileniu, miąższu płucnego, przy czym jest najczęściej związane z odpowiedzią zapalną układu oddechowego na szkodliwe pyły i substancje, z jakimi chory ma do czynienia w ciągu swojego życia. Postępujące ograniczenia czynności płuc prowadzą do tego, że chory staje się niewydolny oddechowo, jest mu duszno nawet przy najprostszych czynnościach, ma męczący kaszel, odkrztusza coraz więcej wydzieliny. Coraz częściej pojawiają się zaostrzenia choroby, które niejednokrotnie wymagają pobytu w szpitalu.

Faktycznie najczęstszą przyczyną POChP jest narażenie na dym tytoniowy[1], ale inne czynniki, np. substancje drażniące z powietrza, również mogą doprowadzić do rozwinięcia się choroby. W Stanach Zjednoczonych POChP jest trzecią pod względem częstości przyczyną zgonów[2], w naszym kraju plasuje się niemal równie wysoko, bo na 4. miejscu. Jak wynika z badań opublikowanych na łamach *Lancet*, w ciągu 20 lat liczba chorych na POChP wzrosła o połowę, a wraz z nią zwiększyła się też liczba zgonów z powodu tego schorzenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje liczbę chorych na 210 mln na całym świecie, a rocznie choroba ta zabija ponad 3 mln ludzi!

W Polsce ok. 2 mln osób ma POChP, choć dane epidemiologiczne pochodzące z innych krajów wskazują na to, że ta liczba wciąż jest niedoszacowana. Faktyczna liczba zachorowań na POChP jest wyższa.

Jej objawy – duszność obecna tylko przy większym wysiłku oraz poranny kaszel z odkrztuszaniem – mimo że utrzymują się przez wiele miesięcy, bywają bagatelizowane lub mylnie kojarzone z astmą. Tymczasem lekceważenie chronicznej zadyszki czy kaszlu może nas drogo kosztować. Późno zdiagnozowana POChP skraca życie nawet o 15 lat. Warto przy tym podkreślić, że wbrew swej nazwie dotyka nie tylko płuc, ale również innych narządów i układów, m.in. przyczynia się do rozwoju miażdżycy i schorzeń serca. Chorzy na nią 3 razy częściej zapadają na zawały i udary, a 2 razy częściej na cukrzycę. POChP jest też czynnikiem ryzyka rozwoju wielu nowotworów: płuc, jamy ustnej, przewodu pokarmowego i pęcherza oraz narządów rodnych u kobiet.

Schorzeniu może też towarzyszyć świszczący oddech, uczucie ciasnoty w klatce piersiowej oraz uporczywy, produktywny lub bezproduktywny kaszel[3]. Wraz z jego rozwojem duszność – początkowo obecna tylko przy większym wysiłku – narasta, występując także przy spoczynku i utrudniając normalne funkcjonowanie. W kolejnych stadiach choroby plwocina może zawierać krew i ulegać zagęszczaniu, zwykle w wyniku uszkodzenia naczyń krwionośnych w drogach oddechowych. Odkrztuszanie dużej jej ilości może świadczyć o obecności rozstrzeni oskrzeli.

Późna POChP może objawiać się sinicą spowodowaną spadkiem saturacji (obniżenie wysycenia hemoglobiny tlenem). W bardzo zaawansowanych przypadkach prowadzi to do rozwinięcia się serca płucnego z powodu wzmożonej pracy, jaką musi wykonać ten mięsień, aby pokonać zwiększony opór łożyska płucnego[4].



Choć wydaje się to niebezpieczne, bo wysiłek momentalnie wywołuje zadyszkę i duszności, to jednak, jak dowodzą badania, w każdym stadium ciężkości POChP wskazane są ćwiczenia fizyczne

Lekarz stawia diagnozę w oparciu o wynik badania spirometrycznego. Warunkiem rozpoznania choroby jest wykazanie, że obturacja utrzymuje się nawet po podaniu leku rozkurczowego. Badanie to jest również złotym standardem w monitorowaniu przebiegu schorzenia.

W badaniu tym można również ocenić stopień odwracalności obturacji oskrzeli po zastosowaniu bronchodilatatora. Pozwala to ocenić odpowiedź organizmu na planowane leczenie, niemniej nie ma żadnego wpływu na ocenę dalszego postępu choroby[5]. Na zdjęciu rentgenowskim klatki piersiowej widoczna jest nadmierna jasność płuc (niekiedy widoczne pęcherze rozedmowe) jako wynik rozedmy oraz spłaszczenie kopuł przepony.

Jeżeli u pacjenta zachodzi podejrzenie nadciśnienia płucnego, powinno się wykonać echo serca oraz EKG. W celu oceny wydolności wysiłkowej stosuje się próby na bieżni ruchomej lub ergometrze rowerowym, ewentualnie test 6-minutowego marszu czy test marszowy wahadłowy.

Niestety, POChP nie da się wyleczyć. Dzieje się tak dlatego, że czyni ono mechaniczne spustoszenia w płucach, trwale upośledzając ich funkcjonowanie. Choroba przebiega z okresami zaostrzeń (najczęstszymi ich przyczynami są zakażenia)[6]. Wtedy w plwocinie zwiększa się ilość eozynofilów, które powodują bezpośrednie

eprasa.pl 9314225dc4

uszkodzenie tkanki płucnej, a także produkują mediatory, które nasilają reakcję zapalną, zwiększają napływ komórek zapalnych i powodują przebudowę morfologiczną otaczających tkanek. U chorych dochodzi również do zwiększenia stresu oksydacyjnego: bezpośrednio – głównie na skutek narażenia na dym tytoniowy – oraz pośrednio – poprzez inaktywację antyoksydantów. Powoduje to zmniejszenie aktywności antyproteaz (a1-antytrypsyna, a1-antychymotrypsyna, elafina, cystatyny i inne), zwiększenie wydzielania śluzu i produkcję wysięku.

Późnym powikłaniem POChP jest nadciśnienie płucne, spowodowane skurczem drobnych tętniczek płucnych na skutek niedotlenienia. Dochodzi do rozrostu błony środkowej tętnic i przerostu mięśniówki gładkiej oraz utrwalenia nadciśnienia. Obserwuje się również zaburzenie funkcji śródbłonka oraz reakcję zapalną. Efektem nadciśnienia płucnego jest przerost prawej komory serca i rozwój serca płucnego.

Leczenie ma charakter objawowy i podejmowane jest przede wszystkim, by spowolnić proces chorobowy oraz poprawić komfort życia pacjenta. Dobór farmaceutyków zależy od obecności objawów i ryzyka wystąpienia zaostrzenia choroby. Wytyczne wyróżniają na tej podstawie 4 grupy chorych, zalecając różne możliwości leczenia w każdej z nich. Nie są to jednak niepodważalne nakazy postępowania, lekarz może je modyfikować w zależności od indywidualnego stanu chorego.

Grupa A (niewielkie nasilenie objawów i małe ryzyko zaostrzeń). Pacjenci na tak wczesnym etapie najczęściej nie wymagają regularnego stosowania farmaceutyków. W razie objawów (np. duszności i kaszlu) zaleca się przyjmowanie doraźnie krótko działającego leku rozkurczającego oskrzela. Może to być ß2-mimetyk albo środek przeciwcholinergiczny. Leczeniem drugiego wyboru jest stosowanie preparatów z obydwu wyżej wymienionych grup albo regularne stosowanie długo działającego leku rozkurczającego oskrzela.

Grupa B (objawy obecne; małe ryzyko zaostrzeń). Leczeniem pierwszego rzutu u chorych z wyraźnymi objawami POChP jest regularne stosowanie środka rozkurczającego oskrzela. Wybór leku pierwszego rzutu zależy od preferencji pacjenta i decyzji lekarza. Do dyspozycji są obecnie: długo działający lek przeciwcholinergiczny albo długo działające ß2-mimetyki. Gdy mimo jego stosowania objawy utrzymują się, można podawać kombinację środków z obu grup.

Grupa C (małe nasilenie objawów, ale duże ryzyko zaostrzeń). Pierwszy wybór stanowi zastosowanie długo działającego leku przeciwcholinergicznego albo preparatu skojarzonego, zawierającego w jednym inhalatorze długo działający ß2-mimetyk oraz glikokortykosteroid wziewny. Inną opcją jest zastosowanie długo działającego leku przeciwcholinergicznego oraz długo działającego ß2-mimetyku.

Grupa D (objawy nasilone; duże ryzyko zaostrzeń). Leczenie jest takie samo jak w grupie C. Można jednak zastąpić je, podając długo działający lek przeciwcholinergiczny wraz długo działającym ß2-mimetykiem albo długo działającym inhibitorem fosfodiestarazy 4. Innym rozwiązaniem jest przyjmowanie przez pacjenta glikokortykosteroidu wziewnego wraz z długo działającym lekiem przeciwcholinergicznym lub dodanie do nich długo działającego ß2-mimetyku. Wreszcie ostatnią opcją jest połączenia działania glikokortykosteroidu wziewnego z długo działającym ß2-mimetykiem oraz inhibitorem fosfodiestarazy 4.

We wszystkich kategoriach POChP możliwe jest stosowanie teofiliny. Lek ten jest skuteczny, ale obarczony znacznie większym ryzykiem działań niepożądanych niż środki wziewne. Z tego powodu jego stosowanie zalecane jest zwykle wówczas, gdy leki wziewne są niedostępne lub drogie[7].

W przypadku chorych z niewydolnością oddechową stosuje się tlenoterapię domową. Zdarza się też, że podejmowane jest leczenie chirurgiczne – wtedy usuwa się pęcherze rozedmowe albo przeprowadza operację zmniejszającą objętość płuc.

Rzuć palenie!

Choć nie dotyczy to Twojego taty, to jednak muszę, to napisać. Ten warunek nie podlega negocjacjom. Chory musi pożegnać się z dymkiem. Jest to bowiem najbardziej skuteczna metoda leczenia POChP. Tata powinien również unikać zadymionych pomieszczeń i towarzystwa innych palaczy, gdyż teraz tym bardziej dla niego jest szkodliwe bierne palenie.

Ważna przepona

Zadbaj, by tata miał zdrową, dobrze zbilansowaną, urozmaiconą dietę. Jednak, biorąc pod uwagę istotę choroby, przy komponowaniu jadłospisu chorego na POChP trzeba uwzględnić znacznie zwiększoną pracę przepony. Należy zatem unikać zbyt obfitych posiłków i wzdymających produktów, które, unosząc ten mięsień ku górze, znacznie utrudniają oddychanie[8].

Mało, ale często

Dwudaniowe obiady z deserem spożywane na raz to pieśń przeszłości. Chory powinien jeść 5, a nawet 6 posiłków. Samo jedzenie może być dla pacjenta męczące, więc niewielka porcja mniej go zmęczy, a co najważniejsze – mniejsza ilość pokarmu w żołądku ułatwia pracę przeponie.

Nie jedz przed snem

Chorzy powinni spożywać ostatni posiłek minimum 3 godz. przed nocnym odpoczynkiem. To ważne dlatego, że przepona w pozycji leżącej pracuje znacznie gorzej. W efekcie żołądek wypełniony treścią pokarmową tuż przed snem żołądek prowadzi do uciążliwych duszności nocnych.

Wzdymające na cenzurowanym

Komponując potrawy, należy bezwzględnie unikać wzdymających i ciężkostrawnych produktów, takich jak nasiona warzyw strączkowych (groch, fasola, bób), warzywa kapustne (kapusta, kalafior) i inne, które, zwiększając ilość gazów w jelitach, unoszą przeponę ku górze i nasilają jej pracę.

Dobieraj jedzenie pod kątem spalania

Dietę chorego determinuje również ilość tlenu niezbędna do spalania zjadanych pokarmów. Najmniej tlenu wymagają tłuszcze. Wynika z tego, że jadłospis powinien zawierać więcej tłuszczów niż węglowodanów (w tym słodyczy) i białek. Ważne jest, by były to głównie tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe. Należy więc używać olejów roślinnych, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy

eprasa.pl 9314225dc4

i lniany. Chory powinien jak najczęściej jeść ryby morskie. Do posiłków należy dodawać zielone warzywa (sałatę, szpinak), które ułatwiają przyswajanie kwasów omega-3. Jako przekąski doskonale sprawdzą się: orzechy, migdały, pistacje i nasiona.

Oczywiście tłuszcze to nie wszystko. W diecie muszą znaleźć się również białka (w ilości 1,5 g na kg wagi należnej), najlepiej w postaci chudego mięsa (kurczak, indyk, ryby) i przetworów mlecznych (jogurty, koktajle mleczne i mleczno-owocowe, sery i pasty twarogowe). Chorzy z niskim BMI powinni używać mleka pełnotłustego i wysokoprocentowej śmietany, chorzy z nadwagą mleka i serów półtłustych lub chudych. Najlepszym źródłem węglowodanów natomiast będą grube kasze, pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, ryż biały i brązowy[9].

Uwaga na niedożywienie!

W późnych fazach POChP chory może łatwo popaść w niedożywienie. Wiąże się to z powiązany z toczącym się stanem zapalnym, brakiem apetytu, wczesnym odczuwaniem sytości związanym z uciskiem przepony na żołądek oraz dusznościami w trakcie jedzenia, spowodowanymi jednoczesnym oddychaniem i przełykaniem. Dodatkowym problemem może być suchość w jamie ustnej, będąca efektem ubocznym przyjmowanych leków.

Trzymaj wagę w normie

Otyłość może nasilać objawy POChP. U chorego należy dążyć do utrzymania wskaźnika BMI w granicach prawidłowych, tzn. między 18,5 a 24,5. Nadwaga wymaga bowiem dostarczenia większej ilości tlenu, aby prawidłowo utlenować nadmiar tkanek, do czego układ oddechowy chorego z POChP nie jest przygotowany. Natomiast niedowaga prowadzi do osłabienia mięśni, w tym również oddechowych, i pogłębia toczącą się chorobę. Dlatego osoby z większym BMI powinny ograniczyć kaloryczność posiłków, czyli stosować dietę redukcyjną (odchudzającą), natomiast pacjentom z BMI poniżej 18,5 zaleca się jedzenie produktów wysokokalorycznych, aż do uzyskania prawidłowej masy ciała. Utrzymywanie właściwej wagi u chorych na POChP wg licznych badań znacznie poprawia rokowanie co do długości życia[10].

Nie bój się ruszać

Choć wydaje się to niebezpieczne, bo wysiłek momentalnie wywołuje zadyszkę i duszności, to jednak, jak dowodzą badania, w każdym stadium ciężkości POChP wskazane są ćwiczenia fizyczne. Ich rodzaj i intensywność powinny być dostosowane do stanu taty (zaawansowania POChP, wydolności fizycznej oraz chorób współistniejących). Wysiłek fizyczny działa korzystnie również na schorzenia współwystępujące (np. cukrzycę albo chorobę niedokrwienną serca lub cukrzycę). Wtedy jednak bezwarunkowo należy ustalić rodzaj i intensywność ćwiczeń z lekarzem, a trening rozpoczynać pod opieką rehabilitanta.

Leki na kaszel

Jeżeli jest mokry i związany z wykrztuszaniem dużej ilości wydzieliny, ulgę może przynieść rozrzedzenie śluzu zalegającego w drogach oddechowych. Pomocne będzie zwiększenie ilości wypijanej wody w ciągu dnia oraz stosowanie mukolityków (leków rozrzedzających wydzielinę w oskrzelach, wytyczne zalecają stosowanie karbocysteiny). Nie należy stosować przewlekle leków przeciwkaszlowych, ponieważ kaszel stanowi ważny odruch obronny u chorych na POChP.



Lekarze wykazali, że miód naprawdę działa, szczególnie na kaszlących nocą. Przeprowadzono badania, w których grupę dzieci poddano im 30 min przed snem odrobinę miodu. Wynik jednoznacznie potwierdził, że pszczele lekarstwo pomogło zasnąć i złagodziło nocny kaszel

Sięgnij po miód

W przypadku kaszlu podaj ojcu łyżkę miodu. Można też dodać ją do herbaty, byleby nie gorącej, a lekko ciepłej. Lekarze wykazali, że miód naprawdę działa, szczególnie na kaszlących nocą. Przeprowadzono badania, w których grupę dzieci poddano im 30 min przed snem odrobinę miodu. Wynik jednoznacznie potwierdził, że pszczele lekarstwo pomogło zasnąć i złagodziło nocny kaszel. Fenomen miodu polega na jego właściwościach antyoksydacyjnych oraz przeciwbakteryjnych. Ułatwia odkrztuszanie i nawilża błony śluzowe gardła oraz krtani[11].

Czosnek, cebula i burak

Działają antybakteryjnie i antywirusowo. Z wszystkich tych składników można przygotować syropy, które przyniosą tacie ulgę. Zmiażdżony czosnek połącz z sokiem z cytryny i zasyp łyżką cukru, możesz też dodać go do mleka z masłem. Podobnie działa syrop z cebuli. Jeśli nie da się do nich przekonać się, sięgnij po buraki. Syrop z nich okazuje się pomocny w walce z bakteriami i wirusami, ponieważ sok z tych warzyw wzmacnia odporność, ponadto chroni przed katarem i oddziałuje krwiotwórczo[12].

Pomocne rośliny

Przy przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc zioła mają

eprasa.pl 9314225dc4

za zadanie z jednej strony wspomagać funkcjonowanie układu oddechowego, z drugiej stymulować układ immunologiczny, by zapobiegać infekcjom. Do pierwszej grupy należą m.in. babka lancetowata i lukrecja, lipa, sosna zwyczajna, tymianek oraz rumianek. Do drugiej aloes i jeżówka purpurowa.

Kwiat lipy łagodzi ból gardła, kaszel i chrypę oraz przebieg zapalenia oskrzeli.

Sosna zwyczajna oczyszcza oskrzela.

Tymianek łagodzi stany zapalne dróg oddechowych oraz działa rozkurczowo na drogi oddechowe, ułatwiając ich oczyszczanie.

Babka lancetowata działa wykrztuśnie i wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych.

Lukrecja także wykazuje działanie wykrztuśne.

Porost islandzki ma właściwości przeciwkaszlowe oraz łagodzi ból gardła i krtani.

Aloes silnie stymuluje układ odpornościowy; zawarte w nim mukopolisacharydy i antrachinony działają przeciwbakteryjnie, zaś kwas salicylowy – przeciwzapalnie. Ponadto stymuluje limfocyty T i makrofagi.

Jeżówka purpurowa wspomaga proces fagocytozy, czyli wychwytywania przez komórki odpornościowe wirusów i bakterii; ponadto pobudza leukocyty do syntezy interferonów, czyli jednych z najskuteczniejszych substancji przeciwwirusowych[13].

Rehabilitacja oddechowa

Dla chorych na POChP bardzo istotne są nauka skutecznego kaszlu i przyjmowania odpowiedniej pozycji ułatwiającej odkrztuszanie, a także ćwiczenia oddechowe. Pulmonolog, który leczy tatę, powinien udzielić wskazówek dotyczących efektywnego kaszlenia i nauczyć go podstawowych ćwiczeń oddechowych.

U chorych należących do grup B, C i D wskazana jest również rehabilitacja oddechowa. Nawet jednorazowy udział w takim programie daje efekty – chory uczy się poprawnego wykonywania ćwiczeń. Korzystne efekty zanikają po zaprzestaniu treningu, więc należy ustalić z rehabilitantem program, który chory może wykonywać samodzielnie w domu.

Złap oddech

Pozycji zmniejszających duszność jest kilka. Opierają się głównie na ograniczeniu pracy klatki piersiowej na rzecz oddechu przeponowego – brzusznego toru oddychania. Stosując pozycje ograniczające duszność, oddychamy głównie przeponą, przy wdechu uwypuklamy brzuch (duży brzuch), przy wydechu staramy się go wciągnąć. Stosunek wdechu do wydechu powinien wynosić 2:1. W większości pozycji przeciw dusznościom pochyla się tułów do przodu i stosuje oddech przeponowy.

Pozycja pochylona do przodu z podparciem prostymi rękami, np. o stół, ławkę w parku lub inny stały element. Oddychając, przywiedź ramiona do klatki piersiowej, stabilizując ją.

Pozycja woźnicy Usiądź na krześle, łokcie oprzyj na kolanach, nogi zgięte w kolanach i biodrach niech tworzą kąt 90 stopni.

Sedno pozycji to naciskanie łokciami na kolana. Poprzez obciążenie klatki piersiowej i wyłączenie jej z oddechu, narzucamy sobie automatycznie oddech przeponowy.

Pozycja z pochyleniem tułowia i obciążaniem kolan Stań w lekkim rozkroku, pochyl tułów, ręce wyprostuj w stawach łokciowych, a dłonie oprzyj na kolanach[14].

Tlenoterapia

Gdy dochodzi do niewydolności oddechowej, nawet w stabilnym okresie choroby i przy optymalnym leczeniu farmakologicznym niezbędna jest domowa tlenoterapia. Prowadzi się ją z użyciem koncentratora tlenu. Korzystne efekty ujawniają się, jeżeli chory oddycha tlenem minimum 15 h/dobę, w tym koniecznie przez całą noc. Ważne jest też, aby stosować tlen zwłaszcza podczas aktywności fizycznej.

Inhalacje

Są wykorzystywane również do podawania leków rozszerzających drogi oddechowe. Bywają one stosowane m.in. w obturacyjnym zapaleniu oskrzeli (tzn. przebiegającym ze zwężeniem oskrzeli i dusznością), zapaleniu krtani, lub tchawicy, a także w chorobach przewlekłych, np. w astmie oskrzelowej czy w przewlekłym zapaleniu oskrzeli. Tą drogą podaje się działające glikokortykosteroidy wziewne (np. budezonid; poza działaniem rozszerzającym oskrzela wywierają one także efekt przeciwzapalny), beta-mimetyki, cholinolityki, a także adrenalinę. W okresie zaostrzenia choroby najlepiej podawać leki wziewne przez nebulizator[15].

Można też przygotować inhalację z naparu rumianku, która łagodzi przebieg stanów zapalnych dróg oddechowych.

Uwaga na leki!

Należy unikać stosowania środków nasennych i uspokajających, ponieważ u najciężej chorych na POChP mogą nasilać niewydolność oddechową.

BIBLIOGRAFIA

CHOLESTAZA

1. Hepatol Commun. 2017 Sep 11;1(8):726-735
2. Environ Int. 2020 Mar;136:105422
3. Chem Res Toxicol. 2019 July 15; 32(7): 1327–1334
4. Scand J Gastroenterol. 1994 Feb;29(2):178-81
5. Int J Surg. 2023 May 1;109(5):1420-1429
6. Clin Res Hepatol Gastroenterol. 2024 Aug;48(7):102370
7. Aliment Pharmacol Ther. 2000 May;14 Suppl 2:51-3
8. Int J Obes Relat Metab Disord. 1998 Jun;22(6):592-600
9. J Gastroenterol Hepatol. 2006 Jul;21(7):1150-3
10. J Clin Gastroenterol. 2013 Sep;47(8):700-5
11. Arch Intern Med. 2005;165(9):1011-1015
12. Lipids Health Dis 19, 69 (2020)
13. Nutrients. 2018 Jan 27;10(2):133
14. BMC Gastroenterol. 2009 Oct 8;9:74
15. Lipids Health Dis 23, 82 (2024)
16. Ann Transl Med. 2019 Oct;7(20):578
17. Korean J Fam Pract 2015; 5(Suppl 3): S309-S314
18. JMSR. 2018 jan-mar;2(1):3-14
19. JAMA. 1999;281(22):2106-2112
20. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2010; 22: 983-8.
21. Front. Med. 11:1485097
22. Lancet. 1993 Jan 2;341(8836):8-10
23. Phytomedicine Vol. 4 (4), pp. 369-378, 1997
24. Curr Med Chem. 2006;13(9):1055-74
25. IJRAP 2011,2(4) 1073-1078
26. Pharmaceuticals 2023, 16, 887
27. J Nutr Biochem. 2014 Nov;25(11):1183-1195
28. J Gstro Hepato. V9(3): 1-7
29. J Tradit Chin Med. 2006 Sep;26(3):167-9
30. Zhongguo Zhen Jiu. 2006 Nov;26(11):772-4

POCHP

1. BMJ. May 13;332. 7550, s. 1142–1144, 2006. DOI: 10.1136/bmj.332.7550.1142
2. National Heart Lung and Blood Institute: Chronic Obstructive Pulmonary Disease
3. U.S. National Heart Lung and Blood Institute: What Are the Signs and Symptoms of 4. COPD
4. Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
5. „Thorax". 8 (58), s. 659-64, sierpień 2003. PMID: 12885978
6. Am Health Drug Benefits. 2008 Sep;1(7):34-42
7. Chest. 2016 Jul;150(1):123-30
8. Zieliński J.: Głęboki oddech – ogólnopolski program na rzecz budowania świadomości zagrożeń POChP i walki z tą chorobą. Dieta łagodząca skutki POChP. 2006
9. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2000; J Transl Int Med. 2015 Dec 30;3(4):151-4
10. www.lung.org/blog/copd-and--nutrition
11. Can Fam Physician. 2014 Dec;60(12):1107-10; Nutrients . 2023 Jul 6;15(13):3056.
12. Antioxidants (Basel). 2020 Oct 8;9(10):960; IJIREM 2022 Feb 9(1): 207-10, doi: 10.55524/ijirem.2022.9.1.39
13. Pharmacogn Rev. 2015 Jan--Jun;9(17):63-72
14. www.mp.pl/pacjent/pochp/lista/64035,pozycje-zmniejszajace--dusznosc-i-ulatwiajace-odpoczynek/
15. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2016 Oct 18;11:2585-96

eprasa.pl 9314225dc4

Ciepły okład z mocnym działaniem

Liliann Kristinn Elmborg

Kto z nas nie doświadczył płytkiego, urywanego oddechu i kaszlu towarzyszącego przeziębieniu czy grypie? Kto nie cierpiał czasem z powodu bólu mięśni i stawów, zwłaszcza przy nagłych zmianach pogody? Kto po większym posiłku nie odczuł choć raz zbytniego obciążenia wątroby?

Gdyby tak można było znaleźć naturalny i sprawdzony sposób na wszystkie te problemy… Okazuje się, że… można!

Odetchnij z ulgą!

Płyn ziołowy do okładów firmy Medi-Flowery, przygotowany na bazie oleju arganowego, oleju z pestek granatu i ekstraktu ziołowego, wspomaga funkcjonowanie wątroby, nerek, trzustki i śledziony oraz łagodzi wszelkiego rodzaju bóle. Jest niezastąpiony w zabiegach oczyszczających organizm.

Przy przeziębieniu i grypie wystarczy smarować nim klatkę piersiową lub nozdrza, aby oczyścić oskrzela i zatoki. Jego działanie odczuwa się niemal natychmiast: już sam intensywnie ziołowy zapach daje uczucie przyjemnego orzeźwienia i ułatwia oddychanie. A przyłożenie okładu pozwala pozbyć się toksyn z dróg oddechowych i ułatwia odkrztuszenie zalegającej w nich wydzieliny.

Płyn stosowany regularnie nie tylko szybko przynosi ulgę w dolegliwościach, ale też wzmacnia naturalne siły obronne organizmu. Pozwala też, jeśli jest wcierany kilka razy





dziennie w bolące miejsca, złagodzić bóle towarzyszące stłuczeniom lub nadwyrężeniu stawów i mięśni.

Siła dla wątroby – relaks dla ciała

Płyn ziołowy do okładów jest także niezawodnym pogromcą dolegliwości trawiennych.

Stosowany zewnętrznie w postaci okładów reguluje zaburzenia przyswajania i wydalania, oczyszcza wątrobę i wspomaga jej funkcjonowanie, a przy okazji wzmacnia system immunologiczny i dodaje organizmowi energii. Wystarczy niewielką ilość płynu wetrzeć w okolice wątroby, a następnie nasmarowane miejsce ogrzać termoforem i przykryć kocem. To nie tylko środek wspomagający trawienie – to także środek kojący i odstresowujący. Po kilku seriach takich 20-minutowych zabiegów poczujemy przypływ energii i odzyskamy wewnętrzny spokój.

Jak to możliwe?

Wszystko dzięki odpowiednio dobranym naturalnym składnikom. Kompozycja oleju arganowego, oleju z pestek granatu i ekstraktami z rozmarynu, tymianku, lawendy, melisy, mięty pieprzowej, pokrzywy oraz olejku lawendowego, tworząca płyn do okładów, to najlepszy sprzymierzeniec w walce z dolegliwościami! Dlatego nie odkładaj kuracji na później.

Płyn ziołowy do okładów firmy Medi-Flowery w formie kompresu działa doskonale:

- Na wątrobę – wspomaga jej funkcjonowanie, poprawia metabolizm, działa oczyszczająco, usprawnia trawienie.
- Na nerki – przyspiesza usuwanie złogów oraz szkodliwych produktów przemiany materii, odkwasza organizm. Przywraca spokój wewnętrzny.
- Na oskrzela – rozrzedza zalegającą w nich wydzielinę i ułatwia jej odkrztuszanie, a także wspomaga oczyszczanie dróg oddechowych.
- Na zatoki i katar – ułatwia i przyspiesza oczyszczanie zatok, udrażnia górne drogi oddechowe.
- Na bóle stawowe i mięśniowe, nadwyrężenia i stłuczenia.

Jak wykonać okład na wątrobę, nerki, śledzionę lub trzustkę?

Niewielką ilość Płynu ziołowego do okładów wetrzyj w skórę w okolicy wybranego organu. Nasmarowane miejsce okryj plastikową folią i przyłóż na 20 min ciepły termofor (w przypadku dzieci od 4. do 11. r.ż. – na 10 min). Przykryj kocem. Po zakończonym zabiegu nie zmywaj płynu ze skóry.

Zabiegi należy przeprowadzać raz dziennie w następującym cyklu: 4 dni okładów i 2 dni przerwy. By kuracja była w pełni skuteczna, konieczne jest 5-krotne powtórzenie cyklu. Po 5 cyklach robimy przynajmniej 2-tygodniową przerwę, zanim powtórzymy zabieg na tym samym organie lub przejdziemy do okładów na inne.

Stosowanie okładów może czasami – szczególnie u dzieci – powodować wydalanie z kałem pasożytów atakujących organy wewnętrzne. Jest to zupełnie normalne.

Płyn ziołowy do okładów to uniwersalny sprzymierzeniec w walce z dolegliwościami.

Oczyść się, zrelaksuj i odetchnij z ulgą!

Produkt do nabycia na stronie **www.medi-flowery.com** lub pod numerem telefonu 518 414 369.

eprasa.pl 9314225dc4

Gdy Chris Wark usłyszał od lekarzy, że czeka go rok chemioterapii, postanowił, zamiast tego oczyścić swą dietę

Jak pokonałem raka



Potężna sałatka zwalczająca raka

Zielone warzywa liściaste (np. jarmuż, szpinak, boćwina, rukiew wodna, rukola)

Brokuły lub kiełki brokułów

Kalafior

Kapusta czerwona

Plasterek czerwonej, żółtej lub zielonej cebuli

Pory

Papryka czerwona, żółta lub zielona

Połówka lub całe awokado

Ziarna słonecznika

Migdały lub orzechy włoskie (niesolone, surowe lub palone)

Kiełki fasoli garbanzo

Kiełki czarnej soczewicy

Kiełki fasoli mung

Uwaga: możesz swobodnie dodawać wszelkie inne warzywa, które lubisz.

Namaczanie i kiełkowanie uwalnia enzymy i składniki odżywcze orzechów oraz nasion, jak również może ułatwiać ich trawienie, ale nie jest konieczne. Także nieskiełkowane orzechy i nasiona są wspaniałymi, zdrowymi produktami. Rośliny strączkowe powinny zostać namoczone i skiełkowane, jeżeli mają być spożywane na surowo. W przeciwnym razie należy je ugotować.

eprasa.pl 9314225dc4

Gdy Chris Wark miał 26 lat, jego przyszłość rysowała się ponuro. Dopiero co przeszedł operację usunięcia z jelita grubego guza rakowego wielkości piłki golfowej, ale lekarze odkryli, że rak rozprzestrzenił się na otaczające węzły limfatyczne. Rokowanie nie było dobre. Jak usłyszał, w najlepszym razie czekało go 12 miesięcy chemioterapii, ale nawet wtedy miałby tylko 60% szans przeżycia 5 lat. Chris postanowił nie poddawać się chemioterapii, a zamiast tego wybrał podejście holistyczne, polegające na radykalnej zmianie diety. Oto jego historia i plan diety przeciwrakowej.

Chociaż moje szanse długiego przeżycia były bardzo małe, to jednak nie tak dawno świętowałem moją 15. „rakorocznicę". Chcę zaznaczyć wyraźnie, że nie jestem nikim wyjątkowym, ani nie mam szczególnego „szczęścia". Jestem zwykłym człowiekiem, który posłuchał swych instynktów i podjął szerokie działania, by pomóc swemu organizmowi wyzdrowieć.

Wyeliminowałem z życia wszystko, co mogło przyczynić się do mojej choroby, i zmieniłem wewnętrzne środowisko ciała, by stało się miejscem, w którym rak nie może się rozwijać. Jestem przekonany, że każdy może zrobić to, co ja.

Zasadniczą częścią mojego Planu Zmasowanego Działania w celu leczenia raka było wyeliminowanie wszelkich produktów przetworzonych oraz produktów zwierzęcych na rzecz diety organicznej, pełnowartościowej i opartej na produktach roślinnych.

Moją przeciwrakową strategią dietetyczną było „przedawkowanie odżywienia". Chciałem nasycić ciało niezbędnymi składnikami odżywczymi z owoców i warzyw, by dać mu paliwo i siłę rażenia, jaka potrzebna była do naprawy, regeneracji i detoksykacji, dlatego też znacznie przekraczałem zalecane dzienne wartości spożycia.

Przeszedłem od typowej amerykańskiej diety, która mogła obejmować w najlepszym razie 1 lub 2 porcje owoców i warzyw, do spożywania 15-20 porcji dzień w dzień.

Pierwsza książka o leczeniu raka odżywianiem, jaką przeczytałem, zalecała, by pójść z dietą roślinną o krok dalej i odżywiać się na podobieństwo Adama i Ewy w ogrodzie Edenu – wyłącznie produktami surowymi i organicznymi. Nigdy wcześniej nie słyszałem o diecie surowej, ale było w niej coś, co wydawało mi się rozsądne.

Mojej diecie przeciwrakowej przyświecały 2 główne cele. Po pierwsze, miała wyeliminować wszystkie produkty, które mogłyby obciążać organizm i sprzyjać wzrostowi raka, takie jak produkty przetworzone i zwierzęce. Po drugie, miała przynieść „przedawkowanie" produktów bogatych w składniki odżywcze z ziemi. Chciałem nasycić swe ciało witaminami, minerałami, enzymami, przeciwutleniaczami i tysiącami fitoskładników oraz związków przeciwrakowych, występujących w produktach roślinnych. Nie można tego dokonać, biorąc garść suplementów.

To podejście składało się z 3 głównych elementów:

1. Soków
2. Potężnej Sałatki Zwalczającej Raka
3. Przeciwrakowego Koktajlu Owocowego.

1. Wyciskanie soków

Aby zrozumieć wartość wyciskania soków, należy zrozumieć, co się dzieje, gdy jemy. Kiedy przeżuwamy pożywienie, właściwie wyciskamy z niego soki w ustach. Rozdrabniamy je do postaci płynnej, rozrywając ściany komórkowe.

Nasza ślina zawiera enzymy, które rozpoczynają proces trawienia i umożliwiają wchłanianie składników odżywczych do organizmu. Cząstki pożywienia, które nie mogą być rozłożone przez układ trawienny, takie jak błonnik, przechodzą przezeń, kierując się ku tylnemu wyjściu.

Żucie oddziela składniki odżywcze owoców i warzyw od nierozpuszczalnego błonnika. Im lepiej żujesz przed połknięciem, tym więcej składników z posiłku wchłonie Twój organizm.

Wyciskanie soków jest znakomitym sposobem wydobywania ogromnych ilości składników odżywczych z owoców i warzyw bez potrzeby siedzenia i przeżuwania 10 kg warzyw każdego dnia. Wyciśnięcie soku uwalnia w przybliżeniu 90% składników odżywczych z pożywienia, co daje wynik ok. 3 razy lepszy niż to, co moglibyśmy uzyskać, używając tylko naszych zębów.

Innym kluczowym czynnikiem jest wchłanianie. Jeżeli układ pokarmowy objęty jest stanem zapalnym i opanowany przez szkodliwe bakterie, to możliwe, że wchłaniana będzie tylko mała ilość składników odżywczych z pożywienia. Świeży sok jest żywy, bogaty w substancje odżywcze i łatwy do przyswojenia i wykorzystania przez organizm.

REKLAMA



Zapraszam osoby zainteresowane terapią Quanteciem na wykład prowadzony przez Stefanię Żak. Prelekcja i spotkanie odbędą się w Warszawie 20.02.2025 r. w godz. od 17.30 do 20.30.
Sala konferencyjna Londyn: ul. Wspólna 41, Lingua Nova (piętro 2).

Wstęp wolny, możliwość wykonania skanu swojego zdjęcia.
Proszę o kontakt telefoniczny, ilość miejsc ograniczona.

Beata Lachowicz-Ożóg
tel. 883 619 514 • beata@naturalnewsparcie.eu

Quantec PRO
Urządzenie Quantec skanując zdjęcie odczytuje rezonansowo obciążenia naszego organizmu zarówno te nabyte w tym życiu jaki i obciążenia po przodkach. Quantec potrafi te obciążenia usunąć, wysyłając do osoby fotografowanej odpowiedni sygnał. Quantec skutecznie usuwa metale ciężkie, pasożyty, wszelkiego rodzaju toksyny, usuwa lęki, klątwy, przeżyte traumy, likwiduje ból, poprawia nastrój i sen, pomaga również w podejmowaniu decyzji.

eprasa.pl 9314225dc4

Rozłożenie i strawienie pełnego pokarmu wymaga dużej ilości energii, a ludzie chorzy mają z nią zwykle problemy. Potrzebują składników odżywczych i energii z pożywienia, ale energia niezbędna do trawienia pokarmu uszczupla energię dla procesów leczniczych w organizmie.

W rezultacie, wielu pacjentów w późnym stadium raka ma trudności z przyswajaniem składników odżywczych z pożywienia. Gdy jednak pijemy świeżo wyciśnięty sok, witaminy, składniki mineralne, enzymy i fitoskładniki zostają szybko wchłonięte do krwiobiegu, gdzie przenoszone są do wszystkich komórek ciała, prawie nie zużywając przy tym energii na trawienie.

Początkowo wypijałem dziennie 1,9 l świeżego soku z marchwi, podzielonego na mniej więcej 8 porcji po 0,24 l w ciągu dnia. Później, gdy zdobyłem trochę więcej wiadomości, zacząłem dodawać do niego więcej składników.

Oto kilka spośród najważniejszych składników, jakie warto włączyć do soków, oraz powody, dla których warto to zrobić. W ramce przedstawiam mój podstawowy i zaawansowany przepis na sok.

Marchew Sok z niej zawiera więcej naturalnie występującej witaminy A, alfa-karotenu i beta-karotenu niż cokolwiek innego na świecie. Jedna filiżanka surowego soku z marchwi o pojemności 0,24 l zawiera ponad 45 000 j.m. witaminy A, która sprzyja detoksykacji wątroby i jest zdrowa, w odróżnieniu od izolowanej syntetycznej witaminy A, występującej w większości suplementów.

Marchew jest bogata w witaminę B6, zawiera również witaminy E i K, składniki mineralne, takie jak sód, potas, wapń, magnez i żelazo, oraz flawonoidy i karotenoidy, takie jak likopen, a także luteinę.

Wszystkie te składniki odżywcze współdziałają, odżywiając komórki, wspierając zdolność organizmu do powstrzymywania rozwoju wielu różnych rodzajów raka i stymulując aktywność układu odpornościowego.

Karotenoidy i witamina A wykazały silną zdolność hamowania procesów wywołujących raka, nie tylko w wyniku działania wirusów, ale i związków chemicznych czy promieniowania. Działanie to wynika przynajmniej częściowo z bezpośredniego wpływu wspomnianych składników odżywczych na nasze geny[1].

Innym silnym związkiem przeciwrakowym występującym w marchwi jest falkarinol, alkohol tłuszczowy o udowodnionych laboratoryjnie właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych, przeciwzapalnych, wzmacniających odporność oraz przeciwrakowych, szczególnie przeciwko białaczce i rakowi jelita grubego[2].

Buraki należą do najbogatszych w przeciwutleniacze warzyw i – podobnie jak marchew – obfitują w karotenoidy, likopen i witaminę A o silnym działaniu przeciwrakowym i antymutagennym. Buraki zawierają silny fitoskładnik przeciwrakowy o nazwie proantocyjanidyna, który nadaje im kolor. Zawierają też betainę (naturalny czynnik przeciwzapalny), witaminę C, foliany, mangan i potas. Pamiętaj, żeby wyciskać sok zarówno z części korzeniowej, jak i z liści i łodyg.

Seler, podobnie jak marchew, zawiera przeciwrakowy związek o nazwie falkarinol, a także witaminy A, C i K, składniki mineralne takie jak potas, wapń i magnez, oraz wiele innych fitoskładników, m.in. polisacharydy, przeciwutleniacze, kwasy fenolowe i flawonoidy.

2 zasługujące na uwagę przeciwrakowe flawonoidy zawarte w selerze to apigenina i luteolina. Apigenina blokuje aromatazę, enzym organizmu, wspomagający wydzielanie hormonu wzrostu raka, estrogenu, i hamuje rozwój komórek raka



Mój przeciwrakowy sos sałatkowy

Ocet z cydru jabłkowego

Oliwa z oliwek extra vergine i/lub olej lniany extra vergine

Organiczne oregano

Organiczny sproszkowany czosnek

Organiczna sproszkowana kurkuma lub curry

Organiczna papryka cayenne

Organiczny pieprz czarny

Organiczna posypka Bragg (mieszanka 24 ziół i przypraw)

Odżywcze drożdże

Lekko skrop sałatkę do smaku oliwą z oliwek lub olejem lnianym i organicznym octem z cydru jabłkowego. Jeżeli nie odpowiada Ci smak octu jabłkowego, doskonale zastąpi go sok z cytryny, który też jest wspaniałym dodatkiem. Posyp przyprawami do smaku.

Mój podstawowy przepis na sok

(JEDNA PORCJA)

5 małych marchewek

1 lub 2 łodygi selera

½ korzenia buraka (i kilka liści buraka)

kawałek kłącza imbiru

Mój zaawansowany przepis na sok

(DWIE PORCJE)

5 małych marchewek

1 lub 2 łodygi selera

½ korzenia buraka (i kilka liści buraka)

1 kawałek kłącza imbiru (lub tyle, ile możesz znieść)

1 lub 2 kawałki kłącza kurkumy (lub tyle, ile możesz znieść)

¼ do ½ cytryny lub limonki, ze skórką

1 całe zielone jabłko, ze skórką

1 ząbek czosnku (lub tyle, ile możesz znieść)

Wyciśnij sok ze wszystkich składników razem i zmierz, jaką objętość soku pozwala uzyskać Twoja wyciskarka. Następnie pomnóż ilość składników, by uzyskać pożądaną ilość soku, jaką chcesz przygotowywać każdego dnia.



eprasa.pl 9314225dc4

piersi i prostaty[3]. Wykazano, że apigenina uwrażliwia komórki rakowe na chemioterapię poprzez aktywowanie genu supresji guzów oznaczanego jako p53[4].

Luteolina pomaga chronić komórki przed uszkodzeniami DNA, a zarówno apigenina, jak i luteolina wykazały działanie antyangiogenne (blokujące tworzenie naczyń krwionośnych, odżywiających raka)[5].

Imbir to kłącze o potężnej mocy, zawierające związki o działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i przeciwrakowym[6]. Liczne badania wykazały, że imbir może hamować wzrost komórek rakowych, spowalniać przerzuty, wywoływać śmierć komórek rakowych, chronić zdrowe komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez radioterapię i zwiększać skuteczność chemioterapii[7]. Świeże kłącze imbiru jest ostre w smaku i nawet niewielki jego plasterek lub kawałek jest ilością wystarczającą.

Porady dla wyciskających soki

Rzecz pierwsza i najważniejsza, to kupowanie organicznych składników soku. Większość nieorganicznych produktów komercyjnych zawiera ślady toksycznych pestycydów, fungicydów i herbicydów. Trzeba o tym pamiętać, ale jeśli nie masz możliwości zdobycia produktów organicznych lub nie możesz sobie na nie pozwolić, nie rezygnuj z tego powodu. Korzyści i tak przewyższą ryzyko, więc wyciskaj sok z tego, co możesz zdobyć.

Nie przywiązuj zbyt dużej wagi do przepisu na sok lub proporcji składników. Od rodzaju soku, jaki chcesz przygotować, zależeć będą ilości składników, i bez trudu ustalisz je w praktyce. Istnieją tysiące możliwych kombinacji soków, więc baw się eksperymentowaniem.

Nie wyciskałem soku z zielonych warzyw liściastych, ponieważ nie dają one tyle soku, co owoce i warzywa korzeniowe, i zawsze miałem wrażenie, że je marnuję. Poza tym niektóre zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i jarmuż, zawierają duże ilości kwasu szczawiowego, co może stanowić problem dla pewnych osób. Wolę jeść zielone warzywa liściaste w całości w postaci sałatki lub blendować je w koktajlu.

Często „doładowuję" sok organicznymi sproszkowanymi warzywami zielonymi. Na rynku można znaleźć produkty wielu firm, zawierające zazwyczaj różnorodne składniki, takie jak trawa jęczmienna, trawa pszeniczna, chlorella i spirulina, a także mnóstwo kiełków i warzyw.

Zielone sproszkowane mieszanki obfitują w chlorofil, pierwiastki śladowe, przeciwutleniacze i enzymy. Niektóre marki dostępne są też w pojedynczych pakietach, będących dużym ułatwieniem w podróży i przygotowywaniu zielonych soków w drodze.

Jeżeli wyciskasz sok z dużych partii składników, najlepszą praktyką jest przechowywanie go w lodówce w hermetycznych szklanych słoikach lub butelkach. Napełniaj butelki aż do samej krawędzi, pozostawiając w nich jak najmniej powietrza. Spowolni to utlenianie i pomoże zachować świeżość i wartość odżywczą soku przez cały dzień. Zalecam picie soku wcześnie rano, w połowie poranka, w porze lunchu, po południu i w porze kolacji, kończąc to, co zostało, przed pójściem spać.

REKLAMA

Camelyn jest unikalnym produktem wytwarzanym w Gruzji z niepowtarzalnego miodu, przeciwutleniaczem, wzmacniaczem układu odpornościowego organizmu, który wspomaga odporność humoralną i komórkową.

www.camelyn.pl

Camelyn sp. z o.o. | +48 602 666 697 | kontakt@camelyn.pl



Camelyn jest wytwarzany ze specjalnego miodu pszczelego, pozyskanego z kwiatów rzadkiego rodzaju kasztanowca. Zawiera wysoce aktywne biologicznie substancje pochodzenia pszczelego: aldehydy, kwasy karboksylowe, fenole, ketony.

Camelyn jako immunomodulator stosuje się w kompleksowej terapii w następujących przypadkach: infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze, choroby urologiczne (przewlekłe bakteryjne zapalenie gruczołu krokowego, przewlekłe zapalenie cewki moczowej), choroby nowotworowe (w celu zmniejszenia skutków ubocznych chemioterapii), osteochondroza kręgosłupa, choroby zwyrodnieniowe stawów, polineuropatia, okres pooperacyjny, urazy, gruźlicze zapalenie opłucnej (ropniak).

Jeżeli zamierzasz poważnie zabrać się za wyciskanie soków, będzie Ci potrzebna dobra wyciskarka. Ja kupiłem w 2004 r. wyciskarkę Champion Juicer z silnikiem komercyjnym za 300 dolarów i służyła mi dobrze przez ponad 10 lat, zanim zaistniała potrzeba wymiany części. Inne wysokiej jakości marki to Omega, Green Star i Breville.

Jeżeli masz niewiele pieniędzy, poszukaj używanej wyciskarki na eBay lub Craigslist, albo popytaj znajomych w mediach społecznościowych.

A co z cukrem?

Często kontaktują się ze mną osoby zaniepokojone tym, że sok z marchwi lub buraków zawiera zbyt wiele cukru, a „cukier odżywia raka". Choć prawdą jest, że komórki rakowe żywią się przede wszystkim glukozą, to tak samo czynią wszystkie inne komórki naszego ciała. Wszystkie owoce, warzywa, zboża i białka zwierzęce zamieniane są w glukozę dla odżywiania komórek. Marchew i buraki zawierają przeciwrakowe składniki odżywcze, które mogą wyłączać geny rakowe, zakłócać rozmnażanie komórek rakowych, blokować przerzuty i powodować samobójstwa komórek rakowych.

Moim zdaniem, korzyści płynące z fitoskładników i związków przeciwrakowych w marchwi, burakach i owocach znacznie przewyższają wszelkie potencjalne negatywne skutki spożywania zawartego w nich cukru. Nie dostajemy raka z powodu jedzenia zbyt dużych ilości owoców, marchwi lub buraków.

Sok z marchwi i sok z buraków to podstawowe składniki legendarnych przeciwrakowych protokołów żywieniowych dr Maxa Gersona i dr Rudolpha Breussa, a sam znam też wiele osób, które przeżyły raka, a których protokoły lecznicze obejmowały duże ilości soku z marchwi i buraków.

A co z sokami owocowymi? W niektórych pozycjach literatury, jakie czytałem, utrzymywano, że nawet świeżo wyciśnięty sok owocowy zawiera zbyt dużo skoncentrowanego cukru, by nadawał się dla pacjentów chorych na raka, więc początkowo unikałem soku owocowego i jadłem tylko owoce w całości lub zblendowane w koktajlach.



Mój przeciwrakowy koktajl owocowy

1-4 filiżanek mrożonych organicznych jagód (np. borówek amerykańskich, jeżyn, malin, truskawek, wiśni)

Garść zielonych warzyw liściastych, takich jak szpinak lub jarmuż

Garść migdałów, orzechów włoskich lub jednych i drugich

1 banan lub 3-5 daktyli bez pestek

1 młody tajski orzech kokosowy (mleko i miąższ)

Zblenduj wszystkie składniki w blenderze z dodatkiem 1 filiżanki oczyszczonej wody. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty, stopniowo dodaj nieco więcej wody.

Od tamtego czasu mój stosunek do świeżych soków owocowych uległ zmianie. W sokach owocowych, szczególnie z zielonych jabłek i cytryny, zawarte są silne związki przeciwrakowe. Przeciwrakowa terapia Gersona obejmuje jedną porcję świeżego soku pomarańczowego każdego ranka i kilka porcji soku 50/50 z zielonych jabłek i marchwi w ciągu dnia.

Jeżeli niepokoi Cię cukier w soku owocowym, możesz w zamian zjadać jabłka i pomarańcze w całości, lecz w żadnym wypadku nie pomijaj soku z cytryny.

Mój sokowy porządek dnia

Kupowane w sklepach soki owocowe i warzywne nie są zalecane, ponieważ często nie są one świeże, lecz zostały przetworzone, pasteryzowane i konserwowane. Najlepszą strategią jest świeży sok organiczny. Niektórzy eksperci zdrowotni zalecają wypijanie świeżego soku natychmiast, by maksymalnie wykorzystać jego wartość odżywczą, ale stwierdzono, że świeży sok zachowuje enzymy i zawartość odżywczą przez kilka dni.

Nie mogłem sobie pozwolić na luksus przygotowywania świeżej szklanki soku 8 razy dziennie, musiałem więc wymyślić system, który byłby prosty i możliwy do regularnego stosowania. Moim największym priorytetem było codzienne wprowadzanie do organizmu dużych ilości soku. Codziennie z samego rana przygotowywałem więc dużą porcję soku, która miała mi wystarczyć na cały dzień.

Zacząłem od 2,5 kg organicznej marchwi, z której uzyskiwałem ok. 1,2 l soku, a następnie dodawałem kłącze imbiru, buraki, seler i inne składniki, by otrzymać 1,9 l soku, który popijałem przez cały dzień.

Najlepiej byłoby spożywać 1,9 l w 8 porcjach po 0,24 l mniej więcej co godzinę. Wiele holistycznych klinik onkologicznych zaleca pacjentom wypijanie 1-3 l soku

Ile jeść

Zjadałem codziennie 2 potężne sałatki i wypijałem 8 szklanek soku warzywnego, a także owocowy koktajl. Każdego dnia dostarczałem organizmowi obfitej ilości składników odżywczych w 15-20 porcjach owoców i warzyw. Zmasowane działania przynoszą zmasowane rezultaty.

Uwaga: Sałatki nie muszą być „potężne". Niech będą wystarczająco duże, by zaspokoić Twój apetyt i aby nie odczuwać głodu godzinę później.

eprasa.pl 9314225dc4

Złote krople na stawy

Lipofilowa formuła kurkumy o zwiększonej biodostępności

„Na długo przed rozwojem nauk przyrodniczych medycyna naturalna była jedynym dostępnym narzędziem do przeciwdziałania i leczenia nękających ludzi schorzeń [...]. W swojej praktyce lekarskiej zalecając pacjentom kuracje, zawsze starałam się dotrzeć do przyczyny schorzenia, leczyć u źródeł, wykorzystując jak najlepiej naturalne środki. Z pełnym przekonaniem i mając coraz więcej dowodów potwierdzających skuteczność zaleceń, korzystałam i nadal korzystam z apteki natury".

dr n. med. Jadwiga Górnicka

Wstęp do książki „Aromatyczne przyprawy. Imbir, kurkuma cynamon"



Historia terapeutycznego zastosowania kurkumy sięga według najstarszych zapisów 10 000 lat wstecz, a nawet więcej. Jest związana ściśle z ajurwedą, starożytnym systemem medycyny, a także filozofii zdrowia i dobrego samopoczucia.

Czy kurkuma to legendarne Panaceum?

Kurkuma była przez wieki i jest do dziś uważana za najzdrowszą przyprawę na świecie. Wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu, co może być kluczowe dla zapobiegania rozwojowi wielu niebezpiecznych dolegliwości. Kurkuma jako naturalne panaceum pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi, wspiera profilaktykę miażdżycy i serca oraz wykazuje działanie przeciw niepożądanym zmianom w tkankach. Wzmacnia ona naczynia krwionośne chroniąc przed skręconymi żyłami.

Występowanie niepożądanych zmian w tkance mózgowej w Indiach jest o 70% niższe niż w innych krajach ze względu na używanie kurkumy w codziennej diecie Hindusów.

Kurkuma rzeczywiście przez wieki uważana była za panaceum o potężnych właściwościach i stosowana na wiele dolegliwości. Obecnie również zadziwia ona swoją naturą świat nauki.

Dotychczas powstało ponad 17 tys. prac naukowych, w tym ponad 100 badań klinicznych na temat zdrowotnych właściwości kurkuminy. Zatem jest ona jedną z najlepiej przebadanych substancji biologicznych.

Dotychczas naukowcy w szeregu badań klinicznych udowodnili, że kurkumina:

1. Wspomaga pracę mózgu i przeciwdziała niekorzystnym zmianom w tkankach mózgowych.
2. Działa przeciwko niepożądanym zmianom w tkankach i wykorzystuje się ją nie tylko zdrowotnie, ale i w profilaktyce.
3. Wspiera organizm w radzeniu sobie z problemami jelit, które mogą być uważane za stan sprzyjający rozwojowi niepożądanych zmian.
4. Wspomaga trawienie, pracę trzustki, i wątroby, a także pobudza produkcję żółci i wydzielanie enzymów trzustkowych.
5. Pobudza pracę układu immunologicznego, wzmacnia odporność na wiele problemów zdrowotnych.



dr n. med.
Angelika Kargulewicz
specjalista ds. żywienia, dietetyk

„W świecie przyrody drzemią niezliczone pokłady substancji o właściwościach bioaktywnych, warto z nich korzystać na co dzień i w sposób naturalny wspierać swoje zdrowie. Idealnym tego odzwierciedleniem jest przyswajalna kurkuma w lipofilowej formule olejowej która nie tylko dostarcza cennej kurkuminy ale także składników, które wzmagają i uzupełniają jej działanie, jak turmerony, piperyna i antyoksydacyjny polifenol - kwercetyna"

W Indiach, gdzie kurkuma jest spożywana regularnie i w dużych ilościach m.in w postaci curry, wskaźnik rozwoju niekorzystnych zmian w tkankach piersi kobiet jest pięć razy niższy niż w Stanach Zjednoczonych. Przypadki rozwoju niekorzystnych zmian w tkankach prostaty w Indiach są mniejsze o jedenaście razy niż w USA.

Kurkumina wiedzie tu prym, a olejek eteryczny z kurkumy zawiera dodatkowo **turmerony**, które zwiększają działanie kurkuminy, chroniąc komórki przed niekorzystnymi mutacjami. Kurkumina jest doskonałym środkiem profilaktycznym i wspomagającym przy dolegliwościach przewlekłych.

Przyswajalność kurkumy tajemnicą skutecznego działania

Kurkumina jest wielokrotnie skuteczniejsza od kurkumy, a **olejowa forma kurkuminy z piperyną i kwercetyną wraz z olejkiem kurkumowym zawierającym turmerony jest obecnie jedną z najlepiej przyswajalnych, najbardziej aktywnych form kurkumy.** Kurkumina jest lipofilowa co oznacza, że lepiej rozpuszcza się w tłuszczach niż w wodzie. Powoduje to łatwiejsze wchłanianie jej przez ściany jelita. Kurkuma i kurkumina w formie proszku (kapsułki z proszkiem i tabletki) zawiera o wiele mniej turmeronów, gdyż są to związki lotne i nie są łatwo zachowywane w procesie suszenia i mielenia kłączy kurkumy pozostając w dużej ilości w olejku kurkumowym. Środowisko olejowe olejku kurkuminowego ponadto ułatwia tworzenie tzw. miceli w przewodzie pokarmowym, które mogą rozpuszczać lipofilowe substancje w tym kurkuminę, ułatwiając znacznie jej przyswajalność.

Połączenie kurkuminy z tłuszczem oraz piperyną daje najlepsze rezultaty w zakresie przyswajalności i biodostępności tej substancji.

Lipofilowa formuła olejowa charakteryzuje się znacznie zwiększoną biodostępnością kurkuminy i turmeronów, co ma kluczowe znaczenie dla skuteczności działania kurkumy.

Jako społeczeństwo nie mamy w zwyczaju jeść kurkumy w dużych ilościach w naszej codziennej diecie. Jednak możemy wykorzystać zdobycze nauk dietetycznych i wzbogacić swoją dietę w kurkumę, stosując codziennie bardzo dobrze przyswajalną **lipofilową formułę olejową kurkumy**. Można ją stosować wkrapiając odpowiednią ilość kropli preparatu do 1/3 szklanki wody, mleka, kawy, herbaty lub soku.

eprasa.pl 9314225dc4

dziennie. W terapii Gersona pacjenci chorzy na raka piją 13 soków dziennie, po jednym co godzinę.

Traktuj sok jako pokarm leczniczy. Dawkowanie co godzinę jest najlepszym sposobem utrzymania wysokiego poziomu składników odżywczych we krwi przez cały dzień.

2. Potężna sałatka zwalczająca raka

Drugim komponentem mojej diety przeciwrakowej było spożywanie największej i najsilniej działającej sałatki na świecie – na lunch i na obiad. Chciałem każdego dnia wprowadzić do organizmu tak dużo przeciwrakowych warzyw, jak to tylko możliwe.

Nie ma żadnego sekretnego przepisu na tę sałatkę, ale trzymałem się pewnych wytycznych. Nie było w niej mięsa, sera ani pochodzących ze sklepu sosów sałatkowych, a gdy tylko mogłem, używałem produktów organicznych.

Przepisy na sałatkę zwalczającą raka i sos do niej umieściłem na początku tego tekstu w ramkach. Staraj się nie pomijać odżywczych drożdży, orzechów i nasion (oczywiście, jeżeli nie masz na nie alergii). Odżywcze drożdże zawierają pewien rodzaj błonnika o nazwie beta-glukan, związek immunomodulujący, który wzmacnia obronę organizmu przed infekcjami i rakiem[8].

Istnieje ponad 20 badań japońskich, potwierdzających, że beta-glukan może nasilać efekty leczenia chemio- i radioterapią, jak również zwiększać odsetek przeżycia i poprawiać jakość życia[9].

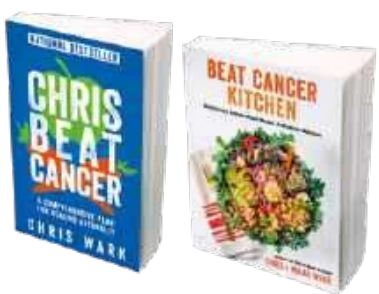
Również orzechy mają silne własności przeciwrakowe. W 7-letnim badaniu stwierdzono, że osoby, które przeżyły raka jelita grubego III stopnia i zjadały co najmniej 57 g orzechów drzewnych tygodniowo – w przybliżeniu 48 migdałów lub orzechów włoskich (ok. 7 dziennie) – były o 42% mniej zagrożone nawrotem nowotworu i o 57% mniej zagrożone śmiercią z powodu tego raka niż ci, którzy nie jedli orzechów[10].

3. Koktajl przeciwrakowy

Kolejnym sposobem wprowadzenia do organizmu wszystkich wspomnianych składników przeciwrakowych jest wrzucenie wszystkich (lub większości) składników potężnej sałatki do blendera z dodatkiem 1 lub 2 filiżanek oczyszczonej wody, zblendowanie ich do postaci płynnej i wypicie.

Przydaje się to szczególnie wtedy, gdy nie możesz jeść stałych pokarmów, chcesz spożyć je w drodze lub po prostu chcesz pozwolić szczękom odpocząć od żucia. Zblendowanie do postaci płynnej zwiększa także ilość przyswajalnych składników odżywczych. Sałatka w płynie będzie miała smak trochę niezwykły, ale nie zapominaj, że to pokarm leczniczy.

Inną możliwością jest podgrzanie zblendowanej sałatki na kuchence. Jeżeli chcesz, by składniki pozostały surowe, podgrzej ją tylko do temperatury ok. 38°C, odpowiednio przypraw i zjedz jak zupę. Jeżeli trawienie surowego pożywienia sprawia Ci kłopoty (w postaci bolesnych skurczów lub wzdęć), możesz koktajl całkowicie ugotować i spożywać na ciepło lub na zimno.



Zaadaptowano z książki Chrisa Warka pt. „Chris Beat Cancer" (wyd. pol. „Ty też możesz pokonać raka", Wydawnictwo Vital, 2020), z przepisami z książki Chrisa i Micah Wark pt. „Beat Cancer Kitchen" wydanej przez Hay House w 2021 r.

BIBLIOGRAFIA

1. Mutagenesis, 1999; 14(2): 153–72
2. Recent Pat Food Nutr Agric, 2011; 3(1): 64–77
3. Biochem Biophys Res Commun, 1998; 248(3): 935–9
4. Proc Natl Acad Sci U S A, 2008; 105(44): 16958–63
5. Am J Clin Nutr, 1998; 67(6): 1210–8; Cancer Res, 1997; 57(14): 2916–21
6. J Food Sci, 1993; 58(6): 1407–10; Ai Zheng, 2003; 22(9): 959–63
7. Crit Rev Food Sci Nutr, 2011; 51(6): 499–523; Postepy Hig Med Dosw (Online), 2016; 70(0): 722–34; Nutrients, 2016; 8(3): 156
8. Mol Nutr Food Res, 2014; 58(1): 183–93
9. J Korean Med Sci, 2006; 21(5): 781–9
10. J Clin Oncol, 2018; 36(11): 1112–20

Mój codzienny przeciwrakowy plan dnia



Oto jak wyglądał mój typowy dzień, gdy leczyłem się z raka, choć także i teraz tak wygląda. Jednym z moich zamiarów było życie możliwie blisko natury, spanie w całkowitej ciemności i budzenie się w sposób naturalny, dzięki światłu słońca, zamiast zrywania się z łóżka na dźwięk budzika.

Gdy wstanę, pierwszą rzeczą, jaką robię każdego ranka, jest nawodnienie. Wypijam 0,5 l oczyszczonej wody i/lub herbatę parzoną na zimno przez noc, a także biorę suplementy, które powinno się przyjmować wcześnie rano. Dodatkową korzyścią z wypijania kilku filiżanek wody z samego rana jest pobudzenie perystaltyki jelit.

Następnie przez 10-20 min wykonuję ćwiczenia aerobowe, takie jak bieg, jazda na rowerze lub skoki na mini-trampolinie, by się obudzić, pobudzić pracę serca i krążenie krwi, a przy tym spocić się. Ćwiczenia aerobowe nie tylko przynoszą organizmowi korzyści przeciwrakowe, lecz także poprawiają samopoczucie i sprzyjają detoksykacji poprzez pocenie się.

Później biorę szybki prysznic i spędzam kilka minut na przestawieniu umysły na właściwe tory na cały dzień, czytając fragment tekstu religijnego, modląc się i/lub medytując, pisząc dziennik czy też sporządzając lub przeglądając listę czynności do wykonania.

Następnie przyrządzam sok na cały dzień, w przybliżeniu 1,9 l. Ta czynność zabiera mi prawie godzinę. Radzę zamienić ją w przyjemność: podczas obsługiwania wyciskarki można słuchać ulubionej muzyki lub ciekawego podcastu.

Przez pierwsze 90 dni mojej uzdrawiającej podróży nie jadałem śniadań, a tylko popijałem sok przez cały ranek aż do lunchu. Czasami zjadałem w połowie ranka owocową przekąskę, taką jak grejpfrut czy zielone jabłko. Jeżeli chcesz przybrać na wadze lub utrzymać ją, doskonałym pomysłem na śniadanie będzie owsianka lub koktajl owocowy.

Lunch i obiad każdego dnia stanowiła potężna sałatka zwalczająca raka. Czasami po południu przegryzałem orzechy lub owoce. Zazwyczaj przed lunchem i obiadem przez 10 min skakałem na trampolinie, by zwiększyć ilość ćwiczeń w ciągu dnia i pobudzić krążenie w układzie limfatycznym.

Gdy była ładna pogoda, często chodziliśmy po obiedzie na spacer z psem. Po obiedzie i przed snem kończyłem cały sok, jaki pozostał, czasem wypijałem herbatę ziołową i starałem się położyć do łóżka w ciągu kilku godzin po zachodzie słońca.

eprasa.pl 9314225dc4

Staw czoło męskiemu przekwitaniu



Andropauza, czasami nazywana męskim klimakterium, owiana jest wieloma mitami i częściej jest powodem do żartów niż poważnej dyskusji. Tymczasem to naturalny etap życia każdego mężczyzny, do którego dobrze jest się przygotować, by wiedzieć, jak łagodzić objawy.

Aby przygotować się na jej nadejście, dobrze jest rozprawić się na początek z mitem, że męskie przekwitanie dotyka seniorów. Pierwsze zmiany poziomu hormonów pojawiają się bowiem u panów już po 45. r.ż.– obniżeniu ulega poziom androgenów, czyli męskich hormonów. Dobra wiadomość jest taka, że pojawienie się wielu oznak i problemów zdrowotnych, związanych z przekwitaniem, można odsunąć w czasie i zmniejszyć nasilenie symptomów im towarzyszących[1].

Hormonalna układanka

Andropauza (z gr. andros – mężczyzna i pausis – przerwa) jest nierozerwalnie związana z zaburzeniami wydzielania męskich hormonów, zwłaszcza testosteronu, uważanego za najważniejszy androgen, który przemienia chłopców w mężczyzn w okresie dojrzewania, nadając im typowo męskie cechy, takie jak niski tembr głosu, owłosienie ciała, rozwój określonych partii mięśni i który kształtuje męską sylwetkę tzw. odwróconego trójkąta (szerokie ramiona, wąska talia). Odpowiada on także za płodność, czyli wytwarzanie nasienia, popęd i funkcje seksualne oraz reguluje działanie prostaty. Ale to nie wszystko, testosteron pobudza również wytwarzanie czerwonych krwinek w szpiku, bierze udział w krzepnięciu krwi, utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie i odpowiada za ich siłę, utrzymuje odpowiednią gęstość kości, reguluje metabolizm pierwiastków i białek oraz cholesterolu, odpowiada także za stan skóry oraz wspomaga procesy immunologiczne. Wpływa również na nastrój i kształtuje męską psychikę, motywuje, dodaje pewności siebie i skłania do podejmowania wyzwań.

Drugim androgenem jest wytwarzany przez korę nadnerczy dehydroepiandrosteron (DHEA), który ulega przekształceniu w androstendion, a później w testosteron. DHEA nazywany jest czasami hormonem młodości, ponieważ odpowiada za kondycję

REKLAMA



eprasa.pl 9314225

Męska psychika w kryzysie

Mężczyznom trudno przyznać się do słabości, dlatego, póki mogą, ukrywają przed partnerką, bliskimi i światem, jak bardzo andropauza wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Czują się jeszcze młodzi, wszak dopiero zbliżają się do 50., wielu z nich wychowuje jeszcze małe dzieci, a tu nagle ich organizm daje im wyraźny sygnał, że czas młodości nieubłaganie przemija. Nieco starsi, zdmuchując kolejną świeczkę na torcie, dokonują podsumowania dotychczasowego życia i nie zawsze bilans ten jest powodem do radości. Umysł dawniej jak brzytwa, także nie działa, tak jakby chcieli, a pamięć staje się nieco dziurawa. Patrząc w lustro, zauważają siwiznę i coraz głębsze zakola, pierwsze zmarszczki, rosnący brzuch i coraz słabsze mięśnie, choć poświęcili lata na ich wyrzeźbienie. W sypialni również coraz trudniej jest im sprostać wymaganiom partnerek, a ciało zaczyna zawodzić. Sprawy nie poprawiają fizyczne objawy andropauzy. To wszystko rodzi niewyobrażalne frustracje, podkopuje pewność siebie, zabiera poczucie własnej wartości i sprawia, że panowie popadają w depresję lub odreagowują gniewem. Wielu z nich sytuacja przerasta, a statystyki samobójstw wśród mężczyzn są przerażające – stanowią oni 80% samobójców w Polsce!

Najcięższy kryzys psychiczny przypada na 5. i 6. dekadę życia, czyli ten moment, w którym najsilniej doświadczają objawów przekwitania[1]. Oczywiście nie sama andropauza jest winna takiej sytuacji, ale na pewno dokłada swoją cegiełkę.

Dlatego tak ważne jest wsparcie mężczyzn przez roztropne i troskliwe partnerki, bliskich oraz przyjaciół. Jeśli rozmowa z najbliższymi jest za trudna, warto rozważyć zwrócenie się po pomoc do specjalisty, psychologa lub psychiatry[2].



BIBLIOGRAFIA
1. Dane Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, Życie jest warte rozmowy www. zwjr.pl
2. Clin Interv Aging. 2013; 8: 635-40

fizyczną, siłę i sprawność oraz zdolności intelektualne, wspomaga także szybką regenerację organizmu i korzystnie wpływa na funkcje seksualne oraz libido. Trzecim androgenem jest wspomniany androstendion, który jest prekursorem testosteronu, ale i sam wykazuje działanie androgenne, odpowiadając za rozwój męskich cech fizycznych. Wróćmy jednak do głównego męskiego hormonu, testosteronu. Wytwarzają go komórki śródmiąższowe jąder, nazywane komórkami Leydiga, pobudzane przez hormon luteinizujący (LH), wydzielany przez przysadkę mózgową. Większość testosteronu zostaje związana z wytwarzanym przez wątrobę białkiem, globuliną wiążącą hormony płciowe (sex hormone binding globulinę, SHBG). SHGB transportuje testosteron do tkanek docelowych, w których hormon ten ulega przemianie, z udziałem 5-alfareduktazy, w aktywną formę, czyli 5-alfadihydrotestosteron (DHT). Z czasem jednak wytwarzanie testosteronu ulega obniżeniu, a wraz z nim także pozostałych androgenów. A to nie pozostaje bez wpływu na organizm[1].

Andropauza pod lupą

Początkowo objawy andropauzy są bardzo niespecyficzne, mężczyźni odczuwają większe zmęczenie, trudniej im budować masę mięśniową, rośnie w nich irytacja, z niezadowoleniem patrzą w lustro i widzą, jak powiększają im się zakola i rośnie obwód brzucha, dopadają ich także pierwsze, wzbudzające frustrację, trudności w sypialni. Łatwo te symptomy zrzucić na karb stresu i przemęczenia, dlatego tak wielu panom umyka moment, w którym wchodzą w andropauzę. A to najwyższy czas działać, zanim coraz większe zmiany hormonalne utrudnią sprawę. Spójrzmy zatem, jaki wpływ ma obniżenie poziomu testosteronu na męski organizm i jak zapobiegać poszczególnym symptomom andropauzy[1].

1. Problemy sercowe

Obniżenie poziomu testosteronu, który do tej pory regulował pracę serca i przede wszystkim trzymał w ryzach cholesterol, zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału oraz choroby niedokrwiennej serca. Krew panów po 40. r.ż. ulega także zagęszczeniu wskutek upośledzenia pracy układu krzepnięcia, wzrasta zatem ryzyko zakrzepicy. Pojawiają się również pierwsze objawy zaburzeń rytmu serca i nadciśnienie. A wszystkie te zmiany niekorzystnie wpływają nie tylko na ogólne samopoczucie panów i spadek wydolności ich organizmu, ale także na życie seksualne – wszak w osiąganiu erekcji bierze udział właśnie układ krwionośny.

Dlatego czwarta świeczka na torcie powinna skłonić mężczyznę do kontroli u kardiologa, który zleci ogólne badanie krwi, lipidogram i wykona EKG, w uzasadnionych przypadkach konieczne może być także badanie przy pomocy holtera, czyli całodobowy zapis pracy serca, wraz z ciśnieniem krwi. Nawet jeżeli wyniki badań będą zadowalające, warto profilaktycznie zmienić dietę – dobrze sprawdza się tu dieta śródziemnomorska, która szczególnie korzystnie wpływa na układ krążenia. W menu powinny się znaleźć świeże owoce i warzywa, dobrej jakości mięso i ryby, oraz zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek.

Ponadto dobrze jest zwiększyć aktywność fizyczną, ale nie mówimy tu o wy-



eprasa.pl 9314225dc4

ciskaniu siódmych potów na siłowni – wystarczy zwiększenie pozatreningowej aktywności fizycznej (non-exercise activity thermogenesis, NEAT), do której zalicza się spacer, wyjście z psem, zabawa z dziećmi, gotowanie, sprzątanie, słowem wszystkie czynności, wymagające od nas aktywności. Dlatego windę warto zamienić na schody, samochód na spacer, a rozmowy telefoniczne potraktować jako pretekst do wyjścia zza biurka i rozprostowania kości. Większa aktywność usprawnia pracę serca, obniża poziom cholesterolu i reguluje metabolizm glukozy, a ponadto korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne.

Dobrze jest także włączyć do diety suplementy, takie jak koenzym Q10 i selen, które stosowane razem o ponad 40% zmniejszają ryzyko sercowo-naczyniowe i chronią serce przed zawałem, dzięki m.in. wymiataniu wolnych rodników tlenowych.

Głóg z kolei obniża poziom cholesterolu, reguluje pracę serca i wzmacnia je oraz dostarcza wielu cennych witamin, wzmacniających organizm[2].

> Testosteron pobudza również wytwarzanie czerwonych krwinek w szpiku, bierze udział w krzepnięciu krwi, utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie i odpowiada za ich siłę, utrzymuje odpowiednią gęstość kości, reguluje metabolizm pierwiastków i białek oraz cholesterolu, odpowiada także za stan skóry oraz wspomaga procesy immunologiczne

2. Kości jak rzeszoto

Podczas gdy wiele się mówi o osteoporozie u kobiet w okresie menopauzy, o mężczyznach jest cicho. Tymczasem aż 1/3 przypadków złamania głowy kości udowej z powodu osteoporozy dotyczy mężczyzn. Obniżenie gęstości kości jest bezpośrednio związane ze spadkiem poziomu testosteronu, którego zadaniem jest pobudzanie komórek kościotwórczych, osteoblastów, do tworzenia kości – dlatego kości mężczyzn są grubsze i bardziej wytrzymałe, niż kobiece. I choć osteoporoza jest najczęściej problemem 70-latków, pierwsze zmiany w metabolizmie kośćca zachodzą już przed 50. rokiem życia.

Mężczyźni, którzy wkraczają w ósmą dekadę życia, powinni wykonać densytometrię, czyli badanie RTG kości, które pozwala na ocenę ich gęstości. Warto jednocześnie zrobić badania krwi i oznaczyć poziomy witaminy D, osteokalcyny, fosfatazy alkalicznej oraz C-końcowego telopeptydu, które są markerami osteoporozy. W przypadku jej stwierdzenia, lekarz zaleci odpowiednią suplementację lub leki, zwiększające gęstość kości oraz leczenie testosteronem. Młodsi panowie mogą skutecznie zapobiegać osteoporo-

REKLAMA



eprasa.pl 9314225dc4



zie, włączając do diety źródła biorącej udział w metabolizmie kości witaminy D, takie jak ryby, jaja, mleko, tran i grzyby shiitake. Dobrze jest także spędzać czas na słońcu – wystarczy 20 min dziennie, z odsłoniętymi przedramionami, podudziami i twarzą, by organizm wytworzył dzienną dawkę słonecznej witaminy. Jesienią i zimą, kiedy słońca mamy niewiele, warto natomiast sięgać po suplementy. Kości potrzebują także wapnia, z którego powstaje ich główny budulec, czyli kryształy hydroksyapatytu – źródłem tego pierwiastka jest mleko i jego przetwory, ryby z puszki, orzechy i nasiona. A żeby wapń zatrzymać w kościach i zapobiegać zwapnieniu tętnic, dobrze jest włączyć do diety także źródła witaminy K2, czyli sery dojrzewające, żółtka jaj, mięso i kiszonki warzywne.

Osteoporozie zapobiega ponadto aktywność fizyczna, zatem umiarkowany ruch, przynajmniej 30 minut dziennie, powinien stać się nawykiem każdego mężczyzny w sile wieku[3].

3. Przerost prostaty

Gruczoł krokowy wytwarzający płyn, będący nośnikiem nasienia, umiejscowiony pod pęcherzem moczowym, może przysporzyć przekwitającym panom nie lada problemów. Wraz z obniżeniem poziomu testosteronu dochodzi bowiem do przerostu tego narządu (benign prostatic hyperplasia, BPH) – BPH obserwuje się aż u 60% 60-latków. Początkowe objawy to przede wszystkim częstsze oddawanie moczu, którego strumień jest cieńszy i przerywany oraz konieczność wstawania w nocy do toalety. Po oddaniu moczu wielu mężczyznom towarzyszy uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Może także dojść do nietrzymania moczu. Nieleczony BPH prowadzi do całkowitego zablokowania cewki moczowej, zapalenia pęcherza i nerek oraz martwicy pęcherza i cewki moczowej, zatem sprawa jest poważna. Najpoważniejszą konsekwencją jest nowotwór prostaty.

> „Aż 1/3 przypadków złamania głowy kości udowej z powodu osteoporozy dotyczy mężczyzn”

Aby zapobiegać BPH, należy udać się do urologa, który zbada jej wielkość i konsystencję. Pierwszą taką wizytę najlepiej odbyć tuż po przekroczeniu 40. r.ż. i powtarzać badanie profilaktycznie co roku. Niestety, niewielu przedstawicieli brzydszej płci decyduje się na takie badanie, ponieważ obrosło ono wieloma szkodliwymi mitami. A sprawa jest prosta, urolog układa pacjenta na boku z podkurczonymi nogami lub prosi go o uklęknięcie na kozetce. Następnie bada prostatę przez odbyt, oceniając jej wielkość, konsystencję i gładkość powierzchni. Badanie trwa chwilę i jest całkowicie bezbolesne. Po nim urolog może zalecić dodatkowo wykonanie nadania USG. Do pełnego obrazu sytuacji konieczne jest jeszcze określenie poziomu antygenu swoistego dla prostaty (prostate specific antygen, PSA) we krwi – poziom tej glikoproteiny we krwi wzrasta, jeżeli w prostacie rozwija się nowotwór.

W leczeniu BPH stosuje się 2 rodzaje leków. Inhibitory 5-alfareduktazy, które hamując aktywność tego przekształcającego testosteron do jego aktywnej formy DHT enzymu, zapobiegają powiększeniu gruczołu. Takie działanie prowadzi do zmniejszenia objętości prostaty i obniżenia poziomu PSA oraz przynosi ulgę w dolegliwościach ze strony układu moczowego. Podobnie działa także druga grupa leków, alfablokery, które rozkurczają mięśnie gładkie prostaty i szyi pęcherza moczowego, co ułatwia oddawanie moczu. Wszystkie mają jednak wiele skutków ubocznych i niekorzystnie wpływają na zdolności seksualne mężczyzn. Są także niebezpieczne dla partnerek, ponieważ zaburzają funkcje ich układu rozrodczego i mogą upośledzać rozwój układu rozrodczego męskich płodów[4].

Dlatego dobrą alternatywą, o ile stan pacjenta na to pozwala, są substancje naturalne, dostępne w postaci suplementów. Warto sięgnąć po owoce palmy sabałowej (*Serenoa repens*), które zawierają fitosterole, zmniejszające wielkość prostaty i ułatwiające oddawanie moczu oraz zapobiegające powiększeniu tego gruczołu. Podobnie działa korzeń pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*) i wierzbownica drobnokwiatowa (*Epilobium parviflorum*), która dodatkowo hamuje stan zapalny prostaty oraz dróg moczowych. Z kolei olej z pestek dyni (*Cucurbita*) i śliwa afrykańska (*Pygeum africanum*) nie tylko ułatwiają oddawanie moczu, ale także

Męskie sprawy u męskiego lekarza

Androlog to specjalista, do którego mężczyźni powinni się udać nie tylko w przypadku problemów z układem rozrodczym, ale także wszystkich innych objawów, związanych z andropauzą. To męski odpowiednik ginekologa. Z andrologiem mogą rozmawiać otwarcie o wszystkich problemach zdrowotnych, zarówno tych związanych z życiem seksualnym, bezpłodnością i prostatą, jak i kłopotach z psychiką oraz emocjami. Jeżeli lekarz uzna za konieczne, skieruje pacjenta do innych specjalistów[1].



ŹRÓDŁO:
1. Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec; 17(Suppl 3): S621-9

eprasa.pl 9314225dc4

poprawiają funkcje seksualne. Stosowana w łagodzeniu objawów menopauzy czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*) chroni za to panów przed rakiem prostaty, a pyłek żyta hamuje wpływ DHT na komórki tego gruczołu. Trzeba się jednak liczyć z tym, że jeżeli leczenie zachowawcze nie przyniesie poprawy, konieczna może się okazać operacja częściowego lub całkowitego usunięcia prostaty[5].

4. Zaburzenia seksualne i spadek libido

Jako że poziom głównego zawiadowcy męskich funkcji seksualnych i popędu płciowego ulega stopniowemu obniżeniu, nic dziwnego, że u mężczyzn w okresie andropauzy w taki sam sposób narastają problemy natury seksualnej i obniżeniu ulega libido. Dlatego ważne jest działanie już przy pierwszych zwiastunach kłopotów z potencją, a nie czekanie, aż niedobór testosteronu doprowadzi do całkowitej impotencji. Wskutek niedoborów tego hormonu dochodzi bowiem do zaburzeń erekcji – mężczyzna nie może jej utrzymać lub jej osiągnięcie jest całkowicie niemożliwe, przez co nie jest w stanie odbyć stosunku płciowego i osiągnąć satysfakcji. Obniża się u niego także popęd seksualny i dochodzi do obniżenia płodności – zmniejsza się liczba plemników i są one mniej ruchliwe[6].

W takich przypadkach konieczna jest wizyta u androloga. Może on skierować mężczyznę do innych specjalistów, ponieważ na sprawność seksualną negatywny wpływ mają także choroby serca, nadciśnienie, insulinooporność, cukrzyca i BPH. Warto także sięgnąć po naturalne substancje, zwiększające poziom testosteronu, a jeśli okażą się za słabe, należy rozważyć z lekarzem zastosowanie TRT.

Zanim sięgnie się po słynną niebieską tabletkę, jako szybkie rozwiązanie problemu, dobrze jest wypróbować jej naturalne odpowiedniki, które nie mają tylu skutków ubocznych, co sildenafil. Podobnie do tej substancji działa bowiem johimbina, otrzymywana z kory johimby lekarskiej (*Pausinystalia johimbe*) – rozluźnia ona mięśnie gładkie naczyń krwionośnych prącia, co powoduje ich rozszerzenie i większy napływ krwi do ciał jamistych. Umożliwia to osiągnięcie erekcji i odbycie stosunku płciowego. Podobnie działa ekstrakt z miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*), regulujący rozszerzanie naczyń krwionośnych i zwiększający ukrwienie m.in. narządów płciowych. Dysfunkcje seksualne towarzyszące andropauzie można leczyć również za pomocą korzenia pieprzycy peruwiańskiej (*Lepidium meyenii*), żeń-szenia (*Panax ginseng*), lubczyku ogrodowego (*Levisticum officinale*) i lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*) oraz tzw. drzewka potencji, muira puama (*Ptychopetalum olacoides*)[7].



Dobrze jest także wzbogacić dietę o źródła działającego podobnie aminokwasu, czyli L-argininy, takie jak mięso i orzechy.

Ponieważ stężenie testosteronu jest najwyższe o poranku, to dla przekwitających mężczyzn idealna pora na zainicjowanie seksu. Ważne jest także, aby nie przegrzewać jąder, ponieważ wysoka temperatura hamuje wytwarzanie testosteronu i zaburza funkcje seksualne. Nie bez powodu natura umieściła je poza ciałem, dlatego trzeba unikać zbyt długiego siedzenia, zbyt ciasnych i nieprzewiewnych ubrań i bielizny oraz trzymania laptopa na kolanach.

Zaburzenia seksualne przekwitających panów mają także często podłoże psychiczne – stają bowiem oni wobec problemu, jednoznacznie podważającego ich męskość i odbierającego poczucie wartości. Dlatego, poza wsparciem wyrozumiałej partnerki, czasami potrzebna jest pomoc psychologa – warto po nią sięgnąć bez niepotrzebnego wstydu[6].

5. Nadliczbowe kilogramy

Mężczyźni z nadwagą i otyli mogą doświadczać przedwczesnej andropauzy na skutek aktywności hormonalnej tkanki tłuszczowej, która wytwarza aromatazę, enzym rozkładający testosteron – dlatego w ich krwi, nawet w młodym wieku, stwierdza się niższe poziomy tego hormonu. Z drugiej strony niski poziom testosteronu sprzyja przybieraniu na wadze m.in. z powodu zaburzeń metabolizmu glukozy, skutkujących insulinoopornością lub nawet cukrzycą typu 2. Zatem wielu panów wpada w błędne koło, które nie tylko utrudnia odzyskanie szczupłej sylwetki, ale także zwiększenie poziomu testosteronu i zmniejszenie objawów andropauzy.

Aby przeciwdziałać otyłości, która może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem andropauzy, trzeba zwiększyć aktywność fizyczną, w tym wspomniany już NEAT, zmienić dietę – świetnie sprawdza się tu dieta środziemnomorska, która jednocześnie dba o męskie serce. Korzyści może przynieść też dieta wysokobiałkowa (np. Atkinsa lub Dukana), o ile zdrowie na nią pozwala. Lepiej jednak unikać głodówek i postów, ponieważ powodują one obniżenie poziomu nie tylko samego testosteronu, ale także stężenie pobudzającego jego wytwarzanie LH.

Konieczna może się okazać konsultacja z endokrynologiem lub diabetologiem, ponieważ testosteron bierze udział w metabolizmie węglowodanów, a jego zaburzenia, czyli wspomniana już insulinooporność i cukrzyca typu 2, nie tylko powodują przyrost masy ciała, ale także utrudniają zrzucenie zbędnych kilogramów. Obie te choroby wymagają często leczenia farmakologicznego, zmiany trybu życia i diety, ale pocieszające jest to, że można nad nimi w ten sposób skutecznie zapanować i odzyskać szczupłą sylwetkę[1].

6. Nadpotliwość

Obniżeniu poziomu testosteronu towarzyszyć może wzrost wydzielania potu. U niektórych panów nadaktywność gruczołów potowych jest tak duża, że pot



eprasa.pl 9314225dc4

zalewa ich ciała nawet w chłodne dni, co bardzo uprzykrza życie i niekorzystnie odbija się na kontaktach towarzyskich. Objawu tego nie można bagatelizować, ponieważ może on świadczyć o nowotworze prostaty, cukrzycy czy nadciśnieniu, a każda z tych chorób wymaga leczenia.

W walce z potem dobrze sprawdzają się preparaty w spreju i dezodoranty, blokujące na kilkanaście godzin funkcje wydzielnicze gruczołów potowych. Jeżeli jednak i one nie dają rady, warto udać się do lekarza, który może przepisać leki hamujące pocenie się.

Wiele do zaoferowania mężczyznom w okresie andropauzy ma także w tym zakresie medycyna estetyczna – dostępne są zabiegi laserowe, jonoforeza lub ostrzykiwanie nadpotliwych okolic ciała preparatami blokującymi gruczoły potowe.

Wydzielanie potu nasila stres, a powodów do niego przekwitający panowie mają sporo, zatem warto wspomóc organizm ziołami uspokajającymi i wyciszającymi negatywne emocje, takimi jak chmiel zwyczajny, kozłek lekarski, melisa lekarska, rumianek, lawenda i szałwia lekarska.

Ponadto lepiej jest unikać działających napotnie pokarmów i przypraw, takich jak maliny, imbir, pieprz, cynamon i słodycze, a także kawy i alkoholu[1].



7. Osłabienie mięśni

Aż 60% ciała mężczyzn w sile wieku to mięśnie, ale u 70-latków odsetek ten wynosi już tylko 40%[8]. Za zmniejszenie masy mięśni i ich siły oraz wytrzymałości, odpowiada obniżenie poziomu wszystkich 3 androgenów oraz wiązane z wiekiem zmniejszenie ilości komórek macierzystych w mięśniach szkieletowych. Stan taki nazywamy sarkopenią[9].

Sprzyja jej dodatkowo brak aktywności fizycznej, zaburzenia mikrobioty jelitowej i stres.

W przypadku sarkopenii najlepsze efekty daje terapia testosteronem, TRT. Ale nawet ona na nic, jeżeli panowie nie zwiększą aktywności fizycznej – doskonale sprawdzają się ćwiczenia ogólnorozwojowe, takie jak pływanie i jazda na rowerze oraz trening na siłowni, ale nie wyczynowy, ale odpowiednio dobrany do możliwości przez doświadczonego trenera.

Korzystnie działa również dieta wysokoproteinowa, której skład wspomaga budowę masy mięśniowej i przy okazji utratę zbędnych kilogramów. Co ciekawe, badania dowiodły, że połączenie diety wysokobiałkowej z aktywnością fizyczną zwiększa stężenie testosteronu, co dodatkowo hamuje postęp sarkopenii i łagodzi inne objawy andropauzy.

Pomocna jest także fizjoterapia, która pomaga utrzymać mięśnie w dobrej kondycji[8].

Hormonalna terapia zastępcza testosteronem a metody naturalne

Nazywana także TRT (testosterone replacement therapy), jest czasami koniecznością, zwłaszcza jeżeli objawy andropauzy są bardzo nasilone i poważnie utrudniają życie. Jest to także często jedyny sposób na odzyskanie przez mężczyzn sprawności seksualnej.

Powinna być prowadzona pod nadzorem lekarza, ponieważ nie jest obojętna dla organizmu i ma wiele skutków ubocznych. Przede wszystkim może powodować poważne zaburzenia krążenia, takie jak nadciśnienie, arytmia czy zakrzepica, ponadto czasami jest przyczyną bezpłodności i stanów zapalnych w całym organizmie.

Ważne jest także to, że nieprawidłowe stosowanie TRT może niekorzystnie wpływać na psychikę i wzbudzać u pacjenta agresję, powodować brak kontroli nad emocjami i nadmiernie pobudzać libido[1].

Warto zatem decyzję o zastosowaniu TRT przemyśleć i uprzednio wypróbować naturalne sposoby na podwyższenie poziomu testosteronu, a tym samym zmniejszenie objawów andropauzy i poprawę samopoczucia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Pomocny będą tu:

- buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*),
- nasiona kozieradki (*Trigonella*),
- żeń-szeń (*Panax ginseng*),
- różeniec górski (*Rhodiola rosea*),
- witania ospała (*Withania somnifera*)[14].



ŹRÓDŁO:
1. Andrology. 2020 Nov;8(6):1551-66

eprasa.pl 9314225dc4

> Za zmniejszenie masy mięśni i ich siły oraz wytrzymałości, odpowiada obniżenie poziomu wszystkich 3 androgenów oraz wiązane z wiekiem zmniejszenie ilości komórek macierzystych w mięśniach szkieletowych



8. Utrata włosów

Za winnego łysieniu androgenowemu uważa się aktywną formę testosteronu, DHT. Jednak nie do końca jest to prawdą, inaczej wszyscy mężczyźni byliby na pewnym etapie tak samo łysi. Badania wykazały, że niektórzy mężczyźni dziedziczą po swoich przodkach gen, który w sposób szczególny uwrażliwia komórki cebulek włosowych na działanie DHT, co sprzyja utracie włosów nawet w młodym wieku.

Jednak to nie wszystko, łysienie przyspiesza także nieprawidłowa dieta, stres, nadwaga i wiele chorób, w tym choroby serca i insulinooporność.

Zahamować łysienie mogą inhibitory 5-alfareduktazy, która przekształca testosteron w DHT, stosowane w leczeniu BPH. Panowie mogą sięgnąć także po szampony, lotiony lub wcierki z minoksydylem, substancją, która miejscowo blokuje receptory dla DHT w cebulce, co nie tylko zapobiega wypadaniu włosów, ale także pobudza wzrost nowych.

Zwykłe szampony i odżywki warto w okresie andropauzy zamienić na te przeznaczone do włosów osłabionych i wypadających oraz sięgać po bogate w witaminy oraz mikroelementy wcierki i maski, które wzmocnią włosy. Pomocna jest także medycyna estetyczna, która oferuje mezoterapię lub przeszczep włosów. Panowie powinni także zmienić swoje przyzwyczajenia i łagodniej traktować swoją głowę po myciu, unikając energicznego wycierania włosów, co może nasilać ich wypadanie[1].

9. Ginekomastia

Aż u 40% mężczyzn w okresie andropauzy dochodzi do powiększenia gruczołów sutkowych, nazywanego ginekomastią, której czasami towarzyszy dyskomfort, związany z rozciąganiem skóry, ból, obrzęk, a nawet pojawienie się wydzieliny podobnej do mleka. Sprzyja temu obniżenie poziomu testosteronu i innych androgenów, któremu towarzyszy, zwłaszcza u panów z nadwagą, znaczny wzrost poziomu estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Prowadzi to do takiego zachwiania równowagą hormonalną mężczyzny, że w jego piersiach zaczyna rozrastać się tkanka gruczołowa. Czasami ginekomastia jest spowodowana przyjmowaniem leków nasercowych, na nadciśnienie lub antydepresantów. Jeżeli ginekomastia nie ustępuje, może dojść do przebudowy łącznotkankowej gruczołu – w takiej sytuacji nie wróci on już do swoich pierwotnych rozmiarów i konieczne może być chirurgiczne usunięcie nadmiaru tkanki.

Ginekomastię leczy się za pomocą TRT, jeżeli przyjmowanie naturalnych suplementów, zwiększających wydzielanie testosteronu, nie dało efektu.

Warto także zadbać o sylwetkę, by nadmiar tkanki tłuszczowej nie obniżał i tak już niskiego poziomu testosteronu.

Ginekomastia jest wskazaniem do wizyty u lekarza, który sprawdzi, jak poważne są zaburzenia hormonalne, bo być może mężczyzna będzie potrzebował dodatkowego leczenia farmakologicznego. Panowie, u których doszło do powiększenia piersi, powinni unikać fitoestrogenów, czyli roślinnych odpowiedników żeńskich hormonów, ponieważ mogą one nasilać problem – dlatego dobrze jest ograniczyć spożycie m.in. kukurydzy, soi i jej przetworów oraz… piwa[10].



BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec; 17(Suppl 3): S621-S629
2. J Geriatr Cardiol. 2011 Mar; 8(1): 35-43
3. Int J Endocrinol. 2017; 2017: 4602129
4. Prim Care. 2019 Jun;46(2):223-32.
5. Molecules. 2021 Nov 25;26(23):7141
6. B. Hafez, E. S. E Hafez, Andropause: endocrinology, erectile dysfunction, and prostatę pathophysiology, Archives of Andrology, Journal od reproductive system, volume20, 2004, issue 2
7. Arab J Urol. 2021; 19(3): 323-39
8. Front Endocrinol (Lausanne). 2014; 5: 217
9. Front Aging Neurosci. 2014 Sep 22:6:246
10. Pol J Endocrinol 2005; 3(56): 269-277; Advances in Nutrition, Volume 12, Issue 3, May 2021, Pages 744-765

eprasa.pl 9314225dc4

Szok dla ustroju



Dr Ryke Geerd Hamer proponuje zmianę paradygmatu, nowe pojmowanie tego, co wyzwala chorobę, a co wspomaga leczenie – mapę wykraczającą poza zwyczajowe rozumienie połączenia umysłu, ciała i ducha – relacjonuje Cate Montana.

Germańska Nowa Medycyna (GNM) nie jest „medycyną" jako taką. To radykalna zmiana paradygmatu medycznego – nowy pogląd na powód występowania choroby i możliwe sposoby leczenia. Jest poza skalą w swoim poszerzaniu zwyczajowego rozumienia połączenia umysłu, ciała i ducha. A jednak to radykalne pojmowanie źródła choroby jako „wzajemnego oddziaływania psychiki, mózgu i odpowiedniego narządu" oraz leczenia jako bezwarunkowej odpowiedzialności (i zdolności) samego ciała wywołało na całym świecie odrzucenie GNM i jej twórcy, dr. Rykego Geerda Hamera, przez środowisko medycyny konwencjonalnej (alopatycznej).

Dr Hamer, praktykujący niemiecki lekarz specjalizujący się w dziedzinie chorób wewnętrznych i onkologii, był również profesorem w Instytucie Pedagogicznym w Heidelbergu oraz w klinikach uniwersyteckich w Tybindze i Heidelbergu. W 1978 r. jego 17-letni syn Dirk został przypadkowo postrzelony, w wyniku czego zmarł. Niedługo potem zarówno u dr. Hamera, jak i u jego żony, również lekarki, rozwinął się rak. Zamiast uznać to za zbieg okoliczności, lekarz zaczął badać związek między traumą a nowotworem.

Podczas analizy przypadków ponad 20 tys. pacjentów dr Hamer odkrył, że w 100% z nich potrafił powiązać rozwój nowotworu z ekstremalnym szokiem w organizmie – szokiem, który konsekwentnie wykazywał 3 charakterystyczne cechy. Był nieoczekiwany, wywoływał niepokój emocjonalny i pozostawiał pacjenta w izolacji, bez możliwości wyjścia z sytuacji czy zrozumienia, co powinien robić dalej.

W październiku 1981 r. dr Hamer przedstawił swoje badania niemieckiemu Uniwersytetowi w Tybindze. W jego odkryciach znalazł się nowy pogląd dotyczący guzów nowotworowych. Według dr. Hamera były one „środkami ratunkowymi mającymi na celu ochronę organizmu", a nie – jak głosi standardowa opinia – złośliwymi komórkami, których zadaniem jest zniszczenie ciała. Uniwersytet odmówił zbadania jego ustaleń, a on został zwolniony z kliniki i zmuszony do prywatnej praktyki. Na tym jednak nie koniec. W 1989 r. licencja medyczna dr. Hamera została unieważniona na mocy nakazu sądowego, a on sam 2-krotnie trafił później do więzienia.

Nauka przyrodnicza oparta na biologii

Pomimo wrogości świata alopatycznego wizja i badania dr. Hamera znalazły sojuszników w społecznościach holistycznych i alternatywnych metod leczenia. Wielu praktyków, takich jak mgr Andi Locke Mears, certyfikowana specjalistka w dziedzinie medycyny holistycznej i energetycznej (andilockemears.com) oraz założycielka ośrodka Bio HealthWorks Institute w Black Mountain w Karolinie Północnej w USA, natychmiast zainteresowało się GNM.



„DR HAMER ODKRYŁ, ŻE W 100% PRZYPADKÓW POTRAFIŁ POWIĄZAĆ ROZWÓJ NOWOTWORU Z EKSTREMALNYM SZOKIEM W ORGANIZMIE"

– To oparta na biologii nauka przyrodnicza, która wykracza poza medycynę holistyczną. Oferuje nowy i bardzo szczegółowy obraz ludzkiego organizmu oraz umożliwia konsultantom i ich pacjentom zrozumienie zdrowia, choroby, objawów i leczenia w miarę ich występowania – wyjaśnia ten fenomen Mears.

Mears, która praktykuje medycynę holistyczną od ponad 25 lat i dobrze orientuje się w związku między problemami emocjonalnymi a chorobami, mówi o różnicach między holistycznym podejściem a GNM.

– To nie jest medycyna umysłu, ciała i ducha. To zupełnie nowa perspektywa, która obejmuje psychikę, mózg i narząd. Kiedy jesteś w świecie medycyny umysłu, ciała i ducha, często patrzysz na objawy chorobowe jak na duchową „lekcję", prowadzącą w stronę czegoś, czego trzeba się nauczyć. Również emocje postrzegasz w kategoriach emocji powodujących chorobę – tłumaczy Mears.

Z kolei GNM rozumie psychikę, mózg i narządy jako zasadniczo jeden organizm. Jak to ujął dr Hamer, „rozróżnienie między psychiką, mózgiem i ciałem jest czysto akademickie, gdyż w rzeczywistości są one jednym i tym samym". Jedność tę udowodnił on w swych badaniach. Analizował w nich tysiące tomogramów mózgu pacjentów, które wykazały, że wstrząs spełniający 3 wymienione powyżej kryteria zawsze powodował koliste uszkodzenie mózgu, zwane ogniskiem Hamera, niezmiennie znajdujące się w obszarze związanym z naturą samej traumy (patrz ramka pt. „Jak wygląda ognisko Hamera?").

Poważny wypadek może np. wywołać strach o przetrwanie (przed śmiercią), który objawia się jako mała zmiana w części pnia mózgu zwanej rdzeniem przedłużonym. Rdzeń przedłużony reguluje podstawowe funkcje życiowe, które są kluczowe dla przetrwania, takie jak oddychanie, bicie serca, ciśnienie tętnicze i połykanie. Kolejny przykład wspomnianej wyżej jedności stanowi to, że w przypadku nierozwiązania konfliktu adaptacja tkanki miałaby miejsce w narządzie lub obszarze ciała związanym z częścią mózgu, w której wystąpiła zmiana. W powyższym scenariuszu np. trauma przetrwania powiązana z rdzeniem przedłużonym może skutkować przystosowaniem tkanki i proliferacją komórek w płucach, sercu lub gardle.



Jak wygląda ognisko Hamera?
To zestaw koncentrycznych pierścieni widocznych na tomogramie mózgu, jak pokazuje strzałka na tym obrazie. Centrum pierścieni występuje w obszarze mózgu, który kontroluje związane z konfliktem narząd lub część ciała.

– To sytuacja, kiedy natychmiastowe nieświadome przerażenie – „umrę, o mój Boże, umrę" – wyzwala zmianę chorobową, która od razu rozpoczyna rozrost komórek w płucach, dzięki czemu można lepiej przetwarzać powietrze, ponieważ brak powietrza oznacza śmierć – tłumaczy Mears.

2 fazy i 5 biologicznych praw

Dlaczego więc adaptacja tkanki w postaci proliferacji komórek (np. nowotworowych) trwa i nie ustaje, gdy kończy się sytuacja awaryjna? Dr Hamer zdał sobie sprawę, że dzieje się tak z powodu nierozwiązywalnej natury samej traumy. Dopóki psychika nie dostrzeże drogi naprzód, ciało pozostaje zamknięte w tzw. fazie aktywnej konfliktu – punkcie, w którym organizm daje awaryjne „zielone światło" do adaptacji tkanek w narządzie kontrolowanym przez obszar mózgu, w którym pojawia się zmiana chorobowa.

Dopiero gdy konflikt zostanie rozwiązany, ciało może bezpiecznie przejść do tego, co dr Hamer nazwał „fazą rozwiązania", kiedy może rozpocząć się leczenie. W tym momencie organizm zaczyna rozkładać wszelkie powstałe nagromadzenia komórek, czemu często towarzyszą objawy w postaci bólu, obrzęku i stanu zapalnego. Jeśli w fazie aktywnej konfliktu doszło do utraty komórek, jak w przypadku wrzodu lub martwicy, w fazie rozwiązania ciało zaczyna je uzupełniać. Jeśli funkcja narządu została w tym okresie utracona lub upośledzona, zaczyna on działać ponownie.

– To właśnie nazywa się „byciem chorym". Objawy są częścią rozwiązania – mówi Mears.

Dr Hamer odkrył, że wszystkie choroby podlegają 5 biologicznym prawom, które wyjaśniają, jak działa organizm w wyniku traumy i dlaczego występują objawy (patrz ramka pt. „5 biologicznych praw GNM"). 2 wymienione wyżej fazy i 5 biologicznych praw prowadzą do zupełnie innego spojrzenia na to, co określa się jako chorobę.

Pogląd GNM na 4 powszechne „choroby"

Rak jelita grubego

W GNM jest uważany za problem „niestrawnego kęsa". Oznacza to, że doświadczona trauma jest symbolicznie czymś, czego pacjent po prostu „nie może przełknąć".

W fazie aktywnej konfliktu w przewodzie pokarmowym namnażają się komórki, aby umożliwić strawienie niestrawnego kęsa. Kontynuują proliferację w odpowiedzi na nierozwiązany konflikt i pozostają w fazie aktywnej, dopóki pacjent go nie rozwiąże.

– To zazwyczaj wtedy pojawiają się inne objawy, takie jak ból, stan zapalny, biegunka itp. To wtedy organizm wykorzystuje drobnoustroje i bakterie, aby pomóc w procesie rozkładu dodatkowych komórek, które się rozwinęły, a nie są już potrzebne. Niestety ten rodzaj przerostu bakteryjnego oznacza,



eprasa.pl 9314225dc4

że można otrzymać diagnozę w rodzaju SIBO (small intestinal bacterial overgrowth, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego) i wielu lekarzy wdroży protokół przeciwdrobnoustrojowy, który może właściwie opóźniać fazę leczenia raka – mówi Abigail Puccioni, specjalistka w dziedzinie GNM z Columbus w Ohio w USA (abigailpuccioni.com).

Z perspektywy GNM mnożące się bakterie są techniczną przyczyną objawów, ale ich aktywność nieprzypadkowo jest wzmożona. Otrzymują one bowiem instrukcje od mózgu, aby wykonać prace naprawcze, które przywrócą przewód pokarmowy do normalności.

Alergia na gluten

Oto kolejny oczywisty problem „niestrawnego kęsa" dotyczący przewodu pokarmowego. Pacjentem może być np. 6-letni chłopiec. Pewnego dnia, jedząc kanapkę z masłem orzechowym w kuchni, słyszy przypadkiem, jak jego rodzice gwałtownie kłócą się w salonie. Czuje się w tym momencie zaskoczony i emocjonalnie wyobcowany. Jest to skrajnie przygnębiające dla jego psychiki, która postrzega to konkretne wydarzenie jako emocjonalnie niestrawne. Od tego momentu za każdym razem, gdy je kanapkę z chlebem, który zawiera gluten, następuje reakcja alergiczna.



– Dlaczego postrzegał tę sprzeczkę jako niestrawny konflikt? Dlaczego to gluten reaktywuje konflikt? Cóż, tutaj natrafiamy na pewne słabe punkty w teorii GNM. Wiemy, że ma to coś wspólnego z tym, jak percepcja chłopca została przygotowana do doświadczania otaczającego go świata. Inne dziecko prawdopodobnie nie miałoby żadnego problemu z tym doświadczeniem. Nie wiemy również, dlaczego to białko glutenowe w kanapce zostaje uwięzione jako podświadomy sygnał ostrzegawczy. U kogoś innego mogą to być orzeszki ziemne, które wyzwalają objawy – wyjaśnia Puccioni.

Gluten to jedna ze ścieżek, którymi podążają psychika i ciało. Jednak dalsze oglądanie kłótni rodziców również byłoby taką ścieżką i bardzo oczywistą reaktywacją pierwotnego szokującego konfliktu. Dlatego, gdy mały Johnny dorasta i idzie na studia, jego objawy mogą osłabnąć i może jeść gluten do woli, ponieważ nie mieszka już z rodzicami. Jednak potem, 12 lat później, bierze ślub i zaczyna doświadczać kłótni ze swoją partnerką. Bum, program alergii na gluten zostaje ponownie aktywowany. I pozostaje aktywny, dopóki pierwotny problem nie zostanie rozwiązany dzięki podjęciu praktycznych kroków, takich jak doradztwo małżeńskie w celu ograniczenia lub eliminacji kłótni, a także rozpoznanie pierwotnej traumy dotyczącej sytuacji z rodzicami.

Egzema

Według GNM choroby skóry, takie jak egzema, są związane z „konfliktem separacyjnym". Może on oznaczać chęć oddzielenia się od czegoś lub kogoś bądź niechęć do separacji i pragnienie bycia blisko. Podsumowując, egzema dotyczy więzi międzyludzkich i interakcji społecznych.

Jako adaptacja egzema powoduje utratę komórek i/lub ich owrzodzenie w fazie aktywnej konfliktu w ramach próby znieczulenia miejsca połączenia, w którym się kogoś straciło, i uśmierzenia bólu rozłąki. Może być też odwrotnie – znieczulana jest konieczność znoszenia kontaktu z kimś, kogo chce się odepchnąć.

Tak czy inaczej, choroby skóry, takie jak egzema, są próbami organizmu podejmowanymi w celu znieczulenia warstwy naskórka, tak by pacjent również nic nie odczuwał. Co ciekawe, egzemie może również towarzyszyć mgła mózgowa lub krótkotrwała utrata pamięci, co jest kolejną próbą mózgu w celu zdystansowania się od pierwotnego szoku w fazie aktywnej konfliktu.



Powiedzmy, że w wieku 7 lat Jane wysłano do szkoły z internatem. Od tamtej pory cierpiała na okropną egzemę. Z punktu widzenia GNM praktycznym i bezpośrednim rozwiązaniem nie są zastrzyki z kortyzonem, ale przeprowadzka z powrotem do domu, aby uczęszczać do pobliskiej szkoły, dzięki czemu dziewczynka znów będzie mogła mieszkać z rodzicami.

Powiedzmy jednak, że Jane jest teraz po trzydziestce i nadal ma problemy ze skórą.

– Musi nastąpić rozwiązanie percepcyjne. Jak może zmienić pewne rzeczy w swojej psychice, tak żeby nie kwalifikowała się już do tego typu konfliktu? Jej mama może mieszkać w innym mieście, a ona nie ma świadomej chęci powrotu w jej pobliże. A może w takim razie rozmowa z mamą w aplikacji Zoom raz w tygodniu? Niektórym osobom może to wystarczyć, a innym nie. Dlatego znalezienie rozwiązań może być kwestią prób i błędów, testowania różnych rzeczy – mówi Puccioni.

Przeziębienie

– Wskazuje na szok konfliktowy. Doszło do utraty komórek błony śluzowej nosa, ponieważ doświadczyło się jakiegoś konfliktu irytacji lub poczucia zagrożenia. Celem utraty komórek było poszerzenie obszaru węchowego, aby móc lepiej wyczuć niebezpieczeństwo. Pomyślmy o zwierzętach w lesie. One wyczuwają niebezpieczeństwo, a my jesteśmy zbu-



eprasa.pl 9314225dc4

HISTORIE GNM

Brianne Campbell, Kalifornia, USA

Kobieta przez większość swojego życia cierpiała na zgagę, refluks kwasowy i silny ból w okolicach wątroby. W końcu przebadano ją pod kątem obecności *H. pylori*, ale wyniki nic nie wykazały. Endoskopia potwierdziła refluks kwasowy, a lekarz poinformował ją, że ma nietolerancję glutenu.

Przez 7 lat Brianne stosowała dietę bezglutenową, co pomogło jej złagodzić objawy. Jednak potem wyszła za mąż i znów nastąpiło ich zaostrzenie. W końcu trafiła do Abigail Puccioni. Brianne odpowiedziała na pytania dotyczące historii swego życia i dowiedziała się o swoich zmaganiach z „terytorialnym konfliktem gniewu", który zaczął się z powodu problemów z jej matką.

– Moja mama chciała dokonać aborcji, kiedy była ze mną w ciąży. Po przyjściu na świat przebywałam przeważnie z tatą, a mój brat i moja siostra trafili pod skrzydła mamy. Miałam więc wiele konfliktów z mamą, zwłaszcza na polu terytorium – mojego osobistego wewnętrznego obszaru – ponieważ czułam, że nie jestem chciana, nie dba się o mnie ani nie kocha mnie tak, jak wtedy gdy byłam z tatą. Musiałam walczyć o swoją pozycję w domu – opowiada Brianne.

Jak się okazuje, mąż podświadomie przypominał jej matkę, ponieważ czuła, że musi walczyć o swoją pozycję i bezpieczeństwo w domu.

– Mój mąż jest fotografem ślubnym z problemem alkoholowym. Jechał na ślub, pił, a potem wracał do domu. Za każdym razem, gdy wyjeżdżał, byłam w fazie aktywnej konfliktu z naprawdę okropną zgagą, refluksem kwasowym i bólem wątroby, ponieważ zawsze, gdy istnieje zagrożenie dla mojego poczucia bezpieczeństwa, to jest mój sprawdzony program. Jego picie było moim prawdziwym problemem, dokładnie tak jak było z moją mamą – przyznaje Kalifornijka.

Dla Brianne świadomość i zrozumienie, że czuła się w dużym stopniu niesłyszana, ignorowana i niezrozumiana zarówno przez matkę, jak i męża, były niemal wszystkim, czego potrzebowała, aby nastąpiło rozwiązanie. W praktyce ostatecznie wróciła do pracy z mężem.

– Oboje jesteśmy fotografami ślubnymi, ale kiedy urodziłam dzieci, przez 5 lat nie byłam już w stanie się tym zajmować. Dzięki ponownej pracy z mężem nie muszę czekać na niego w domu i martwić się, że coś się dzieje. A codzienna zgaga i GERD ustąpiły – cieszy się kobieta.

Marcy Bowman, Ohio, USA

Nigdy nie czuła się komfortowo podczas mammografii, więc zawsze polegała na obrazowaniu termograficznym. W lutym tego roku badania pokazały rozgrzany punkt na jej lewej piersi. Następnie USG ujawniło guza.

– Zawsze był problem z tą piersią. Zawsze po prostu czułam, że pewne miejsce tam czasami bardzo mnie boli. To znikało i wracało, więc nie byłam zbyt zaskoczona umiejscowieniem guza – przyznaje Marcy.

O istnieniu GNM dowiedziała się od Abigail Puccioni i natychmiast umówiła się do niej na wizytę. Bardzo szybko ustalono, że jej problem z piersią miał związek z nierozwiązanymi problemami i poczuciem winy dotyczącymi jej relacji z byłym mężem.

– Abigail zasugerowała, żebym do niego zadzwoniła i powiedziała to, co muszę powiedzieć. Jednak to wydawało się po prostu niemożliwe i jeszcze bardziej traumatyczne, więc napisałam sążnisty list i przeczytałam go na głos, jakbym go czytała jemu – opowiada Marcy.

Po spaleniu listu odbyła ze swoim obecnym mężem długą rozmowę na temat tego, co wydarzyło się w jej pierwszym małżeństwie. Otworzyła się też przed wieloletnią przyjaciółką, której wszystko wyjawiła.

– Po rozmowie z Abigail, moim obecnym mężem i przyjaciółką od razu poczułam, jakby ubyło mi ok. 11 kg. Czułam, że się oczyściłam. Do maja guzek w mojej piersi całkowicie zniknął – twierdzi Marcy.

dowani tak samo. A zatem program organizmu tworzy szersze obszary do oddychania powietrzem, abyśmy mogli lepiej wyczuć to zagrożenie – wyjaśnia specjalistka w dziedzinie GNM Andi Locke Mears. Według GNM, gdy konflikt zostanie rozwiązany, pojawiają się objawy przypominające przeziębienie, ponieważ pierwotna adaptacja tkanki wraca do normalnego stanu.

Gwałtowny sprzeciw

Jak dotąd odkrycia dr. Hamera były gorąco kwestionowane przez autorytety medycyny głównego nurtu i nie przeprowadzono żadnych badań klinicznych, które potwierdziłyby jego pracę. Ponadto, choć rzekomo dokładnie odczytał on historię stanu zdrowia tysięcy pacjentów dzięki analizie wyłącznie tomogramów, brak prób klinicznych wykazujących niezaprzeczalny związek między traumą a zmianami chorobowymi w mózgu.

Jednakże badacze zaczęli zalecać poszerzenie definicji urazowego uszkodzenia mózgu, tak by jako źródła urazu obejmowała ona zarówno traumy fizyczne, jak i emocjonalne[1]. Analiza zmian chorobowych jest również rozważana jako nowy sposób pojmowania funkcji neurologicznych i powiązanych z nimi chorób[2].

BADACZE ZACZĘLI ZALECAĆ UWZGLĘDNIENIE TRAUM EMOCJONALNYCH JAKO ŹRÓDŁA USZKODZENIA MÓZGU

Artykuły badające sposób, w jaki traumatyczne wydarzenia mogą fizycznie zmieniać mózg, również trafiają do wiadomości medycznych głównego nurtu. Zawierają takie stwierdzenia jak np.: „Wiedza, czego szukać w mózgu, gdy ktoś jest narażony na traumę, mogłaby znacznie przyspieszyć leczenie"[3]. To zdanie jest cytatem – jego autorem jest naukowiec w dziedzinie neurologii dr Benjamin Suarez-Jimenez, członek zespołu z amerykańskiego Uniwersytetu Rochesterskiego, który niedawno odkrył zmiany w funkcjonowaniu mózgów osób, które doznały traumy. Jego zespół zauważył również, że emocje mają wpływ na działanie mózgu[4].

Biorąc jednak pod uwagę powszechność występowania traumy – w tym urazów spełniających wszystkie 3 kryteria dr. Hamera dotyczące konfliktu w organizmie człowieka – oraz miliony wyników badań z wykorzystaniem tomografii komputerowej wykonywanych co roku na całym świecie, dlaczego nikt nie zauważył zmian z koncentrycznymi pierścieniami?

– Są tam, ale radiolodzy nie wiedzą, jak je poprawnie odczytać. Są widoczne podczas tomografii komputerowej u każdego, ale analizujemy tomografię komputerową czaszki bez kontrastu i trzeba się nauczyć, jak znaleźć te zmiany – mówi Mears.

eprasa.pl 9314225dc4



5 BIOLOGICZNYCH PRAW GNM

Dr Hamer odkrył 5 biologicznych praw wpływających na sposób, w jaki psychika, mózg i ciało uczestniczą w „chorobie" i leczeniu. Prawa te stanowią podstawę GNM.

Pierwsze prawo biologiczne

Każda choroba zaczyna się od wydarzenia, które jest jednocześnie nieoczekiwane, szokujące, dramatyczne (bardzo emocjonujące) i izolujące. Nie możesz o nim rozmawiać, nie masz wsparcia i nie wiesz, co robić.

Szok natychmiast wpływa na psychikę osoby, która go doświadcza, oddziałuje na mózg w sposób, który powoduje uszkodzenie widoczne na obrazach jako zestaw ostrych koncentrycznych pierścieni. Charakter konfliktu determinuje lokalizację wstrząsu w mózgu i odpowiadającym mu narządzie w ciele, który ujawnia objawy.

Drugie prawo biologiczne

Każda choroba ma 2 fazy: fazę aktywnego konfliktu i fazę rozwiązania, która rozpoczyna się po zażegnaniu konfliktu.

Trzecie prawo biologiczne

Rozwój i zachowanie nowotworów i chorób równoważnych rakowi determinuje listek zarodkowy, z którego pochodzi problematyczny narząd. Każdy z listków zarodkowych (endoderma, mezoderma i ektoderma) jest powiązany z konkretnymi rodzajami konfliktów i odpowiadającymi im reakcjami organów.

Czwarte prawo biologiczne

Drobnoustroje, takie jak bakterie, grzyby i wirusy, są częścią „zespołu naprawczego", który wspomaga gojenie tkanek w fazie leczenia następującej po rozwiązaniu konfliktu.

Piąte prawo biologiczne

Prawo to, zwane również „kwintesencją", stanowi, że choroba nie ma charakteru przypadkowego i losowego, ale jest podstawowym i znaczącym aspektem procesów biologicznych. To, co nazywa się „chorobą" i „objawami", jest w rzeczywistości częścią inteligentnej reakcji organizmu w dążeniu do przywrócenia równowagi i homeostazy.

Innego funkcjonującego w ramach GNM „prawa" nie wymienia się jako jednego z 5 głównych praw, ale uznaje za takie: Osoba praworęczna reaguje na konflikty z udziałem matki i/lub dzieci lewą stroną ciała (tam pojawiają się objawy). Na wszystkie inne rodzaje konfliktów (np. z małżonkiem lub partnerem) odpowiada prawą stroną ciała. W przypadku osób leworęcznych sytuacja jest odwrotna.

Innym powodem, dla którego GNM powoli zyskuje uznanie, jest to, że wymaga wielkiej uczciwości wobec samego siebie i chęci zbadania najtrudniejszych życiowych doświadczeń, myśli, uczuć i motywacji. W ten sposób można odkryć pierwotny szok i dotrzeć do emocjonalnych ścieżek i skojarzeń, które utrwalają fazę aktywną konfliktu.

– Chodzi o wzięcie radykalnej osobistej odpowiedzialności za swoje zdrowie, a to jest czasami naprawdę frustrujące. Jednak to także jedna z pięknych rzeczy w GNM. Nikt nie przychodzi ci na ratunek. Ja nie mogę nikogo uratować. Nie oczyszczam z uwięzionych emocji ani nic takiego. I nie robię nic, jeśli chodzi o procedurę leczenia. Jeśli klient chce skorzystać z jakiejś metody terapii, musi zdecydować, w co najbardziej wierzy, co najbardziej go wspiera, a następnie za tym podążyć – mówi Puccioni.

Lecz się sam

Brak konkretnych reguł postępowania wywołuje kolejną poważną kontrowersję wokół GNM. „Medycyna starego świata", jak nazwał ją dr Hamer, koncentruje się na znalezieniu pigułki, operacji lub kuracji, dzięki której choroby i objawy ustąpią. A specjaliści w dziedzinie medycyny holistycznej i alternatywnej stosują to samo podejście – zalecają np. terapię żywieniową, reiki, homeopatię, chiropraktykę i akupunkturę.

Terapeutyczne podejście dr. Hamera polegało na „zaufaniu inteligencji ciała i pozwoleniu mu na robienie tego, co potrafi najlepiej oraz samodzielne leczenie". Jego badania jasno pokazały mu, że gdy tylko zostanie wdrożona faza rozwiązania, organizm leczy się sam w ok. 90% przypadków.

Najzagorzalsi zwolennicy GNM stosują to samo purystyczne podejście do dziś i stanowczo sprzeciwiają się wdrażaniu dodatkowych terapii. Z drugiej strony wielu holistycznych specjalistów korzystających z GNM uważa to stanowisko za zbyt dalece ograniczające.

– Ze względu na moje doświadczenie w dietoterapii i pracy nad równoważeniem poziomu minerałów jestem stronnicza w tym kierunku. Jeśli ktoś ma np. hiperkalcemię lub poważne zburzenia homeostazy pierwiastków w organizmie, jest dość otępiały. Wówczas celna autorefleksja jest zaś trudna. Dlatego wsparcie w zrównoważeniu poziomu minerałów jest jednym ze sposobów, w jaki pomagam klientom osiągnąć odpowiednią pozycję – mówi Brianne Campbell, ekspertka ds. żywienia i w dziedzinie GNM z Ohio w USA (jej historię znajdziesz w ramce).

Mimo to niemal wszyscy zgadzają się co do tego, że prowadzenie zdrowego trybu życia i dążenie do stania się najlepszą wersją siebie w każdej dziedzinie życia jest kluczem do zachowania zdrowia i uniknięcia traumy.

– Kiedy pracujemy nad realizacją tego, co przynosi nam radość, kiedy jemy zdrową żywność, która sprawia, że czujemy się dobrze i silnie, i kiedy mamy dużo ruchu, a nie tylko wylegujemy się na kanapie przez cały dzień, przewijając treści na Instagramie, jesteśmy bardziej odporni w radzeniu sobie z konfliktami, które mogą pojawić się w życiu. I to jest miejsce, w którym chcemy być – przekonuje Puccioni.

BIBLIOGRAFIA

1 Cogn Behav Neurol, 2020; 33(4): 301–303
2 N Engl J Med, 2018; 379: 2237–2245
3 Kelsie Smith Hayduk, "Researchers Reveal How Trauma Changes the Brain," Dec 7, 2022, urmc.rochester.edu
4 Commun Biol, 2022; 5(1): 1275

eprasa.pl 9314225dc4

Ukryty płomień

Przewlekły stan zapalny powiązany jest z mnóstwem chorób, włącznie z rakiem, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Oto jak możesz ugasić płomienie i odzyskać zdrowie.



Rak. Otyłość. Choroba wieńcowa. Artretyzm. Infekcje. Cukrzyca. Zespoły żołądkowo-jelitowe. Co mają ze sobą wspólnego? Każde z tych schorzeń można powiązać z przewlekłym stanem zapalnym.

Stan zapalny sam w sobie jest normalną reakcją fizjologiczną na zranienie lub chorobę. Gdy dochodzi do urazu albo gdy patogen dostaje się do organizmu, układ odpornościowy otrzymuje rozkaz „zebrania wojsk" i wyruszenia do walki z infekcją lub do gojenia rany. Często towarzyszą temu charakterystyczne oznaki miejscowe, takie jak zaczerwienienie, ból, obrzęk, podwyższona temperatura i upośledzenie funkcjonowania, które zanikają samoistnie w miarę zdrowienia organizmu.

Jednak problemy rodzą się, gdy stan zapalny trwa zbyt długo. Zamiast zakończyć się, gdy nie ma już urazu lub choroby, utrzymuje się nadal. Z biegiem czasu przewlekły stan zapalny rujnuje zdrowe komórki i tkanki. Uszkadza narządy i może prowadzić do mnóstwa poważnych problemów zdrowotnych.

Rak i stan zapalny

Jest wiele przyczyn, które prowadzą do rozwoju raka, a czynniki wyzwalające go można podzielić na trzy główne kategorie: infekcje (zarazki), toksyny i czynniki biologiczne. Niepożądane elementy, takie jak pleśń i pasożyty, przewlekłe infekcje, toksyczność metali ciężkich i ekspozycja na pola elektromagnetyczne, zaburzają równowagę organizmu, czyli homeostazę, i mogą wytwarzać stany zapalne i stres oksydacyjny.

Trwający stan zapalny i uszkodzenia powodowane przez wolne rodniki powodują zmiany DNA i RNA (materiału genetycznego w naszych komórkach). Ten proces utrudnia z kolei funkcjonowanie mitochondriów (komórkowych fabryk energii).

Zmusza je do przestawienia się na mało wydajny tryb produkcji energii, zwany glikolizą, wykorzystujący cukier jako źródło paliwa. To błędne koło prowadzi do uszkadzania narządów i układów organizmu, zmniejszenia ilości paliwa dla zdrowych komórek i zwiększenia dostaw energii dla komórek rakowych.

Często porównuję raka do wewnętrznego trzęsienia ziemi, a przewlekły stan zapalny można porównać do przesunięcia płyt tektonicznych, które wyzwala kataklizm. Tak jak trzęsienie ziemi może obrócić w gruzy budynki i otworzyć rozpadliny na powierzchni ziemi, tak i nowotwór może zrujnować nasz „teren wewnętrzny".

Ponieważ zdrowy organizm jest ciałem zrównoważonym, przywrócenie homeostazy jest niezbędne dla leczenia chorób i zapobiegania im. A uporanie się ze stanem zapalnym stanowi integralną część tego procesu.

Diagnozowanie stanu zapalnego

Po pierwsze, trzeba ustalić, czy masz stan zapalny. Najlepszym rozwiązaniem jest zwykłe badanie krwi, mierzące poziom białka C-reaktywnego (CRP), czyli białka wytwarzanego przez wątrobę, jeżeli obecny jest stan zapalny. Wykonanie tego testu może zlecić większość lekarzy.

Osoby zdrowe mają bardzo niski poziom CRP we krwi w dowolnym momencie. Ogólnie, za prawidłowy uważa się poziom CRP poniżej 0,3 mg/dl. Poziom CRP w granicach 0,3-1,0 mg/dl uważany jest za prawidłowy lub lekko podwyższony na skutek takich stanów, jak otyłość, ciąża, cukrzyca, przeziębienie, choroba dziąseł lub siedzący tryb życia.

Umiarkowane podwyższenie poziomu CRP, w granicach 1,0-10,0 mg/dl, sygnalizuje układowy stan zapalny wywołany przez chorobę autoimmunologiczną, raka, chorobę wieńcową lub poważną infekcję. Poziom wyższy niż 10,0 mg/dl wskazuje na ostrą infekcję bakteryjną lub wirusową, układowe zapalenie naczyń lub poważny uraz. Wyjątkowo wysoki poziom, wynoszący 50,0 mg/dl lub więcej, występuje przy potencjalnie śmiertelnych infekcjach bakteryjnych, takich jak sepsa[1].

Określenie Twojego stanu może pomóc zarówno Tobie, jak i Twojemu lekarzowi integracyjnemu w ustaleniu najlepszych działań zmierzających do opanowania stanu zapalnego i odzyskania zdrowia.

Sposoby obniżania stanu zapalnego

Podobnie jak w większości schorzeń przewlekłych, kroki podejmowane w obrębie stylu życia odgrywają bardzo istotną rolę w zmniejszaniu stanów zapalnych. Wiele osób może w ogromnym stopniu wpłynąć na swój poziom CRP i swe zdrowie, skupiając się na kilku zasadniczych obszarach.

Oto niektóre z najskuteczniejszych zmian stylu życia, jakie możesz wprowadzić już od dziś.

eprasa.pl 9314225dc4

Bierz suplementy przeciwzapalne preparaty, które przeciwdziałają stanom zapalnym, są szeroko dostępne, łatwe do przyjmowania i skuteczne. Większość suplementów wymaga od kilku tygodni do kilku miesięcy regularnego stosowania, by ich wpływ był zauważalny, a więc niezbędne jest rozpoczęcie – i przestrzeganie – ścisłego schematu ich przyjmowania.

Kwasy tłuszczowe omega-3 występujące w tłustych rybach i suplementach z olejem rybnym, są jednym z najlepszych naturalnych leków przeciwzapalnych. Nasz organizm ich nie produkuje, więc musimy codziennie suplementować je za pomocą wysokiej jakości oleju rybnego, zawierającego kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), by pomogły nam poskromić stan zapalny. Oprócz zmniejszania stanów zapalnych, omega-3 są też wsparciem dla zdrowia stawów, oczu, serca i mózgu.
Sugerowane dawkowanie:
2 g EPA plus DHA dziennie.

Kurkumina jest kolejną naturalną potęgą przeciwzapalną. Otrzymuje się ją z intensywnie żółtej południowoazjatyckiej przyprawy – kurkumy – i może ona leczyć szeroki zakres schorzeń zapalnych.

W niedawnym badaniu naukowcy odnotowali: „Kurkumina w leczeniu zapalnej choroby jelit, artretyzmu, łuszczycy, depresji, miażdżycy i innych chorób może zmniejszać odpowiedź zapalną, skutecznie łagodzić objawy [i] odgrywać rolę w leczeniu chorób”[2].

W naszym Cancer Center for Healing zalecamy pacjentom doustne suplementy z kurkuminą dla zapobiegania rakowi i innym schorzeniom zapalnym. Ale idziemy też o krok dalej, stosując dożylną (IV) terapię kurkuminą.

Kurkumina podawana dożylnie jest silnym czynnikiem przeciwrakowym, który nie tylko zaburza rozwój nowych komórek nowotworowych, lecz także wzmacnia skuteczność określonych leków chemoterapeutycznych. Ponieważ podanie dożylne omija żołądek i trafia bezpośrednio do krwiobiegu, można używać wyższych i silniejszych dawek bez podrażnienia żołądka i innych skutków ubocznych.

Poproś swego lekarza o zamówienie dożylnej kurkuminy z apteki oferującej leki recepturowe. Jeżeli nie jest on otwarty na tę opcję leczenia, pomyśl o poszukaniu w okolicy lekarza integracyjnego, który będzie mógł Ci pomóc.
Sugerowane dawkowanie:
500-2000 mg dziennie.

Witamina C jest dobrodziejstwem dla układu odpornościowego, ale jest ona także jednym z głównych wojowników w walce ze stanem zapalnym. Będąc naturalnym przeciwutleniaczem, przeciwdziała stanom zapalnym poprzez wymiatanie wolnych rodników, wywołujących oksydacyjne uszkodzenia komórkowe.

W naszych klinikach stosujemy obecnie najnowocześniejszy system podawania suplementu z witaminą C i kilku innych produktów, który zwiększa ich biodostępność nawet do 99% i sprawia, że działają silniej niż kiedykolwiek wcześniej. Ten rozpuszczalny w wodzie preparat wykorzystuje opatentowaną technikę MyCell do bezpiecznego i szyb-

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

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

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



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

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

eprasa.pl 9314225dc4

kiego dostarczania zwalczającej stany zapalne witaminy C na poziom komórkowy – czyli tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna.

Produkt ten jest nawet do 75 razy silniejszy niż inne suplementy z kwasem askorbinowym, a przy tym jest dobrze tolerowany przez większość pacjentów. Dzięki temu, że jest łatwo wchłaniany i lepiej wykorzystywany, działa skutecznie w dawkach niższych niż tradycyjne suplementy z witaminą C.

Jestem pod tak silnym wrażeniem tego nowatorskiego systemu podawania leków, że postanowiłam sprzedawać kilka takich produktów pod moją własną marką w moim sklepie Perfectly Healthy Store (perfectlyhealthy.com). Nasz produkt nosi nazwę kropli VitC, ale możesz też znaleźć w sklepach internetowych inne marki stosujące technikę MyCell. Dołóż tylko niezbędnych starań, by zyskać pewność, że produkt, który wybierzesz, oparty będzie na tej samej opatentowanej i dobrze przebadanej technice podawania leku.

Jeżeli masz raka, to dożylna terapia witaminą C jest niesamowitą dodatkową metodą leczenia, którą warto wziąć pod uwagę. Także i w tym przypadku, ponieważ witamina dostarczana jest bezpośrednio do krwiobiegu, można podawać znacznie wyższe dawki terapeutyczne, nie martwiąc się o rozstrój żołądka lub inne niepożądane skutki uboczne.

W takich wyższych dawkach witamina C ma raczej działanie utleniające niż przeciwutleniające, co wywiera selektywnie toksyczny wpływ na komórki rakowe. W guzach rakowych uruchamia produkcję nadtlenku wodoru, który również zabija komórki rakowe.

Nadtlenek wodoru, chociaż jest zabójczy dla komórek złośliwych, nie wyrządza szkód komórkom zdrowym, gdyż prawidłowe komórki wytwarzają enzym znany jako katalaza, który chroni je i neutralizuje nadtlenek wodoru.

Możemy podziękować laureatowi Nagrody Nobla, doktorowi Linusowi Paulingowi oraz brytyjskiemu chirurgowi onkologicznemu Ewanowi Cameronowi za ich badania i odkrycia z lat 70., dotyczące witaminy C, które umożliwiły leczenie pacjentów w terminalnym stadium raka tą bezpieczną, znakomitą i podnoszącą jakość życia metodą terapii.

Sugerowane dawkowanie: 5 kropli Perfectly Healthy VitC dziennie (stosuj się do instrukcji na etykiecie, jeżeli masz inny produkt MyCell) lub 1-3 g kwasu askorbinowego dziennie.

Utrzymuj zdrową wagę ciała

Już od kilkudziesięciu lat badania pokazują, że osoby z nadwagą i otyłością mają wyższy poziom CRP niż ich odpowiednicy o prawidłowej wadze ciała.

> **Badacze stwierdzili, że spadek wagi powodował znaczne zmniejszenie stanu zapalnego i że dieta niskokaloryczna zwalcza stan zapalny niezależnie od tego, jakie rodzaje produktów spożywczych obejmuje**

W przełomowym badaniu ponad 16 600 osób opublikowanym w *JAMA* naukowcy odkryli, że nawet wśród młodszych osób wyższy wskaźnik masy ciała (BMI) powiązany jest z podwyższonym stężeniem białka CRP. „Odkrycia te sugerują istnienie stanu zapalnego o niskiej intensywności u osób z nadwagą i otyłością", stwierdzili badacze[3].

Inne badania podkreślają decydującą rolę utraty wagi i zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej w redukowaniu stanu zapalnego. Mówiąc wprost, komórki tłuszczowe wydzielają związki zapalne, a w miarę jak powiększają się na skutek „przekarmienia", stan zapalny nasila się.

Inna analiza kilku badań, obejmująca blisko 7 000 pacjentów, prześledziła ich zdrowie i proces utraty wagi przez okres od 3 tygodni do 2 lat. Badacze stwierdzili, że spadek wagi powodował znaczne zmniejszenie stanu zapalnego i że dieta niskokaloryczna zwalcza stan zapalny niezależnie od tego, jakie rodzaje produktów spożywczych obejmuje, a wszystko to może pomóc w zapobieganiu chorobom przewlekłym[4].

Zacznij się ruszać

Jednym z najbardziej oczywistych sposobów zrzucenia kilogramów, a tym samym także zmniejszenia stanu zapalnego, jest zadbanie o regularne, systematyczne ćwiczenia. Jednak aktywność fizyczna sama w sobie również przynosi korzyści przeciwzapalne. Badania udowodniły, że już 20 min ćwiczeń na bieżni z umiarkowaną intensywnością może mieć pozytywne działanie przeciwzapalne[5].

Ćwiczenia mają korzystny wpływ na cały organizm, od zwiększenia krążenia i poprawy nastroju aż po budowanie silnych mięśni i regulację metabolizmu. Jednak zbyt dużo dobrego może mieć też złe skutki. Przetrenowanie lub nadmierna aktywność fizyczna bez odpowiedniej rozgrzewki i rozciągania może prowadzić do urazów i dalszych stanów zapalnych.

Najlepszym rozwiązaniem jest wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń w krótszych sesjach przez większość dni w tygodniu.

Stosuj dietę przeciwzapalną

Ogólnie, większości osób zalecam modyfikowaną dietę ketogeniczną. Takie podejście do odżywiania, eliminujące rafinowane węglowodany i cukier, a koncentrujące się przede wszystkim na umiarkowanych ilościach białka, owoców i warzyw oraz na wysokim spożyciu zdrowych tłuszczów, ma liczne zalety zdrowotne.

Zamiast wykorzystywania węglowodanów (glukozy), które często zjadamy, by dostarczyć sobie energii, organizm w stanie ketogenicznym używa tłuszczów jako źródła energii.

Dieta ketogeniczna, oprócz tego, że pomaga obniżyć wagę, działa też przeciwzapalnie i może pomóc poprawić zdrowie jelit. Często mówię pacjentom, że jest to sposób odżywiania się naszych jaskiniowych przodków. Jeżeli możesz coś upolować, zebrać lub wyhodować, to jest ono prawdopodobnie zdrową opcją.

eprasa.pl 9314225dc4

Co jeść, by zwalczyć stan zapalny

Czy chcesz się dowiedzieć, co wprowadzić do menu, a czego nie jeść, gdy starasz się zmniejszyć stan zapalny? Oto ściągawka, która może być przydatna.

SPOŻYWAJ



UNIKAJ

- Dodanych cukrów
- Alkoholu
- Produktów pieczonych
- Produktów przetworzonych
- Przetworzonego mięsa
- Rafinowanych węglowodanów
- Olejów z nasion
- Słodzonych napojów
- Tłuszczów trans
- Pomidorów
- Jogurtu

Dobrze sypiaj i odstresuj się

Sen i stres to dwa kolejne obszary stylu życia, które nie tylko leżą w zasięgu naszego wpływu, ale także odgrywają rolę w obniżaniu poziomu stanów zapalnych.

Kortyzol, często nazywany „hormonem stresu", ma podwyższony poziom u osób poddanych przewlekłemu stresowi, a także u tych, którym brakuje odpowiedniej ilości regenerującego snu każdej nocy. Cytując Cleveland Clinic, „jeżeli masz utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu, Twój organizm może przyzwyczaić się do jego nadmiaru we krwi, co może prowadzić do stanu zapalnego i osłabienia układu odpornościowego"[6].

Całe rozdziały moich książek poświęciłam temu, jak ważne jest zachowywanie właściwej higieny snu i opanowanie stresu. Znalezienie wewnętrznego spokoju, usunięcie czynników stresujących z codziennego życia oraz ładowanie baterii co najmniej siedmiogodzinnym snem każdej nocy będzie olbrzymim krokiem w kierunku zmniejszenia stanu zapalnego i poprawienia ogólnego samopoczucia.

Rozgrzewaj się

Gdybym miała ograniczyć się do przepisania tylko jednej terapii zdolnej leczyć różne schorzenia i przynoszącej zdrowie, byłaby nią sauna na podczerwień.

Sauna taka, przynosząca korzyści w mnóstwie schorzeń, zwiększa ukrwienie i poprawia dopływ tlenu i składników odżywczych do komórek w całym organizmie.

Wspomaga ona detoksykację, zmniejsza stres, sprzyja rozluźnieniu, stymuluje układ odpornościowy, a także – jak się domyślasz – pomaga zapanować nad stanem zapalnym.

Wiele badań klinicznych i obserwacyjnych wykazało zdolność sauny do obniżania markerów stanu zapalnego. W fińskim badaniu, obejmującym ponad 2 200 mężczyzn, poziom CRP spadał coraz niżej w zależności od tego, ile razy w tygodniu mężczyźni korzystali z sauny.

Badacze wysunęli wniosek, iż ten rezultat może być jednym z powodów, dla których sauna powiązana jest z niższym ryzykiem chorób przewlekłych[7].

Przepisuję saunę na podczerwień niemal każdemu pacjentowi, który się do mnie zgłasza. Sama regularnie stosuję tę uzdrawiającą terapię i zachęcam przyjaciół i rodzinę, by robili to samo, niezależnie od stanu zdrowia.

Leczenie sauną ogólnie uważane jest za bezpieczne; jednakże zdecydowanie zalecam konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem tej terapii w celu upewnienia się, czy nie występują u Ciebie przeciwwskazania, jak np. niestabilne podwyższone lub obniżone ciśnienie.

BIBLIOGRAFIA

1. Sara M. Nehring, Amandeep Goyal, and Bhupendra C. Patel, *C Reactive Protein* (StatPearls, 2024), ncbi.nlm.nih.gov
2. Drug Des Devel Ther, 2021; 15: 4503–4525
3. JAMA, 1999; 282(22): 2131–5
4. Clin Nutr ESPEN, 2018; 28: 21–35
5. Brain Behav Immun, 2017: 61: 60–68
6. Cleveland Clinic, "Cortisol," Dec 10, 2021, my.clevelandclinic.org
7. Ann Med, 2018; 50(5): 437–442

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata.

Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl 9314225dc4

9 SPOSOBÓW NA

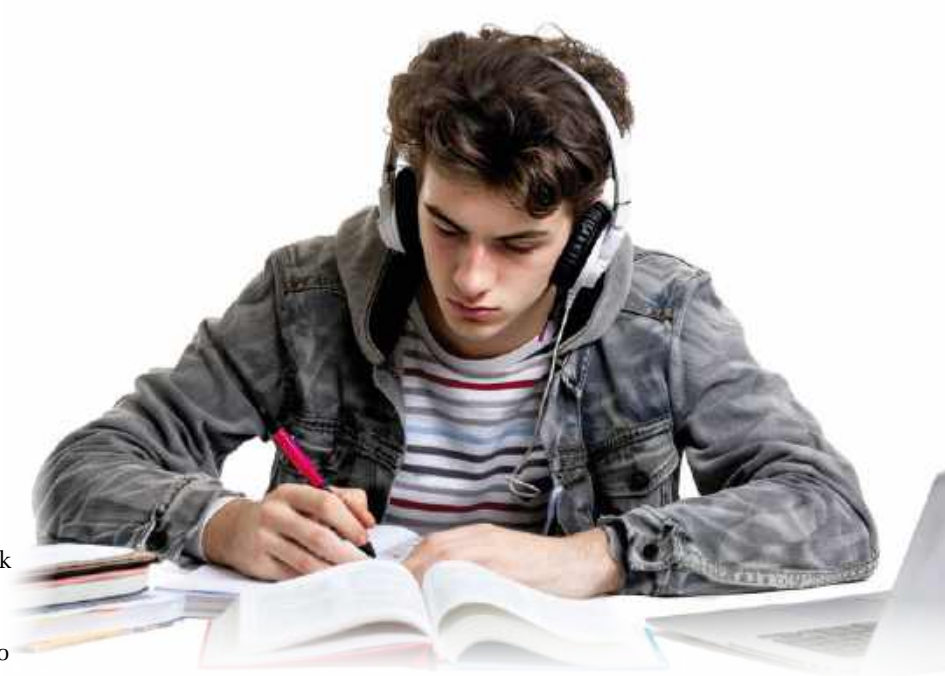
Kłopoty z koncentracją i pamięcią

Nietrudno odnieść wrażenie, że współczesny świat robi wszystko, by nas rozpraszać, bombardując nieustannie tysiącami zbędnych informacji i dając coraz mniej czasu na skupienie. Nic dziwnego, że okazjonalne problemy z koncentracją i zapamiętywaniem zdarzają się niemal każdemu z nas. Jeli jednak pojawiają się częściej, warto zastanowić się, jak można im zaradzić.

Trudności z koncentracją i utrzymaniem uwagi mogą być wywołane różnymi czynnikami, takimi jak niewłaściwe odżywianie i niedobory składników odżywczych, niedostatek snu, zaburzenia lękowe, stres, depresja, skutki uboczne niektórych leków (np. niektórych antydepresantów, statyn, leków przeciwbólowych, kortykosteroidów, leków przeciwcholinergicznych, czyli rozkurczających oskrzela, oraz benzodiazepin).

Przyczynami mogą być też pewne schorzenia jak np. zaburzenia funkcjonowania tarczycy, zespół przewlekłego zmęczenia czy zmiany otępienne, pojawiające się w podeszłym wieku. Bardzo często jednak problemy z koncentracją i pamięcią wynikają z trybu życia, a szczególnie z dążenia do wykonywania jednocześnie kilku czynności, co często określane jest angielskim terminem *multitasking*. Szczególnie dotyczy to przyjmowanie jednocześnie informacji z kilku źródeł (np. z telewizji, telefonu, komputera). Choć często wydaje nam się, że w ten sposób oszczędzamy czas i zwiększamy wydajność pracy, w istocie jest dokładnie odwrotnie. Jednoczesne korzystanie z kilku mediów rozprasza uwagę, utrudnia zapamiętywanie, a także, jak pokazują badania, zakłóca przetwarzanie informacji, ponieważ często uniemożliwia odfiltrowanie informacji istotnych od nieistotnych[1]. Badacze potwierdzają, że wykonywanie zadań pojedynczo jest bardziej produktywne, a wielozadaniowość nie tylko spowalnia pracę i pogarsza jej jakość, ale obniża też nasze IQ, a nawet może trwale upośledzać zdolności poznawcze. Jak stwierdzili naukowcy, skany mózgu osób o wysokim poziomie wielozadaniowości wykazują mniejszą gęstość tkanki mózgowej w korze zakrętu obręczy, czyli w obszarze odpowiadającym za empatię oraz kontrolę poznawczą i emocjonalną[2].

Dlatego też, próbując poprawić koncentrację i pamięć, powinniśmy zacząć od oczyszczenia otoczenia z nadmiaru strumieni medialnych i stworzyć mózgowi optymalne warunki do pracy. Pomocne będzie też wprowadzenie poniższych zmian stylu życia.



1. UNIKAJ PRODUKTÓW Z DODATKIEM CUKRU

Wprawdzie jest on – a dokładniej glukoza – głównym paliwem dla mózgu i jego spożycie, szczególnie w okresach zwiększonego wysiłku umysłowego, może krótkoterminowo wspierać funkcje poznawcze, to jednak nadmierne i długotrwałe spożycie cukru dodawanego do produktów przetworzonych może prowadzić do upośledzenia zdolności poznawczych i pogorszenia pamięci. Szczególnie szkodliwy wpływ mają słodzone cukrem napoje gazowane. Ich wyższe spożycie powiązano z mniejszą całkowitą objętością mózgu i gorszymi wynikami testów pamięci epizodycznej. Sprzyjało ono także występowaniu przedklinicznych markerów choroby Alzheimera[3]. Rozpuszczony w płynie cukier może gwałtownie podnosić markery stanu zapalnego i zwiększać ekspresję genów zapalnych w odpowiadającym za pamięć hipokampie[4].



eprasa.pl 9314225dc4

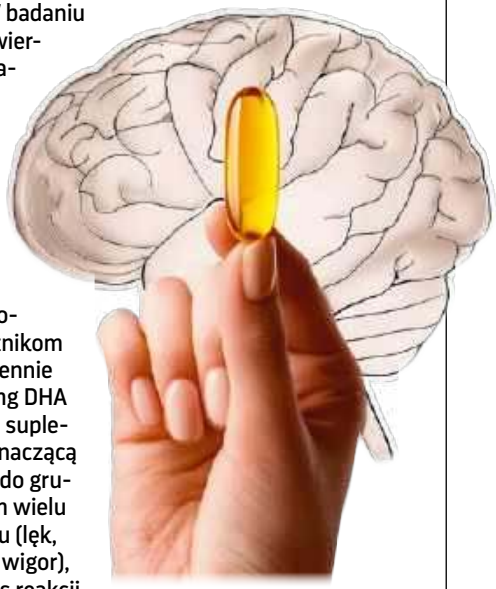


2. TRENUJ UWAŻNOŚĆ

Programy ćwiczenia uważności, definiowanej ogólnie jako koncentrowanie się na chwili obecnej, czyli na „tu i teraz", mają korzystny wpływ zarówno na pamięć, jak i zdolność skupiania uwagi. Już po 2 tygodniach 45-minutowych sesji 4 razy w tygodniu notowano poprawę wyników testu rozumowania werbalnego, zwiększenie pojemności pamięci roboczej, a także zmniejszenie ilości myśli rozpraszających, niezwiązanych z wykonywanym zadaniem[5]. Zdaniem badaczy, może mieć to związek z tłumieniem sieci trybu domyślnego w mózgu, która uaktywnia się wtedy, gdy mózg znajduje się w stanie spoczynku, a nasze myśli błądzą „samopas", powracając w przeszłość lub wybiegając w przyszłość i nie koncentrując się na żadnym zadaniu. Jak wykazano, medytacja uważności pomaga tak wytrenować mózg, by sieć trybu domyślnego nie uaktywniała się podczas wykonywania zadań[6]. Treningi uważności obejmują przede wszystkim medytację, skupianie się na oddechu, dokładną obserwację przedmiotów i pełne uświadamianie sobie doznań zmysłowych, świadomy ruch, a także ćwiczenie pełnej obecności umysłu podczas wykonywania codziennych zajęć, z maksymalnym ograniczeniem chwil dekoncentracji.

3. SUPLEMENTUJ OMEGA-3

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, występujące przede wszystkim w tłustych rybach, są niezbędne dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu. Poprawiają jego ukrwienie, zapobiegają apoptozie (programowanej śmierci) neuronów, zmniejszają stany zapalne. Poprawiają funkcje poznawcze, a u osób starszych chronią przed otępieniem. W badaniu 372 nastolatków stwierdzono, że poziom kwasów tłuszczowych omega-3 (a szczególnie DHA) w ich organizmach był pozytywnie powiązany z wynikami testów uwagi[7]. W innym badaniu przez 33 dni podawano młodym, zdrowym uczestnikom 4 g oleju rybnego dziennie (zawierającego 800 mg DHA i 1 600 mg EPA). Taka suplementacja przyniosła znaczącą poprawę w stosunku do grupy placebo pod kątem wielu parametrów nastroju (lęk, depresja, zmęczenie, wigor), poprawił się także czas reakcji i zdolność dłuższej koncentracji. Uczestnicy popełniali mniej błędów w testach uwagi i wykazywali lepsze funkcjonowanie poznawcze. Zdaniem badaczy, oznacza to poprawę funkcjonowania kory mózgowej[8].



4. DBAJ O SEN

Przegląd 15 badań poświęconych skutkom zaburzeń snu konsekwentnie wykazał wpływ niedostatku snu na zdolność poświęcania uwagi wykonywanej czynności, a szczególnie utrzymywania uwagi przez dłuższy czas. Jak przypuszczają badacze, zasadniczą rolę może tu odgrywać niedostateczna długość snu wolnofalowego (głębokiego), który ma kluczowe znaczenie dla regeneracji mózgu, a także dla regulacji nastroju[9]. Gdy jesteśmy niewyspani, skupienie uwagi wymaga od nas większego wysiłku – i to także zostało potwierdzone przez badaczy[10]. Sen odgrywa niezwykle istotną rolę w procesie konsolidacji pamięci i uczenia się. Uczestnicy badania, którzy po zapoznaniu się z nowymi informacjami odbyli 2-godzinną drzemkę, zapamiętali je znacznie lepiej niż ci, którzy nie spali pomiędzy uczeniem się a testem wiedzy[11]. Jak sugerują badania, zarówno dominujący w pierwszej części nocy sen wolnofalowy (SWS), jak i sen w fazie REM, przeważającej w drugiej części nocy, pełnią ważne funkcje w zapamiętywaniu: ten pierwszy pomaga integrować nowe wspomnienia do istniejących już zasobów pamięci, podczas gdy drugi umożliwia ich stabilizację w pamięci[12]. Sen REM ułatwia też pamięć proceduralną, czyli podświadome zapamiętywanie wyuczonego sposobu wykonywania czynności. Koniecznie zadbaj o 7-8 godz. snu każdej nocy i w żadnym wypadku nie rezygnuj z tego czasu w okresach zwiększonego wysiłku umysłowego (np. podczas sesji egzaminacyjnej).



eprasa.pl 9314225dc4



5. RUSZAJ SIĘ!

Jaki związek może mieć sprawność fizyczna ze zdolnością do koncentracji i z pamięcią? Ogromny! Gdy zbadano tę zależność u 140 nastolatków, okazało się, że wytrzymałość, giętkość, siła i koordynacja ruchowa powiązane były pozytywnie ze zdolnością skupiania uwagi, przy czym 2 pierwsze cechy sprzyjały szybkości odpowiedzi na pytania testowe, natomiast 2 pozostałe prognozowały większą dokładność rozwiązań[13]. Intensywne ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na skupianie uwagi nawet u dzieci i młodzieży z ADHD (zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), umożliwiając im skuteczniejsze kontrolowanie impulsów, zwiększając czujność i szybkość reakcji[14].

Ćwiczenia aerobowe wykonywane na krótko przed nauką poprawiają zdolność uczenia się i pojemność pamięci. Naukowcy sugerują kilka mechanizmów, które mogą to wyjaśniać, jak np. aktywowanie długotrwałego wzmocnienia synaptycznego (LTP), czyli bardziej intensywnego przekazywania sygnałów pomiędzy neuronami, modulowanie neuroprzekaźników i zwiększanie wydzielania dopaminy oraz białek wpływających na ogólną plastyczność synaptyczną, zmiana poziomu białka CREB, uczestniczącego w tworzeniu pamięci długotrwałej, a także zwiększanie wydzielania neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), odgrywającego istotną rolę w procesach zapamiętywania[15]. Ćwiczenia poprawiają też neurogenezę, czyli tworzenie nowych neuronów w mózgu. Najbardziej zalecane są ćwiczenia aerobowe (zwiększające dopływ krwi do mózgu i zapobiegające zmniejszaniu objętości hipokampu[16]), trening oporowy (siłowy), który również poprawia funkcje poznawcze i zapobiega degeneracji hipokampu[17], ćwiczenia giętkości i równowagi (poprawiające propriocepcję, czyli świadomość położenia ciała w przestrzeni), joga (ponieważ uczenie się nowych ruchów wytwarza nowe ścieżki neuronalne[18]), tai-chi (łączące ruch ze skupieniem umysłu) oraz taniec (wymagający oprócz wysiłku fizycznego także precyzji ruchu).

7. ĆWICZ MÓZG

Jeśli chcemy zachować sprawność, powinniśmy regularnie trenować. Dotyczy to również mózgu. Rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek umysłowych, gra w scrabble, sudoku, mobilne aplikacje do ćwiczenia pamięci, a także nauka nowych umiejętności, np. języków obcych, to doskonałe sposoby utrzymywania mózgu w dobrej formie. W jednym z badań 4 715 osób przez 15 min dziennie i co najmniej 5 dni w tygodniu wykonywało internetowe ćwiczenia trenujące funkcje poznawcze. Po 10 tygodniach odnotowano u nich znaczną poprawę pod względem szybkości przetwarzania informacji, pamięci roboczej, umiejętności rozwiązywania problemów. Według subiektywnej oceny uczestników bardzo poprawiła się też ich zdolność koncentracji[25]. Uczenie się obcego języka, nawet przez stosunkowo niedługi czas, zwiększa neuroplastyczność mózgu i wywołuje jego zmiany strukturalne, takiej jak zwiększenie gęstości istoty szarej, zwiększenie grubości kory mózgowej i poprawę struktury istoty białej[26].





6. KORZYSTAJ Z ZIÓŁ

Yerba mate (*Ilex paraguariensis*) czyli napar niezwykle popularny m.in. w Argentynie, Paragwaju i Brazylii, zawierający kofeinę, teobrominę oraz liczne polifenole i składniki mineralne, ma działanie stymulujące korę mózgową, poprawiające pamięć oraz koncentrację, skracające czas reakcji, łagodzące skutki stresu i zmniejszające zmęczenie[19].

Kakao zawiera flawanole, które mogą poprawiać funkcjonowanie neuronów i zwiększać ukrwienie tkanek mózgu. Pamięć i funkcje wykonawcze mózgu mogą poprawiać się znacząco po spożyciu średniej dawki flawanoli (500-750 mg dziennie), i to zarówno w ciągu kilku godzin po jej przyjęciu, jak i długotrwale, przy codziennym spożywaniu. Mogą one także chronić przed utratą zdolności poznawczych w wyniku starzenia. Flawanole oddziałują na ścieżki sygnałowe uczestniczące w procesach pamięciowych, a także sprzyjają ekspresji czynnika BDNF, mającego kluczowe znaczenie dla neurogenezy (powstawania nowych komórek nerwowych), tworzenia synaps i ochrony neuronów, szczególnie w obszarach związanych z uczeniem się i pamięcią, takich jak hipokamp oraz strefa podkomorowa[20].

Imbir (*Zingiber officinale*) ma silne działanie przeciwutleniające, a oprócz tego podwyższa poziom neuroprzekaźników (m.in. dopaminy i serotoniny, a także acetylocholiny, odgrywającej ważną rolę w procesach uczenia się i zapamiętywania). W badaniu 60 zdrowych kobiet w średnim wieku ekstrakt z imbiru w dawce 400, lub 800 mg dziennie przez 2 miesiące spowodował znaczącą poprawę pamięci roboczej i zdolności poznawczych[21].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) działa przeciwutleniająco, poprawia ukrwienie mózgu oraz wywiera wpływ na aktywność neuroprzekaźników uczestniczących w procesach poznawczych. Jak sugerują badania, ekstrakt z miłorzębu w dawce 120-600 mg w umiarkowany sposób poprawia procesy poznawcze zarówno u zdrowych osób młodych, jak i u ludzi starszych, cierpiących na związane z wiekiem upośledzenie funkcji poznawczych[22].

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) zawiera grupę steroidowych saponin zwanych bakozydami, które poprawiają pamięć i funkcje poznawcze dzięki działaniu przeciwutleniającemu, modulowaniu poziomu neuroprzekaźników, zwiększaniu ukrwienia mózgu oraz poprawie aktywności synaps. Oprócz tego bakopa redukuje też lęk i stres[23].

Korzeń lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) ma szerokie działanie neuroprotekcyjne i może chronić tkankę nerwową przed stresem oksydacyjnym i neurotoksynami, a także działać przeciwzapalnie. W badaniach na zwierzętach wodny ekstrakt z korzenia lukrecji znacząco poprawiał pamięć i zdolność uczenia się[24].

BIBLIOGRAFIA

1. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 106 (37) 15583-15587
2. PLoS One. 2014 Sep 24;9(9):e106698
3. Alzheimers Dement. 2017 Sep;13(9):955-964
4. Behav Brain Res. 2016 Jun 1;306:1-7
5. Psychol Sci. 2013 May;24(5):776-81
6. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Dec 13;108(50):20254-9
7. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2023 Nov;32(11):2187-2195
8. Altern Med Rev. 2007 Sep;12(3):207-27
9. Arq Neuropsiquiatr. 2022 May;80(5):530-538
10. Neuropsychologia. 2019 Feb 4;123:169-177
11. PloS One. 2011;6(11):e27421
12. Res Medica 2013, 21(1), pp.23-34
13. Sci Rep 14, 587 (2024)
14. PLoS ONE 10(3): e0122119
15. Transl Sports Med. 2021;4:115–127.
16. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Feb 15;108(7):3017-22
17. Neuroimage Clin. 2020;25:102182.
18. J Alzheimers Dis. 2016;52(2):673-84
19. Nutrients 2021, 13, 3706
20. Nutrients 2020, 12, 3691
21. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:383062
22. Evid Based Complement Alternat Med. 2011;2011:164139
23. J Psychiatry Cogn Behav 8: 168
24. J Nat Sci Biol Med. 2013 Jul;4(2):420-5
25. PLoS One. 2015 Sep 2;10(9):e0134467
26. Cortex. 2014 Sep;58:301-24
27. Arch Gerontol Geriatr. 2023 Jan;104:104801.
28. Behav Sci (Basel). 2023 Oct 23;13(10):869
29. PLoS One. 2023 Jun 27;18(6):e0287703
30. Nutr J. 2010 Jan 25;9:4, doi: 10.1186/1475-2891-9-4

eprasa.pl 9314225dc4



8. POSZUKAJ TOWARZYSTWA

Im większa izolacja społeczna i poczucie osamotnienia, tym gorzej funkcjonuje nasza pamięć. Uczestniczenie w aktywności towarzyskiej i podtrzymywanie relacji społecznych jest niezbędne dla stymulowania zdolności umysłowych. Zaniechanie takiej aktywności może sprzyjać (zwłaszcza w starszym wieku) spadkowi zdolności poznawczych. Poczucie samotności rodzi przewlekły stres psychiczny, który może powodować długotrwałą aktywację osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i nadmierną produkcję kortyzolu, a on z kolei może zaburzać tworzenie synaps, neuronów i dendrytowych rozgałęzień w korze czołowej i hipokampie[27]. Jak wykazały badania, pogorszenie pamięci i zdolności poznawczych pod wpływem samotności jest rezultatem zmian istoty białej mózgu, wynikających z niedokrwienia tkanki przez małe naczynia krwionośne[28]. Staraj się więc podtrzymywać lub nawiązywać kontakty towarzyskie, gdyż gimnastyka umysłowa, towarzysząca takim kontaktom, poprawia nasze ogólne funkcjonowanie poznawcze.



9. NIE ZAPOMINAJ O ŻELAZIE

Niedobór tego pierwiastka jest negatywnie związany z rozwojem poznawczym dzieci. Międzynarodowy zespół badaczy, który dokonał przeglądu systematycznego i metaanalizy 13 randomizowanych badań kontrolnych z udziałem dzieci w wieku 6-12 lat doszedł do wniosku, że suplementacja żelazem znacząco poprawia inteligencję, uwagę i koncentrację oraz pamięć dzieci w wieku szkolnym[29]. W innym przeglądzie obejmującym również starszych uczniów i osoby dorosłe stwierdzono, że suplementacja żelazem poprawiła uwagę i koncentrację. W grupach z anemią suplementacja poprawiła iloraz inteligencji (IQ) o 2,5 punktu, ale nie miała wpływu na uczestników bez anemii[30]. W obu pracach uczeni zgodnie podkreślali, że samo podawanie żelaza nie wpływa na oceny.



Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Salus
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl 9314225dc4



Jesienno-zimowe wsparcie organizmu



Singularis
Witamina C 1000+ BioPerine Superior
Cena: 37,51 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz jest niezbędna do produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, dziąseł oraz zębów. Z kolei pieprz czarny zawarty w składniku BioPerine® ma znaczące właściwości przeciwutleniające, a przy tym również korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Akcja – regulacja!



Singularis
Imbir Forte Superior
Cena: ok. 65 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Zawarte w tym suplemencie diety wyciąg z kłącza imbiru standaryzowany na zawartość 5% gingeroli oraz ekstrakt z owoców pieprzu czarnego (BioPerine®) wspomagają krążenie (zarówno tętnicze, jak i żylne), przynoszą ulgę i uczucie lekkości w nogach. Wspierają właściwy metabolizm węglowodanów i utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi. Pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym, a także właściwego metabolizmu energetycznego, dzięki czemu łagodzą uczucie zmęczenia i znużenia. Ponadto mogą ułatwiać relaksację psychiczną i fizyczną oraz wpływać na dobre samopoczucie.

Suplement diety Imbir Forte Superior wpływa korzystnie przy zmęczeniu, stresie, w okresach rekonwalescencji. Mogą go stosować osoby dorosłe i młodzież powyżej 12. r.ż.

Naturalny sposób na przeziębienie



Singularis
Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis®
Cena: ok 60 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Roślinne wyciągi do walki z nieżytem nosa



Singularis
Katar Off
Cena: ok. 39 zł (20 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement wspomaga organizm w walce z nieżytami górnych dróg oddechowych i katarem. Zawiera opatentowaną i przebadaną klinicznie mieszankę roślinnych składników Clearwayz, obejmującą ekstrakt z pestek winogron (*Vitis vinifera*) i kory cynamonowca (*Cinnamomum verum*), które dzięki bogactwu polifenoli przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. ClearWayz® ma na celu czasową stymulację układu przywspółczulnego, pomagając wydalać śluz zalegający w jamach nosowych i zatokach. Preparat wzbogacono również m.in. L-argininę, odgrywającą ważną rolę w regulacji krążenia krwi, wyciąg z ziaren kakaowca i liści miłorzębu.

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 9314225dc4

Wspomaganie metabolizmu



Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego



Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii



Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia



Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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

eprasa.pl 9314225dc4



Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!



Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



Higieniczne stopy i gładkie łokcie

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 36 zł, wielkość: 100 ml, 200 ml, 500 ml
www.ozonella.pl, Allegro, Empik, Erli, tel. 22 652 13 76

Ozonowane oliwki są idealne do codziennej pielęgnacji stóp i skóry łokci – działają przeciwgrzybicznie i przeciwbakteryjnie. Ważne dla diabetyków. Między palcami stóp – skutecznie hamują objawy pękania i łuszczenia naskórka oraz przyspieszają jego regenerację. Pękające pięty – skutecznie regenerują zmniejszając rogowacenia i otarcia naskórka. Wysuszona i szorstka skóra łokci – działają silnie regenerująco, wspomagają procesy naprawcze skóry, tworzą warstwę okluzyjną. Ozonowane oliwy łagodzą podrażnienia, nadają skórze elastyczność, miękkość i gładkość.



Dla urody i na kondycję!

Reutter
KolagenCito pastylki kolagenowe miękkie z witaminą C
Cena: ok. 43 zł

Kłopoty kostno-stawowe, bóle mięśni, cellulit, zmarszczki i matowe włosy mogą być skutkami niedoboru kolagenu. Polecamy produkt wypróbowany. To dobroczynny KolagenCito (Reutter), który w 1 pastylce zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu. KolagenCito jest oryginalny i opatentowany! Do kupienia w aptekach i zielarniach.



Olej z dzikich ryb

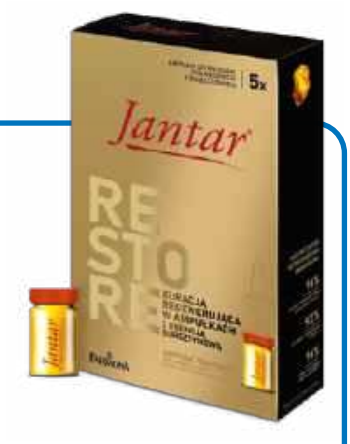
Pharma Nord
Bio-Omega 3 Plus
Cena: 113 zł (90 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Bio-Omega 3 Plus to skoncentrowany preparat oleju rybnego, z wysoce biodostępnymi kwasami omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych. EPA i DHA z kwasem foliowym i witaminą B12. W naturze kwasy tłuszczowe omega-3 występują w postaci trójglicerydów i muszą zostać rozłożone na „wolne" kwasy tłuszczowe, zanim przewód pokarmowy będzie w stanie je wchłonąć. Za proces ten odpowiada enzym trawienny zwany lipazą. Bio-Omega 3 Plus zawiera głównie omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, w postaci gotowej do wchłonięcia. Jest to zaleta dla osób zaburzeniami wchłaniania tłuszczów. Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości. Wyprodukowany w Danii pod ścisłą kontrolą farmaceutyczną.

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 9314225dc4

Zadbaj o swoje włosy



Farmona
Jantar® Kuracja regenerująca w ampułkach z esencją bursztynową
Cena: 21,99 zł (5x5 ml)
www.sklep.farmona.pl

Twoje włosy stają się suche, matowe i łamliwe? Zimą to częsty problem, który przede wszystkim wynika ze zmian pogodowych. Kuracja w ampułkach Jantar® z serii regenerującej została opracowana z myślą o włosach zniszczonych i osłabionych, aby przywrócić im zdrowy wygląd i siłę. Wyciąg z bursztynu pielęgnuje, odżywia i wzmacnia strukturę włosów. Proteiny jedwabiu nadają włosom elastyczność, miękkość i połysk. Glukoza oraz witaminy E i F nawilżają i intensywnie odżywiają. Kompleks AHA delikatnie zmiękcza naskórek, ułatwiając wnikanie substancjom aktywnym. Z kolei Trichogen® stymuluje wzrost i przedłuża cykl życia włosa. W efekcie cebulki zostają wzmocnione, a włosy stają się odżywione, grubsze i pełne naturalnego połysku.

Moc roślinnych składników



Yves Rocher
Liftingujące serum przeciwzmarszczkowe Lift Pro-Collagène
Cena: 189 zł (30 ml)
www.yves-rocher.pl

Przypołudnik kryształowy to roślina, której moc stymuluje naturalną produkcję kolagenu i kwasu hialuronowego w skórze. Na nim opiera się skład innowacyjnej gamy przeciwzmarszczkowych kosmetyków Lift Pro-Collagène od Yves Rocher. Zostały one dodatkowo wzbogacone o kolagen roślinny, stymulujący syntezę elastyny, i wysokocząsteczkowy kwas hialuronowy pochodzenia roślinnego o właściwościach nawilżających i wygładzających.

Skóra po 30. r.ż. wymaga starannie dobranej pielęgnacji, która sprosta zmianom takim jak spadek gęstości czy pojawienie się głębszych zmarszczek. Liftingujące serum przeciwzmarszczkowe Lift Pro-Collagène skutecznie spłyca zmarszczki, widocznie odmładza skórę, przywracając jej jędrność i zdrowy blask. Ma przyjemną konsystencję i błyskawicznie się wchłania.

Weź go ze sobą na wyjazd



Curaden Polska
Curaprox Travel Set
Cena: 58,20 zł
www.curaprox.pl

Travel set łączy wygodę użytkowania z nowoczesnym designem. Do wyboru jest 6 wariantów kolorystycznych. Każdy z nich zawiera:
1. Szczoteczkę manualną CS 5460 mającą 5 460 włókien Curen® o średnicy 0,1 mm, która idealnie pielęgnuje jamę ustną, nawet u osób dotkniętych paradontozą, chorobami dziąseł, z tendencją do krwawienia i opuchlizny.
2 Wybielającą i odświeżającą pastę Be you 10 ml ze specjalnie opracowaną formułą, która odpowiada za rozpuszczanie substancji powodujących nalot i przebarwienia szkliwa.
3. Szczoteczkę międzyzębową CPS Prime z 2 wymiennymi główkami i wyjątkowo delikatnymi, a zarazem sprężystymi włóknami, które docierają do wszystkich trudno dostępnych miejsc bez ryzyka uszkodzenia dziąsła.

Najlepszy sposób na zimę!



Herbapol Lublin S.A.
Herbaciany Ogród – Śliwka z cynamonem
Cena: 6,99 zł (20 torebek)
www.e-herbapol.com.pl

Chwile spędzone nad kubkiem gorącej owocowej herbatki sprawiają, że jesienno-zimowy chłód i niepogoda nie są już nam tak straszne. Zimowa herbatka Śliwka z cynamonem z linii Herbaciany Ogród ma nie tylko pyszny, intensywny smak, ale także wyjątkowy aromat korzennych przypraw, który przyjemnie otula w chłodne, pochmurne dni i długie wieczory. Powstaje ze 100% naturalnych składników. Wyselekcjonowane i starannie zebrane owoce poddawane są dokładnej kontroli, a następnie pakowane tak, aby chronić całe dobrodziejstwo natury. Każda herbatka jest zamknięta w przezroczystej saszetce, przez którą widać duże kawałki owoców. Co ważne, nie zawiera teiny, co sprawia, że może być pita o dowolnej porze dnia przez wszystkich członków rodziny, w tym dzieci.

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 9314225dc4



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 9314225dc4



Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Zamów marcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Jak pozbyć się nadwagi?**
- **Temat numeru: Sposoby na ból karku i nie tylko**
- **Uzdrawiająca moc grzybów witalnych**
- **Chrapanie zmienia mózg i może uszkodzić drogi oddechowe**
- **Rak: ocal swoje gruczoły**
- **Jak sobie radzić z… zespołem chronicznego zmęczenia skurczami mięśni**



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 2/2025
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 9314225dc4



SELER ZWYCZAJNY (*APIUM GRAVEOLENS*)

To jedno z najbardziej uniwersalnych warzyw. Jego charakterystyczny smak i aromat sprawiają, że jest niezwykle cenione i powszechnie wykorzystywane w kuchni, a bogactwo substancji odżywczych zostało docenione w medycynie naturalnej. Pomaga w regeneracji organizmu, wspiera walkę z cukrzycą i nadwagą, obniża ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, a nawet może redukować ryzyko rozwoju nowotworów.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Seler pochodzi z regionów basenu Morza Śródziemnego, gdzie roślina ta rosła dziko na wilgotnych i bagiennych terenach. Pierwsze wzmianki o niej pochodzą z Egiptu, Grecji i Rzymu, w których uznawano ją za leczniczą oraz traktowano jako symboliczny element rytuałów. W starożytnym Egipcie używano selera jako amuletu ochronnego, a w Grecji jego liście zdobiły głowy zwycięzców igrzysk – podobnie jak wawrzyn. W Europie zyskał popularność dopiero w średniowieczu, kiedy zaczęto go uprawiać jako warzywo.

Olejek z nasion selera był tradycyjnie stosowany jako naturalny repelent przeciw komarom. W XVII w. wyhodowano odmiany mniej gorzkie, co przyczyniło się do jego szerokiego zastosowania kulinarnego. Dziś seler uprawia się niemal na całym świecie i wykorzystywany jest zarówno w kuchni, jak i medycynie ludowej.

Seler jest warzywem niskokalorycznym, 100 g zawiera ok. 40 kcal, a wysoka zawartość błonnika wpływa na lepszą perystaltykę jelit i ułatwia trawienie. Z tego względu często wykorzystywany jest w dietach odchudzających. Jest dobrym źródłem witaminy C, która wzmacnia odporność organizmu, witamin z grupy B (B1, B2, B6 i kwasu foliowego) oraz K. Obfituje w potas, który jest kluczowym składnikiem wspierającym pracę układu krążenia, żelazo, fosfor oraz wapń i magnez, które zapewniają zdrowie kości i mięśni, wspierają funkcje poznawcze, redukują stres i poprawiają jakość snu. Bardzo ważna jest obecność flawonoidów (apigenina, luteolina), ftalidów (np. 3-n-butylftalid) oraz kwasów fenolowych[1]. Mają one działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Olejek eteryczny, odpowiedzialny za charakterystyczny aromat selera, zawiera limonen, selinen i sedanolid, które wykazują działanie antybakteryjne i uspokajające. Z kolei furanokumaryny także mogą działać antyoksydacyjnie.

Seler często nazywany jest naturalnym afrodyzjakiem, a to za sprawą zawartości androstenonu i androstenolu, które mogą wpływać na atrakcyjność zapachową i pobudzać zmysły[2]. Jest także naturalnym izotonikiem, bogatym w elektrolity. Sok z selera może być doskonałym napojem regeneracyjnym po treningu.

To warzywo o niezwykle szerokim spektrum działania, które łączy walory smakowe z licznymi korzyściami zdrowotnymi. Regularne spożywanie w postaci surowej, gotowanej czy jako sok, może znacząco poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko wielu chorób. Choć często niedoceniane, powinno stać się stałym elementem zdrowej diety.

Wsparcie układu krążenia

Seler wspomaga regulację gospodarki wodno-elektrolitowej i pracę serca. Ftalidy pomagają rozluźnić mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wspierając walkę z nadciśnieniem[3]. Zmniejsza ryzyko chorób serca, zapobiegając gromadzeniu się wapnia w naczyniach krwionośnych. Codzienne spożywanie soku z selera przez 6-8 tygodni może znacząco obniżyć ciśnienie tętnicze, co potwierdzono w badaniach klinicznych. Zmniejsza ryzyko



BIBLIOGRAFIA
1. Indo Global Journal of Pharmaceutical Sciences, 2012; 2(3): 258-61
2. Journal of Ethnopharmacology, vol.264, 01.2021; 113400
3. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, vol.3, 10.2013; 776-9
4. BMC Complement Med Ther. 2024 Feb 14; 24:88
5. Journal of Holistic Integrative Pharmacy, vol.5, 12.2024; 249-56
6. DOI : 10.3166/phyto-2018-0039
7. Progress in Drug Research, vol.70, 2015; 133-53
8. Int. Journal of Biological Macromolecules, vol.290, 02.2025; 138873
9. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 12 (2021); 607-15

eprasa.pl 9314225dc4

Zastosowanie selera:

Sałatka z selera i jabłka
Obierz i zetrzyj na tarce połowę średniego selera korzeniowego i 1 jabłko. Dodaj łyżkę jogurtu naturalnego, odrobinę soli i szczyptę pieprzu, wymieszaj. Możesz dodać orzechy włoskie, co wzbogaci sałatkę o zdrowe tłuszcze.

Zupa krem
Podsmaż na oliwie cebulę pokrojoną w kostkę, po chwili dodaj 2 ząbki posiekanego czosnku. Podsmaż i dodaj pokrojony seler korzeniowy oraz kilka ziemniaków. Zalej bulionem i gotuj do miękkości, następnie zmiksuj na gładki krem. Dopraw gałką muszkatołową i posyp natką pietruszki.

Zdrowe chipsy
Mały seler pokrój w cienkie plasterki, skrop oliwą i dopraw solą oraz papryką. Ułóż na blasze, piecz w piekarniku w 180°C przez 15-20 min, aż staną się chrupiące.

Placki selerowe
Seler korzeniowy i ziemniaki w proporcji 1:1 zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, dodaj jajko, odrobinę mąki, sól i pieprz do smaku, dokładnie wymieszaj. Smaż na złoty kolor na niewielkiej ilości oleju.

Pesto z liści selera
Zblenduj garść młodych liści selera z 2 ząbkami czosnku, 2 łyżkami orzechów nerkowca, 3 łyżkami oliwy z oliwek i odrobiną soli. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Użyj jako smarowidła na kanapki lub dodaj do makaronu.

Marynowany seler korzeniowy
Pokrój seler korzeniowy w cienkie paski, zamarynuj w mieszance octu jabłkowego, miodu i odrobinie musztardy. Po kilku godzinach będzie gotowy jako dodatek do kanapek lub sałatek.

Gulasz warzywny
1 cebulę pokrój i podsmaż w garnku przez kilka minut, dodaj pokrojone: seler korzeniowy, marchewkę, paprykę i cukinię. Zalej bulionem, dodaj łyżkę przecieru pomidorowego i gotuj, aż warzywa będą miękkie. Dopraw ziołami prowansalskimi słodką i ostrą papryką lub curry.

Kotlety z selera
Pokrój seler w grube plastry, obgotuj w osolonej wodzie, obtocz w jajku i bułce tartej. Smaż na patelni przez kilka minut do uzyskania złocistego koloru.

Puree
Ugotuj do miękkości średni pokrojony seler z 6 ziemniakami. Zmiksuj z odrobiną masła, mleka lub jogurtu naturalnego. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.

miażdżycy poprzez ograniczanie utleniania LDL, czyli tzw. złego cholesterolu.

Ułatwienie trawienia

Seler dostarcza znaczącą ilość zarówno błonnika rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego, co wspomaga układ pokarmowy, poprawia perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Olejki eteryczne działają przeciwbakteryjnie oraz wspierają zdrową mikroflorę jelitową. Sok z selera jest skutecznym remedium na zaburzenia trawienia, wzdęcia i niestrawność, wspiera również regenerację wyściółki żołądka. Ekstrakt z nasion skutecznie działa przeciwko wrzodom żołądka. Co ważne, nie zmniejsza kwasowości żołądka, dzięki czemu eliminuje negatywne skutki uboczne tradycyjnych leków zmniejszających wydzielanie kwasu[4]. Wspomaga pracę wątroby, pomagając szybciej usunąć alkohol z organizmu, dlatego jest skuteczny w łagodzeniu objawów zatrucia alkoholowego (kaca).

Działanie przeciwnowotworowe

Warzywo to skutecznie pomaga w walce ze stresem oksydacyjnym. Dzięki zawartości wielu cennych składników chroni organizm przed rozwojem chorób nowotworowych. I tak, flawonoidy hamują wzrost komórek nowotworowych, wspierają ich apoptozę i zapobiegają tworzeniu naczyń krwionośnych odżywiających guzy[5]. Poliacetyleny działają toksycznie na komórki rakowe, a furanokumaryny, pod wpływem światła UV, uszkadzają ich DNA. Dodatkowo seler pomaga usuwać z organizmu szkodliwe związki, które mogą sprzyjać zmianom nowotworowym.

Właściwości przeciwzapalne

Apium graveolens ma silne zdolności do redukcji stanów zapalnych[6]. Zawarte w nim związki, takie jak apigenina i luteolina, skutecznie hamują procesy zapalne, które są przyczyną wielu chorób, w tym reumatyzmu, dny moczanowej czy zapalenia stawów[7]. Zmniejsza objawy reumatoidalnego zapalenia stawów, obrzęki i bóle, jednocześnie wspierając regenerację tkanek. Dzięki antyoksydantom chroni komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki, które również nasilają stany zapalne.

Ochrona przed cukrzycą

Seler wykazuje obiecujące właściwości przeciwhiperglikemiczne. Pomaga regulować poziom glukozy we krwi dzięki obecności przeciwutleniaczy. Przeprowadzone badania potwierdziły, że wodny ekstrakt z nasion może hamować enzymy trawienne odpowiedzialne za metabolizm węglowodanów oraz skutecznie zmniejszać poziom cukru we krwi u myszy cierpiących na cukrzycę[8].

Detoksykator

W medycynie Unani seler jest stosowany w leczeniu różnych dolegliwości nerek i zapobiega ich uszkodzeniom, co jest spowodowane jego działaniem moczopędnym i deobstrukcyjnym[9]. Wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu, co jest korzystne przy obrzękach i problemach z nerkami. Oczyszcza organizm z toksyn, co przyczynia się do poprawy stanu cery i zmniejszenia trądziku.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z basenu Morza Śródziemnego. Obecnie uprawiany jest na całym świecie, szczególnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej.

Surowiec: Część podziemna – bulwa oraz nadziemna – liście.

Uprawa: Wymaga żyznej, wilgotnej gleby i nasłonecznionych stanowisk. Wysiewany jest w marcu do inspektów lub pod osłony, a na miejsce stałe przesadzany w maju po ustąpieniu przymrozków. Zbiór jesienią, od września do października.

Ważne: U niektórych osób może wywoływać alergie, to jeden z najczęstszych alergenów w Europie. Furanokumaryny mogą wpływać na metabolizm leków.

eprasa.pl 9314225dc4


NATURA WITA
Herbatka z malinami
HERBATKA OWOCOWO-ZIOŁOWA
Herbatka z malinami
HERBATKA OWOCOWO-ZIOŁOWA
www.sklepnaturawita.pl
NATURA WITA
facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów
Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

NO SWEET

taste the difference!



www.no-sweet.pl

Innowacyjna metoda wspierająca eliminację cukru z Twojej diety oraz redukcję masy ciała



NO-sweet® SPRAY działa już po 5 sekundach!

Zbuduj swoją nową, zdrową mapę żywieniową!

Life Harmony™ PHARM

NO-sweet 02/2025

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

eprasa.pl 9314225dc4