O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Strzeż się pestycydów – mogą dosłownie zatruć życie

Jest przełom w leczeniu opornego nadciśnienia!

Jak pokonać zmęczenie nadnerczy?

Mariusz Budrowski mówi, jak dzięki postom pokonał raka

Urlop bez zakrzepicy i zemsty faraona

Odzyskaj ostre widzenie



Numer 7 | lipiec 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

8 sposobów na stany lękowe

Jak sobie radzić z...
- endometriozą
- bruksizmem

eprasa.pl 98a249c58d



CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).

Curcumin C3 Reduct® aktywuje AMPK i pomaga redukować nadmiar glukozy i tłuszczów, spalając je w celu uzyskania energii.
AMPK to kinaza białkowa aktywowana monofosforanem adenozyny. Jest centralnym regulatorem homeostazy energetycznej. AMPK równoważy podaż składników odżywczych z zapotrzebowaniem na energię i stymuluje produkcję ATP w warunkach niedoboru energii.

Curcumin C3 Reduct® jest silniejszy niż kurkumina w aktywowaniu równowagi energetycznej komórki.

Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).
Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

c3reduct.eu

SABINSA

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

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

eprasa.pl 98a249c58d

Jak sobie radzić
z uciążliwymi schorzeniami



Znajdziesz tu zarówno suplementy, leki oraz zabiegi medyczne, jak i ziołolecznictwo, dietoterapię, akupunkturę,medytację, balneoterapię lub leczenie zimnem.

Stary Doktor nie tylko podpowiada, jak je łączyć, by wzajemnie wzmacniały swoje lecznicze działanie, ale także wyjaśnia mechanizmy stojące za rozwojem problemów zdrowotnych.

Zamów na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 98a249c58d

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 98a249c58d

Gotowa na wszystko



Był rok 1868, gdy Margareta Kleb stanęła w drzwiach dr. Gustava Simona. Wynędzniała 46-letnia kobieta o wychudłej, pergaminowej twarzy, rozpaczliwie potrzebowała pomocy. Półtora roku wcześniej pewien chirurg w Offenbach nazwiskiem Walther podjął się usunięcia u niej olbrzymiego guza na jajnikach. W trakcie operacji okazało się, że guz był tak zrośnięty z macicą, iż musiał ją usunąć. Zrosty objęły także lewy moczowód, lecz Walther na to nie zważał i razem z guzem wydarł jego wielki kawałek, niszcząc kanał odpływowy między lewą nerką a pęcherzem. Przerażony lekarz zamknął ranę i pozostawił Margaretę jej losowi.

Od tego czasu lewa nerka wypróżniała się wprost do dolnej części jamy brzusznej. Trudno niemal pojąć, jak chora w ogóle wyszła z tego z życiem.

Gdy po raz pierwszy zjawiła się w klinice Simona, rozsiewała dookoła woń rozkładu, sama dla siebie wstrętna, była tylko cieniem człowieka. Rana operacyjna w pokrywie brzusznej nie zamknęła się, lecz skurczyła w otwarty kanał przetoki. Zależnie od tego, czy kobieta leżała, siedziała czy szła, wydaliny lewej nerki znajdowały ujście przez przetokę lub przez drogi rodne, które na skutek usunięcia macicy były otwarte na zewnątrz jak lejek. Mimo to Margareta usiłowała prowadzić gospodarstwo domowe, zarabiać praniem, by utrzymać przy życiu dwójkę dzieci. Toczyła przerażającą walkę z własną nędzą. Stale przemoczona, wskutek tego przeziębiona, nawiedzana gorączką i wymiotami, unikana przez wszystkich, nawet przez własne dzieci, jak zapowietrzona przeniosła się do komórki i nocowała na słomie.

Wielkie odkrycia wymagają stalowych nerwów lekarzy i niezłomnej desperacji chorych

Simon, widząc w niej interesujący przypadek, umieścił ją w jednym z pokojów dla chorych, zakładając, że przed jakąkolwiek ingerencją chirurgiczną, należy zadbać o poprawę ogólnego stanu pacjentki. Po 3 kwartałach zdecydował się zamknąć przetokę w pokrywie brzusznej płatem skóry, a przez to doprowadzić do opróżniania lewej nerki tylko przez drogi rodne.

Chora była gotowa na każdy eksperyment, każde ryzyko i zniesienie każdego bólu. Gdy po 3 tygodniach od operacji pozwolono jej wstać z łóżka, przetoka ponownie się otworzyła i nagromadzony mocz nią wypłynął. Sytuacja powtórzyła się 3 razy. Zagojona przetoka otwierała się, gdy tylko kobieta dźwignęła się z łóżka.

Gustava Simona dręczyła świadomość daremnych cierpień, które zadał pacjentce, wzmacniając w nim pragnienie znalezienia rozwiązania i właśnie ta frustracja i rozpacz w połączeniu z odrobiną geniuszu pchnęły go (a wraz z nim nefrologię na całkiem nowe tory). Doszedł wtedy do wniosku, że pozostaje im tylko jedna droga: jeśli nie jest w stanie przywrócić naturalnego połączenia między nerką a pęcherzem, pozostaje mu ją tylko usunąć. Przed chirurgiem piętrzyły się rozliczne pytania bez odpowiedzi, a wśród nich najważniejsze: czy czyniąc to, nie zabije Margarety? Czy można żyć bez nerki? W owych czasach bowiem medycyna stała na stanowisku, że od nerek należy trzymać się z daleka. W literaturze istniało kilka zaledwie informacji o usuwaniu kamieni nerkowych i to w sytuacji, gdy w okolicy nerki ukazały się silne obrzmienia i ropiejące abscesy.

Z tego też względu początkowo chirurg podjął 2 rozpaczliwe próby wyłączenia lewej nerki, to spowodowało u Margarety nieznośne bóle, wymioty, gorączkę, poty i galopujący puls. A potem zebrany mocz i tak zrywał wszelkie tamy i wypływał.

Dopiero wtedy Simon postanowił jednak usunąć nerkę. Raz jeszcze przeczytał całą literaturę, jaką miał pod ręką. Niestety lektura nie przyniosła odpowiedzi na dręczącego pytania. Lekarz postanowił uzyskać na nie odpowiedzi, przeprowadzając doświadczenia na 10 psach. Wraz z asystentami usunęli po nerce wyżłom, pinczerom i pudlom. 3 czworonogi zdechły zaraz po operacji. 7 innych przeżyło zabieg. W czasie tych zabiegów całkiem dobrze opanowali metodę tamowania krwi. Jednak wciąż wisiało nad nimi widmo śmiertelnie groźnego zapalenia otrzewnej. Gdy zaczął wypróbowywać na zwłokach kolejność cięć potrzebnych do usunięcia ludzkiej nerki, z ulgą stwierdził, że organ ten leży poza otrzewną. Wreszcie wyznaczył termin operacji na 2 sierpnia 1869 r.

Po 40 min zabieg zakończył się wycięciem nerki. Teraz nadszedł czas oczekiwania. Gdy Margareta Kleb obudziła się z narkozy, miała niedające się opanować wymioty i uderzenia potu. Dopiero 5. dnia wymioty ustały. Z rany operacyjnej wypływała ropa. 9. dnia u kobiety wystąpiły objawy ostrego bronchitu z dreszczami i nitkowaty puls. Trwało to aż do 16 sierpnia, potem jej stan uległ poprawie. 26. dnia ropienie nagle się wzmogło, podniosła się gorączka, która opadła dopiero po 3 dniach. 3 września na nowo zaczęły się dreszcze. Simon nieczęsto widział człowieka tak cierpiącego, jak Margareta Kleb. Jej droga przez piekło zdawała się nie mieć końca. Dopiero 36. dnia stan chorej wykazał pewną poprawę, a potem zaczął zadziwiająco szybko się polepszać. 38. dnia po raz pierwszy mogła usiąść w fotelu. Nie mogła jeszcze uczynić kroku, ale gdy lekarz ją odwiedził, uśmiechnęła się po raz pierwszy o niepamiętnych czasów.

W listopadzie 1870 r. opuściła klinikę Simona, by wrócić do domu. Przeprowadzona przez medyka operacja rozsławiła jego nazwisko. Szczęśliwie też zachowała się pamięć o Margarecie, której droga przez mękę, stała się jednocześnie drogą ku kolejnemu kamieniowi milowemu w historii medycyny.

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 98a249c58d

SPIS TREŚCI

Lipiec 2023

Z OKŁADKI

Jest przełom w leczeniu opornego nadciśnienia! 20

Polscy naukowcy użyli szlaku endotelin i ich antagonistów, by zwalczyć tę śmiertelną przypadłość

Odzyskaj ostre widzenie 24

Nowe terapie świetlne powstrzymują jaskrę i zwyrodnienie plamki żółtej na poziomie komórkowym

Mariusz Budrowski mówi, jak dzięki postom pokonał raka 44

Jak polubić warzywa i zaprząc autofagię do walki o zdrowie

Urlop bez zakrzepicy i zemsty faraona 56

Jeszcze przed podróżą warto dołożyć wszelkich starań, by wakacje obyły się bez przykrych niespodzianek

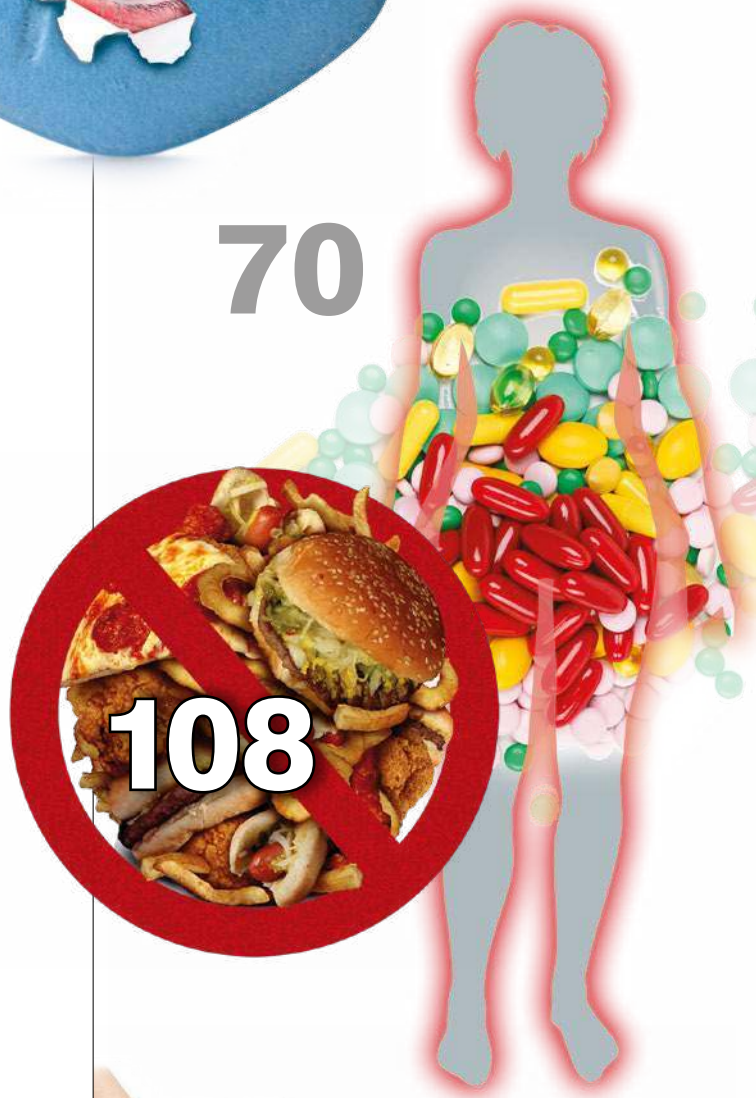
Jak pokonać zmęczenie nadnerczy? 70

Dr Sarah Myhill radzi, jak zdiagnozować osłabienie funkcji tych gruczołów i którą terapię wdrożyć, by odzyskać pełnię sił

Strzeż się pestycydów! 98

Narażanie się na działanie oprysków chemicznych może zatruć mózg i osłabić pamięć





TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl 98a249c58d



52

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Odkryj sekrety optymalnej diety 16
Najlepsze proporcje żywności dla wegan, wegetarian i mięsożerców

NEWS FOCUS

Czy pokonanie opornego ciśnienia jest możliwe? 20

RAPORT SPECJALNY

Zaburzenia wzroku związane z wiekiem można cofnąć! 24
Suplementy dla oczu 32
Wiemy, co pomoże w odzyskaniu ostrości widzenia

ZDROWY STYL ŻYCIA

Jak zwalczyć cellulit 40
Możesz sama wiele zrobić, by odzyskać gładką i jędrną skórę
Wywiad z Mariuszem Budrowskim 44
Po co nam foliany? 52
Poznaj bogate źródła tego cennego składnika odżywczego i odkryj, dlaczego jest tak ważny dla organizmu
Zdrowe podróżowanie 56
Igły w służbie młodości 64
Ta pradawna metoda leczenia potrafi zdziałać cuda dla urody, bo jest skuteczniejsza od botoksu, laseroterapii i mezoterapii mikrogłowej

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Pokrzywka 48
Wino z babki płesznik, owsiane kąpiele i soku z bukszpanu – Twoja broń na egzemę

TEMAT NUMERU

Jak pokonać zmęczenie nadnerczy? 70
Niebezpieczne związki 76
Naukowcy coraz głośniej mówią o korelacji między zaburzeniami tarczycy i nadnerczy

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

endometriozą 86
bruksizmem 92

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Leki roślinne na dziąsła 82
Aloes, nagietek i miodla sprawdzą się w leczeniu chorób przyzębia
Strzeżmy się pestycydów! 98
Naturalne leki na współczesne problemy 100
Sprawdzone receptury Lizzie King od syropów przeciwkaszlowych po kremy łagodzące świąd
Ruch kontra rak 104
Jak najlepiej wykorzystać aktywność fizyczną do walki z tą chorobą, podpowiada dr Leigh Erin Connealy
8 sposobów na stany lękowe 108
Dają ten sam efekt co antydepresanty, ale bez skutków ubocznych

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 112
Nasz zielnik: Porzeczka czerwona 121



104

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

LICZBY i FAKTY

Cellulit
to przypadłość, która
dotyka
8 na 10 kobiet

41% Polaków
na co dzień **ogranicza**
spożycie mięsa

Zaledwie
30 min codziennej
aktywności fizycznej
pomaga
rozładować
hormony stresu
nagromadzone przez pół dnia

Co roku
10 mln osób na świecie
umiera z powodu
nadciśnienia
tętniczego

Największe **złodziejki wzroku** to **AMD**,
na które cierpi 196 mln ludzi,
i **jaskra** oślepiająca
kolejne 60 mln

eprasa.pl 98a249c58d

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



Groźna rzeźba

Szanowna Redakcjo, prowadzę aktywny tryb życia, zdrowo się odżywiam, pływam i chodzę regularnie na siłownię. Rzeźbię sylwetkę ćwiczeniami, ale nie udaje mi się uzyskać tzw. sześciopaku. Jestem szczupła, mam płaski brzuch, ale mięśni pod skórą nie widać. Ostatnio trenerka, której się pożaliłam, powiedziała mi, że nie powinnam dążyć do tego, by go mieć, bo to byłoby niezdrowe, ale nie wyjaśniła mi, dlaczego tak uważa. Czy faktycznie powinnam odpuścić?

Anna

Trenerka ma rację – dążenie do wyrzeźbienia sześciopaku na brzuchu może niekorzystnie wpłynąć na Twoje zdrowie. Wynika to z różnic w budowie ciała między płciami, a dokładnie z zawartości tkanki tłuszczowej – u mężczyzn to ok. 3%, a u kobiet aż 12%, skoncentrowane zwłaszcza wokół bioder, na udach i właśnie na brzuchu. Dlatego uwidocznienie znajdujących się pod skórą i tkanką tłuszczową mięśni jest dla pań o wiele trudniejsze, muszą one bowiem w tym celu pozbyć się o wiele większej ilości tłuszczu niż panowie. A to może mieć poważne konsekwencje. Niewiele osób zdaje sobie bowiem sprawę z tego, że tkanka tłuszczowa, poza magazynowaniem energii, pełni także rolę gruczołu dokrewnego i bierze aktywny udział w wytwarzaniu hormonów. Wśród nich jest estrogen, żeński hormon płciowy, biorący udział w regulowaniu cyklu menstruacyjnego. Jeśli zatem kobieta znacząco chudnie, dochodzi u niej do zaburzeń gospodarki hormonalnej. W skrajnych przypadkach utratę dużych ilości tkanki tłuszczowej organizm kobiety odczytuje jako zagrożenie dla przetrwania i zaczyna oszczędzać energię oraz ostrożnie gospodarować dostępnymi mu składnikami pokarmowymi. Wyłącza także pewne funkcje biologiczne, które nie są kluczowe dla przeżycia, a jedną z nich jest zdolność do rozrodu. Dlatego nadmierne wychudzenie lub zbytnie wytrenowanie ciała i pozbycie się tkanki tłuszczowej często skutkują ustaniem miesiączki. A że ciało kobiety jest o wiele bardziej zależne od działania hormonów niż mężczyzny, skutkuje to poważnym zaburzeniem homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w organizmie – może to zwiększać ryzyko rozwoju wielu chorób. Dlatego, choć oczywiście zdrowo jest dbać o linię i muskulaturę, nie należy popadać w przesadę i dążyć do osiągnięcia nierealnych ideałów z okładek czasopism. Nawet zawodowe kulturystki nie utrzymują sześciopaku cały rok, a rzeźbią go jedynie tuż przed zawodami przy pomocy intensywnego treningu i diety (przed zawodami dodatkowo nieco się odwadniają, by mięśnie brzucha były bardziej widoczne), a po nich wracają do normalnej, szczupłej sylwetki, w której mięśnie chowają się pod cienką warstwą tłuszczyku.

Poduszkowe serce

Droga Redakcjo, od jakiegoś czasu, kiedy tylko położę się na boku, słyszę bicie własnego serca. Utrudnia mi to zasypianie i czasem nawet wybudza. Czy to normalne, czy powinienem zacząć się martwić?

Piotr

To, że czasami słyszymy bicie własnego serca po przyłożeniu głowy do poduszki, jest normalnym zjawiskiem.

eprasa.pl 98a249c58d

Wynika ono z budowy anatomicznej głowy. Otóż, gdy leżysz na boku, zatykasz poduszką kanał słuchowy, odcinając tym samym zmysł słuchu od bodźców zewnętrznych. Tuż za błoną bębenkową, która odbiera dźwięki z otoczenia i działa jak wzmacniacz, znajdują się 2 duże naczynia krwionośne – tętnica i żyła szyjna. A że narząd słuchu pracuje cały czas i nie odpoczywa, przy braku bodźców z zewnątrz, Twój słuch staje się bardziej wyczulony na odgłosy z wnętrza ciała i zaczynasz świadomie słyszeć tętnienie tętnicy szyjnej oraz przepływ krwi w żyle. Użyłam sformułowania „świadomie" celowo, ponieważ słyszysz je cały czas, ale Twój mózg nauczył się te dźwięki ignorować, jako nieistotne, podobnie jak odgłos przełykania czy oddychania. Nasz umysł nie poradziłby sobie bowiem ze wszystkimi bodźcami wzrokowymi, słuchowymi czy dotykowymi, dlatego niektóre, nieistotne, po prostu, bagatelizuje. Dopiero odcięcie go od bodźców słuchowych z zewnątrz powoduje, że zaczyna wsłuchiwać się w odgłosy ciała. Zatem zazwyczaj to normalne, że słyszysz bicie swojego serca po przyłożeniu głowy do poduszki, ale… jeżeli to wrażenie pojawiło się nagle lub nasila się, warto zwrócić na nie uwagę. Może ono bowiem świadczyć o nadciśnieniu tętniczym – wtedy serce intensywniej pracuje i odgłosy z naczyń szyjnych mogą być głośniejsze oraz przebijać się nawet przez dźwięki z otoczenia. Podobnie dzieje się w sytuacjach stresowych i choć w ciągu dnia nie słyszysz swojego zestresowanego serca, wieczorem, gdy cichnie otoczenie, możesz je usłyszeć. Dlatego postaraj się wyciszyć przed nocnym wypoczynkiem, wyłącz TV i odłóż telefon – badania dowiodły, że przebodźcowanie przed snem może nasilać tzw. poduszkowe bicie serca. A jeśli to nie pomoże, udaj się do lekarza, by sprawdzić, czy powodem tętnienia w uszach nie jest choroba układu sercowo-naczyniowego.



Mała czarna na zdrowie

Szanowna Redakcjo, odkąd pamiętam, lubiłam smak kawy i już jako dziecko podpijałam ją mojej mamie. Nie wyobrażam sobie dnia bez przynajmniej 2 filiżanek małej czarnej. Usłyszałam jednak ostatnio od znajomej, że to niebezpieczny „nałóg" i może mi zaszkodzić, zwłaszcza że krótko po wypiciu filiżanki niemal zawsze muszę skorzystać z toalety – to jej zdaniem objaw uczulenia na kawę. Czy to prawda?

Monika

Wbrew powszechnemu przekonaniu, jeśli po kawie musisz szybko skorzystać z toalety, nie oznacza to, iż Twój organizm jest na nią uczulony. Jeżeli tak się dzieje, to należysz prawdopodobnie do ok. 30% populacji, u której napój ten silnie pobudza wydzielanie gastryny, hormonu nasilającego perystaltykę jelit. Nie jest to zatem nic groźnego, choć może być czasami krępujące. Nie zmienia to jednak faktu, iż do kawy trzeba podchodzić ostrożnie, szczególnie z uwagi na zawartość kofeiny, która jest substancją psychoaktywną. Przedawkowanie jej może być faktycznie szkodliwe, ale mam tu na myśli jednorazowe przyjęcie dużej dawki, powyżej 500 mg na dobę. Powyżej 2 g mówimy nawet o zatruciu kofeinowym, które jest groźne dla życia, ale dochodzi do niego częściej na skutek przedawkowania napojów energetycznych lub połączenia ich z dużą ilością kawy niż po samej małej czarnej. Co zaś się tyczy nałogu, to nie stwierdzono, by kawa uzależniała tak jak inne używki. Naukowcy oceniają, że w tym przypadku chodzi raczej o rytuał, powtarzalność czynności dających przyjemność, które nasz mózg bardzo lubi, ponieważ suma małych rytuałów wykonywanych każdego dnia daje nam tak potrzebne poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa oraz uspokaja.

Liczne badania dowodzą natomiast, że kofeina, w rozsądnej dawce, dobroczynnie działa na nasz organizm. I nie chodzi tu tylko o jej lekko pobudzające działanie oraz korzystny wpływ na koncentrację. Kawa i wszystkie zawarte w niej aktywne składniki chronią nas przed nowotworami, obniżają ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i wspomagają odchudzanie. Jedno z najnowszych badań, przeprowadzone w 2022 r. przez australijskich naukowców dowiodło, że napar ten korzystnie wpływa także na układ sercowo-naczyniowy i ma działanie antyarytmiczne, działa przeciwzapalnie, zmniejsza ryzyko udaru i zachorowania na cukrzycę typu 2. I, co ważne, przedłuża życie, niezależnie od tego, jaki rodzaj kawy wybierzemy. Warto jednak wiedzieć, że nie wszystkim mała czarna służy. U niektórych osób może ona powodować nerwowość lub nasilać objawy depresji. Spożywana w zbyt dużych ilościach może też przyczyniać się do odwodnienia i niedoborów niektórych minerałów, a zwłaszcza magnezu. Ponadto miłośnicy kawy częściej skarżą się na zgagę i refluks, mogą też przybrać na wadze, jeśli preferują kawę słodką i z dużą ilością mleka bądź karmelem. Na koniec mała podpowiedź: espresso zawiera ok. 50 mg kofeiny, filiżanka kawy mielonej – 100 mg, a rozpuszczalnej mniej więcej 70 mg, cappuccino – 65 mg, a filiżanka bezkofeinowej jedynie 1-7 mg.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków z serii Tutti Frutti, składający się z odżywczego mleczka do kąpieli i pod prysznic, peelingu cukrowego, balsamu do ciała oraz mydła w płynie. Kosmetyki do pielęgnacji ciała Tutti Frutti wyróżniają się harmonijnym połączeniem soczystych, owocowych nut zapachowych, połączonych z aromatycznymi ziołami, które dodają energii, działają pobudzająco i przywołują wspomnienia beztroskich chwil. Stwórz swój codzienny rytuał z linią Tango Mango pozwalającą rozkoszować się cudownym zapachem trawy cytrynowej i mango. W starannie opracowanych recepturach kosmetyków znajdziesz połączenie ekstraktów owocowych, ziół i odżywczego shotu witamin A, E i F, która odżywi i wygładzi skórę. Więcej informacji na www.sklep.farmona.pl

eprasa.pl 98a249c58d

Pij sok, będziesz silny!

Chcesz, żeby wykonywane przez ciebie ćwiczenia były efektywniejsze? Zacznij pić sok z buraków przed każdym treningiem. Głównym składnikiem tego napoju są spożywcze azotany, związki potęgujące siłę mięśni. Azotany zwiększają naszą wytrzymałość i sprawiają, że ćwiczenia o wysokiej intensywności stają się wydajniejsze. Jak wyjaśniają badacze z University of Exeter, nasz organizm zamienia azotany w tlenek azotu, który jest niezbędny dla funkcjonowania komórek. Prześledzili oni sposób, w jaki organizm metabolizuje azotany na grupie 10 ochotników wykonujących 60 skurczów mięśnia czworogłowego uda godzinę po wypiciu soku. Podczas ćwiczeń azotany zwiększyły siłę mięśni o 7%.

Acta Physiologica, 2023





Wstań od biurka i zacznij się ruszać

5 min spaceru co pół godziny wystarczy, by przeciwdziałać skutkom długiej pracy lub nauki za biurkiem. Naukowcy z Columbia University Irving Medical Center poprosili 11 ochotników, by siedzieli przez 8 godz. zupełnie bez ruchu lub wykonywali dłuższe lub krótsze spacery o różnych godzinach. Jednocześnie mierzono ich ciśnienie krwi i poziom glukozy. Najlepsze rezultaty przyniosło spacerowanie przez 5 min co 0,5 godz. Taka aktywność fizyczna poprawiała też nastrój i zmniejszała zmęczenie.

Med Sci Sports Exerc. 2023



Pomoc dla diabetyków

Seryna i glicyna są aminokwasami o zasadniczym znaczeniu dla cukrzyków, bardziej zagrożonych uszkodzeniami nerwów w dłoniach i stopach, prowadzącymi do osłabienia, drętwienia i bólu. Szczególnie narażeni są diabetycy z niedoborem seryny, bo ich organizm zmuszony jest do użycia innego aminokwasu, co w końcu powoduje neuropatię obwodową. Badacze z Salk Institute wykorzystali myszy, by prześledzić, w jaki sposób niedobór seryny doprowadza do uszkodzenia nerwów. Deficyt ten może także wiązać się ze ślepotą, a suplementacja tym aminokwasem przechodzi właśnie badania jako metoda zapobiegania chorobie Alzheimera. Produkty bogate w serynę to m.in. soja, orzechy, jaja, cieciorka, soczewica, mięso i ryby.

Nature, 2023; 614:118-24

eprasa.pl 98a249c58d

Jemioła zwalcza nowotwory

Ekstrakt z jemioły, znany jako Helixor M, zahamował rozprzestrzenianie się raka u 21 pacjentów z nowotworami zaawansowanymi i opornymi na leczenie. Naukowcy z Johns Hopkins Kimmel Cancer Center podawali chorym dożylnie 600 mg ekstraktu z tej rośliny 3 razy w tygodniu. Po 15 tygodniach nowotwory ustabilizowały się u 5 uczestników, a guzy zmniejszyły się u 3 innych badanych i pozostały w takim stanie do 5 miesięcy po zakończeniu leczenia. Wszyscy pacjenci zgłaszali ogólną poprawę jakości życia, a jedynymi odczuwanymi przez nich skutkami ubocznymi były zmęczenie, nudności i dreszcze.



Jemioła zawiera aktywne składniki, które zabijają komórki nowotworowe i stymulują odpowiedź immunologiczną. Chociaż roślina ta nie została poddana badaniom klinicznym, jest stosowana w Europie w terapii komplementarnej współpracującej z chemioterapią. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration) nie zatwierdziła jej jednak jako leku na raka. Badania są nadal w fazie I, lecz naukowcy planują przejście do fazy II, w której będzie można włączyć ekstrakt z Viscum do chemioterapii.

Cancer Res Commun, 2023; 3(2):338-46

Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno

Nawet kilkunastominutowe ćwiczenia dziennie to jeden z najlepszych sposobów ochrony przed demencją. Osoby, które były aktywne przez całe dorosłe życie, są najmniej narażone na rozwój tej choroby w późniejszych latach. Co ważne, u seniorów, którzy dopiero zaczęli ćwiczyć, zaobserwowano znaczne zmniejszenie pogorszenia funkcji poznawczych. Naukowcy z University College London monitorowali stan zdrowia i poziom aktywności u 1 417 uczestników urodzonych w 1946 r. Ochotnicy, którzy byli aktywni przez całe życie, 36.-69. r.ż. byli najmniej narażeni na rozwój demencji, nawet gdy badacze wykluczyli inne ryzykowne czynniki, jak niskie wykształcenie oraz choroby psychiczne i układu krążenia. Bycie aktywnym fizycznie, niezależnie od rodzaju wykonywanych ćwiczeń i tego, ile mamy lat, ma wielki wpływ na to, jak będzie wyglądać nasza jesień życia, twierdzi prowadząca badania Sarah-Naomi James. Nawet niewielka aktywność wykonywana tylko raz w miesiącu ma znaczenie.



J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2023



Trauma z pokolenia na pokolenie

Według najnowszych badań kobiety, które były fizycznie i psychicznie wykorzystywane w dzieciństwie, częściej rodzą dzieci z astmą, ADHD, depresją lub autyzmem. Badacze z Instytutu Psychologii Medycznej w Berlinie monitorowali zdrowie 4 300 amerykańskich matek i ich potomstwa. Kobiety były ofiarami przemocy, której doświadczyły we wczesnych latach życia, przez co u ich dzieci wystąpiło wyższe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, a córki były również bardziej narażone na otyłość. Naukowcy nie są pewni, jaki mechanizm biologiczny pozwala na przejście traumy na następne pokolenie, ale fakt, że problem doświadczany przez matkę nie jest replikowany u dziecka, sugeruje, że nie ma to nic wspólnego z genetyką.

Lancet Public Health, 2023; 8(3): e226-7

XenicoPharma

Wysoki cholesterol? Naturotetapia jednym z rozwiązań.



Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!



Kuracja na 3 miesiące

*wiecej na www.cholesterolwnormie.com.pl

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

REKLAMA

eprasa.pl 98a249c58d

Spaliny wpływają na naszą pamięć

Przebywanie nawet przez kilka godzin wśród umiarkowanego poziomu zanieczyszczeń samochodowych może mieć wielki wpływ na funkcjonowanie mózgu. Narażenie na wdychanie spalin z silników diesla zmienia sposób, w jaki łączą się ścieżki neuronowe w tym organie, a to z kolei odbija się na naszej pamięci i umiejętności rozwiązywania problemów. Naukowcy z University of British Columbia badali skutki zanieczyszczeń z silników diesla na grupie 25 ochotników, których aktywność mózgową mierzono metodą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) przed i po ekspozycji na spaliny.

Dobra wiadomość jest taka, że upośledzenie mózgu jest przejściowe, a gdy uczestnicy zaczęli oddychać świeżym, czystym powietrzem, zdrowe połączenia neuronalne znów zaczęły funkcjonować. Wyjazd na wieś jest doskonałym sposobem na ucieczkę od tego problemu, ale, jak zaznaczają badacze, gdy jest to niemożliwe, możemy sięgnąć po inne środki. Po pierwsze, nie powinniśmy otwierać okien, gdy stoimy w korku, a po drugie, musimy sprawdzać, czy samochodowy filtr powietrza funkcjonuje prawidłowo. Jeśli wybieramy się na rower lub chcemy pospacerować, starajmy się korzystać ze spokojniejszych dróg, z dala od wzmożonego ruchu. Jak twierdzi Chris Carlsten, jeden z badaczy: „Zanieczyszczenia powietrza są obecnie uznawane za największe zagrożenie środowiskowe dla ludzkiego zdrowia i w coraz większym stopniu widzimy ich wpływ na wszystkie ważne układy narządów".

Environ Health, 2023; 22, art 7

Antydepresanty blokują poczucie sukcesu

Choć już od pewnego czasu wiadomo, że antydepresanty typu SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny) tłumią uczucie radości i przyjemności, to dopiero teraz badacze z Cambridge University odkryli prawdopodobną tego przyczynę. Leki przeciwdepresyjne zakłócają naszą zdolność zmiany zachowania po otrzymaniu sensorycznych informacji zwrotnych lub też umiejętność cieszenia się z nagrody. Pewien eksperyment pokazał, że osoby przyjmujące antydepresanty typu SSRI przez ponad 21 dni nie potrafiły wskazać różnic między sytuacją, gdy były za coś nagradzane, a zdarzeniem, które rzadko wiązało się z jakimś wyróżnieniem.

Badacze z Cambridge testowali lek o nazwie Escitalopram na grupie 66 ochotników, którzy nie cierpieli na depresję, a celem badania było sprawdzenie, jak będzie on na nich działał po 3 tygodniach. Reakcje uczestników porównano z reakcjami grupy, której zamiast medykamentu podawano placebo. Badacze potwierdzili, że leki tłumiły emocje i przyjemne odczucia, a wyjaśnieniem tego może być ich zdolność blokowania wszelkiego poczucia nagrody otrzymywanej w wyniku działania, czyli „uczenia się przez wzmacnianie".



Uczestników poproszono o wybranie jednej z 2 opcji: pierwsza przynosiła nagrodę w 4 na 5 przypadków, podczas gdy druga tylko w 1 na 5. Chociaż osoby otrzymujące placebo szybko odkryły tę różnicę i zaczęły wybierać pierwszy wariant, to uczestnicy biorący SSRI nie byli w stanie dokonać takiego rozróżnienia i ich wybory były wciąż przypadkowe. Jak wyjaśnia Barbara Sahakian z zespołu badawczego: „Leki SSRI odbierają przyjemność, a z naszego badania widać, że dzieje się tak, ponieważ osoby, które je przyjmują, stają się mniej wrażliwe na nagrody przynoszące ważne informacje zwrotne". Uczestnicy biorący antydepresanty mieli także trudności z osiągnięciem orgazmu podczas stosunku płciowego.

Neuropsychopharmacology, 2023



Papaja niszczy parazyty

Randomizowane kontrolowane badania kliniczne dowodzą, że nasiona melonowca właściwego (*Carica papaya*) skutecznie zwalczają wszystkie stadia rozwojowe aż 7 gatunków ludzkich pasożytów jelitowych. Jak stwierdzono na podstawie analiz mikroskopowych kału, przeprowadzonych po upływie 7 dni od zastosowania preparatu, jednorazowa doustna dawka mieszanki 4 g rozdrobnionych nasion papai uzupełnionych miodem do objętości 20 ml, u 76,7% pacjentów wykazała pełną skuteczność w zwalczaniu wszelkich stadiów rozwojowych parazytów. Wskaźnik klirensu stolca dla różnych gatunków pasożytów wynosił 71,4-100%. Przy czym u żadnego z badanych nie zaobserwowano skutków ubocznych. To znaczący wynik w porównaniu z grupą kontrolną przyjmująca placebo (brak obecności parazytów jedynie u 16,7% pacjentów oraz klirens stolca dla różnych gatunków pasożytów w granicach 0-15,4%).

Spożywanie nasion melonowca może stanowić tanią, naturalną, bezpieczną oraz łatwo dostępną metodę prewencji i zwalczania pasożytów jelitowych, zwłaszcza w krajach tropikalnych. Zdaniem naukowców skuteczność nasion papai to wynik synergicznego działania różnych zawartych w nich substancji aktywnych – m.in. izotiocyjanianu benzylu i papainy.

J Med Food. 2007 Mar;10(1):194-6

eprasa.pl 98a249c58d

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL
Konsumencki Lider Jakości 2022
w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW



PARA FARM 30/100ML

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

SUPLEMENT DIETY



SUPLEMENT DIETY

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.



SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

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



SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

facebook ODWIEDŹ NAS NA

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl 98a249c58d

COVID-19 NEWS

Urlop bez szczepienia

Rozporządzenie Rady Ministrów z marca 2022 r. zniosło obowiązek odbycia kwarantanny po przekroczeniu granicy naszego kraju. Nie ma też obowiązku przedstawiania certyfikatu szczepienia/ozdrowienia i wykonywania testów w kierunku SARS-CoV-2. Dokąd można polecieć na wakacje na takich samych zasadach?

Wiele krajów zrezygnowało z kwarantanny dla turystów. Należą do nich: Albania, Austria, Bośnia i Hercegowina, Bułgaria, Chorwacja, Cypr Południowy i Północny, Czarnogóra, Czechy, Dominikana, Egipt, Gambia, Grecja, Hiszpania i Wyspy Kanaryjskie, Indonezja (Bali), Jordania, Kenia, Kostaryka, Kuba, Macedonia Północna, Madagaskar, Malediwy, Maroko, Mauritius, Meksyk, Oman, Portugalia kontynentalna i Madera, Seszele, Słowacja, Sri Lanka, Tajlandia, Tunezja, Turcja, Wietnam, Włochy, Wyspy Zielonego Przylądka, Zanzibar i Tanzania, Zjednoczone Emiraty Arabskie.

Jednak przed każdym wyjazdem sprawdź, jak wygląda sytuacja, bowiem niektóre kraje zastrzegają sobie wprowadzenie obowiązku kwarantanny dla osób, które w okresie 14 dni przed przyjazdem przebywały w krajach podwyższonego ryzyka.

Wielu turystów szuka państw, do których można lecieć bez testu na obecność koronawirusa, niezależnie od szczepień i statusu ozdrowieńca. W tym gronie prócz wymienionych powyżej miejsc znajdują się jeszcze Baleary, Malta i Izrael, jednak aby wjechać do tego ostatniego państwa, musisz mieć wykupione medyczne ubezpieczenie covidowe.

Pamiętaj, jeśli podróżujesz z przesiadką, sprawdź szczegółowe zasady wjazdu i tranzytu kraju, w którym się ona odbywa.

Turyści nieposiadający szczepienia w niektórych przypadkach muszą odbyć testy na covid-19. Obowiązek ich wykonania panuje m.in. w takich krajach jak: Angola, Azerbejdżan, Bangladesz, Bhutan, Boliwia, Brazylia, Burkina Faso, Burundi, Chiny, Erytrea, Gwinea Bissau, Gwinea Równikowa, Hongkong, Kamerun, Komory, Republika Konga, Korea Północna, Mjanma, Niger, Palau, Tadżykistan, Turkmenistan, Wybrzeże Kości Słoniowej.

https://www.gov.pl





Na zdrowie!

Galusan epigallokatechiny (EGCG) to polifenol, który występuje w znacznej ilości w zielonej herbacie, gdzie stanowi nawet 1/3 suchej masy. Jak dowiedli włoscy uczeni, związek ten jest bioaktywny przeciwko glikoproteinie kolca.

Jednak to nie wszystko. Okazuje się, że EGCG hamuje również aktywność enzymatyczną proteazy 3CL koronawirusa, zakłócając w ten sposób jej replikację, jak również namnażanie startowe mikroba poprzez hamowanie aktywności Mpro. Ponadto wyniki analiz dokowania molekularnego wykazały, że polifenol ten zapobiega wejściu SARS-CoV-2 do komórki docelowej.

Co więcej, zdaniem badaczy galusan epigallokatechiny może być również potencjalnym środkiem profilaktycznym, chroniącym przed covid-19. Warto go również stosować – jako nutraceutyk lub suplement diety – zwłaszcza we wczesnych stadiach objawów infekcji.

To może wypijesz jeszcze filiżankę zielonej herbaty?

Drug Design, Development and Therapy, 4447-54, doi: 10.2147/DDDT.S314666

Posadź świętą bazylię

Okazuje się, że ziele *Ocimum sanctum*, znanej też jako tulsi, jest bogate w aktywne fitochemikalia, mogące hamować replikację koronawirusa.

Znacznie wcześniej udowodniono, że święta bazylia jest immunomodulatorem, który poprawiając odporność zarówno komórkową, jak i humoralną, wzmacnia odpowiedź immunologiczną. Ponadto ma działanie adaptogenne, kardioprotekcyjne, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, antywirusowe, antygrzybicze i antybakteryjne. Zdaniem uczonych zawdzięcza to głównie zawartości eugenolu i kwas ursolowego.

Niedawno naukowcy z Indii na podstawie wyników badania dokowania molekularnego wskazali, że znajdujące się w składzie tulsi związki mogą blokować działanie proteazy Mpro, czyli enzymu powstającego w zarażonych komórkach na skutek działania SARS-CoV-2. Kiedy wirus wnika do ludzkiej komórki, sprawia, że ta produkuje kompleks wirusowych białek.



Z tego kompleksu białkowego uwalniają się 2 proteazy, które dalej „tną" go na kawałki. W ten sposób powstają kolejne białka umożliwiające namnażanie się wirusa. Jednak poddanie zarażonych komórek działaniu ekstraktowi ze świętej bazylii uniemożliwia dalsze działanie proteazy.

J Biomol Struct Dyn. 2022 Jan;40(1):190-203

eprasa.pl 98a249c58d

Niepotrzebnie szliśmy na skróty?

Szczepionki przeciw covid-19 zostały wprowadzone w pośpiechu, z pominięciem standardowych testów bezpieczeństwa, choć niski wskaźnik śmiertelności wirusa nigdy nie uzasadniał zagrożenia dla zdrowia publicznego – stwierdził jeden z architektów brytyjskiego planu walki z koronawirusem w prywatnych postach na WhatsAppie.



Profesor sir Chris Whitty, naczelny lekarz Wielkiej Brytanii, powiedział ministrom rządu, że każdy wirus o poziomie śmiertelności wynoszącym 1%, będzie potrzebował „bardzo bezpiecznej" szczepionki, która przeszła pełne badania kliniczne. „W przypadku choroby o niskiej śmiertelności szczepionka musi być bardzo bezpieczna, więc badania bezpieczeństwa nie mogą być skrócone" – napisał w rządowej grupie Vaccine Response WhatsApp.

Tymczasem śmiertelność covid-19 wynosiła ok. 0,4%, jak podało amerykańskie Centrum Kontroli Chorób w 2020 r., choć była nieco wyższa w grupach wrażliwych – a jednak szczepionki były realizowane w trybie przyspieszonym, a próby bezpieczeństwa zostały pominięte. Chociaż agencje zdrowia odmówiły ujawnienia danych dotyczących bezpieczeństwa, systemy zgłaszania szczepionek, takie jak amerykański VAERS, rejestrują zdarzenia niepożądane, które są nawet o 1 700% wyższe niż normalnie.

Poglądy sir Chrisa nigdy nie zostały wyrażone publicznie, ale zostały ujawnione w pamięci podręcznej postów WhatsApp, które ówczesny sekretarz zdrowia Matt Hancock przekazał dziennikarce śledczej Isabel Oakeshott, aby mogła napisać jego wspomnienia z okresu pandemii.

Lockdown Files Team, „Covid Not Deadly Enough to Fast-Track Vaccines, Chris Whitty Advised Ministers", March 7, 2023, telegraph.co.uk



Wakcyna groźna dla sercowców

Jeśli masz chorobę serca, nie szczep się przeciwko koronawirusowi preparatem mRNA – takie wnioski płyną z najnowszego badania.

Szczepionka może powodować długotrwałe uszkodzenie serca, jeśli już cierpisz na zapalenie mięśnia sercowego, odkryli naukowcy z University of Toronto.

Inni mogą doświadczyć typowych objawów problemów z sercem, takich jak duszność, kołatanie serca i bóle w klatce piersiowej, mimo że zapalenie mięśnia sercowego nie jest zdiagnozowane.

Zdaniem uczonych większość osób, u których przed szczepieniem nie występował ten proces zapalny, nie powinna mieć objawów przypominających zapalenie mięśnia sercowego. Badacze dodają: „chociaż możliwe jest, że wakcyny mRNA powodują zapalenie mięśnia sercowego, to ryzyko jest bardzo niskie".

Kanadyjczycy monitorowali zdrowie serca 54 osób przez średnio 72 dni po szczepieniu mRNA przeciw covid-19. Spośród nich 17 miało objawy zapalenia mięśnia sercowego i wcześniej występowały u nich problemy z sercem, kolejne 17 miało symptomy, ale nie zdiagnozowano u nich zapalenia mięśnia sercowego, a 20 nie wykazywało żadnych objawów problemów z sercem.

Radiol Cardiothorac Imaging, 2023; 5(2): e220247

Trudny wybór

Młode kobiety są ponad 3 razy bardziej narażone na śmierć z powodu problemów z sercem po otrzymaniu tylko jednej dawki szczepionki AstraZeneca Covid.

Nowe dane brytyjskiego Urzędu Statystyk Narodowych (ONS) ujawniają jej niepokojący wpływ na przedstawicielki płci pięknej w wieku 12-29 lat. Naukowcy odkryli, że liczba zgonów sercowych w tej grupie wzrosła 3,5-krotnie w ciągu 12 tygodni po przyjęciu wakcyny. Jak podkreślają badacze, znaleźli dowody na zwiększone ryzyko zgonu sercowego po pierwszej dawce szczepionki innej niż mRNA, którą w tym badaniu reprezentuje preparat ChAdOx1 Oxford-AstraZeneca.

Szczepienie powodowało nagłe zatrzymanie akcji serca, chorobę serca i zapalenie mięśnia sercowego. Zdaniem analityków z ONS przyjęcie tego preparatu wydawało się nie mieć takiego wpływu na młodych mężczyzn.

Badacze rekomendują rozwiązanie problemu na wzór Anglii, gdzie po odkryciu zwiększonego ryzyka kłopotów sercowych osobom poniżej 30. r.ż. jako alternatywę dla preparatu AstraZeneca zalecano wakcynę mRNA BNT162b2 Pfizer-BioNTech.

Nat Commun 14, 1541 (2023)

eprasa.pl 98a249c58d

Złoty podział żywności

Jaka dieta jest optymalna? Dr Rob Verkerk kładzie główny nacisk na najlepsze proporcje żywności, niezależnie od tego, czy dotyczą diety wegetariańskiej, wegańskiej czy mięsnej.

W naszej grupie Alliance for Natural Health poświęciliśmy wiele lat badaniom optymalnej diety i sprowadziliśmy ją do 2 piktogramów: jednego „talerza" dla wegetarian/wegan i drugiego – dla zjadaczy mięsa. Po lewej stronie ukośnej białej linii znajdziesz najważniejsze produkty roślinne. A gdy spojrzysz na talerz fleksitarian, zobaczysz po prawej stronie trochę produktów zwierzęcych. Zalecamy, by pochodziły one z rolnictwa regeneracyjnego, a nie z systemów hodowli przemysłowej. Obydwa talerze reprezentują jednak dietę jarską, ponieważ ich zawartość w bardzo dużym stopniu stanowią produkty otrzymywane z roślin.



Produkty roślinne i owoce

Zwróć uwagę, że uwzględniliśmy tu dużą ilość warzyw i stosunkowo małą ilość owoców. Należy starać się zachowywać proporcję warzyw do owoców wynoszącą w przybliżeniu 4:1 i nie łączyć ich.

Owoce zawierają znacznie więcej cukru (choć jest to naturalna fruktoza), więc powinno się jeść je w małych ilościach. Nauka mówi nam, że cukier nie powinien stanowić więcej niż 5% całkowitej ilości kalorii (energii), jaką spożywamy każdego dnia. Zawsze staraj się jeść owoce w całości i unikaj kupnych soków owocowych oraz zbyt dużych ilości owoców suszonych.

Dokładaj wszelkich starań, by „każdego dnia zjadać tęczę", złożoną z wszystkich 6 kolorów naturalnych grup fitoskładników, jak zaleca Instytut Medycyny Funkcjonalnej.

Oznacza to kolory: zielony, czerwony, żółty, pomarańczowy, niebieski/czarny/fioletowy oraz biały/beżowy/brązowy, co łącznie daje też wielkie urozmaicenie diety.

Pamiętaj, by mieszać w diecie warzywa surowe i lekko gotowane. Jak można zauważyć, czytając opisy wokół talerza, nasze wskazówki zdecydowanie zalecają spożywanie całych produktów, bez ich nadmiernego przetwarzania.

Obróbka cieplna może naprawdę zniszczyć żywność. Powoduje ona rozpad łańcuchów węglowodanów, w wyniku czego organizm znacznie szybciej zamienia je w cukier. A długotrwały wysoki poziom glukozy we krwi prowadzi do braku elastyczności metabolicznej, insulinooporności i cukrzycy typu 2.

Zioła i przyprawy

Spożywaj duże ilości skoncentrowanych źródeł składników odżywczych, takich jak zioła i przyprawy, jak również herbaty ziołowe oraz, w razie potrzeby, suplementy diety (to po prostu jeszcze jedna forma koncentracji składników odżywczych).

Dostępna nam żywność uległa takiemu uproszczeniu w wyniku coraz większej globalizacji i industrializacji, że wielu z nas wykazuje skutki niedostatecznej różnorodności żywieniowej. Z tego powodu skoncentrowanym składnikom odżywczym przydzielamy osobny wycinek talerza.

eprasa.pl 98a249c58d



Zboża

Chociaż instytucje rządowe i znaczna część przemysłu spożywczego przekonują nas, że zboża stanowią podstawę naszego odżywiania, to jednak wytyczne Food4Health, opracowane przez Alliance for Natural Health, a stosowane obecnie przez wielu dietetyków, twierdzą inaczej.

Dla nas podstawą żywienia są nieskrobiowe warzywa, a nie zboża. Ziarna mogą być ważnym źródłem błonnika, jak również pewnych witamin i składników mineralnych, ale wszystkie te mikroskładniki i błonnik możemy pozyskać także z innych źródeł spożywczych. Większość zbóż zawiera duże ilości energii, a nie składników odżywczych. Oznacza to, że dają nam mnóstwo kalorii, ale niewiele ponadto, zwłaszcza jeśli są wysoce rafinowane lub przetworzone.

Ponieważ zboża to głównie węglowodany, znaczna część tych kalorii rozkłada się w organizmie na cukry, co może silnie zaburzyć elastyczność metaboliczną.

Niezależnie od tego, co Ci mówiono, możesz czerpać mnóstwo energii z warzyw, ponieważ takie rośliny także zawierają węglowodany.

Poza tym wiele zbóż zawiera też gluten, co w niekorzystny sposób wpływa na znaczny procent populacji.

Zatem niech zboża w Twoim menu zajmują tylko małą część talerza, zwracaj uwagę, by były pełnoziarniste, a gdy tylko możesz, wybieraj gatunki bezglutenowe, takie jak gryka, owies, proso, teff, quinoa, ryż lub sorgo.

Tłuszcze i oleje

Nie jest łatwo dostrzec je na naszym talerzu, ale zdrowe tłuszcze zalecamy w dużych ilościach – całkiem sporo jest ich też w niektórych produktach zwierzęcych, o ile takie jadasz. Ok. 50-60% wartości energetycznej tego talerza pochodzi z tłuszczów, choć pod względem wagowym wygląda to zaledwie na 10%.

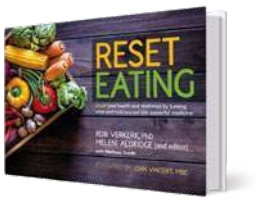
Nasze stanowisko bardzo różni się od większości wytycznych rządowych, ponieważ trudno być zdrowym bez wystarczającej ilości tłuszczów w diecie.

Zadbaj, by dostarczać sobie zdrowe tłuszcze z potraw gotowanych, sosów do sałatek i warzyw, awokado, orzechów, niektórych nasion i produktów zwierzęcych, jeśli je jadasz.

Źródła białka

Gdy mówimy o 25% produktów bogatych w białko, nie oznacza to, że taki jest jego poziom w jadłospisie. Większą część każdego świeżego, zwierzęcego źródła białka, np. mięsa czy ryb, stanowi w istocie woda, a proteiny sięgają wagowo może ok. 20%. Należy jednak uwzględnić także białka roślinne, obficie występujące w produktach takich jak groch, fasola, bób i soczewica.

Gotuj rośliny strączkowe powoli, by zneutralizować lektyny – naturalne pestycydy, które wykorzystują one do obrony przed plagami owadów. Z tego właśnie powodu tradycyjny indyjski dal (duszoną potrawę z soczewicy) często gotuje się powoli przez ok. 6 godz. Jeśli nie masz tyle czasu, wygodną drogą na skróty jest szybkowar, zwłaszcza jeżeli rośliny strączkowe są Twym głównym źródłem protein.





Dr Robert Verkerk jest dyrektorem wykonawczym i naukowym Alliance for Natural Health International, grupy konsumenckiej, której celem jest ochrona naszego prawa do naturalnej opieki zdrowotnej i odżywiania. Sięgnij po jego nową książkę (napisaną wraz z Meleni Aldridge) pt. „Reset Eating: Reset Your Health and Resilience by Turning What and How You Eat into Powerful Medicine" (Zresetuj jedzenie: zresetuj swoje zdrowie i odporność, zamieniając to, co i jak jesz, w potężny lek), wydaną w 2022 r. przez Matador.

Jeżeli szukasz dalszych informacji lub chcesz podjąć współpracę z grupą, zajrzyj na stronę www.anhinternational.org.

eprasa.pl 98a249c58d

WARTO WIEDZIEĆ



Znów nie wiesz, gdzie są Twoje klucze? Nie szkodzi!

Ta książka uspokoi każdego, kto zgubił kolejną parę okularów lub nie mógł sobie przypomnieć imienia aktora i martwił się, że to pierwsze objawy zaników pamięci.

Do niedawna powszechnie uważano, że zapominanie to nic dobrego. Z najnowszych badań w dziedzinie psychologii, neurobiologii i medycyny wynika jednak, że proces ten nie jest usterką czy zakłóceniem pracy mózgu. Potrzebujemy go, by umysł funkcjonował wydajniej i elastyczniej.

Dr Scott A. Small, wybitny neurolog, od wielu lat koncentruje się na badaniu osób, które doświadczają patologicznych problemów z pamięcią. W przystępny sposób objaśnia działanie mechanizmu zapominania i jego związek z PTSD, autyzmem czy chorobą Alzheimera. W przeciwieństwie do stanów nieprawidłowych naturalny proces zapominania ma liczne zalety. Wspomaga funkcje poznawcze i kreatywność, uwalnia od lęku, cierpienia i bólu. Autor udowadnia, że choć pojawienie się chwilowej luki w pamięci może być frustrujące, to właśnie dzięki niej podejmujemy trafniejsze decyzje i łatwiej zapamiętujemy nowe doświadczenia.

Scott A. Small: „Zapominamy. O działaniu pamięci i zaletach niepamiętania", cena: 36,14 zł, Wydawnictwo Bo.wiem, www.bowiem.wuj.pl

Higiena cyfrowa najmłodszych

Jak sprawić, by relacja dziecka z cyfrowym światem była zdrowa i bezpieczna? Ile czasu potomek może spędzać przed ekranem? Kiedy dać mu pierwszy smartfon? Czy pozwalać na granie? Jak nauczyć latorośl radzenia sobie z hejtem?

Kieszonkowe ekrany stały się nieodłącznym elementem życia. Dla nas telefony komórkowe, tablety i przenośne konsole były nowościami. Uczyliśmy się ich obsługi, stopniowo zanurzaliśmy się coraz głębiej w sieć. Nasze dzieci nie znają świata bez nich, a po Internecie poruszają się nieporównywalnie zgrabniej niż my. Co nie znaczy, że są w nim zupełnie bezpieczne i że wiedzą, jak dbać o higienę cyfrową.

Książka pt. „Wychowanie przy ekranie" to świetny drogowskaz dla rodziców, który nie tylko dodaje im otuchy, ale przede wszystkim dostarcza niezbędnej wiedzy oraz praktycznych rad. Dzięki temu pozwala im oswoić e-świat i wyrobić dobre nawyki higieny cyfrowej u dzieci.

Magdalena Bigaj: „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?", cena: 32,24 zł, Wydawnictwo W.A.B., www.gwfoksal.pl

Czy można przeszczepić ludzką duszę?

Początki zimnej wojny przyniosły światu nie tylko wyścig kosmiczny, ale także zacięte współzawodnictwo w dziedzinie medycyny. Chirurdzy po obu stronach żelaznej kurtyny rywalizowali o to, kto pierwszy dokona udanej transplantacji nerki lub serca. Pewien amerykański naukowiec miał jednak ambitniejszy pomysł: przeszczepić głowę.

Dr Robert White przeprowadził tysiące operacji, wypracował ratujące życie techniki neurochirurgiczne, do dziś stosowane w szpitalach. Marzył, by pozwolić duszy żyć pomimo śmierci ciała. Przez wiele lat próbował to uskutecznić, przeszczepiając małpom głowy. Jego makabryczne eksperymenty uświadamiają nam, jak skomplikowane i mroczne może być tło medycznych innowacji. Pokazują też okrutne oblicze medyków, pragnących bawić się w Boga i modyfikować podstawy naszej egzystencji – w tym samą definicję życia.

Dr Brandy Schillace wzięła na warsztat najcudaczniejszy i najbardziej skomplikowany etycznie epizod w historii medycyny i wyrzeźbiła z niego pełną niuansów, przemyślaną opowieść, od której nie sposób się oderwać.

Brandy Schillace: „Doktor White i jego głowy, czyli śmiałe eksperymenty w transplantologii", cena: 54,75 zł, Wydawnictwo Bo.wiem, www.bowiem.wuj.pl

eprasa.pl 98a249c58d



Zamów na www.miodymanuka.pl lub telefonicznie +48 22 266 84 99.
Oferta dostępna w koszyku sklepu, do wyczerpania stanów magazynowych.

Jest lek na oporne nadciśnienie?

Wyniki badania nad antagonistami endotelin, w którym wzięli udział polscy naukowcy, dają nadzieję na skuteczne pokonanie choroby

Jesienią 2022 r., międzynarodowy zespół naukowców, w skład którego wchodzili polscy lekarze pod przewodnictwem prof. Krzysztofa Narkiewicza, kierownika Katedry i Kliniki Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, opublikował na łamach prestiżowego czasopisma *The Lancet* wyniki badań nad aprocitentanem – nowym lekiem na oporne nadciśnienie. Napawają one optymizmem i dają nadzieję, że wreszcie medycy będą mieli do dyspozycji broń do walki z tym dotychczas niepokonanym wrogiem[1].

Według danych opublikowanych w 2019 r. przez centrum Analiz Narodowego Funduszu Zdrowia choroby układu sercowo-naczyniowego zajmują pierwsze niechlubne miejsce na liście przyczyn zgonów Polaków. Wśród nich prym wiedzie nadciśnienie tętnicze. Zresztą nie tylko u nas. Okazuje się, że mimo ogromnego postępu medycyny co roku odbiera ono życie aż 10 mln chorych na świecie. Niestety, na co zwracają uwagę eksperci – w Polsce nadal mamy zbyt małą świadomość konsekwencji nadciśnienia tętniczego i wielu z nas bagatelizuje sprawę. Przyczyn tego zjawiska jest kilka – po pierwsze, nadciśnienie nie boli i chorzy mogą latami nie zdawać sobie sprawy, że szybkie męczenie się, zadyszka podczas wchodzenia po schodach czy bóle głowy świadczą właśnie o hipertensji. Tymczasem w organizmie niepostrzeżenie zachodzą patologiczne zmiany, które prędzej czy później dadzą o sobie znać m.in. pod postacią niewydolności serca lub nerek, zawału lub udaru. Zazwyczaj po wnikliwym wywiadzie lekarskim okazuje się, że zbyt wysokie ciśnienie krwi jest konsekwencją złej diety, siedzącego trybu życia, przewlekłego stresu, nadwagi, nałogów, hipercholesterolemii lub zaniedbanej cukrzycy.

Statystyki są dla nas bezlitosne i powinny zadziałać otrzeźwiająco: szacuje się, że aż 31,5% dorosłych Polaków choruje na nadciśnienie tętnicze, a wśród seniorów powyżej 65. r.ż. odsetek ten wynosi aż 75%. Dane te nie są jednak precyzyjne, bo uwzględniają jedynie osoby zdiagnozowane, a ilu z nas nie zdaje sobie sprawy, że choruje? Lekarze alarmują, że wiele osób dowiaduje się o chorobie lub przyjmuje do wiadomości, jak jest groźna i zaczyna się leczyć dopiero wtedy, gdy objawy skoku ciśnienia, takie jak duszność, ból w klatce piersiowej czy zawroty głowy – przypominające symptomy zawału serca, zmuszą ich do wezwania karetki lub udania się do szpitala na oddział ratunkowy.

Dobra wiadomość jest taka, że nadciśnienie tętnicze można w większości przypadków skutecznie leczyć. Przy czym jako leczenie rozumieć należy nie tylko farmakologiczne utrzymanie go w ryzach, ale także konieczną do jego trwałego obniżenia zmianę trybu życia, porzucenie niezdrowych nawyków i nałogów oraz utrzymanie ograniczającego spożycie cholesterolu reżimu dietetycznego[2].

Niepodatni na terapię

Niestety, w ok. 12% przypadków mamy do czynienia z tzw. opornym nadciśnieniem tętniczym (ONT), które nie poddaje się standardowemu leczeniu. Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce diagnozę ONT stawia się, jeśli organizm chorego nie reaguje na leczenie 2 lekami obniżającymi ciśnienie skojarzonymi z diuretykiem, czyli lekiem moczopędnym.

Lekarze ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu zwracają uwagę na to, że są też i takie przypadki, w których pacjenci przyjmują o wiele więcej farmaceutyków, a i tak ich ciśnienie nadal przekracza normę lub oscyluje w jej górnych granicach. Wśród przyczyn ONT kardiolodzy wymieniają m.in. spożywane alkoholu, cukrzycę, choroby nerek, otyłość i przerost lewej komory serca, jednak jest także wielu pacjentów, u których trudno ustalić jednoznaczną przyczynę wysokiego ciśnienia. Uważa się, że w niektórych przypadkach choroba ma podłoże genetyczne. Czasami za ONT może odpowiadać także bezdech senny lub nieleczone zaburzenia hormonalne. Warto tu zwrócić uwagę również na nadciśnienie rzekomooporne, często mylone z ONT. Są to takie przypadki, w których faktycznie terapia nie daje pożądanego rezultatu, ale nie z powodu braku reakcji organizmu chorego na leczenie, lecz wskutek błędów pacjenta. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być nieregularne przyjmowanie leków lub ich odstawienie bez wiedzy lekarza, brak chęci do zmiany trybu życia i porzucenia nałogów, a także nieleczone stany lękowe lub depresja.

Warto też pamiętać, że niektóre leki mogą niweczyć wysiłki pacjenta i podwyższać ciśnienie – należą

eprasa.pl 98a249c58d



eprasa.pl 98a249c58d

do nich m.in. niesteroidowe leki przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, rozkurczające oskrzela, niektóre preparaty zapobiegające odrzucaniu przeszczepów oraz pigułki antykoncepcyjne.

Wiele badań wskazuje, że rokowanie co do przebiegu choroby, możliwości wystąpienia powikłań i długości życia w przypadku pacjentów z ONT jest o wiele gorsze niż u osób, u których udaje się farmakologicznie ustabilizować ciśnienie na prawidłowym poziomie[3]. Jak im pomóc?

Przeciwnicy dla endotelin

Do tej pory leczenie chorych na oporne nadciśnienie tętnicze polegało głównie na odpowiednim dobraniu leków obniżających hipertensję i skojarzeniu ich z diuretykami. Jednak im więcej pacjent przyjmuje tabletek, tym większe jest ryzyko pomyłki, pominięcia dawki lub skumulowania efektów niepożądanych. Dodatkową trudnością jest to, że pomimo usilnych starań lekarzy i wysiłków chorych u wielu z nich ciśnienie uparcie pozostaje zbyt wysokie. Dlatego naukowcy na całym świecie badają mechanizmy powstawania hipertensji i poszukują substancji, która byłaby skuteczna tam, gdzie inne leki zawodzą.

Ostatnio pod lupę wzięli endoteliny, czyli peptydy wydzielane przez wyścielający naczynia krwionośne śródbłonek. Ich zadaniem jest utrzymanie homeostazy układu krwionośnego poprzez m.in. kontrolowanie obkurczania naczyń i lepkości krwi. Dopóki wydzielanie endotelin pozostaje w równowadze z ich antagonistami rozszerzającymi naczynia krwionośne i rozrzedzającymi krew, (a przez to zapobiegającymi powstawaniu blaszki miażdżycowej), organizm zachowuje prawidłowe ciśnienie krwi i zdolność jego sprawnej regulacji. Jeżeli jednak endotelin jest zbyt dużo, dochodzi do obkurczenia tętnic i żył, zwiększenia wytwarzania prozapalnych wolnych rodników tlenowych i nasilenia wydalania z organizmu wody oraz sodu biorących udział w regulacji ciśnienia – a zmiany te prowadzą do rozwoju hipertensji.

Statystyki są dla nas bezlitosne i powinny zadziałać otrzeźwiająco: szacuje się, że aż 31,5% dorosłych Polaków choruje na nadciśnienie tętnicze, a wśród seniorów powyżej 65. r.ż. odsetek ten wynosi aż 75%

Dlatego badacze wzięli sobie za cel stworzenie antagonistów dla receptorów endotelin, ETA i ETB, by w ten sposób zniwelować ich szkodliwy wpływ na układ krwionośny i ciśnienie krwi. Jednak po drodze napotkali poważne przeszkody i wiele z badanych leków nie przeszło pomyślnie etapu doświadczeń na zwierzętach. Jedynie 3 substancje wprowadzono na rynek – bozentan, ambrisentan, macitentan, ale stosuje się je jedynie w leczeniu nadciśnienia płucnego i to z dużą ostrożnością z uwagi na poważne skutki uboczne[4].

Nowa nadzieja

Międzynarodowy zespół naukowców – w skład którego wchodzili badacze z gdańskiego Uniwersytetu Medycznego pod kierownictwem prof. Krzysztofa Narkiewicza – wziął zatem pod lupę aprocitentan, który chemicznie jest metabolitem znanego już medycynie macitentanu. To podwójny (oddziałuje na oba receptory) antagonista endotelin. Oznacza to, że blokując działanie endotelin, sprawia, iż naczynia pozostają rozkurczone, a przez to zwiększa się ich światło, a zmniejsza się ciśnienie krwi. Badania nad lekiem trwały 4 lata i prowadzone były jednocześnie w ponad 200 szpitalach na całym świecie, a udział w nich wzięło 730 pacjentów. W ich toku sprawdzano wpływ aprocitentanu na szlak endotelin i jego możliwości obniżania ciśnienia krwi u chorych z opornym nadciśnieniem tętniczym.

Eksperyment został podzielony na 3 części. Pierwsza faza trwała 4 tygodnie – była to podwójnie zaślepiona, randomizowana i kontrolowana placebo próba, w której pacjentom podawano aprocitentan w dawce 12,5 mg lub 25 mg albo placebo. W części drugiej, trwającej 32 tygodnie, wszystkim uczestnikom badania podawano 25 mg aprocitentanu. Trzecia faza zajęła 12 tygodni i była to podwójnie zaślepiona, randomizowana próba, w której pacjentów losowo podzielono na 2 grupy – jedna otrzymywała aprocitentan w dawce 25 mg, a druga placebo.

Wyniki były bardzo obiecujące, okazało się bowiem, że już po 4 tygodniach trwania badania lek w dawce 12,5 mg i 25 mg obniżył ciśnienie skurczowe odpowiednio o 15,2 i 15,3 mmHg, natomiast placebo o 11,5 mmHg. Po 40 tygodniach od początku eksperymentu ciśnienie krwi u uczestników otrzymujących aprocitentan nadal pozostawało niższe niż u osób przyjmujących placebo i, co niezwykle ważne, efekt ten był trwały. Co równie istotne, lek był dobrze tolerowany przez pacjentów[1].

Co przyniesie przyszłość?

Choć przed aprocitentanem jeszcze daleka droga na apteczne półki i potrzeba dalszych badań potwierdzających jego bezpieczne działanie, eksperyment już dziś został uznany za przełomowy. Po raz pierwszy bowiem użyto szlaku endotelin i ich antagonistów do zwalczania nadciśnienia, zwłaszcza opornego – i to od razu z sukcesem. Jest to o tyle ważne, że pacjenci z ONT mają bardzo ograniczone możliwości leczenia. Często mają za sobą wiele prób i zmian leków oraz ciągłe korekty zaleceń, co budzi utrudniające leczenie zniechęcenie i frustrację. Nie bez znaczenia są także wspomniane już skutki uboczne stosowania wielu farmaceutyków naraz.

BIBLIOGRAFIA

1. The Lancet, Volume 400, ISSUE 10367, P1927-37, December 03, 202
2. Centrala Narodowego Funduszu Zdrowia, Departament Analiz i Strategii, „NFZ o zdrowiu – nadciśnienie tętnicze", Warszawa, maj 2019; www.nfz.gov.pl
3. Family Medicine & Primary Care Review 2013; 15, 2: 262-64
4. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, 2014; 68:1076-80

eprasa.pl 98a249c58d

kenay®



Ubichinol V100

zredukowana aktywna forma **Koenzymu Q10**

MADE WITH QUALITY™ kaneka UBIQUINOL

Surowiec opracowany przez firmę Kaneka z Japonii, najlepszego światowego producenta naturalnego Koenzymu Q10.

Ubichinol dostępny również w produktach:



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

tel. 62 757 35 88
62 757 35 89

FB: @kenay.poland
IG: kenay.poland

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

eprasa.pl 98a249c58d

ZNÓW WIDZIEĆ WYRAŹNIE

Celeste McGovern przypatruje się obiecującym nowym terapiom świetlnym, które mogą cofnąć najczęstsze zaburzenia wzroku związane z wiekiem

eprasa.pl 98a249c58d

Jak opowiada dame Judi Dench, „gdy zaczynasz tracić wzrok, dostrzegasz drobne zmiany". Gwiazda serii filmów o agencie 007, znana z roli stanowczej i trzeźwo myślącej szefowej Jamesa Bonda, wyznaje, że tęskni za czytaniem gazet i rozwiązywaniem krzyżówek od 2012 r., gdy zdiagnozowano u niej zwyrodnienie plamki żółtej (AMD).

Nie czyta już scenariuszy, lecz prosi przyjaciół, by czytali jej kwestie, których uczy się na pamięć, a najbardziej przygnębia ją to, że nie widzi twarzy osoby, z którą je kolację. Jednak najstraszniejsza chwila związana z jej schorzeniem – którą sama nazywa „najbardziej traumatycznym momentem życia" – miała miejsce w 2017 r., gdy zmuszona była zrezygnować z prawa jazdy.

Jak ta 87-letnia brytyjska gwiazda wyznała stacji Radio News: „po prostu wiem, że jeśli teraz usiądę za kierownicą samochodu, to kogoś zabiję".

Oczywiście, przytłacza ją myśl o tym, że może całkowicie stracić wzrok.

– Nie chcę tego przyznać. Widzę wystarczająco dużo... Można do tego przywyknąć. Więc ignoruję to zupełnie – mówi Judy Dench.

Aktorka jest jedną z 600 tys. osób w Wielkiej Brytanii i Irlandii, które „adaptują" się do zwyrodnienia plamki żółtej (szacuje się, że w Polsce liczba ta sięga 1-1,5 mln osób), według Amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób – głównej przyczyny ślepoty w krajach rozwiniętych. Na całym świecie schorzenie to dotyka 196 mln ludzi, a jaskra, kolejna z głównych przyczyn ślepoty, kolejnych 60 mln. Przewiduje się, że do 2040 r. liczby te wzrosną odpowiednio do 288 mln i 110 mln osób na całym świecie[1].

Zarówno zwyrodnienie plamki żółtej, jak i jaskra, są postępującymi neurodegeneracyjnymi chorobami oczu, które stopniowo upośledzają widzenie, chociaż rozwijają się w całkiem odmienny sposób i dotyczą innych obszarów oka. Lekarze opisują oba schorzenia jako związane z wiekiem i twierdzą, że chociaż proces ten może ulec spowolnieniu, to jednak gdy dojdzie do uszkodzenia nerwów oka, upośledzenie oczu i widzenia staje się nieodwracalne.

Podczas gdy techniki głównego nurtu i leki próbują wpływać na objawy chorób narządu wzroku, to nowe terapie świetlne, w ostatnich latach poddawane badaniom w Kanadzie, Europie i Stanach Zjednoczonych, nakierowane są na pierwotne przyczyny tych chorób, czyli uszkodzenia oksydacyjne i stan zapalny, a leczenie nie spowalnia tylko nieuniknionego postępu choroby, lecz powstrzymuje ją na poziomie komórkowym i poprawia funkcjonowanie oczu.

Leczenie zwyrodnienia plamki żółtej

W przypadku AMD, które, jak się uważa, posiada komponent dziedziczny (matka Judi Dench również cierpiała na tę dolegliwość), brak jest konwencjonalnej terapii. Lekarze wstrzykują leki bezpośrednio do oka (raz w miesiącu przez co najmniej 3 lata), by powstrzymać rozrost maleńkich naczyń krwionośnych pod gałką oczną. Jest to, jak można sobie wyobrazić, zabieg bolesny i niepozbawiony ryzyka, włącznie z urazem lub infekcją oka.

Czasem, w mokrej postaci zwyrodnienia plamki żółtej, używa się laserów do zamykania przecieków naczyń krwionośnych pod plamką żółtą (częścią siatkówki) lub do zupełnego wypalania niektórych naczyń krwionośnych, jeżeli zakłócają one widzenie.

W terapii laserowej suchego zwyrodnienia plamki żółtej lekarze kierują maleńki promień lasera, by zniszczyć druzy (niewielkie złogi tłuszczowe) leżące pod gałką oczną, ale, jak wykazano w przeglądzie bazy danych Cochrane, choć zabieg ten może pomóc w ich eliminowaniu, to nie jest w stanie powstrzymać utraty wzroku[2].

Leczenie jaskry

W przypadku jaskry dochodzi do uszkodzenia nerwu wzrokowego i jeżeli nie zastosuje się leczenia, może to prowadzić do ślepoty. Uszkodzenie zachodzi często w sposób niezauważalny, bez widocznych objawów, co jest jednym z powodów, dla których warto wykonywać regularne badania wzroku, by podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe (IOP) mogło być wykryte wystarczająco wcześnie, aby możliwe było leczenie.

Od kilkudziesięciu lat jaskrę leczy się poprzez obniżanie ciśnienia wewnątrzgałkowego, by zapobiec pogorszeniu schorzenia – chociaż wiadomo też, że dolegliwość ta może

Nowe terapie świetlne nie spowalniają tylko nieuniknionego postępu choroby, lecz powstrzymują ją na poziomie komórkowym i poprawiają funkcjonowanie oczu



eprasa.pl/96a249c58d

Mikroby i zdrowie oczu

Koncepcja „osi jelito-mózg", która opisuje, w jaki sposób bakterie w jelicie wpływają na funkcjonowanie neuronów i mózgu, oddziałując na nastrój i zdrowie psychiczne, została już dobrze ugruntowana. Być może słyszałeś także o „osi jelito-skóra", opisującej, jak drobnoustroje bytujące w jelicie wpływają na zdrowie skóry i mogą być powiązane z różnymi chorobami dermatologicznymi.

Obecnie naukowcy mówią także o „osi jelito-siatkówka" lub „jelito-oko" i badają, jak mikroorganizmy jelitowe mogą w istotny sposób oddziaływać na zdrowie oczu[1]. Nieprawidłowości ich ekosystemu łączone są teraz z kilkoma chorobami oczu, takimi jak związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, które można przypisywać zmianom w układzie odpornościowym i pierwotnemu stanowi zapalnemu.

Na przykład, bakteria *Lactobacillus paracasei* KW3110 przyciągnęła zainteresowanie eksperymentatorów z powodu ochrony przed uszkodzeniami komórek ludzkiej siatkówki, wywoływanymi przez niebieskie światło.

W badaniu klinicznym 62 zdrowych japońskich ochotników w wieku 35-45 lat, którzy odczuwali zmęczenie oczu, podzielono losowo na 2 grupy, którym przez 8 tygodni podawano placebo lub suplementy zawierające *L. paracasei* KW3110. Suplement z probiotykiem hamował śmierć komórek, a uczestnicy poddani takiemu leczeniu donosili o zmniejszeniu zmęczenia oczu[2].

W badaniu kontynuacyjnym analizowano wpływ przyjmowania *L. paracasei* KW3110 przez 6 miesięcy na związany z wiekiem stan zapalny i zmiany mikrobioty jelitowej u fizjologicznie starych myszy. Rezultaty wykazały, że bakterie *Lactobacillus* miały wpływ przeciwzapalny, uwidoczniony przez znaczącą redukcję związków prozapalnych zwanych cytokinami i chemokinami (IL-17, KV i IL-13) u leczonych myszy w porównaniu z grupą kontrolną[3]. W innym eksperymencie wykazano zdolność *L. paracasei* do tłumienia stanów zapalnych w komórkach fotoreceptorowych u myszy z wywołaną światłem retinopatią. Autorzy doszli do wniosku, iż potrzebne są dalsze badania, ale *L. paracasei* może mieć działanie zapobiegające zwyrodnieniowym chorobom siatkówki[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Front Microbiol, 2021; 12: 726792
2. Nutrients, 2018; 10(8): 1058
3. Aging, 2018; 10: 2723–40
4. Nutrients, 2018; 10(12): 1991

eprasa.pl 98a249c58d

występować również bez niego, a z kolei podwyższonemu IOP nie zawsze musi towarzyszyć jaskra.

Nadal jednak podstawą leczenia są przepisywane krople do oczu, zawierające prostaglandyny i inhibitor kinazy Rho, zwiększające odpływ wodnistego płynu z oka, a także beta-blokery i inhibitory anhydrazy węglanowej, spowalniające jego produkcję w oku w celu zmniejszenia ciśnienia w gałce ocznej; stosuje się też kombinację tych leków.

Wszystkie te farmaceutyki mają skutki uboczne, od zaczerwienienia, swędzenia i pieczenia oczu, zmian ich barwy i nieostrego widzenia po zmęczenie, utratę libido, depresję oraz zaburzenia rytmu serca lub ciśnienia krwi. Wiadomo też, że przy długotrwałym stosowaniu są one toksyczne dla powierzchni oka, prowadząc do jego suchości i innych dolegliwości[3].

Terapia świetlna

Alternatywą, która niedawno utorowała sobie drogę do praktyki medycznej głównego nurtu, jest terapia laserowa, która, w różnych formach, używana jest do zmniejszania ciśnienia wewnątrzgałkowego od 25 lat. Niemniej jednak, wielu lekarzy chętniej stosuje podejście farmakologiczne jako terapię pierwszego rzutu.

Terapia świetlna kieruje energię lasera na siatkowatą tkankę w oku, zwaną siateczką beleczkową, do której w sposób naturalny spływa wodnisty płyn. Laser wywołuje chemiczną i biologiczną przemianę w tkance, wyzwalając odpływ płynu poprzez siateczkę na zewnątrz oka, co obniża ciśnienie wewnątrzgałkowe.

– Wyjaśniam to pacjentom, mówiąc, że zastosujemy w oku terapię świetlną – opowiada okulista Savak Teymoorian z ośrodka Harvard Eye Associates. – To jak opalenizna w oku: ciało pochłania energię świetlną, a w reakcji na nią oczyszcza najpierw naturalny układ odpływu z oka. Ciało samo wykonuje tę pracę, tylko najpierw potrzebuje sygnału.

Trabekuloplastyka laserem argonowym (ALT) była pierwszym zabiegiem laserowym, jaki stosowano w jaskrze. Używa się w niej lasera gorącego, który może spowodować powstanie blizn. ALT w większości przypadków zastąpiono łagodniejszym zabiegiem, znanym jako selektywna trabekuloplastyka laserowa (SLT), a czasem nazywanym „zimną" terapią laserową, ponieważ wytwarza się przy niej mniej ciepła.

Pacjentowi podaje się do każdego oka krople znieczulające, po czym opiera on podbródek na podpórce, tak aby patrzeć wprost w urządzenie laserowe, które specjalista od leczenia jaskry przystawia bezpośrednio do przedniej powierzchni oka.

Urządzenie odpala laser, naświetlając siateczkę beleczkową kolejno w każdym oku. Pacjent słyszy tylko kliknięcie i widzi żółtozielony rozbłysk światła. Zabieg trwa zwykle krócej niż 5 min dla każdego oka – czyli ogółem mniej niż kwadrans[4].

LIGHT, czyli światło

Zabieg SLT jest bezbolesny, powoduje mniej blizn niż ALT i w rocznym okresie obserwacji przynosi sukces w 78% przypadków, co stwierdzili brytyjscy naukowcy z Moorfields Eye Hospital w Londynie, prowadzący kompleksowe, randomizowane badanie z grupą kontrolną – LiGHT (ang. Laser in Glaucoma and Ocular Hypertension – laser w jaskrze i nadciśnieniu wewnątrzgałkowym)[5].

Badacze losowo podzielili pacjentów z jaskrą na 2 grupy, z których jedna poddana była wstępnemu leczeniu wysokiego ciśnienia wewnątrzgałkowego terapią laserową (z późniejszym użyciem, w razie potrzeby, kropli do oczu), a drugą leczono standardowo przepisywanymi kroplami do oczu, obniżającymi ciśnienie wewnątrzgałkowe. Następnie porównano wpływ różnych terapii na jakość życia pacjentów.

Badanie, opublikowane w czaspiśmie *The Lancet* w 2019 r., wykazało, że przez pierwsze 3 lata terapii jakość życia obu grup była zbliżona. Jednakże 75% osób leczonych początkowo laserem przez 3 lata nie potrzebowało żadnych kropli zmniejszających ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Pacjenci, których początkowo leczono laserem, rzadziej też wymagali operacji zaćmy (zmętnienia soczewki oka), a żaden z nich nie potrzebował operacji z powodu jaskry w ciągu pierwszych 3 lat. Wśród pacjentów leczonych kroplami do oczu operacja była niezbędna w przypadku 11 gałek ocznych (spośród łącznie 622). Co więcej, podejście laserowe było bezpieczniejsze, wywoływało mniej skutków ubocznych niż krople do oczu czy operacja, a także było tańsze.

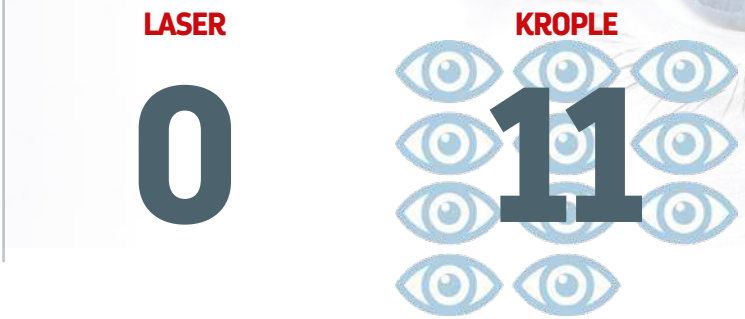
Nowe wytyczne

Badanie LiGHT zapoczątkowało zmianę paradygmatu w leczeniu jaskry. Niektórym lekarzom trudno rozstać się ze starymi nawykami i wielu nadal wolało używać leków niż lasera jako pierwszej opcji leczenia, próbując metody laserowej dopiero wtedy, gdy krople okazywały się nieskuteczne.

Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) postanowił jednak rozpropagować la-

Badanie kliniczne LiGHT: terapia laserowa poprawia wyniki leczenia jaskry

Po upływie 3 lat od zabiegu laserowego żaden pacjent nie przeszedł operacji jaskry, podczas gdy w grupie leczonej kroplami farmaceutycznymi operowano 11 spośród 622 gałek ocznych. U osób po zabiegu laserowym znacząco niższe było też prawdopodobieństwo potrzeby stosowania kropli do oczu lub operacji zaćmy.



eprasa.pl 98a249c58d

sery. Przytaczając rezultaty badania LiGHT, NICE ogłosił w styczniu 2022 r. zmiany swych wytycznych, wybierając terapię SLT, a nie krople do oczu, jako interwencję pierwszego rzutu w jaskrze otwartego kąta (najczęstszym typie tej choroby)[6].

Jak stwierdził Gus Gazzard, konsultant okulistyczny i główny badacz z Moorfields Eye Hospital: „rzadko się zdarza, żeby badanie takie jak LiGHT miało tak ogromny wpływ, i jest czymś fantastycznym, że NICE uznał nasze rezultaty za tak solidne, iż na ich podstawie dokonał poważnej zmiany wytycznych".

Również preferowany wzorzec praktyki Amerykańskiej Akademii Okulistyki oraz Europejskie Towarzystwo Jaskry zmieniły swoje wytyczne dla praktyki medycznej w konsekwencji badania LiGHT i teraz zalecają SLT jako terapię pierwszego rzutu zamiast leków.

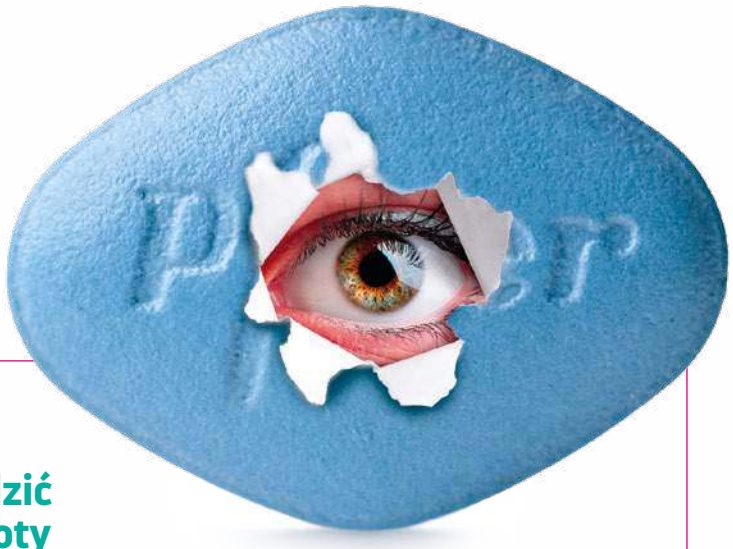
Jaśniejsze perspektywy

Według Fundacji Badań nad Jaskrą zabieg SLT obniża ciśnienie wewnątrzgałkowe przeciętnie o 30%, a jego efekty mogą utrzymywać się 1-5 lat, a w niektórych przypadkach nawet dłużej. Częstym skutkiem ubocznym jest przemijający stan zapalny, chociaż w 5% przypadków ciśnienie wewnątrzgałkowe może wzrosnąć, zamiast spaść.

Jak napisano w materiałach informacyjnych dla pacjentów Moorfields Eye Hospital, „w rzadkich przypadkach ciśnienie w gałce ocznej wzrasta do bardzo wysokiej wartości i nie obniża się". Jest to „zjawisko bardzo niezwykłe" i w takim przypadku niezbędna jest operacja jaskry[4].

Mogą wystąpić także inne powikłania, czasem poważne, takie jak oparzenia i zapalenie tęczówki (obrzęk wokół tęczówki, barwnej części oka, otaczającej źrenicę), ale ryzyko jest ogólnie mniejsze niż w przypadku leków przeciwko jaskrze lub operacji odprowadzającej z oka wodnisty płyn[7].

Chociaż zabieg SLT można powtarzać, nie ma pewności, jak często i z jaką skutecznością. Według Fundacji Badań nad Jaskrą niektórzy lekarze wolą za pierwszym razem wykonywać zabieg tylko na połowie siateczki oka, a dopiero później na drugiej połowie, jeżeli skuteczność pierwszej interwencji zaniknie (nie jest to uważane za ponowny zabieg), by przedłużyć korzyści płynące z tej terapii.



Viagra może prowadzić do ślepoty

Badacze z University of British Columbia w Kanadzie odkryli, że mężczyźni, którzy regularnie przyjmują tabletki na zaburzenia erekcji, m.in. Viagrę, mogą być obciążeni większym ryzykiem nagłej utraty wzroku i innych zaburzeń widzenia[1].

Naukowcy przeanalizowali dane z wniosków ubezpieczeniowych 213 033 mężczyzn stosujących takie tabletki, w tym 123 347 mężczyzn biorących Viagrę firmy Pfizer, 78 609 biorących Cialis, 6 604 biorących tabletki Levitra i 4 473 – tabletki Spedra, aby sprawdzić, w której grupie występują zaburzenia wzroku.

Badanie to, opublikowane w kwietniu bieżącego roku w czasopiśmie *JAMA Ophthalmology*, wykazało, że mężczyźni stosujący dowolny z tych leków byli o 158% bardziej narażeni na poważne odwarstwienie siatkówki, które występuje wtedy, gdy w tylnej części gałki ocznej gromadzi się płyn, powodując nagłe pojawianie się mętów i rozbłysków światła w polu widzenia.

Odwarstwienie siatkówki jest medycznym stanem nagłym, który może prowadzić do ślepoty, jeśli nie będzie leczony.

Mężczyźni stosujący leki przepisywane na impotencję byli o 102% bardziej zagrożeni niedokrwienną neuropatią nerwu wzrokowego, czyli ograniczeniem dopływu krwi do tego nerwu, które może prowadzić do utraty widzenia centralnego. Byli oni też o 44% bardziej zagrożeni zamknięciem tętnic siatkówki, czyli powstaniem w siatkówce skrzepu krwi, który może wywoływać ciemne plamy lub „męty" w polu widzenia oraz utratę wzroku.

Badacze spekulowali, że leki na zaburzenia erekcji mogą powstrzymywać dopływ krwi do oczu, kierując ją do genitaliów.

Zapisy wniosków ubezpieczeniowych pochodziły z lat 2006-2020, co pozwalało sprawdzić, które leki powodowały występowanie schorzeń oczu. Żaden z panów nie cierpiał na problemy ze wzrokiem w roku przed rozpoczęciem regularnego stosowania wspomnianych leków.

BIBLIOGRAFIA
1 JAMA Ophthalmol, 2022 Apr 7; e220663

Badanie LiGHT wykazało, że 75% osób leczonych początkowo laserem przez 3 lata nie potrzebowało żadnych kropli zmniejszających ciśnienie wewnątrzgałkowe

Następna generacja świetlnych kuracji

W czasie, gdy SLT staje się terapią pierwszego rzutu w jaskrze, prowadzone są badania nad bardziej wyrafinowanymi terapiami laserowymi. Bezpośrednia selektywna trabekuloplastyka laserowa (DSLT) jest adaptacją SLT, lecz bez soczewki przylegającej do oka. Jest to metoda nawet prostsza i szybsza niż standardowa SLT, a badania nad nią trwają w 7 krajach, m.in. w Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii w Moorfields Eye Hospital w Londynie[8].

Mikropulsowa trabekuloplastyka laserowa (MLT) lub trabekuloplastyka diodowym laserem mikropulsowym (MDLT) oraz terapia intensywnym światem pul-

eprasa.pl 98a249c58d

Okazuje się, że fotobiomodulacja w bezpośredni sposób przeciwdziała procesom leżącym u podstaw związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej i innych chorób oczu, włącznie z jaskrą i zespołem suchego oka

sacyjnym (IPL) zaczynają przyciągać uwagę jako jeszcze bezpieczniejsze laserowe terapie oczu o takiej samej skuteczności jak SLT lub ALT.

MLT i IPL zmniejszają ilość potencjalnie szkodliwej energii cieplnej, jaka doprowadzana jest do tkanek oka, poprzez pulsacyjne wysyłanie jej w małych impulsach, pomiędzy którymi tkanka może się schłodzić. Badania pokazują, że metoda ta przynosi podobne potencjalne korzyści jak inne terapie laserowe przy mniejszej ilości skutków ubocznych i wiąże się z nią nadzieje dalszego ulepszenia zabiegów SLT[9].

Fotobiomodulacja

Obiecującym narzędziem w leczeniu chorób oczu, jak również wielu innych schorzeń, jest niskoenergetyczna terapia świetlna. Terapeutyczne użycie światła niskoenergetycznego z zakresu od dalekiej czerwieni do bliskiej podczerwieni (~600-1 000 nm) nosi nazwę fotobiomodulacji. W ostatnich latach przyciągnęła ona światową uwagę jako obiecująca terapia, umożliwiająca leczenie szerokiego zakresu chorób, m.in. neurodegeneracyjnych chorób oczu, poprzez przywrócenie prawidłowego funkcjonowania na poziomie komórkowym.

Światło od czerwieni do bliskiej podczerwieni jest światłem zimnym, bez żadnego potencjału wyrządzania szkód termicznych. Działa ono prawdopodobnie poprzez trafianie do komórek fotoreceptorowych organizmu, które zamieniają energię świetlną w energię chemiczną, będącą katalizatorem dla funkcjonowania, naprawy i zdrowienia komórek. W odróżnieniu od konwencjonalnego, wysokoenergetycznego światła laserowego, światło bliskiej podczerwieni nie wywołuje szkodliwych skutków, jakie mogą wynikać z podgrzewania tkanek, takich jak koagulacja czy odparowanie.

Niskoenergetyczna terapia świetlna przywraca funkcje uszkodzonych mitochondriów, zwiększając poziom czynników, takich jak oksydaza cytochromowa. Jak wykazano w niedawnym badaniu na ten temat, „oczy i neurony uzależnione są od oksydazy cytochromowej pod względem wytwarzania energii dla procesów metabolicznych".

„Światło NIR (bliskiej podczerwieni) może penetrować te tkanki i wspomagać regenerację neuronów w zatruciu metanolem, urazach i neuropatii nerwu wzrokowego, urazach i zwyrodnieniu barwnikowym siatkówki oraz w zwyrodnieniu plamki żółtej"[10].

Okazuje się, że fotobiomodulacja – intensyfikująca funkcjonowanie mitochondriów, zmniejszająca uszkodzenia oksydacyjne i tłumiąca stany zapalne – w bezpośredni sposób przeciwdziała procesom leżącym u podstaw związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej i innych chorób oczu, włącznie z jaskrą i zespołem suchego oka.

Przegląd badań z 2021 r. analizował kilka ostatnich prac, w których stwierdzono, że niskoenergetyczna terapia świetlna poprawia wyniki leczenia pacjentów ze AMD, m.in. pewne badanie, w którym 348 gałek ocznych w różnych stadiach zwyrodnienia plamki żółtej leczono rozbłyskami czerwonego światła o długości fali 670 nm, co w wymierny sposób poprawiło ostrość wzroku i widzenie kolorów[11].

W badaniu fotobiomodulacji w związanym z wiekiem suchym zwyrodnieniu plamki żółtej TORPA (ang. Toronto and Oak Ridge Photobiomodulation

Niskoenergetyczna terapia świetlna dla suchych oczu

Nawet do 1/3 osób w pewnym punkcie życia dotkniętych bywa zespołem suchego oka, który, jak sama nazwa wskazuje, polega na niedostatecznej ilości płynu łzowego, co powoduje wrażenie piasku w oczach oraz nieostrość lub zniekształcenia widzenia i może prowadzić do stanu zapalnego oraz uszkodzenia powierzchni gałki ocznej.

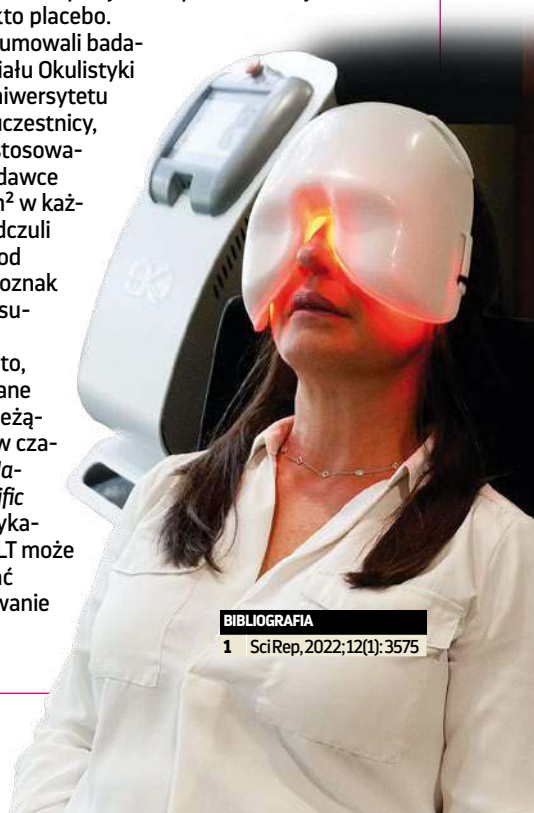
Badacze z Korei postanowili przeprowadzić doświadczenia z leczeniem zespołu suchego oka niskoenergetyczną terapią świetlną (LLLT), którą stosuje się z powodzeniem do gojenia ran, odmładzania skóry, leczenia bólu oraz schorzeń zapalnych, włącznie z chorobami oczu.

Podzielili oni 38 osób, u których zdiagnozowano zespół suchego oka: 20 ochotników przydzielono do grupy, w której stosowano niskoenergetyczną terapię świetlną (LLLT) przy użyciu światła o długości fali 590 nm, a następnie 830 nm, kierowanego do oczu, a pozostałych 18 poddawano zabiegom placebo. Nikt z pacjentów ani badaczy nie wiedział, kto otrzymuje terapię, a kto placebo.

Jak podsumowali badacze z Oddziału Okulistyki Szpitala Uniwersytetu Dankook, uczestnicy, u których stosowano LLLT w dawce ok. 60 J/cm² w każdej sesji, odczuli poprawę pod względem oznak i objawów suchego oka.

Badanie to, opublikowane w marcu bieżącego roku w czasopiśmie *Nature Scientific Reports*, wykazało, że LLLT może stymulować funkcjonowanie gruczołów łzowych.

Jak stwierdzili autorzy, „taka skuteczność w połączeniu z dobrze tolerowanym profilem LLLT czyni tę metodę potencjalnie użyteczną opcją leczenia suchego oka w praktyce klinicznej"[1].



BIBLIOGRAFIA
1 SciRep,2022;12(1):3575

eprasa.pl 98a249c58d

Study for Dry Age-Related Macular Degeneration) ostrość widzenia i wrażliwość na kontrast poprawiła się natychmiast, i to na okres do 12 miesięcy, po zastosowaniu tej metody u pacjentów w wieku ponad 50 lat, cierpiących na zwyrodnienie plamki żółtej, a wszystkie 18 testowanych gałek ocznych wykazywało poprawę[12].

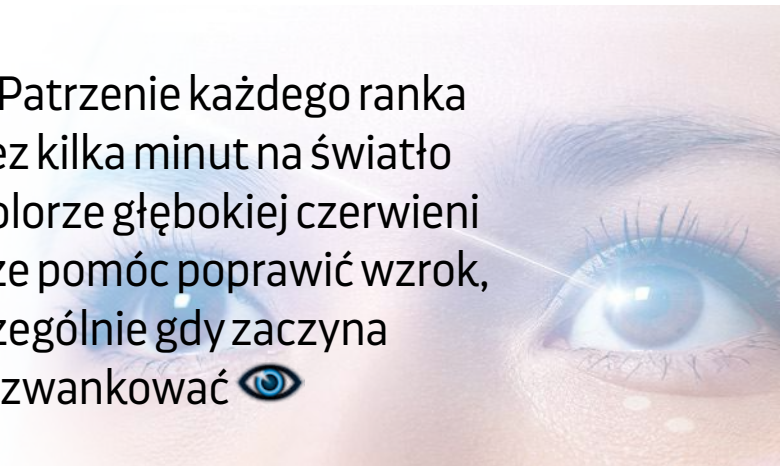
W większym badaniu kontynuacyjnym, rozszerzonym do 42 gałek ocznych i wykorzystującym wiele długości fal niskoenergetycznego światła, również stwierdzono znaczącą poprawę ostrości widzenia i wrażliwości na kontrast bezpośrednio po leczeniu, jak również po 3 miesiącach od zakończenia 3-tygodniowej terapii. Oprócz tego zmniejszyła się objętość druzów, a grubość druzów centralnych uległa znaczącej redukcji bez bólu czy skutków ubocznych[13].

Podobne rezultaty przyniosło badanie pilotowe LIGHTSITE I z 2019 r., przeprowadzone przez naukowców kanadyjskich, szwajcarskich i amerykańskich, a oceniające terapię świetlną w 46 gałkach ocznych we wczesnych stadiach związanego z wiekiem suchego zwyrodnienia plamki żółtej przy aplikowaniu światła czerwonego o długości fali 670 nm w 9 sesjach leczniczych. Ostrość widzenia wzrosła o wartość do 4 liter, po czym spadła do poziomu bazowego po 6 miesiącach, co sugeruje, że dla zachowania korzyści potrzebny byłby pewien poziom regularnej terapii[14].

Po uzyskaniu tych przełomowych rezultatów rozpoczęto dalsze badania (LIGHTSITE II i LIGHTSITE III). Pierwsze z nich prowadzono w Wielkiej Brytanii, Niemczech, Francji, Hiszpanii i Włoszech. Jak donosił Wirtualnemu Kongresowi EURETINA 2021 Ben Burton, profesor honorowy University of East Anglia, który prowadził to badanie w Wielkiej Brytanii, zwerbowano do niego łącznie 44 pacjentów (53 gałki oczne; 17 mężczyzn, 27 kobiet; średni wiek 74,1 lat) ze związanym z wiekiem suchym zwyrodnieniem plamki żółtej.

Leczonych pacjentów poddawano 3 seriom terapii fotobiomodulacyjnej LumiThera Inc. tygodniowo przez 3-4 tygodni. Każdy bezbolesny zabieg trwał 4-5 min dla każdego oka.

Po upływie 9 miesięcy leczeni pacjenci wykazywali długotrwałą poprawę ostrości widzenia, zyskując średnio 4 litery w porównaniu z 0,5 litery w grupie placebo. „Po 9 miesiącach u pacjentów stwierdzono długotrwałą poprawę najlepszej korygowalnej ostrości wzroku (BCVA) (...) Ponad 33% oczu leczonych światłem zyskało po 9 miesiącach 5 liter. (...) Leczenie PMD (przezroczystego zwyrodnienia brzeżnego rogówki) również nie wiązało się ze znaczącym wzrostem druzów po 9 miesiącach w odróżnieniu od grupy placebo". Badacze nie odnotowali powodów do obaw pod względem bezpieczeństwa[15].



BIBLIOGRAFIA

1 Ophthalmology, 2014; 121(11): 2081-90
2 Cochrane Database Syst Rev, 2009; (3): CD006537
3 Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol, 2021; 259(5): 1243-51
4 Manchester Royal Eye Hospital, "Information for Patients: Selective Laser Trabeculoplasty." Sep, 2021
5 Br J Ophthalmol, 2018; 102(5): 593-8
6 UK National Institute for Health and Care Excellence, "Glaucoma: Diagnosis and Management." Jan 2022
7 Clin Ophthalmol, 2016; 10: 137-43
8 Br J Ophthalmol, 2021; bjophthalmol-2021-319379
9 Vision (Basel), 2022; 6(1): 8
10 Int J Med Sci, 2021; 18(1): 109-19
11 Clin Ophthalmol, 2021; 15: 3709-20
12 Investig Ophthalmol Vis Sci, 2012; 53(14): 2049
13 Acta Ophthalmol, 2017; 95(4): e270-7
14 Retina, 2020; 40(8): 1471-82
15 Modern Retina, "LIGHTSITE II: Photobiomodulation a novel therapy for dry AMD." Sep 12, 2021
16 LumiThera, "LumiThera Announces US LIGHTSITE III Clinical Trial Meets Primary Efficacy Endpoint in Improving Vision in Dry Age-Related Macular Degeneration Subjects." Mar 23, 2022
17 Sci Rep, 2021; 11: 22872
18 Photobiomodul Photomed Laser Surg, 2019; 37(11): 681-93
19 JAMA Ophthalmol, 2016; 134(3): 294-303
20 US National Eye Institute, "AREDS/AREDS2 Clinical Trials." Nov 19, 2020
21 Nutrients, 2018; 10(4): 387
22 BMJ, 2018; 361: k2179
23 Chiropractic Economics, "Photobiomics: A look to the future of combined laser and nutrition therapy." Oct 5, 2021

LIGHTSITE III jest trwającym właśnie badaniem, prowadzonym w wielu ośrodkach w Stanach Zjednoczonych. „Wczesne rezultaty badania LIGHTSITE III są naprawdę bardzo zachęcające," twierdzi Diana Do, profesor okulistyki i członkini Wydziału Siatkówki Byers Eye Institute przy Stanford University, będącego jednym z centrów klinicznych LIGHTSITE III[16].

Terapia prewencyjna światłem czerwonym

Podczas gdy niskoenergetyczne terapie świetlne dokonują dużych, choć powolnych, postępów w świecie badań klinicznych, to istnieją też praktyczne sposoby wykorzystania nowych technik już teraz na poziomie oddolnym dzięki ich potencjałowi zapobiegania chorobom oczu.

W niedawnym badaniu stwierdzono, że patrzenie każdego ranka przez kilka minut na światło w kolorze głębokiej czerwieni może pomóc poprawić wzrok, szczególnie gdy zaczyna on szwankować.

Badacze z Instytutu Okulistyki University College London przetestowali terapię świetlną na 20 ochotnikach w wieku 34-70 lat, którzy każdego ranka między godziną 8 a 9 rano używali przez 3 min latarek z czerwonym światłem LED o długości fali 670 nm.

Naukowcy stwierdzili, że w ujęciu średnim nastąpiła znaczna poprawa pod względem widzenia barw przez uczestników – z poprawą kontrastu kolorów aż o 20% – po upływie kilku godzin od zaaplikowania światła, a u niektórych uczestników utrzymywała się ona przez cały tydzień.

Pomaga to wspierać siatkówkę, która starzeje się szybciej niż jakikolwiek inny narząd organizmu i zaczyna tracić swe zdolności fotorecepcyjne już wtedy, gdy osiągamy 40. r.ż.

Jednakże patrzenie codziennie zaraz po przebudzeniu przez 3 min w świetło czerwone o długiej fali (670 nanometrów) może spowolnić proces starzenia.

eprasa.pl 98a249c58d

Zdaniem badaczy, jest to niedrogi sposób poprawy wzroku, a można go zrealizować, używając prostej latarki 8 mW/cm², która emituje światło o długich falach. Latarki i żarówki LED o takiej długości fal można nabyć u sprzedawców internetowych.

Ważne jest jednak, by wykonywać to ćwiczenie tuż po przebudzeniu; u osób, które odbywały takie sesje po południu, nie zaobserwowano oznak poprawy[17].

Fotobionika i odżywianie

Szybko zwiększa się liczba badań nad rolą mikrobioty w modulowaniu zdrowia oczu i prawdopodobne jest, że w końcu uwzględnią one także terapię świetlną. Fotobionika wyłania się jako nowe pole badań, w którym taką kurację stosuje się bezpośrednio w okolicach brzusznych myszy i ludzi w celu zmiany mikrobiomu jelitowego w sposób korzystny dla zdrowia. Terapię tę stosuje się równolegle z odżywianiem, by wywrzeć wpływ na mikrobiotę jelitową[18].

Oczywiście, dieta odgrywa zasadniczą rolę w zachowaniu zdrowia oczu. W badaniu opublikowanym w 2016 r. naukowcy z Harvardu analizowali sposób odżywiania się ponad 100 tys. mężczyzn i kobiet w 2 długoterminowych projektach badawczych i stwierdzili, że osoby spożywające najwięcej warzyw liściastych zmniejszały swe ryzyko wystąpienia jaskry o 20-30%[19].

Narodowy Instytut Okulistyczny sponsorował 2 wielkoskalowe badania – chorób oczu związanych z wiekiem AREDS (ang. Age-Related Eye Disease Study) i AREDS2 – by ocenić wpływ suplementów diety na zwyrodnienie plamki żółtej. Uczestnikom podawano następujące suplementy:

- 500 mg witaminy C,
- 400 j.m. witaminy E,
- 15 mg beta-karotenu,
- 2 mg miedzi,
- 80 mg cynku.

Badacze stwierdzili, że witaminy i składniki mineralne zmniejszały 5-letnie ryzyko postępu zwyrodnienia plamki żółtej od poziomu średniego do zaawansowanego o 25% i obniżały ryzyko utraty wzroku o 19%. W badaniu AREDS2 uczestnikom podawano jako przeciwutleniacze 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny zamiast 15 mg beta-karotenu, ale rezultaty były takie same[20].

Niedawno wykazano też, że niacyna (znana również jako witamina B3) może wywierać wpływ na zdrowie oczu. W badaniu opublikowanym w czasopiśmie *Nutrients* w 2018 r. naukowcy przeanalizowali dietę 6 tys. mężczyzn i kobiet w wieku powyżej 40 lat i wyliczyli ich spożycie niacyny. Osoby o najwyższym spożyciu tej witaminy – 24 mg dziennie – były o 64% mniej zagrożone wystąpieniem jaskry niż ci, którzy średnio spożywali jej codziennie mniej – 21 mg[21].

Dieta może w bezpośredni sposób wpływać na status odżywienia, np. poprzez silny wpływ na mikrobiotę jelitową[22]. Pojawia się już na horyzoncie metoda polegająca na oświetlaniu brzucha światłem, ożywiającym bakterie, które leczą jelito i wywierają wpływ na zdrowie, w tym także na zdrowie oczu[23].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety



- Ekstrakt z owocu borówki czarnej wspomaga funkcje siatkówki oraz ukrwienie oka, chroni je także przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Ekstrakt z kwiatu aksamitki wspomaga ostrość widzenia. Jest naturalnym źródłem luteiny i zeaksantyny.
- Oculobon przeznaczony jest dla osób dbających o dobry stan siatkówki i soczewki oka.
- Oculobon polecany jest osobom starszym, kierowcom, osobom pracującym przy komputerze, w złych warunkach oświetleniowych oraz mającym problemy z widzeniem o zmierzchu.

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

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

eprasa.pl 98a249c58d



eprasa.pl 98a249c58d

Sokoli wzrok? Naturalnie!

W obliczu tylu wyzwań nasze oczy zasługują na wyjątkową troskę. Wsparciem dla nich mogą być odpowiednio dobrane suplementy diety oraz preparaty na bazie roślin leczniczych.

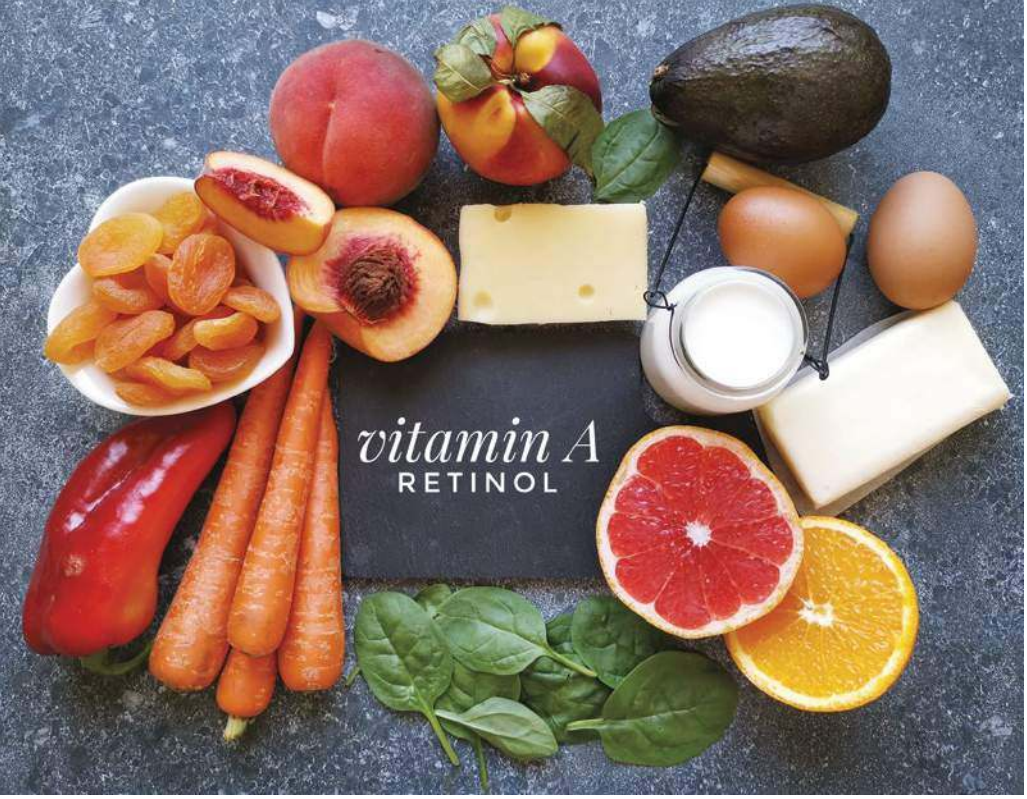
Wzrok zajmuje szczególną rolę wśród zmysłów: odpowiada za odbiór ponad 90% bodźców docierających do mózgu spoza organizmu[1]. Inaczej mówiąc, nasze postrzeganie świata zewnętrznego jest kształtowane przede wszystkim przez to, jak widzimy otaczającą nas rzeczywistość. Całkowita utrata lub silne uszkodzenie wzroku znacznie utrudnia, a niekiedy wręcz uniemożliwia normalne funkcjonowanie w społeczeństwie[2]. Wzrok to wraz ze słuchem zmysły najlepiej zbadane i najważniejsze dla procesu uczenia się – zarówno w okresie niemowlęcym i dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu[3]. Informacje wizualne są w dużej mierze odpowiedzialne za nasze poczucie równowagi ciała, umożliwiają prawidłową orientację i poruszanie się w przestrzeni[4]. Niestety, współczesny styl życia nie sprzyja zachowaniu zdrowia oczu. Codziennie spędzamy wiele godzin przed ekranem telefonu, monitorem komputera czy na oglądaniu telewizji[5]. Różnego typu elektroniczne wyświetlacze stały się nieodłącznym elementem naszego życia i to od wczesnego dzieciństwa aż do późnej starości[6]. Ból głowy, niewyraźne lub podwójne widzenie, a także zmęczenie, podrażnienie i przekrwienie oczu, łzawienie lub przeciwnie, zespół suchego oka – to najczęstsze objawy wynikające z długotrwałego korzystania z komputerów, laptopów, telefonów komórkowych i innych podobnych gadżetów mających ekrany[7].

Dieta dla oczu: witamina A i beta-karoten

Widzenie umożliwiają nam fotoreceptory (komórki światłoczułe) zlokalizowane na siatkówce oka: czopki oraz pręciki. Światło docierające do gałki ocznej w postaci fotonów zostaje pochłonięte przez światłoczułe barwniki: jodopsynę zawartą w czopkach oraz rodopsynę obecną w pręcikach. Następnie barwniki ulegają przemianom chemicznym (izomeryzacji), prowadząc do wyzwolenia impulsu nerwowego przesyłanego za pośrednictwem nerwu wzrokowego do mózgu. Barwniki światłoczułe fotoreceptorów siatkówki to kompleksy retinalu z jednym z 3 analogów białka opsyny. Rodopsyna zbudowana jest z białka opsyny oraz 11-cis-retinalu, będącego pochodną witaminy A, której podstawową formą jest retinol[8]. Musi być on dostarczany do organizmu z pożywieniem lub w postaci suplementów diety.

Aktywna forma witaminy A (palmitynian retinylu) występuje wyłącznie w tłustych produktach pochodzenia zwierzęcego, jak tran, jaja czy podroby[9]. Jednak jej podstawowym źródłem w diecie są produkty pochodzenia roślinnego, zawierające nieaktywną prowitaminę A, głównie beta-karoten, przekształcany w wątrobie do swojej aktywnej formy, czyli retinolu[10]. Jej wysoką zawartością mogą się pochwalić czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce, np. marchew, pomidory, papryka, różne gatunki cytrusów, persymo-

eprasa.pl 98a249c58d



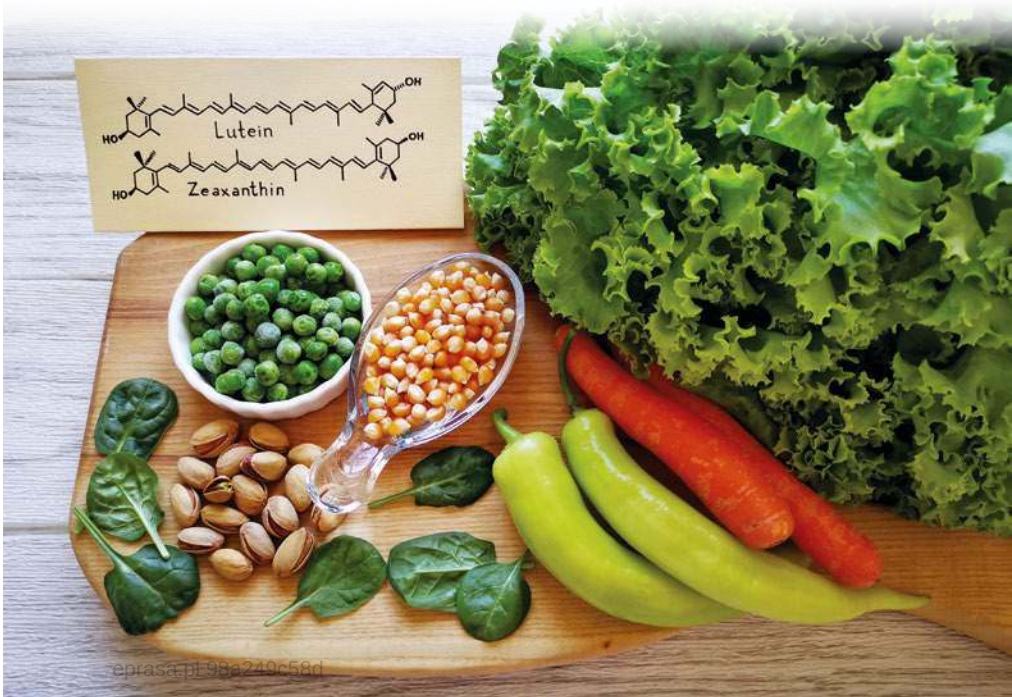
> Osoby ze zdiagnozowanym wczesnym stadium AMD, przyjmujące preparaty o właściwościach przeciwutleniających, multwitaminowe lub witaminowo-mineralne (zawierające m.in. witaminy E, C, A lub beta-karoten oraz cynk) były znacznie mniej narażone na rozwój późnej postaci tej choroby w porównaniu z pacjentami przyjmującymi placebo

na, papaja, mango i morele. Marchew, nie bez powodu nazywana „karotką", faktycznie obfituje w beta-karoten (zawiera go do 8,84 mg/100 g). Jednak pod tym względem prawie 2-krotnie przewyższają ją dynia piżmowa (ok. 15,77 mg/100 g) i papryczka chili (15,4 mg/100 g), natomiast rekordzistą wśród warzyw jest batat, czyli bulwy wilca ziemniaczanego (22,6 mg/100 g). Duże ilości tego składnika (3-5 mg/100 g) znajdziemy również w zielonych warzywach liściowych i rozmaitych ziołach przyprawowych, zwłaszcza w szpinaku, cykorii, bazylii, kolendrze, rokietcie, naci pietruszki, szczypiorze cebuli, porze. Ze względu na wysoką zawartość beta-karotenu warto sięgnąć także po ziarna kukurydzy i tzw. złoty ryż. Mało znanym, a przy tym niezwykle bogatym źródłem witaminy A są zioła i rośliny lecznicze. Zawartość beta-karotenu w świeżych owocach dzikiej róży wynosi ok. 3,6 mg/100 g, w liściach mniszka lekarskiego ok. 6350 μg/100 g, a w kwiatach nagietka lekarskiego nawet 20,6 mg/100 g[11].

Przeciwutleniacze opóźniają choroby

Efektem ubocznym procesu absorpcji światła przez fotoreceptory siatkówki oka jest powstawanie wolnych rodników. Są to reaktywne formy tlenu, działające destrukcyjnie na błony komórkowe, białka i kwasy nukleinowe. Ich nadmiar, określany jako stres oksydacyjny, jest uważany za jedną z głównych przyczyn uszkodzeń komórek barwnikowych i fotoreceptorowych siatkówki, prowadzących do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (Age Related Macular Degeneration, AMD). Ta choroba jest główną przyczyną upośledzenia wzroku i ślepoty wśród osób w wieku powyżej 65 lat[12].

Antyoksydanty, czyli substancje o właściwościach przeciwutleniających, neutralizują działanie wolnych rodników. W ten sposób mogą zapobiegać rozwojowi AMD oraz hamować postęp choroby. Dowodzą tego wyniki aż 19 niezależnych badań prowadzonych na terenie 4 kontynentów (Europy, Azji Wschodniej, Ameryki Północnej i Australii), oceniających wpływ suplementacji przeciwutleniaczami, witaminami lub minerałami na progresję AMD. Czas trwania poszczególnych doświadczeń wahał się od 6 miesięcy do 7 lat[18]. Osoby ze zdiagnozowanym wczesnym stadium AMD, przyjmujące preparaty o właściwościach przeciwutleniających, multwitaminowe lub witaminowo-mineralne (zawierające m.in. witaminy E, C, A lub beta-karoten oraz cynk) były znacznie



mniej narażone na rozwój późnej postaci tej choroby w porównaniu z pacjentami przyjmującymi placebo[13].

Luteina i zeaksantyna, barwniki ksantofilowe z grupy karotenoidów, występują w dużych ilościach w prawie wszystkich strukturach ludzkiego oka (z wyjątkiem ciała szklistego, rogówki i twardówki). W najwyższym stężeniu (nawet 100-krotnie większym w porównaniu z resztą oka) w plamce żółtej siatkówki. Szacuje się, iż karotenoidy pochłaniają 40-90% światła niebieskiego docierającego do plamki żółtej, chroniąc siatkówkę przed fotouszkodzeniami. Liczne dowody naukowe sugerują, że luteina, zeaksantyna i ich izomery odgrywają ważną rolę w rozwoju narządu wzroku, począwszy od życia płodowego i niemowlęctwa aż po wiek dorosły, wspierają sprawność widzenia zarówno w młodym, jak i podeszłym wieku oraz zmniejszają ryzyko rozwoju wielu powszechnie występujących chorób oczu związanych z wiekiem, takich jak zaćma, jaskra, AMD i retinopatia.

Luteina i zeaksantyna, podobnie jak pozostałe karotenoidy, są silnymi przeciwutleniaczami, a ponadto zmniejszają uszkodzenia oksydacyjne pośrednio poprzez absorpcję światła. Luteina może również przeciwdziałać stanom zapalnym oka, zapobiegając wzrostowi cytokin indukowanych przez utlenianie, regulację ekspresji niektórych genów. Jest również dominującym karotenoidem w korze wzrokowej człowieka oraz innych ssaków naczelnych. Co ciekawe, jej zawartość w korze wzrokowej jest silnie skorelowana z ilością tego składnika w siatkówce. Wskazuje to na potencjalną rolę luteiny w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanki nerwowej oraz wpływ na poprawę przekazywana impulsów wzrokowych do mózgu.

Luteina i zeaksantyna znajdują się w wielu różnych codziennie spożywanych produktach, zwłaszcza w warzywach i owocach. Szczególnie obfitymi źródłami luteiny są szpinak, groch, sałata, cykoria, brokuł, papryka, pomidor, marchew, pomarańcze, oleje roślinne, żółtka jaj i ludzkie mleko. Zeaksantyna występuje w dużym stężeniu m.in. w kukurydzy, brokułach, brukselce i pomidorach[14].

Holistyczne wsparcie

Antocyjany, związki organiczne zaliczane do flawonoidów, są naturalnymi barwnikami pochodzenia roślinnego. To one odpowiadają za czerwoną, fioletową lub niebieską barwę wielu kwiatów i owoców, m.in. pelargonii, chabra bławatka, borówki czarnej, czarnej porzeczki, czarnego bzu, jeżyny, aronii, czerwonej kapusty, ciemnych winogron, bakłażanów, a także malin, truskawek i wiśni. Współczesne badania dowodzą, iż antocyjany pełnią w organizmie funkcje ochronne, m.in. zapobiegają uszkodzeniom powodowanym przez promieniowanie ultrafioletowe. Doświadczenie prowadzone w warunkach *in vitro* wykazało, że związki te rozluźniają nadmierne napięcie mięśni rzęskowych oczu, w ten sposób istotnie wspierając leczenie zarówno krótkowzroczności, jak i jaskry.

Antocyjany stymulują regenerację rodopsyny w pręcikach na siatkówce oka. Ponadto mogą hamować niefizjologiczny wzrost długości gałki ocznej, przeciwdziałając krótkowzroczności u dzieci. Co więcej, badania kliniczne



Rozsądne dawkowanie

Charakterystycznym objawem niedoboru witaminy A jest tzw. kurza ślepota (inaczej: nyctolapia, ślepota zmierzchowa), czyli pogorszenie widzenia w słabszym świetle. Długotrwały niedobór witaminy A może prowadzić do rozwoju zespołu suchego oka (kseroftalmii), objawiającego się suchością rogówek i spojówek, a także powodować zmętnienie i rozmiękczanie rogówki (keratomolację). Na szczęście powyższe zaburzenia ustępują po zwiększeniu podaży witaminy A (lub beta-karotenu) w diecie: w pożywieniu lub w postaci suplementów[1]. Z drugiej strony, w przypadku witaminy A nie należy przesadzać w żadną ze stron: jej nadmiar w organizmie bywa równie niebezpieczny dla zdrowia jak niedobór[2]. Przewlekłe przyjmowanie nadmiernych dawek tego związku może powodować uszkodzenie wątroby, nasilać jej marskość lub stłuszczenie[3]. Nieprawidłowe produkty utleniania karotenoidów powstające przy zbyt hojnej suplementacji beta-karotenu zwiększają częstość występowania raka płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych u palaczy[4]. Z kolei nadmierna podaż witaminy A w diecie kobiety w ciąży może działać teratogennie na rozwijający się płód[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Invest Ophthalmol Vis Sci 1984;25: 195-200
2. Cochrane Database Syst Rev. 2017 Jul 30;7(7):CD000253
3. Arch Ophthalmol. 2001 Oct;119(10):1417-36
4. Annu Rev Nutr. 2016 Jul 17;36:571-602
5. Molecules. 2019 Sep 11;24(18):3311

eprasa.pl 98a249c58d



Jadłospis dla oczu

Prawidłowo zbilansowana dieta bogata w owoce i warzywa bogate w witaminy C mogą hamować postęp zaćmy związanej z wiekiem. Potwierdzają to wyniki wielu niezależnych doświadczeń. W Indiach wielkoskalowe doświadczenie na grupie aż 5 638 pacjentów obu płci, w wieku powyżej 60 lat, wykazało, że poziom kwasu askorbinowego w osoczu i ilość witaminy C w codziennym jadłospisie była odwrotnie proporcjonalna do prawdopodobieństwa rozwoju zaćmy[1]. Wieloośrodkowe przekrojowe badanie populacyjne z udziałem 599 mężczyzn i kobiet w wieku co najmniej 65 lat lub starszych dowiodło, że codzienne spożywanie dużych ilości owoców i warzyw oraz dieta bogata w witaminy C i E wiązały się ze znacznym zmniejszeniem częstości występowania zaćmy. Obserwowano to także u pacjentów, których codzienna dieta zawierała powyżej 107 mg kwasu askorbinowego. Ta ilość może więc stanowić swego rodzaju wartość graniczną, niezbędną do zainicjowania protekcyjnego działania witaminy C na soczewkę oka[2]. Z kolei w innym badaniu kliniczno-kontrolnym oceniającym związek między dietą a ryzykiem wystąpienia zaćmy w greckiej populacji wykazało wyraźny spadek ryzyka zaćmy proporcjonalny do dziennego spożycia witamin C i E oraz beta-karotenu. U osób, które dziennie spożywały co najmniej 185 mg witaminy C prawdopodobieństwo wystąpienia zaćmy zmniejszało się co najmniej o połowę. Dotyczyło to zarówno zaćmy jądrowej, jak i tylnokomorowej[3].

Potwierdzają to wyniki pracy oceniającej związek między stosowaniem zdrowej diety a występowaniem zaćmy jądrowej u kobiet. Jego autorzy stwierdzili, że dieta bogata w witaminę C przeciwdziała zaćmie jądrowej. Co znamienne, protekcyjne działanie kwasu askorbinowego występowało w przypadku spożywania produktów bogatych w ten składnik, nie zaś przy uzupełnianiu niezbilansowanej diety suplementacją[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Ophthalmology. 2011 Oct;118(10):1958-1965
2. BMC Ophthalmol. 2013;13:52
3. Int Ophthalmol. 2014 Feb;34(1):59-68
4. Arch. Ophthalmol. 2010;128:738-749

dowodzą, że usprawniają przepływ krwi w siatkówce oka u pacjentów z jaskrą. Seria randomizowanych badań z zastosowaniem podwójnie ślepej próby wykazała, że spożycie antocyjanów pochodzących z owoców czarnej porzeczki (*Ribes nigrum*) poprawia adaptację wzroku do ciemności[15]. Podobne wyniki dało inne niezależne doświadczenie z zastosowaniem kompleksu tych związków pochodzących z owoców borówki czarnej (*Vaccinium myrtillus*)[16].

Witamina C kontra zaćma

Zaćma (postępujące zmętnienie soczewki oka) jest główną przyczyną ślepoty na świecie. Prawdopodobieństwo rozwoju tej choroby wzrasta z wiekiem, ponadto pacjenci z cukrzycą są 2-5 razy bardziej narażeni na jej wystąpienie. Jak dotąd jedynym skutecznym sposobem przywrócenia wzroku w przypadku zmętnienia soczewki oka jest leczenie operacyjne.

Wielokrotnie udowodniono, że uszkodzenia oksydacyjne odgrywają główną rolę w etiologii zaćmy. Z tego powodu duże nadzieje pokłada się w suplementacji przeciwutleniaczami jako terapii opóźniającej pojawienie się choroby lub nawet mogącej jej zapobiegać[17].

Soczewka ludzkiego oka zawiera białko γD-krystalinę, które może ulegać przemianom biochemicznym pod wpływem różnych czynników, m.in. promieniowania ultrafioletowego bądź wolnych rodników. W efekcie powstają agregaty białkowe, wywołujące zmętnienie soczewki. Badania *in vitro* wykazały, że witamina C chroni soczewki oczu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi powodowanymi ekspozycją na promieniowanie UV-B, działaniem nadtlenku wodoru lub innych czynników indukujących powstawanie reaktywnych form tlenu. Protekcyjny wpływ witaminy C na soczewkę został potwierdzony również w badaniach *in vivo* prowadzonych na zwierzętach. W soczewkach świnek morskich karmionych pokarmem wzbogaconym jej dużymi dawkami i podlegających częstej ekspozycji na promieniowanie UV stwierdzono zdecydowanie mniej agregatów białkowych w porównaniu z soczewkami gryzoni żywionych karmą ubogą w witaminę C[18].

eprasa.pl 98a249c58d

Suplementacja kwasu askorbinowego w diecie łagodzi także stres oksydacyjny u szczurów z cukrzycą poprzez minimalizację poziomu peroksydacji i zwiększenie aktywności peroksydazy glutationowej w soczewce[19]. W innym badaniu prowadzonym na szczurach z cukrzycą wykazano, że podawanie im karmy z witaminą C powodowało wyraźną redukcję zaćmy i zmniejszenie wycieku γ-krystalin do płynu śródocznego[20]. Z drugiej strony, warto zachować rozsądek w dawkowaniu. Randomizowane badanie na grupie zdrowych amerykańskich pacjentów płci męskiej w wieku 50 lat lub starszych, którzy w ramach uzupełnienia diety przyjmowali dodatkowo 500 mg witaminy C dziennie przez 8 lat, nie potwierdziło wpływu suplementacji na ryzyko wystąpienia zaćmy[21]. Co więcej, szwedzkie doświadczenie wykazało, że długotrwałe stosowanie jej nadmiernych dawek (znacznie przekraczających dzienne zapotrzebowanie organizmu) może zwiększać ryzyko rozwoju zaćmy w starszym wieku[22].



Siła tkwi w naturze

Retinopatia cukrzycowa to bardzo częste powikłanie w cukrzycy. Występuje u prawie wszystkich chorujących przez 20 lat na cukrzycę typu 1 oraz u 60% osób z cukrzycą typu 2. W retinopatii cukrzycowej dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych w siatkówce oka oraz zwiększenia jej przepuszczalności, co może prowadzić do utraty wzroku[23]. Nadzieją w walce z tą chorobą mogą okazać się naturalne substancje pochodzenia roślinnego[24].

REKLAMA

Wszystko dla Twojego zdrowia!
PLANETA ZDROWIA
W NASZEJ OFERCIE
- suplementy diety (witaminy, minerały, zioła)
- olejki CBD
- zdrowa żywność
- naturalne kosmetyki
- ekologiczne środki czystości
- książki i czasopisma
@planetazdrowia
/planetazdrowia
www.planetazdrowia.pl
Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" 5% rabatu na zakupy z kodem: ZDROWIE

eprasa.pl 98a249c58d

Reduktaza aldozowa to enzym przekształcający glukozę w sorbitol, który jest następnie przekształcany we fruktozę. Podwyższony poziom reduktazy aldozowej jest uważany za czynnik sprzyjający wystąpieniu powikłań w cukrzycy, a ponadto biorący udział w rozwoju retinopatii. Glikozydy chinolowe izolowane z abeliofylum koreańskiego (*Abeliophyllum distichum*), akteozyd i haleridon, hamują ekspresję reduktazy aldozowej. Aktetozyd jest pod tym względem aż 5-krotnie skuteczniejszy w porównaniu z kwercetyną[25].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) jest rośliną leczniczą znaną od starożytności i powszechnie stosowaną w medycynie Dalekiego Wschodu. Dowody naukowe potwierdzają, iż ekstrakty z miłorzębu znacznie poprawiają szybkość przepływu krwi w naczyniach włosowatych siatkówki u pacjentów z retinopatią cukrzycową[26]. Badania kliniczne wykazały, że wyciągi z tej rośliny zapobiegają wystąpieniu zmian mikronaczyniowych w siatkówkach diabetyków, a w efekcie hamują rozwój retinopatii[27]. Co więcej, znacznie redukują liczbę mikrotętniaków i krwotoków siatkówki, a także obniżają poziom cholesterolu i lipoprotein o małej gęstości. Jednocześnie zmniejszają tempo agregacji i adhezji płytek krwi u pacjentów z cukrzycą, przeciwdziałając retinopatii[28].

> „Współczesne badania dowodzą, iż antocyjany pełnią w organizmie funkcje ochronne, m.in. zapobiegają uszkodzeniom powodowanym przez promieniowanie ultrafioletowe”

Spożywanie orzechów włoskich (*Juglans regia*) działa hipoglikemizująco (obniża poziom cukru we krwi). Roślina ta obfituje we flawonoidy i związki fenolowe, co może wyjaśniać jej dużą skuteczność w przeciwdziałaniu retinopatii cukrzycowej[29].

Liście morwy białej (*Morus alba*) są bogatym źródłem flawonoidów, kumaryn i fenoli, w związku z czym wykazują różnorodne właściwości przeciwhiperglikemiczne i neuroprotekcyjne. Roślina od wieków słynie jako naturalne remedium przeciwko cukrzycy. Obecnie udowodniono również jej rolę w zapobieganiu retinopatii. Ekstrakt z liści morwy białej to naturalny wymiatacz wolnych rodników. Przyjmowany doustnie znacznie obniża poziom glukozy, sorbitolu i fruktozy we krwi oraz ekspresję czynnika wzrostu śródbłonka naczyniowego, redukuje ilość kinazy białkowej C, cytokin prozapalnych i markerów stresu oksydacyjnego w siatkówce. Tym samym łączy w sobie kilka różnych mechanizmów przeciwdziałania retinopatii cukrzycowej[30].

Ziołowe preparaty

Jaskra to schorzenie oczu związane z nadmiernym wzrostem ciśnienia wewnątrz gałki ocznej, prowadzącym do postępującego i nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego i komórek zwojowych siatkówki, a w konsekwencji do zawężenia pola widzenia, pogorszenia lub utraty wzroku. Leczenie jaskry polega głównie na stosowaniu leków zmniejszających ciśnienie śródgałkowe.



Skuteczna na jaskrę

Medyczna marihuana otrzymywana z konopi indyjskich (*Cannabis sativa*) była używana do celów leczniczych od tysięcy lat, a obecnie zyskuje aprobatę w wielu krajach. Roślina zawiera ponad 400 związków biologicznie czynnych, ale głównymi składnikami odpowiedzialnymi za jej fizjologiczne działanie są Δ-9-tetrahydrokannabinol (THC) i kannabidiol (CBD). Doświadczenie badające skuteczność palenia marihuany przez zdrowych ochotników wykazało blisko 30% redukcję ciśnienia wewnątrzgałkowego na czas 3-4 godzin[1].

Syntetyczne kannabinoidy podawane doustnie pacjentom z jaskrą okazują się równie skuteczne w obniżaniu ciśnienia śródgałkowego jak palenie marihuany lub przyjmowanie THC. Co ciekawe, za redukcję ciśnienia śródgałkowego odpowiada THC, natomiast efekt działania samego CBD podanego podjęzykowo może być wręcz odwrotny.

BIBLIOGRAFIA
1. Ophthalmology. 1981. March;88(3):270-7

eprasa.pl 98a249c58d

Niekiedy praktykowane jest także leczenie operacyjne. Wyniki licznych doświadczeń sugerują, że istotnym wsparciem w walce z tą chorobą mogą okazać się ziołowe preparaty[31].

Stres oksydacyjny, niedokrwienie nerwu wzrokowego i zapalenie nerwów należą do przyczyn rozwoju jaskrowego zwyrodnienia nerwu wzrokowego.



Ekstrakt z miłorzębu dwuklapowego może chronić tkanki przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników. W przeciwieństwie do innych przeciwutleniaczy działa na poziomie organelli komórkowych poprzez stabilizację mitochondriów. W efekcie zmniejsza podatność komórek zwojowych siatkówki na stres oksydacyjny. Ekstrakt z miłorzębu dwuklapowego rozszerza naczynia krwionośne, usprawniając krążenie wieńcowe i obwodowe oraz poprawiając lepkość krwi, a ponadto ma właściwości przeciwzapalne i jest uważany za środek neuroprotekcyjny. U pacjentów z jaskrą po 6 miesiącach stosowania ekstraktu odnotowano istotną poprawę wskaźników pola widzenia oraz grubości warstwy włókien nerwowych siatkówki, obniżenie poziomu markerów stresu oksydacyjnego oraz wzrost poziomu peroksydazy glutationowej (enzymu przeciwutleniającego)[32].

Owoce borówki czarnej (*Vaccinium myrtillus*) są niezwykle bogate w antocyjany. Jej terapeutyczne działanie w przypadku jaskry opiera się na hamowaniu procesów neurodegeneracyjnych, stabilizacji struktury nerwu wzrokowego, zwiększeniu odporności komórek zwojowych siatkówki na zmiany mechaniczne lub niedokrwienne oraz właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Ponadto zmniejsza kruchość naczyń włosowatych oraz stymuluje produkcję kolagenu. Kontrolowane retrospektywne badanie oceniające wpływ suplementacji jagodami borówki czarnej przez 59 miesięcy wykazało poprawę ostrości wzroku u osób otrzymujących suplementację, natomiast pogorszenie ostrości widzenia w grupie kontrolnej, stosującej placebo. Dodatkowo odnotowano niewielką poprawę wskaźnika pola widzenia[33].

Zdrowie oczu zależy od bardzo wielu czynników. Niezależnie od wszystkiego, zawsze dobrym wyborem jest stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety. W zapobieganiu wielu chorobom pomocne może być również przyjmowanie odpowiednio dobranych suplementów diety w rozsądnych ilościach. Wiele naturalnych preparatów może wspomóc leczenie już istniejących stworzeń. Pamiętajmy jednak, że powinny stanowić jedynie wsparcie w terapii zaleconej przez lekarza, nie zaś jej alternatywę.



BIBLIOGRAFIA

1. Teka Komisji Architektury, Urbanistyki i Studiów Krajobrazowych, 2021, 17.3: 63-69
2. Przegląd Techniczny: Gazeta Inżynierska. 2018/16-17:18-21
3. Pediatr Clin North Am. 2015 Apr;62(2):367-84
4. Hippocampus. 2015 Jun;25(6):731-5
5. Surv Ophthalmol. 2005 May-Jun;50(3):253-62
6. BMC Public Health. 2020 Feb 19;20(1):255
7. Rom J Ophthalmol. 2017 Apr-Jun;61(2):112-116
8. Okulistyka współczesna, t. I, 1986, Państwowy Zakład wydawnictw Lekarskich: 60-61.
9. Subcell Biochem. 2016;81:231-259
10. Principles of Food Chemistry. Wyd. 3. 1999, Maryland: Aspen Publication Inc.:. 358. ISBN 0-8342-1234-X
11. Molecules. 2019 Sep 11;24(18):3311
12. Therapie. 1964 Jan-Feb;19:171-85.
13. Nutrients. 2020 Oct 14;12(10):3142
14. J Free Radic Biol Med. 1986;2(4):275-81
15. Cell Biochem Funct. 2011 Jun;29(4):287-93
16. Exp Eye Res. 1990 Sep;51(3):241-7
17. Am J Clin Nutr. 2010 Feb;91(2):487-93
18. Am J Epidemiol. 2013 Mar 15;177(6):548-55
19. Ophthalmology. 2011 Oct;118(10):1958-1965.e2
20. BMC Ophthalmol. 2013;13:52
21. Int Ophthalmol. 2014 Feb;34(1):59-68
22. Arch. Ophthalmol. 2010;128:738-749
23. J. Clin. Exp. Ophthalmol. 2013;4:298.
24. Molecules. 2018 Jun 23;23(7):1519
25. Arch. Pharm. Res. 2013;36:1104-1112
26. Clin Nutr. 2004 Aug;23(4):615-21
27. Cent. Eur. J. Med. 2013;8:736-741
28. Guoji Yanke Zazhi. 2016;16:361-364
29. Iran. J. Basic Med. Sci. 2017;20:1275-1281
30. Int J Pharm Tech Res. 2016;9:158-66
31. Ophthalmologica. 2012;228(1):26-35
32. JAMA. 1971. September;217(10):1392
33. Ophthalmology. 1981. March;88(3):270-7

eprasa.pl 98a249c58d



Jak się pozbyć cellulitu?

Nawet nie wiesz, jak wiele możesz zrobić, by odzyskać gładką i jędrną skórę!

Tzw. skórkę pomarańczową ma na udach, pośladkach i brzuchu aż 8 na 10 kobiet[1]. Jak mówią fachowcy: „ma wieloczynnikową etiologię", co oznacza, że składa się na niego wiele przyczyn, w tym predyspozycje genetyczne, różnice między płciami, wiek, pochodzenie etniczne, dieta, siedzący tryb życia, a nawet ciąża[2].

Charakteryzuje się obecnością nadmiaru tłuszczu podskórnego, którego nierównomierne rozłożenie przypomina nieco swoim wyglądem skórkę pomarańczy. Jednak równie charakterystyczne dla tej przypadłości są zaburzenia przepływu krwi i limfy oraz zmiany w macierzy zewnątrzkomórkowej skóry.

Chociaż cellulit jest często obecny u zdrowych osób, które nie są otyłe, nasila się on wraz z nadwagą. Jego kliniczne stopnie są dodatnio skorelowane ze wskaźnikiem masy ciała (BMI)[3]. W paru badaniach stwierdzono u osób z wyższym BMI mających cellulit słabszą i mniej gęstą strukturę tkanki łącznej, co prowadzi do zwiększonego wydalania tkanki łącznej[4].

Co ciekawe, przypadłość ta omija mężczyzn. Wynika to z budowy włókien kolagenu i elastyny, która u mężczyzn jest zupełnie inna. U panów są one ułożone „siatkowo", dlatego zdecydowanie lepiej podtrzymują komórki tłuszczowe niż u kobiet, gdzie są ułożone pionowo.

Problem pogłębia osłabienie tkanki łącznej skórnej i podskórnej przez zmienioną i zaburzoną macierz zewnątrzkomórkową. Te czynniki przyczyniają się do nieregularnego i pofałdowanego wyglądu skóry dotkniętej cellulitem.

Pokochaj aktywność fizyczną

Jeśli chcesz pozbyć się cellulitu, do programu leczenia włącz szybsze spacery, jogging lub jazdę na rowerze. Ruch usprawnia metabolizm i poprawia mikrokrążenie odgrywające istotną rolę w przypadku redukcji skórki pomarańczowej. Najlepsze efekty przynoszą ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie lub jazda na rowerze, HIIT – trening interwałowy o wysokiej intensywności (zwiększa tętno i pomaga spalić więcej tłuszczu), pilates, pływanie oraz joga. Trening fizyczny może poprawić lipolizę i skład ciała oraz zmniejszyć nasilenie skórki pomarańczowej poprzez zwiększony przepływ krwi do tkanki tłuszczowej[5].



eprasa.pl 98a249c58d



Peeling solą morską

Podobnie działa gruboziarnista sól. Zmieszaj ją z łyżką olejku migdałowego lub oleju kokosowego i nakładaj na skórę, a następnie masuj kolistymi ruchami. Takie mechaniczne złuszczanie naskórka sprawia, że skóra nabiera świeżego i zdrowego wyglądu oraz jest lepiej ukrwiona i dotleniona[8]. Peeling wykonuj 2 razy w tygodniu.

Kawowy scrub

Kofeina zwiększa sprężystość zewnętrznej warstwy skóry. Dlatego możesz połączyć przyjemne z pożytecznym. Zaparz sobie małą czarną, a fusy z niej wykorzystaj do zrobienia antycellulitowego peelingu. Łyżkę zmielonej kawy połącz z łyżeczką oliwy z oliwek oraz łyżeczką soku z cytryny. Na koniec dodaj łyżeczkę cukru. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nakładaj na ciało i rozprowadzaj kolistymi ruchami. W ten sposób nie tylko złuszczysz martwy naskórek, ale też pobudzisz mikrokrążenie. Warto przy tym wspomnieć, że zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem mielonych ziaren kawy przyspieszają rozkład komórek tłuszczowych. Skóra staje się napięta i wygładzona. Przy okazji kofeina, którą przyjęłaś, pijąc kawę, również będzie pomocna. Ze względu na aktywność lipolityczną w komórkach tłuszczowych hamuje i redukuje ona cellulit. Co więcej, nałożona na ciało w postaci peelingu łatwo przenika przez naskórek[7].





Algi

To jedne z najbogatszych w składniki biologicznie aktywne surowców naturalnych. W profilaktyce cellulitu największą rolę odgrywają glony z gatunku *Laminaria digitat*, *Coralloid*, *Lithothaminions* oraz *Fucus vesiculosus*. Często wykorzystywane są one w preparatach nawilżających i antycellulitowych. Alginiany i fukany zawarte w wodorostach poprawiają ukrwienie skóry, przyspieszają gojenie ran, aktywują wytwarzanie kolagenu oraz proliferację fibroblastów. Algi są również źródłem fitosteroli, które działają przeciwutleniająco, stymulują odnowę tkanki łącznej, a także wpływają na jędrność skóry poprzez aktywację syntezy elastyny i kolagenu[6].



Masaż bańką

Podobnie jak szczotkowanie na sucho i peeling poprawia stan skóry. Aby stał się, skutecznym wsparciem w kuracji antycellulitowej, powinien objąć części ciała szczególnie dotknięte tym problemem. Możesz do tego wykorzystać bańki chińskie. Wykonuj nimi 3 rodzaje ruchów – okrężne, poprzeczne i skośne. Choć nie jest to najprzyjemniejsza metoda, to jej używanie nie tylko ujędrnia skórę, ale też pobudza przepływ krwi i limfy, co umożliwia szybsze usuwanie toksyn z organizmu. W efekcie dochodzi do zmniejszenia nierównomiernego ułożenia tkanki tłuszczowej oraz podskórnych nierówności powstałych przez zaburzenia tkanki łącznej. W połączeniu z użyciem preparatów przyśpieszających spalanie tłuszczu masaż przynosi jeszcze lepsze efekty, ponieważ skóra ulega rozgrzaniu i lepiej wchłania substancje czynne zawarte w kosmetykach[9].

Gimnastyka

Pomocne mogą też okazać się niektóre ćwiczenia, gdyż nie tylko napinają mięśnie, ale także wygładzają skórę. Jest wszakże jeden warunek – musisz je konsekwentnie wykonywać.

Połóż się na plecach i ugnij nogi w kolanach, trzymając stopy płasko na ziemi. Teraz unieś biodra. Powoli policz do 10. Następnie wyprostuj prawą nogę. Wytrzymaj w tej pozycji 3 s. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz, prostując lewą nogę. Zrób 10 powtórzeń na każdą nogę.

Połóż się bokiem na macie do ćwiczeń i lekko ugnij nogę, na której leżysz. Górna noga niech pozostanie wyprostowana. Podnieś ją do góry, robiąc jednocześnie wydech. Utrzymaj ją chwilę w powietrzu i ponownie opuść, robiąc wdech. Po 20 powtórzeniach zmień stronę.

Stań w lekkim rozkroku (stopy rozstaw na szerokość bioder), wciągnij brzuch i zrób przysiad, pamiętaj o tym, by plecy trzymać prosto. Powtórz 10 razy. Możesz też robić wypady lub wykonywać ćwiczenia z ciężarkami.



eprasa.pl 98a249c58d

Kąpiel alkaliczna

Wsyp do wody w wannie ok. 4 łyżek stołowych soli alkalicznej i zanurz się na 20-30 min. Rób sobie kąpiel alkaliczną raz w tygodniu, dzięki temu oczyścisz i odtrujesz cały organizm.



Body wrapping

Na umyte ciało w miejscach z widoczną skórką pomarańczową nałóż peeling kawowy lub krem antycellulitowy. Następnie owiń te partie folią spożywczą – powinna ona ściśle przylegać do ciała, jednak nie ściskać (zbyt ciasne owijanie może utrudniać krążenie). Body wrapping sprzyja rozszerzeniu porów, co ułatwia wchłanianie aktywnych substancji zawartych w preparacie. Przy okazji warto wspomnieć, że dobrze by w jego składzie znalazły się kofeina, wyciąg z nostrzyka żółtego i rutyny, witamina A lub L-karnityna. Przed zabiegiem dobrze się nawodnij. Optymalny czas trwania zabiegu to ok. 30 min.



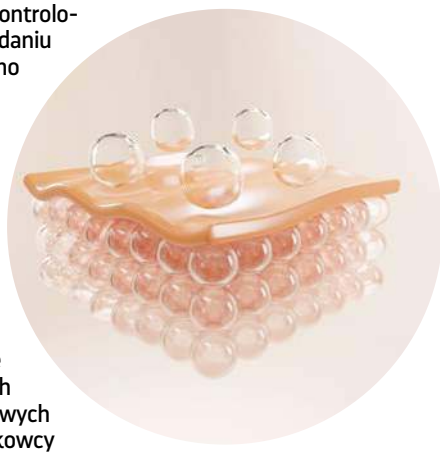


Szczotkowanie na sucho

Ta stymulująca układ limfatyczny metoda staje się coraz popularniejsza w walce z cellulitem. Szczotkowanie na sucho problematycznych obszarów może pomóc w pobudzeniu drenażu krwi i limfy. W tym przypadku kluczowe jest dobranie odpowiedniej szczotki – takiej, której włos nie będzie ani zbyt miękki, ani zbyt twardy. Najlepiej zacząć od delikatniejszej, by przyzwyczaić skórę. Szczotkuj ciało od dołu w kierunku do serca. Skóra po nim powinna być lekko zaróżowiona. Dodatkową zaletą tej metody jest złuszczenie martwych komórek naskórka. Ich usunięcie poprawi wchłanianie antycellulitowych kosmetyków. Wykonuj szczotkowanie przed każdym prysznicem.

Zażywaj kolagen

Są już dowody naukowe potwierdzające wpływ przyjmowania bioaktywnych peptydów kolagenowych na zmniejszenie skórki pomarańczowej u kobiet – długotrwała terapia doustna prowadzi do jego ograniczenia i ma pozytywny wpływ na gęstość skóry. W pewnym podwójnie ślepym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym oceniano ich skuteczność w leczeniu umiarkowanego cellulitu u 105 pań wieku 24-50 lat z prawidłową masą ciała i z nadwagą. Kobiety zostały losowo przydzielone do grupy przyjmującej codziennie 2,5 g bioaktywnych peptydów kolagenowych lub placebo. Naukowcy oceniali stopień cellulitu przed badaniem oraz po 3 i 6 miesiącach od rozpoczęcia kuracji. W grupie otrzymującej bioaktywne peptydy kolagenowe zaobserwowano statystycznie istotne zmniejszenia stopnia cellulitu oraz falistości skóry na udach u kobiet z prawidłową masą ciała. Ponadto gęstość skóry uległa znacznej poprawie w porównaniu z grupą przyjmującą placebo. Skuteczność leczenia potwierdzono również u kobiet z nadwagą, chociaż wpływ ten był mniej wyraźny w porównaniu z paniami o prawidłowej masie ciała[17].



eprasa.pl 98a249c58d



Wonne olejki

Niektóre z nich mają właściwości przeciwcellulitowe i stosuje się je często jako środki ujędrniające skórę. Olejki cynamonowy, kolendrowy oraz z kopru włoskiego poprawiają jej napięcie i pobudzają mikrokrążenie, z kolei imbirowy i pomarańczowy działają rozgrzewająco. Olejek cyprysowy ma pozytywny wpływ na gospodarkę wodno-tłuszczową i system krążenia, działa przeciwdrobnoustrojowo i przeciwbólowo[15]. Można stosować go w postaci kompresów, kąpieli oraz do masażu. Z kolei olejek jałowcowy reguluje gospodarkę wodną w organizmie. Z tego względu jest przydatny w terapii cellulitu i otyłości[16]. Działa też ściągająco i zmniejsza skórne rozstępy.



Idź pod tusz

Bierz prysznic na przemian zimną i ciepłą wodą. Gdy używasz zimnej wody, naczynia krwionośne kurczą się, a następnie rozszerzają w ciepłej wodzie. Dzięki temu poprawia się krążenie krwi, a tkanka staje się jędrniejsza. Przy okazji wyceluj głowicą prysznica w obszar dotknięty cellulitem – w ten sposób wzmocnisz stymulację. Pamiętaj przy tym, by zawsze kończyć zimną wodą. Podczas kąpieli warto używać szorstkiej gąbki, szczotki lub rękawicy z trawy morskiej. Dostępne są również gumowe szczotki, które stosuje się do wmasowywania preparatów przeciwdziałających powstawaniu skórki pomarańczowej.

Szukaj ich w składzie



Istotną grupą składników w produktach antycellulitowych są związki o działaniu lipolitycznym (czyli ułatwiające rozkład tłuszczów do wolnych kwasów tłuszczowych) oraz zapobiegające zwyrodnieniu tkanki skórnej. **Witamina A** w postaci retinolu oraz pochodnych reguluje proces keratynizacji, przyspiesza odnowę naskórka, ogranicza rozrost tkanki tłuszczowej oraz wzmacnia włókna kolagenowe. W ten sposób poprawia kondycję skóry i skutecznie przeciwdziała powstawaniu zmian cellulitowych[10]. **L-karnityna** w preparatach antycellulitowych wykorzystywana jest ze względu na zdolność regulowania poziomu lipidów poprzez nasilanie procesów spalania kwasów tłuszczowych[11]. **Wyciąg z nostrzyka żółtego i rutyny** usprawnia mikrokrążenie i odpływ limfy. Kumaryna zawarta w wyciągu redukuje przepuszczalność naczyń. Jest antyoksydantem, który ogranicza przewlekłe zapalenia. Rutyna natomiast, uwalniając histaminę, ogranicza procesy zapalne, zmniejsza przepuszczalność i kurczliwość naczyń. Wzmaga również syntezę kolagenu w ścianie naczyniowej. Połączenie tych substancji działa przeciwobrzękowo[12].

Trzymaj wilgoć

Dbaj o systematyczne nawilżanie skóry. Pomoże to ją ujędrnić oraz zwiększy napięcie tkanek, co w efekcie poprawi wygląd miejsc objętych cellulitem. Składnikami nawilżającymi są kwas hialuronowy, kolagen i elastyna, kwas mlekowy (o stężeniu do 10%), sorbitol, pantenol, cyklometikon, dimetikon, glikol propylenowy oraz gliceryna. Kosmetyki zawierające wymienione związki najlepiej nakładać po uprzednim masażu lub peelingu. Złuszczenie martwego naskórka ułatwi ich wchłanianie i penetrację składników aktywnych[14].

Presoterapia

Terapia uciskowa prowadzona jest za pomocą masażu pneumatycznego. Ucisk tkanek wykonywany zgodnie z kierunkiem przepływu krwi pobudza odpływ żylny. Zabieg ten, stosowany do leczenia obrzęków limfatycznych, żylnych lub mieszanych w obrębie kończyn, stanowi jeden ze skuteczniejszych sposobów zwalczania cellulitu[13].



eprasa.pl 98a249c58d

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Cosmet Sci 2006;28:175-90
2. J Am Acad Dermatol 2010;62: 361-70; J Am Acad Dermatol 2010;62:373-84
3. Skin Res Technol 2004;10:161-68
4. Dermatol Surg 2009;35:1471-7
5. International Journal of Medical Reviews. 2019;6(1): 26-7
6. Post Fitoter 2009; 3: 168-74
7. Probl Hig Epidemiol 2012; 93(1): 14-20; J Cosmet Dermatol 2008; 7(1): 23-9
8. J. Dylewska-Grzelakowska, Kosmetyka stosowana, WSIP, Warszawa 2010
9. Cabines luty-marzec 2010: 34
10. J Cosmet Laser Ther 2012; 14(2): 50-8; Probl Hig Epidemiol 2010; 91(3): 352-6
11. Int J Cosmet Sci 2011; 33(6): 519-26; Pol J Cosmetol 2011; 14(4): 238-449
12. Hygeia Public Health 2014, 49(3): 425-30
13. Cabines 2010; 38: 34-6
14. Derm Estet. 2002, 2 (19), 90-1
15. Panacea 2012;4: 20-2; Lis A. Najcenniejsze olejki eteryczne. Część II. Monografie Politechniki Łódzkiej, Łódź 2013; s. 43
16. Góra J, Lis A. Najcenniejsze olejki eteryczne. Wyd. UMK, Toruń 2007; s. 121
17. J Med Food. 2015 Dec;18(12):1340-8



Post warzywno-owocowy

O powracaniu do zdrowia, diecie dr Dąbrowskiej oraz autofagii z Mariuszem Budrowskim, który od lat regularnie praktykuje zarówno surowy weganizm, jak i okresowe posty lecznicze rozmawia Marta Borek-Białecka

OCL: Z nastaniem cieplejszych miesięcy następuje wysyp różnego rodzaju cudownych diet, które mają wspomóc utratę nagromadzonych w zimie kilogramów oraz stać się niejako linią startową nowego rozdziału w życiu…

Mariusz Budrowski: Niestety, gdyby to było takie proste, każdy z nas przeprowadzałby taką dietę wiosną i przez resztę roku czuł się doskonale, a jak wiemy i jak widać na ulicach po liczbie osób otyłych w społeczeństwie, dieta cud, kiedy nie jest stałą zmianą, niewiele daje…

Trzeba sobie uświadomić, że krótkotrwały zryw w niczym nie pomoże… Wprowadzenie zmian na stałe nie jest oczywiście łatwe, ale jest to podstawa, do której zachęcamy uczestników i obserwatorów projektu Odmładzanie na surowo. I w tym właśnie najbardziej staramy się ich wspierać.

OCL: Jak to się stało, że człowiek wychowany w domu z tradycyjną polską kuchnią stał się orędownikiem poszczenia i warzyw?

Mariusz Budrowski: Uwielbiałem mięso i ziemniaki. Wszystko zaczęło się od serii chorób w rodzinie. Najpierw u cioci zdiagnozowano raka piersi. Rzecz jasna natychmiast rozpoczęła leczenie, poddała się mastektomii, przeszła chemię… i umarła po 6 miesiącach od diagnozy. Minęły 2 lata. Odebrałem telefon od mamy, że ma raka piersi. Zaczęło się robić nieciekawie. Po operacji, jeszcze w trakcie leczenia, zabrałem mamę do siebie – mieszkałem wtedy w Wielkiej Brytanii. Poszliśmy tam do bardzo dobrego onkologa. A on po obejrzeniu wyników badań powiedział, że operacja była niepotrzebna, a następnie zalecił, po pierwsze, odstawienie chemii, a po drugie, wprowadzenie do diety warzyw krzyżowych, czyli brokułów i kapustnych. Kazał je jeść najlepiej na surowo, ewentualnie po króciutkim gotowaniu na parze. Zaczęliśmy więc je jeść, ale no cóż, były niesmaczne.

Jednak to nie był koniec kłopotów zdrowotnych. W czerwcu 2009 r. zdiagnozowano u mnie zmiany nowotworowe w jądrze. Mając w pamięci bezsensowną operację mojej mamy, postanowiłem, że nie dam sobie nic usunąć. Zacząłem szukać alternatyw. Gdy pewnego razu nocowaliśmy u mojej teściowej, zobaczyłem na półce książki Michała Tombaka. Zaczęliśmy je czytać. Dochodzenie do tego, co powinniśmy zrobić, zajęło rok. W tym czasie przeprowadziłem sokowanie (o którym pisał Tombak), zapoznałem się z metodą Gersona zalecającą picie

eprasa.pl 98a249c58d

do 12 szklanek dziennie soku marchwiowo-jabłkowego oraz przeprowadzanie lewatyw z kawy organicznej.

Być może gdzieś popełniliśmy błąd lub coś robiliśmy niedokładnie, bo do końca się nie wyleczyliśmy. Dopiero gdy w styczniu 2010 r. przeszliśmy posty wodne, po raku nie został ślad ani u mnie, ani u mojej partnerki Agnieszki, u której w podobnym okresie, co u mnie, zdiagnozowano raka piersi.

Pozbyliśmy się wszelkich chorób, a przy tym zaczęliśmy wyglądać lepiej i młodziej niż wcześniej.

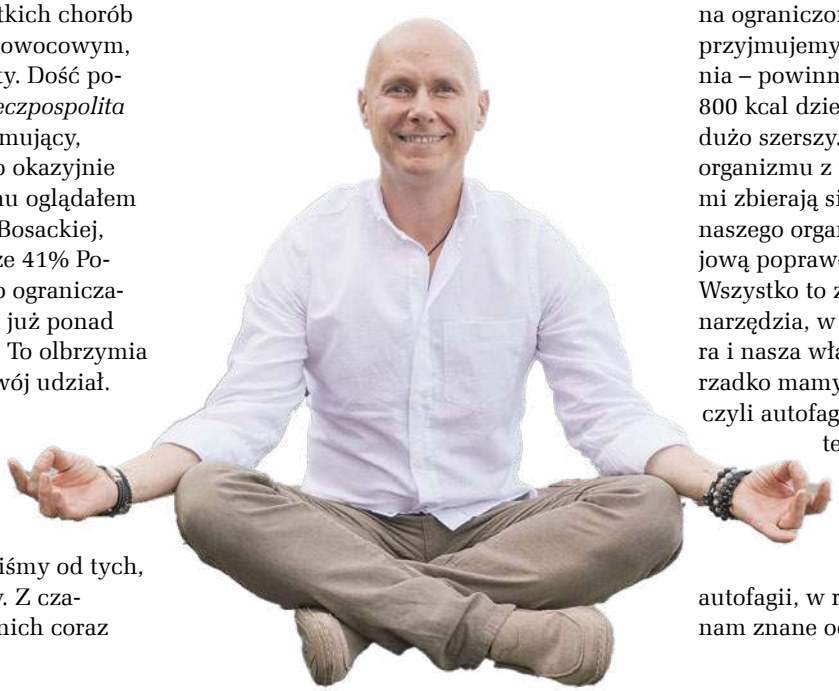
OCL: Jednak nie poprzestaliście na tym…
Mariusz Budrowski: Dalej uczyliśmy się, dowiadywaliśmy się nowych rzeczy. I tak trwało to do 2017 r. Wtedy – dokładnie 15 sierpnia – ruszyliśmy z projektem Odmładzanie na surowo. Chcieliśmy zaproponować nieco inne podejście do tematu. Takie, w którym post jest momentem startowym, czasem, kiedy przerywasz jedzenie przemysłowe i przerzucasz się na warzywa i owoce w bardzo małych ilościach. Jednak potem nie wracasz do dawnych przyzwyczajeń, tylko budujesz z tego swój styl życia, czyli stajesz się osobą, która odżywia się naturalnie w sposób roślinny.

Na początku trafiliśmy na ścianę, totalny mur niezrozumienia: ale jak to jeść tylko warzywa i owoce?, po co?, co to w ogóle za pomysł? Musieliśmy niczym kropla drążyć skałę. Szczęśliwie dr Dąbrowska, lecząc swoich pacjentów praktycznie ze wszystkich chorób dzięki postom warzywno-owocowym, zrobiła kawał dobrej roboty. Dość powiedzieć, że w 2020 r. *Rzeczpospolita* opublikowała raport informujący, iż ok. 8 mln Polaków tylko okazyjnie jada mięso, a parę dni temu oglądałem film na kanale Katarzyny Bosackiej, która dotarła do danych, że 41% Polaków już przyznaje się do ograniczania mięsa – to oznacza, że już ponad 16 mln ludzi o tym myśli. To olbrzymia zmiana, w której mamy swój udział.

OCL: Skoro warzywa Wam nie smakowały, to, jak to się stało, że się do nich przekonaliście?
Mariusz Budrowski: Zaczęliśmy od tych, które znaliśmy i lubiliśmy. Z czasem wprowadzaliśmy do nich coraz więcej nowych smaków i zauważyliśmy, iż z dnia na dzień zmieniają się nam kubki smakowe i nagle rośliny, na które wcześniej nawet nie zerkaliśmy, docierały do nas pełnią smaków. Niektóre zioła, takie jak np. kolendra, czekały na swój czas bardzo długo i dopiero połączenie jej z owocami i chlorellą w tzw. szejku oczyszczającym z metali ciężkich nas przekonało.

OCL: No dobrze, ale jak jeść warzywa i owoce przez cały rok na naszej szerokości geograficznej?
Mariusz Budrowski: Suszyć, kisić, wekować, zakopywać w piasku w piwnicy lub tworzyć ziemianki. Dawniej tak żyliśmy – przygotowywaliśmy zapasy na zimę. Teraz uważamy, że jedzenie jest w sklepie. Tymczasem jest to *de facto* przemysłowa pasza pełna sztucznych, niepotrzebnych dodatków.

OCL: Wspomniałeś, że warto zacząć od poszczenia. Na czym polega post warzywno-owocowy?
Mariusz Budrowski: To naturalne narzędzie lecznicze opracowane przed znaną już obecnie w całej Polsce (i nie tylko) dr Ewę Dąbrowską. Wszystko zaczęło się skromnie, od pierwszego pacjenta, któremu dr Dąbrowska zaproponowała w 1985 r. post wodny, czyli całkowitą kilkudniową głodówkę opartą jedynie o picie (sporych ilości) wody. Efekty, mimo iż spodziewała się już wcześniej poprawy samopoczucia pacjenta, zaskoczyły ją całkowicie – bóle minęły, praca serca się unormowała, ustąpiły obrzęki kończyn… To był natomiast zaledwie początek badań i pracy, wykonanych w ciągu ostatnich 4 dekad. W tym czasie dr Dąbrowska stopniowo rozszerzała listę produktów dopuszczalnych dla osób decydujących się zastosować opracowany przez nią post.



OCL: Dla porządku uściślijmy: post dr Dąbrowskiej, post Daniela oraz post warzywno-owocowy – to kilka nazw opisujących tę samą praktykę, która polega na spożywaniu wyłącznie warzyw i owoców.
Mariusz Budrowski: Ale nie wszystkich! Wyłącznie tych niskoskrobiowych. Lista warzyw dozwolonych jest dosyć szeroka, natomiast wśród owoców zaleca się wyłącznie jabłka, cytryny i grejpfruty, jednak w ilościach raczej dekoracyjnych niż jako składniki dominujące.

Natomiast co do nazewnictwa, to choć post Daniela był pierwotnie podejmowany przez osoby skupiające się na duchowym aspekcie powstrzymywania się od jedzenia, a dieta dr Dąbrowskiej powstała z myślą o efektach zdrowotnych, to ich założenia są takie same.

OCL: Czyli to taka skondensowana dieta odchudzająca?
Mariusz Budrowski: Sam post nie jest dietą odchudzającą, chociaż oczywiście prawidłowo przeprowadzony powoduje znaczący spadek wagi ze względu na ograniczoną podaż kalorii, które przyjmujemy w trakcie jego trwania – powinno to być maksymalnie 800 kcal dziennie. Jego cel jest jednak dużo szerszy. Chodzi o oczyszczenie organizmu z toksyn i złogów, które latami zbierają się w różnych zakamarkach naszego organizmu, oraz ogólnoustrojową poprawę jego funkcjonowania. Wszystko to za pomocą niesamowitego narzędzia, w które wyposażyła nas natura i nasza własna fizjologia, a o którym rzadko mamy jakiekolwiek pojęcie, czyli autofagii. Ten pochodzący z greki termin oznacza „samozjadanie się" i określa jeden z procesów zachodzących w żywej komórce. Choć samo zjawisko autofagii, w różnych aspektach, jest nam znane od wielu lat, to dopiero

eprasa.pl 98a249c58d

w 2016 r. prof. Yoshinori Ōsumi został uhonorowany Nagrodą Nobla za odkrycie jego mechanizmów. W skrócie rzecz ujmując: w pewnych sytuacjach część komórki zostaje otoczona błoną i zamknięta w pęcherzyku noszącym nazwę autofagosomu. W ten sposób komórka oddziela ją od innych swoich struktur wewnątrzkomórkowych. Następnie do takiego pęcherzyka wprowadzane są enzymy trawienne i jego zawartość ulega rozkładowi na substancje proste (aminokwasy, kwasy tłuszczowe, cukry, nukleotydy). Mogą one być ponownie zużytkowane przez komórkę jako elementy budulcowe – służące do wytworzenia nowych struktur – lub jako „paliwo", z którego uzyska energię niezbędną do podtrzymania procesów życiowych. Można zatem powiedzieć, że autofagia jest formą efektywnego „recyklingu" struktur wewnątrzkomórkowych.

Kiedy organizm pości, przechodzi bardzo intensywny i trudny dla siebie czas. Nasze ciało jest jednak tak wspaniale skonstruowane, że w pierwszej kolejności pozbywa się – spala – to, czego nie potrzebuje. Zabiera się zatem za tłuszcz, a wraz z nim ogromne ilości toksyn, które się w nim zgromadziły. Pozbywa się również starych czy uszkodzonych komórek, co prowadzi m.in. do powstawania w ich miejsce nowych i zdrowych oraz czego efektem jest właśnie regres wielu różnych chorób. Nasze ciało to wspaniała konstrukcja, która posiada sama w sobie lekarstwa niemal na wszystko, co złe w środowisku wokół nas!



Mariusz Budrowski

Specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia i Festiwalu Witariada – największego na świecie wydarzenia dla osób chcących żyć zgodnie z naturą. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Wraz ze swoją partnerką, Agnieszką Juncewicz, propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. www.odmladzanienasurowo.com

OCL: Kiedy post owocowo-warzywny nie działa, a szkodzi?

Mariusz Budrowski: Jak wszystko, co robimy w sposób nieprzemyślany czy też nie stosując się do przyjętych zasad, tak i dieta dr Dąbrowskiej może nam poważnie zaszkodzić. Najpoważniejszy błąd, jaki popełniają osoby ją stosujące, to powracanie po poście do starych nawyków. Nawet jeżeli damy radę wytrzymać przepisowe 42 dni i będziemy czuć się wspaniale, jak nowi, to wracając do niezdrowego żywienia sprzed postu, możemy spodziewać się nie tylko stopniowego nawrotu wszystkich chorób, których doświadczaliśmy, ale także pojawienia się nowych, na które wyposzczony organizm może być narażony.

Poza tym osoby z cukrzycą typu 1, jeżeli zdecydują się na przeprowadzenie postu, powinny robić to pod ścisłą kontrolą swojego lekarza, bo tu nawet małe błędy mogą być śmiertelnie niebezpieczne.

Umieramy przedwcześnie z 2 przyczyn: niedożywienia i zatrucia. Ta prawda jest szczególnie istotna w przypadku ludzi obłożnie chorych, cierpiących np. na zaawansowany nowotwór. Oni powinni najpierw otrzymać sokoterapię, a dopiero gdy się wzmocnią, można myśleć o postach.

OCL: Kiedy warto rozważyć stosowanie postu Daniela?

Mariusz Budrowski: Każdy moment jest dobry. Jednak z doświadczenia wiem, że do podjęcia trudu zmian skłaniają nas zwykle ból i choroba. Oczywiście nie oznacza to, że zachęcam do czekania, aż nadejdą. Lepiej zacząć, nim to się stanie.

Jestem przekonany, że to niemożliwe, aby natura obdarzyła nas ułomnymi ciałami, ot tak dla zasady. Nie miałoby to nic wspólnego z doborem naturalnym – gdyby tak było, wyginęlibyśmy jeszcze na etapie jaskini. Zwykle, kiedy się rodzimy, jesteśmy elastyczni, pełni energii, zdrowi i ciekawi świata. Czemu zatem nie jesteśmy w stanie zachować tego stanu na dłużej niż kilkanaście lat? W dużej mierze winne są nasza uboga w wartości odżywcze dieta i siedzący tryb życia. Jeśli nie wierzysz, zacznij chodzić na spacery i zastąp jeden mączno-mięsny posiłek dziennie świeżymi warzywami. Różnicę poczujesz od razu.

Jak pokazują statystyki prowadzone w Stanach Zjednoczonych, jeszcze 30-40 lat temu co 20. osoba mogła zachorować na raka, natomiast dzisiaj ryzyko to dotyczy już co 3. osoby. W tym czasie wprowadziliśmy ok. 10 tys. dodatków do żywności – smakowych, kolorystycznych, zapachowych przeciwzbrylaczy etc.

One nie zostały przebadane. Przyjęto jakieś bezpieczne dawki, nie zastanawiając się, jak oddziałują z innymi, czy one się nie kumulują z upływem lat. Dziś, gdy czytasz etykietę na opakowaniu, okazuje się, że na 17 wymienionych na niej składników 12 jest niepotrzebnych!

OCL: To jak wrócić do czasów sprzed 40 lat?

Mariusz Budrowski: To pytanie zadaje sobie coraz więcej ludzi. Post jest fajnym początkiem – taki reset i restart. Wtedy ciało dostaje informację, że nadchodzi zmiana, a co zmieniać i jak to robić, będę opowiadać w kolejnych artykułach.

Istotne, by być porządnie przygotowanym do postu, wiedzieć, jak ma on przebiegać, jak z niego wyjść, mieć już wypróbowane przepisy, aby myślenie o przygotowywaniu sobie jedzenia dodatkowo nie powodowało stresu. Ważne jest też nastawienie psychiczne. Przede wszystkim nie należy myśleć o jedzeniu, którego nie możesz zjeść, lepiej skupić się na wszystkich benefitach, które przyjdą, gdy zmienisz styl życia na zdrowy. Dobrze jest też mieć towarzystwo na drodze ku zdrowiu!

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 98a249c58d

Wzmocnij organizm, przyśpiesz leczenie - pij soki z wyciskarki...





Lepiej wypić szklankę soku niż zjeść całe jabłko. Spójrz na powyższą grafikę porównującą tempo i skuteczność trawienia owoców i warzyw jedzonych w całości lub w postaci soku. Jak dowodzą badania naukowe witaminy, enzymy i minerały zawarte w świeżo wyciśniętym soku są kilkakrotnie lepiej przyswajalne i w krótszym czasie niż po spożyciu surowego warzywa lub owocu.



Wyciskarka soku Sana

Dlaczego wyciskarka soku?

Świeżo wyciskane soki z wyciskarki są **zalecane przez wielu lekarzy w dietach i kuracjach sokowych** (terapia dr. Gersona). Wspomagają **leczenie**, **rekonwalescencję**, wzmacniają organizm po **chemioterapii** i po przebytych **chorobach**.

Sok z wyciskarki jest **bogatszy w witaminy, minerały i enzymy** niż sok z sokowirówki. **Dłużej zachowuje świeżość** i własności odżywcze. Wspaniale działa na **organizm: wzmacnia go, odżywia, dodaje energii i odporności**.

Wyciskarka **wyciska sok z niemal wszystkich owoców i warzyw,** także z **twardych warzyw korzeniowych** (marchew, seler, burak itp.) oraz **ze szczególnie zdrowych warzyw liściastych i ziół** (np. kapusta, natka pietruszki, szpinak, pokrzywa).

Wyciskarki soku to urządzenia **wolnoobrotowe** (ok. 80 obr/min), działające na zasadzie miażdżenia, co daje **dokładniejsze wyciskanie i lepszą jakość soku**. Są łatwe w obsłudze i myciu oraz niezawodne - gwarancja 10 lat na silnik.

10 lat gwarancji

Więcej informacji: **www.EUJUICERS.pl** Tel: 42 279 40 24, 502 364 923

Zamawiając podaj kod OCLCNP23 aby otrzymać 100zł* rabatu

*UWAGA: upusty i rabaty z różnych tytułów nie sumują się! Kod ważny do 31-12-2023

eprasa.pl 98a249c58d



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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Pokrzywka

Okłady ze szpinaku i pieczonej cebuli, sok z bukszpanu, maść modrzewiowa, owsiana kąpiel oraz wino z nasion babki płesznik mogą pomóc ukoić podrażnioną skórę, osuszyć sączące się wypryski i pożegnać swędzące wysypki

Skóra jest nie tylko osłoną, lecz integralną częścią całego organizmu, jak każdy inny narząd. Dlatego też warto pamiętać, że na jej kondycji mogą odbijać się zarówno zaburzenia wewnątrzustrojowe, jak i zewnętrzne (np. alergeny, substancje drażniące i trujące pochodzące z artykułów spożywczych lub ze środowiska). W obydwu przypadkach dochodzi do silnych reakcji organizmu, przy czym z komórek tucznych wydzielany jest hormon tkankowy – histamina, wskutek czego naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu. W efekcie wydostaje się z nich osocze krwi, które następnie „rozpycha" komórki skóry. W efekcie jej wierzchnia warstwa podnosi się – jak uważali starożytni, „gotuje się" (z gr. ékzema oznacza „zagotowany") – i swędzi, w wielu przypadkach niemal nieznośnie.

Pokrzywka to dość powszechna choroba skóry – szacuje się, że u ok. 20% populacji. Objawia się nagle. Najpierw powstaje grudka wysiękowa z pęcherzykiem na szczycie. Zazwyczaj towarzyszą jej rumień i obrzęk. Zwykle kojarzy się nam z alergią pokarmową, ale wbrew pozorom nie jest to jedyna i najczęstsza jej przyczyna. Wśród głównych winowajców wymienia się: ostre infekcje, procesy autoimmunologiczne, zakażenia pasożytnicze, ekspozycję na alergeny, zimno, ciepło, ucisk, tarcie, wibracje i niektóre leki.

Zwykle wysypka ma charakter ostry, ale zdarzają się też zmiany o charakterze przewlekłym. To znak, że w naszym ustroju źle się dzieje. Wtedy, by uzyskać satysfakcjonujące rezultaty, nie wystarczy leczenie samej skóry, ale należy poddać odtruwaniu i kuracji cały organizm.

Na szczęście zielarze opracowali wiele skutecznych metod radzenia sobie z pokrzywką oraz często towarzyszącym jej świądem.

Kuracja ojca Klimuszki na wyprysk ostry



Na występujące przeważnie na rękach małe, lekko swędzące i pękające krostki zakonnik z Elbląga radził przygotować mieszankę ziołową zawierającą po 50 g liści melisy i mięty pieprzowej, ziela skrzypu polnego i serdecznika, kory wierzby, kłącza tataraku, korzeni kozłka i mniszka lekarskiego oraz pączków topoli czarnej.

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

Maść żywiczna



Franciszkanin zalecał też przygotowanie leczniczego smarowidła. Stop po 30 g czystego wosku pszczelego i żywicy ze świerka lub sosny. Dodaj 30 g świeżego masła i wymieszaj. Tak uzyskaną maścią smaruj wieczorem zaatakowane miejsca. Następie lekko obwiń je bandażem. Rano zmyj spirytusem salicylowym, rozcieńczonym pół na pół z przegotowaną wodą. Stosuj przez kilka dni codziennie.

Napar na wyprysk przewlekły



Zmieszaj po 50 g koszyczków rumianku, kwiatów jasnoty białej, liści orzecha włoskiego, brzozy, pokrzywy i jeżyny fałdowanej, ziela fiołka trójbarwnego, owoców kminku oraz nasion



sproszkowanej kozieradki. Wymieszane zioła zaparz zgodnie z przepisem podanym powyżej i tak samo stosuj.

Zioła na kompresy przy przewlekłej pokrzywce



Połącz po 100 g koszyczków arniki i rumianku, kory wierzby i dębu oraz kłącza pięciornika. Dokładnie wymieszaj i za każdym razem, gdy chcesz przygotować okład, używaj 4 łyżki mieszanki. Zalej zioła ¾ l wody, gotuj 5 min, następnie odstaw na 30 min. Po tym czasie odcedź. Czystą szmatkę nasączaj odwarem i przykładaj w miejscu wysypki.

Herbata z przetacznika leśnego



Łyżeczkę ziół zalej szklanką wrzątku. Odstaw do zaparzenia pod przykryciem na 5 min. Pij szklankę dziennie.

W niektórych zielnikach podawane są także recepty zalecające mieszanie przetacznika z pędami pokrzywy w proporcji 1:1. W takim przypadku zaparz łyżeczkę mieszanki szklanką wrzątku i również pij nie więcej niż szklankę dziennie.

Olej kukurydziany



Możesz też wypróbować metody oczyszczającej. 1 stołową łyżkę oleju z kukurydzy pij 2 razy dziennie przed lub w trakcie posiłku. Rób to przez 2 miesiące.

Szałwiowa lub owsiana kąpiel



2 pełne garście liści szałwii zalej 2 l wrzątku. Odstaw pod przykryciem do naciągnięcia na 10 min. Przecedź i wlej do wody kąpielowej o temperaturze 38°C.

Możesz też do przygotowania leczniczej kąpieli użyć innych ziół. Zmieszaj po 5 stołowych łyżek owsa, ziela fiołka trójbarwnego i rzepiku. Zalej je 2-3 l wody. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 min. Potem odstaw pod przykryciem na kwadrans. Przecedź i wlej do wody w wannie.

W obu przypadkach zanurz się w kąpieli na 15 min. Powtarzaj zabieg 3 razy w tygodniu[2].

Metoda ojca Sroki



Weź po 100 g koszyczków rumianku i ziela rdestu ptasiego, dodaj do nich po 50 g liści orzecha włoskiego i babki lancetowatej, kwiatu jasnoty białej oraz ziela krwawnika i bratka polnego. Dobrze wszystko wymieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i zaparzaj pod przykryciem 20-30 min. Następnie przecedź, podgrzej i pij gorące 1-2 razy dziennie.

Natomiast do użytku zewnętrznego zakonnik radzi przygotować mieszankę ze 100 g ziela skrzypu, liści szałwii i koszyczków rumianku. Dodaj do nich 50 g kwiatów nagietka. Zmieszaj. Następnie 5 dużych łyżek zalej 2 l wody, gotuj 5 min. Przecedź i wlej do kąpieli. Zabieg powtarzaj 2 razy w tygodniu. Możesz też takim wywarem przemywać zaognione miejsca.

Zalecenia praktyczne



Zdaniem gwardiana klasztoru w Kalwarii Pacławskiej osoby dotknięte pokrzywką powinny unikać odzieży z tworzyw sztucznych, potencjalnych alergenów oraz opalania się na słońcu. Zakonnik zalecał natomiast picie sfermentowanych drożdży przez 5 dni po szklance (przerwać na 10 dni), spożywanie dużej ilości surówek i jarzyn, unikanie tłuszczów i smażonych mięs.

Kataplazm ze szpinaku



2 garście świeżych liści szpinaku zalej 3-4 łyżkami oleju słonecznikowego. Duś na patelni przez 5 min. Gdy lekko przestygnie, nałóż na gazę i przyłóż do zmienionego chorobowo miejsca. Okład zmieniaj raz dziennie[2].

Doprawiaj kminem rzymskim



Zdaniem św. Hildegardy jest on środkiem odczulającym na zwierzęce substancje białkowe, które mogą wywoływać alergie. 1-3 szczyptami kminu posypuj jedzenie, zwłaszcza chleb, kanapkę z serem, białko i produkty mleczne.

Wino z nasion babki płesznik



Przeorysza z Bingen na swędzące egzemy proponowała winną kurację. 3 łyżki nasion babki płesznik gotuj w 1 l wina przez 3 min, a następnie przelej przez gruby filtr. Bezbarwny płyn rozlej do butelek i pij 3 razy dziennie po kieliszku likierowym przed jedzeniem.

Wino usuwa świąd i już w jelicie wchłania substancje trujące oraz alergeny, które mogą wywoływać podrażnienie skóry.

eprasa.pl 96

Sok z... bukszpanu



Tak! Ta mała krzewinka ozdabiająca wielkanocne koszyczki może okazać się Twoim asem w rękawie, gdy przyjdzie walczyć z nawracającym wypryskiem. Mniszka, aby wyleczyć egzemę „od wewnątrz do zewnątrz", najpierw zalecała zażywanie soku z bukszpanu z sokiem lukrecjowo-różanym.

Wlej do słoika łyżeczkę soku z bukszpanu do 30 ml nalewki różanej oraz 70 ml soku z lukrecji (rozcieńczonego w proporcji 1:1) oraz 250 ml wina.

Sok z 0,5 łyżeczki mieszanki nalewki różanej i soku z lukrecji podgrzej z winem. Pij 3 razy dziennie po kieliszku likierowym przed jedzeniem.

Dopiero 8 dni po tej kuracji wewnętrznej możesz zacząć właściwą terapię skóry, stosując mieszankę z soku z bukszpanu i oliwy z oliwek. 3 łyżeczki soku z bukszpanu połącz z 4 łyżeczkami oliwy z oliwek. Wymieszaj. Następnie za pomocą wacika delikatnie zwilżaj i opatruj wysypkę. Zabieg powtarzaj 3 razy dziennie. Dzięki tej kuracji kombinowanej „wewnętrzną nieczystość" kieruje się na zewnątrz[4].

Nalewka propolisowa i okłady z cebuli



O ile nie masz uczulenia na produkty pszczele, smaruj miejsca zaognione nalewką propolisową 2 razy dziennie.

W przypadku sączącej się wysypki lub nadżerek o. Sroka zalecał przykładanie raz dziennie plasterków przypieczonej cebuli na miejsca najbardziej sączące i z nadżerkami[3].

Kryształ górski na pokrzywkę



W przypadku sączącej się wysypki słynna benedyktynka zalecała przykładanie do wyprysków rozgrzanego w słońcu kryształu górskiego. Kamień powinien pozostać na skórze przez 30 min.

Kompresy z krwawnika



Zioło to w medycynie Hildegardy jest najlepszym środkiem leczącym rany.

Łyżkę liści krwawnika wsyp do 250 ml wrzącej wody. Gotuj przez minutę. Ciepłe i wilgotne przykładaj do ranek przez gazę opatrunkową. Po wyschnięciu kompresu powtórz czynność.

Gdy ranki zaczynają się goić, liście krwawnika możesz kłaść bezpośrednio na nie. W ten sposób można zagoić najgorsze rany i usunąć nawet zarazki odporne na działanie antybiotyków[4].

Maść szczawiowa



W zbiorze receptur zgromadzonych przez Andrzeja Żaka znajduje się przepis na okłady szczawiowe. 2-3 garście szczawiu opłucz i osusz na ręczniku kuchennym. Następnie rozetrzyj pałką i dodaj do ½ kg roztopionego niesolonego smalcu. Wymieszaj i podgrzewaj przez kwadrans na małym ogniu. Następnie odstaw w chłodne miejsce. Po 24 godz. maść jest gotowa. Nakładaj ją na gazę i przykładaj do chorego miejsca. Okłady zmieniaj codziennie[2].

Receptura św. Hildegardy



Sączące egzemy trzeba leczyć na mokro. Dopiero gdy nastąpi osuszenie skóry, można kontynuować leczenie za pomocą maści i kremów.

Jeśli próbujesz sobie poradzić z pokrytymi strupami i sączącymi się egzemami lub pęcherzykowatymi i strupowatymi wysypkami, sięgnij po garść ziela wyki. Zagotuj je w 250 ml wody i w formie ciepłego kompresu przyłóż na godzinę do chorobowo zmienionej skóry. W lecie najlepiej użyć świeżej rośliny, natomiast zimą możesz wykorzystać nasiona wyki. Rozbij je na papkę i przyłóż do skóry na bandażu z gazy.

Maść z macierzanki piaskowej



100 g koziego tłuszczu roztop w kąpieli wodnej, dodaj 30 g sproszkowanej macierzanki piaskowej, mieszaj aż do schłodzenia i zestalenia maści. Kilka razy dziennie wmasowuj w skórę. Tłuszcz kozi jest bardzo dobrze tolerowany; a w przypadku suchej i swędzącej skóry pomaga nawet bez innych dodatków.

Smakowity sposób na świąd



Codziennie wsypuj 1-3 łyżek ziarenek maku do posiłku, gęstego deseru z jabłkami lub zjadaj je w postaci makowca. Substancje zawarte w nasionach działają uspokajająco na podrażnioną drapaniem skórę i znacząco redukują uczucie pieczenia i swędzenia.

Maść modrzewiowa



10 g młodych, świeżych wierzchołków pędów modrzewia (igiełki) zmiksuj na papkę i zmieszaj ze 100 g świeżego smalcu wieprzowego po krótkim podgrzaniu. Tak uzyskaną maść codziennie wmasowuj bezpośrednio w suchą, popękaną skórę i swędzące miejsca[4].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 161-163
2. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna 1000 skutecznych porad", Videograf II, s. 70-71
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 134-135
4. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 218-223 i 228-231

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 98a249c58d

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ



Przyjmuj foliany

Oto 7 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Zacznijmy od nazewnictwa: foliany to grupa naturalnych związków o zbliżonych właściwościach, stanowiących jedną z form witaminy B9, natomiast kwasem foliowym nazywamy tylko syntetyczną formę tej witaminy.

Nasz organizm nie jest w stanie syntetyzować tych związków, musimy więc przyjmować je wraz z pożywieniem. Bogatymi źródłami folianów są zielone warzywa liściaste (sałata, jarmuż, szpinak), wątroba, jaja, szparagi, brukselka, brokuły, owoce (zwłaszcza cytrusy i awokado), drożdże, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe. Niestety, nawet do 30% zawartości folianów może zostać utracone podczas termicznego przetwarzania żywności.

W większości krajów zalecane dzienne spożycie folianów wynosi 300 μg (0,3 mg) dziennie dla osób dorosłych i 400 μg (0,4 mg) dziennie dla kobiet w wieku rozrodczym. Ponieważ źródła naturalne nie zawsze w pełni pokrywają zapotrzebowanie na foliany, jeszcze do niedawna zalecano suplementację w postaci kwasu foliowego. Jak jednak pokazały badania, skuteczniejszym i bezpieczniejszym suplementem jest występujący naturalnie 5-MTHF (l-metylofolian). Udowodniono, że biodostępność 5-MTHF jest wyższa niż kwasu foliowego[1]. Metylofolian może przekraczać barierę krew-mózg, ale, jak się okazuje, nadmierna suplementacja kwasu foliowego może hamować ten przepływ[2]. Metylofolian rzadziej wchodzi w interakcje z lekami niż kwas foliowy, a także, w odróżnieniu od tego drugiego, jest biodostępny dla osób z mutacją genu MTHFR, odpowiadającego za metabolizm folianów.

Suplementacja metylofolianu pozwala uniknąć negatywnych skutków, jakie może mieć krążący we krwi niezmetabolizowany kwas foliowy, takich jak podwyższenie ryzyka rozwoju raka, obniżenie aktywności komórek odpornościowych NK (natural killers) oraz maskowanie niedoboru witaminy B12, prowadzącego do zwiększonego ryzyka otępienia i zaburzeń neurologicznych[3]. Foliany, które przyjmujemy w pożywieniu, przekształcają się właśnie w 5-MTHF, który z jelit wchłaniany jest do krwi, podczas gdy metabolizm kwasu foliowego jest bardziej złożony i długotrwały, a część dawki może pozostać w krwiobiegu w postaci nieprzetworzonej.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że wchłanianie folianów może zostać zaburzone przez niektóre leki, m.in. leki przeciwzapalne i przeciwbólowe typu NLPZ (np. aspiryna, metotreksat), doustne środki antykoncepcyjne, antybiotyki, preparaty przeciwpadaczkowe oraz środki zobojętniające kwas żołądkowy.

Grupy, które mogą być szczególnie zagrożone niedoborem folianów (ciężarne i pragnące powiększyć rodzinę, osoby z zaburzeniami wchłaniania, z mutacją genu MTHFR oraz nadużywające alkoholu), powinny rozważyć ich suplementację. Pamiętając przy tym, że wiele popularnych produktów spożywczych wzbogacanych jest obecnie w kwas foliowy. Są to m.in. płatki śniadaniowe, soki i napoje owocowe, batoniki, kakao rozpuszczalne, margaryny, a także żywność dla niemowląt (mleko zastępcze i kaszki). Należy sprawdzać dane na etykietach, gdyż zawartość kwasu foliowego może być bardzo różna w poszczególnych produktach.

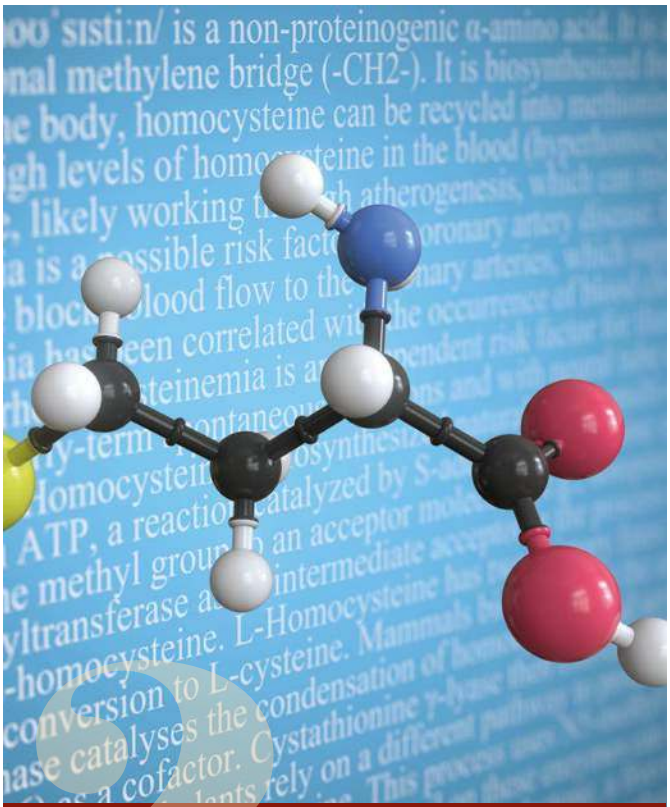
Przyjmowania suplementów folianów, a szczególnie kwasu foliowego, powinni unikać pacjenci chorzy na raka, a także osoby, które przebyły raka lub są szczególnie zagrożone ryzykiem jego rozwoju. Nie powinno się też zalecać rutynowo suplementacji kwasu foliowego osobom po 50. r.ż. Badania sugerują, że o ile suplementacja kwasu foliowego może zapobiegać inicjacji procesów nowotworowych, to w przypadku istniejących już zmian przedrakowych i rakowych może sprzyjać ich postępowi. Szczególnie dotyczyć to może raka jelita grubego i raka prostaty[4].

eprasa.pl 98a249c58d

1 Obniżają ryzyko wad wrodzonych płodu

Już w latach 80. udowodniono, że suplementacja folianów znacząco obniża ryzyko wad cewy nerwowej u płodu[5]. Aby jednak suplementacja ta była skuteczna, musi rozpocząć się co najmniej 12 tygodni przed poczęciem. Ponieważ ciąże często nie są planowane, zaleca się suplementację folianów wszystkim kobietom w wieku rozrodczym. Zalecana dawka to 4 mg dziennie dla kobiet z grupy wysokiego ryzyka (u których w poprzedniej ciąży wystąpiła wada cewy nerwowej) i 0,4 mg dziennie dla wszystkich pozostałych[6]. Nadal nie poznano dokładnie mechanizmu, dzięki któremu związki te zapobiegają takim wadom, jak również nie określono dokładnie względnej skuteczności folianów pozyskiwanych z pożywienia, kwasu foliowego dodawanego do żywności czy też przyjmowanego jako suplement, ani też precyzyjnych zależności między dawką a efektem. Obserwacje wskazują jednak na zapobiegawcze działanie suplementacji folianów także wobec występowania płodowych wad serca[7], dróg moczowych[8], kończyn, rozszczepu podniebienia[9], jak również na działanie ochronne przed stanami przedrzucawkowymi kobiet ciężarnych[10]. Suplementację folianów przez rok lub dłużej przed poczęciem powiązano ze spadkiem ryzyka przedwczesnego porodu o 50-70%, a spadek ten był wprost proporcjonalny do długości suplementacji[11]. Większość badań prowadzono z użyciem kwasu foliowego, jednakże badacze niemieccy potwierdzają, że 5-MTHF jest lepszą alternatywą dla skutecznego podniesienia poziomu folianów przed i w trakcie ciąży[12].





2 Regulują metabolizm homocysteiny

Podwyższony poziom tego aminokwasu powstającego w organizmie w wyniku demetylacji innego aminokwasu – metioniny, może leżeć u podłoża wielu schorzeń, m.in. chorób sercowo-naczyniowych (niedokrwienia mięśnia sercowego, udaru, zakrzepicy żylnej), chorób neurodegeneracyjnych (alzheimera i parkinsona, otępienia, depresji, schizofrenii), wad rozwojowych płodu i poronień, osteoporozy, reumatoidalnego zapalenia stawów, niewydolności nerek, a także niektórych nowotworów. O hiperhomocysteinemii (patologicznie wysokim stężeniu tego aminokwasu we krwi) mówimy, gdy przekroczy 15 μmol/l[13].

5-MTHF działa jako donor grupy metylowej, która następnie przenoszona jest do homocysteiny przez witaminę B12, w wyniku czego homocysteina ponownie przetwarzana jest w metioninę. Nawet niewielkie dawki folianów mogą obniżać poziom homocysteiny. W trwającym 24 tygodnie badaniu dawka 400 μg kwasu foliowego lub 416 μg 5-MTHF znacząco obniżyła poziom homocysteiny u młodych kobiet, przy czym obydwa suplementy wykazywały podobną skuteczność[14]. U pacjentów z chorobą wieńcową dawka 800 μg kwasu foliowego dziennie obniżyła stężenie tego aminokwasu średnio o 23%. Redukcja była tym większa, im wyższy był jej poziom wyjściowy, ale znaczące obniżenie nastąpiło u wszystkich pacjentów[15].

eprasa.pl 98a249c58d

3 Chronią przed udarem

Metaanaliza 8 randomizowanych badań wykazała, że suplementowanie kwasu foliowego obniżyło ryzyko udaru średnio o 18%, a efekt był szczególnie wyraźny, gdy suplementacja trwała dłużej niż 36 miesięcy[16].



4 Zapobiegają anemii

Niedobór folianów lub witaminy B12 (lub obu substancji jednocześnie) może być również przyczyną anemii megaloblastycznej, czyli nieprawidłowego wytwarzania czerwonych krwinek, które nie są w stanie prawidłowo pełnić swych funkcji. Niedokrwistość megaloblastyczna występuje zazwyczaj w przypadku zwiększonego zapotrzebowania na foliany, np. w ciąży (zwłaszcza mnogiej), przy zaburzeniach wchłaniania lub przy stosowaniu pewnych leków. Pojawia się także u wcześniaków. Suplementacja folianów jest skuteczną metodą leczenia, lecz przed jej rozpoczęciem należy zbadać poziom zarówno tych substancji, jak i witaminy B12, by ustalić, który niedobór jest przyczyną choroby. Jeżeli niedokrwistość wynika z deficytu folianów, to u osób dorosłych uzupełnia się go zwykle dawkami 1-5 mg dziennie[17]. Za niedostateczny uznaje się poziom folianów w surowicy krwi niższy niż 7 nmol/l (3 μg/l).



5 Zmniejszają ryzyko alzheimera

Metaanaliza 59 badań potwierdziła, że pacjenci z tą chorobą wykazywali niższy poziom folianów niż zdrowi uczestnicy badań. Jest bardzo prawdopodobne, że niedobór folianów zwiększa ryzyko demencji i otępienia, podczas gdy ich prawidłowy poziom może być czynnikiem ochronnym. W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną stwierdzono, że podawanie przez 6 miesięcy kombinacji kwasu foliowego z witaminą B12 przyniosło u 240 osób z łagodnym upośledzeniem poznawczym znaczącą poprawę funkcji poznawczych (ogólnego IQ, werbalnego IQ, przetwarzania informacji, pamięci krótkotrwałej). Obniżył się także poziom cytokin prozapalnych we krwi obwodowej. Połączenie wspomnianych 2 suplementów działało znacznie skuteczniej niż każdy z nich osobno[18]. Zarówno foliany, jak i witamina B12 odgrywają zasadnicze role w funkcjonowaniu układu nerwowego, a ich działanie jest wzajemnie sprzężone. Są niezbędne dla regulacji poziomu homocysteiny, która w nadmiernym stężeniu staje się silnym czynnikiem ryzyka w otępieniu naczyniopochodnym i chorobie Alzheimera[19].



eprasa.pl 98a249c58d



6 Pomagają w zespole policystycznych jajników (PCOS)

To schorzenie endokrynologiczne, objawiające się m.in. zaburzeniami owulacji, otyłością, insulinoopornością i cukrzycą, podwyższonym poziomem hormonów męskich. Jednym z czynników ryzyka PCOS jest mutacja genu MTHFR, odpowiedzialnego za prawidłowe wchłanianie i przetwarzanie folianów. Gdy mutacja ta upośledza metabolizm folianów, następuje podwyższenie poziomu homocysteiny, często stwierdzane u kobiet z zespołem policystycznych jajników. Jak wykazało badanie, 3-miesięczna suplementacja kwasu foliowego znacząco obniżała poziom homocysteiny u pań z PCOS, a spadek ten był większy u kobiet bez oporności insulinowej[20]. W innym badaniu 8-tygodniowa suplementacja folianów w dawce 5 mg dziennie miała korzystny wpływ na profil metaboliczny pacjentek, obniżając poziom homocysteiny w osoczu krwi, stosunek całkowitego cholesterolu do cholesterolu HDL oraz wskaźnik insulinooporności[21].

7 Ułatwiają leczenie depresji

Suplementacja folianów może pomóc zmniejszyć objawy depresji. Foliany są niezbędne dla mózgu do syntezy norepinefryny, serotoniny i dopaminy. Jak stwierdzono w jednym z badań, poziom folianów w surowicy krwi niższy niż 6,0 ng/ml powiązany był z zachowaniami samobójczymi u pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi[22]. Badania udowodniły, że połączenie leków przeciwdepresyjnych z 5-MTHF zwiększa skuteczność ich działania, a co szczególnie cenne – przynosi dobre efekty u osób z depresją oporną na leki typu SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny)[23]. Nieskorygowany niedobór folianów może obniżać skuteczność terapii przeciwdepresyjnej, natomiast ich suplementacja sprawia, że leki przeciwdepresyjne (takie jak fluoksetyna) działają znacznie silniej[24].



BIBLIOGRAFIA

1. Br J Pharmacol. 2004 Mar; 141(5): 825-30
2. JIMD Reports. 2022;63:529-35
3. Xenobiotica; vol. 44,5 (2014): 480-8, doi:10.3109/00498254.2013.845705
4. Am J Clin Nutr 2018;107:139-42
5. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 1991 Aug 2;40(30): 513-6
6. Am J Clin Nutr . 2007 Jan;85(1):285S-8S
7. Am J Med Genet. 1995; 59(4): 536-45
8. Am J Med Genet. 1996; 62(2): 179-183
9. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2007; 79(1): 16-23
10. PLoS One. 2016; 11(2): e0149818, doi: 10.1371/journal.pone.0149818
11. PLoS Med. 2009 May 5;6(5):e1000061, doi: 10.1371/journal.pmed.1000061
12. J Perinat Med . 2013 Sep 1;41(5): 469-83
13. Son P, Lewis L., Hyperhomocysteinemia. 2022 May 8. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. 2022 May 8, PMID: 32119295
14. Am J Clin Nutr 2004;79: 473-478
15. Arch Intern Med 2001;161: 695-700
16. Lancet. 2007 Jun 2;369(9576):1876-82
17. Br J Haematol 2014; 166(4): 496-513, doi:10.1111/bjh.12959
18. Curr Alzheimer Res. 2019;16(7):622-32
19. Annu Rev Nutr. 2016 Jul 17;36: 211-39
20. Gynecology & Obstetrics May 2008, 101(2):156-60
21. Mol Nutr Food Res . 2014 Jul;58(7): 1465-73
22. Front. Psychiatry 12:747228, doi: 10.3389/fpsyt.2021.747228
23. Am J Psychiatry. 2012; 169(12): 1267-12
24. J Affect Disord. 2000 Nov;60(2): 121-30

PODRÓŻUJ ZDROWO

Nareszcie nadszedł długo wyczekiwany urlop. Wolne dni warto przeznaczyć na wyjazd. Mówi się, że podróże kształcą, warto dodać, że również mogą wpłynąć na nasze zdrowie.



eprasa.pl 98a249c58d

Zmiana otoczenia pozwala oderwać się od codziennych problemów i uwolnić umysł od przyziemnych trosk. To właśnie dlatego najlepiej wypoczywa się poza domem. Poza tym wybierając się do nowego miejsca, nabieramy chęci do zwiedzenia okolicy i zapoznania się z lokalnymi atrakcjami. Spacery nad brzegiem morza albo uliczkami zabytkowej starówki, wędrówki górskim szlakiem, kąpiel w jeziorze lub rowerowa eskapada przez łąki i lasy – na wyjeździe zazwyczaj ruszamy się więcej niż zwykle.

Według doniesień naukowców z University College London okazjonalna, tymczasowa zmiana miejsca pobytu jest niezbędna dla zachowania dobrego samopoczucia. Ankieta przeprowadzona wśród 3 tys. mieszkańców Londynu wykazała, że wynikające z różnych względów ograniczenia możliwości podróżowania poza obszar zamieszkania (na odległość powyżej 15 mil, czyli ok. 25 km) wyraźnie obniżały samoocenę uczestników badania i znacznie pogarszały ich zdanie na temat stanu własnego zdrowia[1].

Z drugiej strony, wszelkie podróże wiążą się z takimi czy innymi wyzwaniami dla organizmu, nie mówiąc już o nieprzewidzianych wypadkach, niekiedy naprawdę groźnych. Planując wojaże, lepiej zawczasu postarać się odpowiednio przygotować na wszelkie ewentualności.

Czas ruszać w drogę

Jeśli akurat nie wybierasz się na pieszą pielgrzymkę lub rajd rowerowy, będziesz musiał dojechać na miejsce jakimś środkiem transportu. Paradoks polega na tym, że choć przemieszczasz się z dużą prędkością na znaczną odległość, Twój organizm przez całą podróż pozostaje w spoczynku. Wbrew pozorom siedzenie w bezruchu przez wiele godzin bywa niebezpieczne dla zdrowia.

Pojawia się coraz więcej dowodów na istotny wpływ podróżowania zmechanizowanymi środkami transportu na zwiększone ryzyko zakrzepicy żylnej i zatorowości płucnej. Dotyczy to nie tylko lotów, choć zespół klasy ekonomicznej (ECS), jak potocznie mówi się o zakrzepicy żył głębokich, właśnie od nich się wywodzi. Konieczność długotrwałego siedzenia w bezruchu i związane z tym utrudnione krążenie krwi w kończynach dolnych, a tym samym zastój krwi w żyłach głębokich uważane są za główne przyczyny zakrzepicy.

Jeśli podróżny jest w pełni zdrowy i nie występują inne czynniki ryzyka, prawdopodobieństwo wystąpienia zakrzepicy żył głębokich jest bardzo niskie. Jednak wzrasta ono znacznie u osób w wieku powyżej 60 lat, otyłych, cierpiących na choroby zakrzepowe, żylaki, a także u kobiet stosujących niektóre doustne środki antykoncepcyjne[2]. Biorąc pod uwagę możliwość wystąpienia zakrzepicy, szczególnie niebezpieczne są podróże trwające ponad 12 godz. Do wielogodzinnego siedzenia i związanego z nim ucisku wywieranego na żyły dochodzą jeszcze odwodnienie, niska wilgotność w środkach transportu, a w przypadku samolotów czasami wręcz lekkie niedotlenienie[3].

Jak uniknąć problemu? Przede wszystkim, gdy tylko jest taka możliwość, należy robić przerwy w podróży. Warto zatrzymać się na parkingu i wysiąść na chwilę z samochodu albo przespacerować się po korytarzu pociągu. Podczas podróży samolotem lub autobusem okazji do rozprostowania nóg jest niewiele, wtedy pomocne są ćwiczenia izometryczne (polegające na napinaniu mięśni).

Najczęściej zaleca się założenie na czas podróży specjalnych pończoch uciskowych, przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów.

Podróżni, u których występują dodatkowe czynniki ryzyka, na kilka dni przed lotem mogą sięgnąć po środki rozrzedzające krew: sok pomidorowy, napary z szałwii i rumianku lub aspirynę.

Choroba lokomocyjna

Przypadłość ta dotyka wielu ludzi podróżujących samochodem, autobusem, pociągiem i innymi środkami komunikacji. Jej specyficzną formą jest znana od starożytności choroba morska, uprzykrzająca życie marynarzom oraz pasażerom statków i promów. Chociaż nie stwarza ona większego zagrożenia dla zdrowia i życia, wiąże się z mnóstwem nieprzyjemnych doznań. Nudności, wymioty, dezorientacja, nadmierna potliwość, zmęczenie i ból głowy to tylko kilka z wielu najczęściej występujących objawów tego zaburzenia[4].

Bezpośrednią przyczyną tych dolegliwości jest niespójność wrażeń sensorycznych w warunkach ruchu biernego przy stosunkowo niskich częstotliwościach (0,2-0,4 Hz), bez wizualnego odniesienia do płaszczyzny poziomej. Różne rodzaje choroby lokomocyjnej są wyjaśniane istnieniem konfliktu międzyzmysłowego, obejmującego układ przedsionkowy (zmysł równowagi), wzrokowy i proprioceptywny (odpowiedzialny za czucie własnego ciała i jego pozycji w przestrzeni). Mówiąc prościej, nasz błędnik (narząd równowagi w uchu środkowym) szaleje, bo obraz poruszający się przed oczami i nieustanne drgania nie pasują do nieruchomej pozycji ciała. Szacuje się,

> Podatność na autonomiczne objawy choroby lokomocyjnej jest mocno zróżnicowana w zależności od osoby. Dzieci i kobiety są uważane za bardziej podatne, a badania z udziałem bliźniąt ujawniły również rolę genetyki.

eprasa.pl 98a249c58d

że ok. 30% podróżnych przynajmniej raz doświadczyło objawów choroby lokomocyjnej podczas jazdy samochodem, zwłaszcza na tylnym siedzeniu. Podatność na autonomiczne objawy choroby lokomocyjnej jest mocno zróżnicowana w zależności od człowieka. Dzieci i kobiety są uważane za bardziej podatne, a badania z udziałem bliźniąt ujawniły również rolę genetyki.

Do najczęściej zalecanych farmaceutyków należą leki antymuskarynowe i antyhistaminowe oraz skopolamina. Jednak nadal najskuteczniejszym sposobem ograniczania choroby lokomocyjnej pozostaje przyzwyczajenie się do jazdy danym środkiem transportu. Gdy organizm jest często narażony na działania nieprzyjemnych bodźców związanych z podróżą samochodem, autobusem czy statkiem, z czasem zaczyna ją znosić coraz lepiej. Zanim to nastąpi, można starać się zminimalizować nieprzyjemne doznania: przesiąść się z tylnego siedzenia na fotel obok kierowcy, w samolocie wybierać miejsca nad skrzydłami, na statku śródokręcie a w autobusie lub pociągu siedziska z dala od kół[5]. Nie czytaj, nie pisz i nie korzystaj z komórki lub laptopa podczas podróży, ponieważ czynności te wymagają ruchu gałek ocznych, a to zadaje przeciążonemu mózgowi dodatkową pracę.



> Co ciekawe, nasilenie objawów jet lagu zależy również od kierunku podróży. Nasz organizm gorzej znosi wojaże z zachodu na wschód, czyli gdy rytm dobowy ulega skróceniu.



Nudności możesz zwalczyć, głęboko oddychając i unikając jedzenia zarówno przed podróżą, jak i w jej trakcie jedzenia tłustych i ciężkich posiłków. Niektórzy lekarze zalecają żucie plasterka świeżego lub kandyzowanego imbiru – zapobiega to skurczom żołądka i przywraca prawidłową perystaltykę przewodu pokarmowego. Poza tym w trakcie drogi dużo pij, ale staraj się robić to małymi łykami.

Jet lag

Podróż w odległe miejsce drogą lotniczą może wiązać się ze zmianą kilku stref czasowych w krótkim czasie. Różnica 1-2 godzin to nie problem, jednak gdy po dotarciu na miejsce po wyczerpującym dniu zamiast nocy zastajemy biały dzień, nasz zegar biologiczny się rozregulowuje. Pojawiają się zaburzenia snu, uczucie ciągłego zmęczenia w ciągu dnia, problemy z koncentracją, dezorientacja, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy i ogólne złe samopoczucie. To typowe objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, znanego bardziej pod angielską nazwą jet lag. Dotyka on większości osób, które podczas lotu samolotem przekraczają 5 lub więcej stref czasowych. Co ciekawe, nasilenie objawów jet lagu zależy również od kierunku podróży. Nasz organizm gorzej znosi wojaże z zachodu na wschód, czyli gdy rytm dobowy ulega skróceniu.

Po przybyciu do nowej strefy czasowej nasz zegar biologiczny nadal funkcjonuje według schematu dnia i nocy, do któ-

rego był przyzwyczajony. Najgorzej jest bezpośrednio po podróży, objawy jet lagu stopniowo ustępują w ciągu 4-6 dni. Im więcej przekroczonych stref czasowych, tym dłużej to trwa. W przypadku kilkudniowych eskapad może się okazać, że zanim jet lag zdąży minąć, trzeba będzie już wracać do domu. Nasz rytm dobowy dostosowuje się do nowego czasu lokalnego przy udziale melatoniny wydzielanej przez szyszynkę. Ciemność jest sygnałem do rozpoczęcia wydzielania tego hormonu, z kolei ekspozycja na silne światło zatrzymuje ten proces[6]. Można obejść tę zależność, stosując leki zawierające syntetyczną melatoninę. Badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie tego związku zmniejsza subiektywne odczuwanie jet lagu o połowę skuteczniej w porównaniu z placebo. Farmaceutyki zawierające melatoninę są sprzedawane bez recepty, jednak osoby cierpiące na padaczkę bądź przyjmujące doustnie leki przeciwzakrzepowe powinny je stosować wyłącznie pod nadzorem lekarza[7].

Zemsta faraona

Po przybyciu do nowego miejsca chętnie próbujemy lokalnych potraw i wszelkich kulinarnych nowości sprzedawanych na ulicznych straganach. Podczas zwiedzania dotykamy zabytków i atrakcji tak samo jak tysiące turystów przed nami, ponadto często korzystamy z publicznych toalet. No cóż, warunki higieniczne w niektórych egzotycznych krajach mogą pozostawiać wiele do życzenia. Na efekty nie trzeba długo czekać – pojawia się rozwolnienie i inne gwałtowne dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Zemsta faraona, zwana też klątwą Montezumy, to potoczne określenie biegunki podróżnych, czyli zespołu dolegliwości żołądkowo-jelitowych częstego u turystów podróżujących do tropikalnych krajów. Najczęstszym powodem dolegliwości jest infekcja przewodu pokarmowego spowodowana wypiciem wody lub zjedzeniem pokarmu skażonego patogenami. W ponad 80% przypadków bezpośrednią przyczyną biegunki są chorobotwórcze bakterie, znacznie rzadziej wirusy lub pierwotniaki. Z tego powodu wśród metod profilaktyki wymieniane jest stosowanie leków przeciwdrobnoustrojowych, głównie antybiotyków.

> Zapobiegawcze stosowanie leków przeciwdrobnoustrojowych jest zalecane wyłącznie podróżnym, u których występuje wysokie ryzyko powikłań zdrowotnych, m.in. osobom o obniżonej odporności, z reaktywnym zapaleniem stawów lub cierpiącym na poważne choroby przewlekłe.

Liczne randomizowane badania kontrolowane dowodzą, że leki przeciwdrobnoustrojowe zapobiegają zemście faraona u 58-88% podróżnych. Jednak eksperci zdecydowanie odradzają profilaktyczne przyjmowanie powyższych farmaceutyków osobom w pełni zdrowym. Badanie kohortowe z udziałem podróżnych wykazało, że stosowanie środków przeciwdrobnoustrojowych w miejscach o wysokim rozpowszechnieniu organizmów wielolekoopornych podwaja ryzyko infekcji jelitowej spowodowanej tymi bakteriami po powrocie do domu. Zapobiegawcze stosowanie leków przeciwdrobnoustrojowych jest zalecane wyłącznie podróżnym, u których występuje wysokie ryzyko powikłań zdrowotnych, m.in. osobom o obniżonej odporności, z reaktywnym zapaleniem stawów lub cierpiącym na poważne choroby przewlekłe. Antybiotyki powinny być przyjmowane wyłącznie po konsultacji z lekarzem – zarówno profilaktycznie, jak i w celach leczniczych[8].

Obiecującą alternatywą dla leków przeciwdrobnoustrojowych jest subsalicylan bizmutu (SSB), stosowany w połączeniu z probiotykami. Wieloośrodkowe, podwójnie ślepe, kontrolowane badanie dowodzi, iż SSB wykazuje ponad 60% skuteczność w leczeniu biegunek bakteryjnych. Stwierdzono również, że dawka o połowę niższa od stosowanej w celach leczniczych działa zapobiegawczo. Uwaga: do skutków ubocznych stosowania leków na bazie SSB należy przemijające czarne zabarwienie języka. Objaw jest niegroźny dla zdrowia, niemniej wygląda dość upiornie. Ponadto preparaty



Sposoby walki z jet lagiem bez pomocy farmaceutyków

Gdy przylecieliśmy ze wschodu na zachód, warto mimo zmęczenia starać się przeczekać dłuższy dzień i pójść spać dopiero wtedy, gdy zrobi się ciemno. Po locie na wschód należy unikać jasnego światła w godzinach rannych i jak najwięcej przebywać na zewnątrz po południu. Pomoże to wyregulować zegar biologiczny i aktywować wydzielanie melatoniny przez organizm we właściwym czasie. Można również zacząć powoli przestawiać swój zegar biologiczny na kilka dni przed wyjazdem: wstać i położyć się spać o kilka godzin wcześniej lub później, zależnie od kierunku planowanej podróży.

eprasa.pl 98a249c58d

zawierające SSB, choć sprzedawane bez recepty, są w Polsce trudno dostępne[9].

A co, jeśli mimo wszystko dojdzie do infekcji i dotknie nas klątwa Montezumy? W przypadku łagodnej biegunki eksperci zalecają poprzestanie na obfitym nawodnianiu organizmu – specjaliści zamiast picia zwykłej wody zalecają słodkie napoje elektrolitowe[10] – oraz przyjmowaniu nieantybiotykowych leków hamujących perystaltykę, jak loperamid. Dawka początkowa to 2 tabletki (4 mg). Na efekty terapeutyczne trzeba poczekać 1-2 godz. Jeśli biegunka nie ustąpi, można zastosować dodatkowo 2 mg po każdej nagłej wizycie w toalecie. Maksymalna dobowa dawka loperamidu dla osoby dorosłej to 16 mg (8 tabletek). Jednak jeśli biegunka się nasili lub towarzyszą jej objawy, takie jak gorączka, silny ból brzucha lub krwawa biegunka, może być konieczne zwrócenie się o pomoc lekarską.



Rozsądne opalanie

Beztroskie wylegiwanie się na plaży i zażywanie kąpieli słonecznych jest przyjemne i relaksujące, a opalenizna nigdy nie wychodzi z mody. Z drugiej strony, zdrowotne skutki mogą być niebezpieczne i bardzo bolesne. Do najczęstszych należą oparzenia słoneczne, które zresztą zdarzają się nie tylko na plaży. W górach możemy być na nie jeszcze bardziej narażeni! Wraz ze wzrostem wysokości o 300 m intensywność promieniowania słonecznego wzrasta o 4%. Śnieg odbija ok. 90% promieniowania ultrafioletowego, czyli o wiele więcej niż piasek (15-30%). Tym samym oparzenia słoneczne mogą nam się przydarzyć nawet zimą, np. podczas narciarskiego wypadu w Alpy. Promienie słoneczne mogą przechodzić przez wodę do głębokości ok. 1 m, więc nie jesteśmy bezpieczni także podczas kąpieli w morzu, jeziorze lub zewnętrznym basenie.

Opalanie przynosi liczne pozytywne efekty. W umiarkowanych ilościach promienie ultrafioletowe poprawiają samopoczucie: redukują stres, pobudzają aktywność psychiczną i aktywują syntezę witaminy D3. Ponadto działają korzystnie na przebieg wielu schorzeń dermatologicznych, jak atopowe zapalenie skóry czy łuszczyca. Niestety, z opalaniem można łatwo przesadzić.

Negatywny wpływ promieniowania UV na organizm może mieć charakter ostry (natychmiastowy) i objawiać się zaczerwienieniem skóry. Do natychmiastowych reakcji należą także fotodermatozy, czyli rozmaite schorzenia skórne wywołane ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe, nazywane potocznie uczuleniem na słońce. Do najczęstszych objawów należą rumień, wysypka lub opuchlizna, a także pieczenie, swędzenie, a nawet ból. Dermatozy mogą się nasilać pod wpływem czynników zewnętrznych. Nadwrażliwość na słońce zwiększają rozmaite substancje pochodzenia roślinnego, narkotyki lub leki i inne preparaty podawane zewnętrznie lub doustnie, m.in. pochodne salicyla-



Klątwa Montezumy: lepiej zapobiegać, niż leczyć

Zamiast profilaktycznie „faszerować się" lekami, lepiej postarać się uniknąć problemu w naturalny sposób. Podstawa to przestrzeganie zasad higieny: mycie rąk przed każdym posiłkiem, unikanie picia nieprzegotowanej wody i spożywanie gotowego jedzenia w niesprawdzonych miejscach. Najbezpieczniejsze są produkty poddane długotrwałej obróbce termicznej: gotowane, pieczone lub smażone, do tego przygotowane bezpośrednio przed spożyciem. Bez większych obaw można sięgać również po produkty fabrycznie zapakowane, w tym napoje. Woda prosto z kranu, lody lub potrawy, które leżały na bazarowej ladzie, mogą okazać się istną „bombą biologiczną", pełną chorobotwórczych bakterii. Z tego powodu owoce i warzywa należy zawsze dokładnie umyć i obrać, a z konsumpcji potraw z wątpliwych źródeł najlepiej zrezygnować.

eprasa.pl 98a249c58d

nów, niesteroidowe leki przeciwzapalne, barwniki i aromaty dodawane do żywności lub kosmetyków, a nawet składniki kremów z filtrem przeciwsłonecznym.

Drugą grupą fotodermatoz są fotoalergie, inicjowane przez swoiste reakcje immunologiczne na działanie promieni ultrafioletowych. Reakcje nie są zależne od dawki promieniowania lub fotouczulającej substancji. Objawy, takie jak wyprysk, świąd lub pieczenie, pojawiają się średnio po 24-48 godz. od ekspozycji na silne światło słoneczne.

Konsekwencje zbyt długich kąpieli słonecznych

Klasycznym skutkiem opalania są oparzenia słoneczne. U osób z jasną karnacją mogą się pojawić już po 15 min przebywania w pełnym słońcu. Oparzenia słoneczne według stopnia ciężkości dzieli się na 3 klasy.

Oparzenia słoneczne I stopnia to powierzchowne poparzenia zewnętrznej warstwy skóry, która staje się czerwona i gorąca, a następnie zaczyna się złuszczać. Zwykle nie wymagają leczenia, ich objawy ustępują same po kilku dniach. Aby złagodzić nieprzyjemne doznania, warto sięgnąć po kremy i balsamy kojące podrażnioną skórę, zawierające panthenol oraz alantoinę.

II stopień obejmuje oparzenia skóry właściwej. Pojawiają się obrzęk i pęcherze wypełnione płynem surowiczym. Niekiedy dochodzi do częściowej martwicy naskórka. W tym przypadku konieczna bywa wizyta u lekarza i stosowanie zaleconych preparatów łagodzących dolegliwości i przyspieszających gojenie się ran.

Oparzenia słoneczne III stopnia obejmują zarówno naskórek, jak i skórę właściwą, tkankę podskórną oraz nerwy, w tym receptory czuciowe. W efekcie zanika czucie skórne: wrażliwość na dotyk czy bodźce bólowe. Konieczna jest niezwłoczna wizyta u lekarza!

Ochrona przed promieniowaniem słonecznym opiera się na 3 głównych zasadach postępowania. Najskuteczniejszą metodą ochrony jest unikanie nadmiaru światła słonecznego przez szukanie cienia i skracanie czasu ekspozycji na słońce, szczególnie w godzinach największej intensywności promieniowania, czyli między 10.00 a 14.00. Ważny jest również właściwy dobór odzieży, czyli osłanianie skóry ubraniem. Istotnym elementem ubioru jest nakrycie głowy, np. kapelusz z szerokim rondem ocieniający głowę, czoło, oczy, policzki i nos. Przydadzą się również okulary przeciwsłoneczne chroniące skórę wokół oczu, powieki i oczy. Ekspozycja na światło UV może prowadzić do komplikacji okulistycznych obejmujących rogówkę, spojówkę, soczewkę lub siatkówkę oka. Właściwości fotoprotekcyjne okularów zależą od właściwego kształtu i dopasowania, a także koloru szkieł. Zbyt ciemne powodują rozszerzenie źrenic oczu, umożliwiając dostęp do siatkówki większej ilości promieniowania ultrafioletowego. Jednak najważniejsze jest, aby szkła okularów przeciwsłonecznych miały filtr UV. Kolejnym elementem fotoochrony jest stosowaniu preparatów przeciwsłonecznych, czyli kremów z filtrami o stopniu protekcji dobranym do karnacji i intensywności nasłonecznienia[11].

Nie wszystkie efekty działania światła słonecznego są widoczne od razu. Długotrwała ekspozycja na słońce przyspiesza starzenie się skóry. Jednak najpoważniejszą konsekwencją narażenia na promieniowanie UV jest wzrost ryzyka wystąpienia nowotworów skóry, zwłaszcza czerniaka. Promieniowanie uszkadza komórki skóry i działa mutagennie na zawarte w nich DNA. W efekcie namnażające się komórki nabywają cechy komórek nowotworowych[12].



Fotoprotekcyjne właściwości polifenoli

Istnieją liczne dowody na to, że polifenole zarówno stosowane doustnie, jak i miejscowo (na skórę) mogą zapewniać ochronę przed uszkodzeniami spowodowanymi promieniowaniem UV i oparzeniami słonecznymi. Do źródeł polifenoli najczęściej wspominanych przez specjalistów należą zielona i biała herbata, kakao, propolis, miód, nagietek lekarski (*Calluna vulgaris*), pestki winogron, maca (*Lepidium meyenii*). Można je stosować w formie okładów, aptecznych preparatów lub jako napary. Badania oceniające skuteczność, mechanizm fotoprotekcyjnego działania i potencjalne skutki uboczne różnych postaci i stężeń polifenoli nadal trwają, ale dotychczasowe rezultaty zdecydowanie przemawiają na ich korzyść[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Int J Mol Sci. 2016 Sep 9;17(9):1521

> Ekspozycja na światło UV może prowadzić do komplikacji okulistycznych obejmujących rogówkę, spojówkę, soczewkę lub siatkówkę oka

BIBLIOGRAFIA
1. Journal of Transport & Health, 2023, 101535
2. Blood Rev. 2005 Sep;19(5):235-41
3. Expert Rev Cardiovasc Ther. 2009 Dec;7(12):1559-67
4. Curr Opin Neurol. 2022 Feb 1;35(1):107-112
5. Dtsch Arztebl Int. 2018 Oct 12;115(41):687-696
6. BMJ Clin Evid. 2008 Dec 4;2008:2303.
7. Drug Ther Bull. 2020 Feb;58(2):21-24
8. J Travel Med. 2017 Apr 1;24(suppl_1):S57-S74
9. Clin Infect Dis. 2007 Jul 15;45 Suppl 1:S78-84
10. J Pediatr (Rio J). 2015 Nov-Dec;91(6 Suppl 1):S36-43
11. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2015 Jan;19(1):98-112.
12. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jul 13;17(14):5014

eprasa.pl 98a249c58d



Leć bezpiecznie

Czy wiesz, że już 4-godzinny lot samolotem lub jazda samochodem zwiększają ryzyko zakrzepicy aż 2-krotnie w stosunku do osób niepodróżujących?

8-godzinna podróż to 3%, które znacząco wzrasta, bo aż do 10%, jeśli przekroczyliśmy 50. r.ż. A zakrzepicy nie można bagatelizować, bowiem prowadzi ona do groźnych powikłań i może nawet skutkować nagłą śmiercią. Nawet młodzi i zdrowi nie są całkowicie bezpieczni. Dlaczego tak się dzieje? Otóż wynika to z budowy układu krążenia.

Usprawnij przepływ krwi

Serce, działające jak pompa tłocząco-ssąca, choć niezwykle silne i wydajne, nie posiada takiej mocy, by zassać krew z kończyn dolnych. Dlatego pomagają mu w tym zastawki żylne, zapobiegające cofaniu się krwi w kierunku stóp oraz masaż żył, wykonywany przez pracujące mięśnie nóg – przy każdym naszym ruchu kurczące się włókna mięśniowe uciskają na znajdujące się w ich sąsiedztwie żyły podudzi i ud, przepychając krew, wbrew siłom grawitacji, ku sercu. Normalnie, u zdrowej osoby, mechanizm ten jest wystarczający, by zapewnić prawidłowe krążenie w dolnych partiach ciała. Problem pojawia się, jeśli na kilka godzin zastygniemy w pozycji siedzącej, jak to ma miejsce podczas podróży samolotem lub samochodem, a w szczególności, jeśli, tak jak w klasie ekonomicznej w samolocie, mamy mało miejsca na nogi i nie możemy ich nawet na chwilę wyprostować. Wtedy – po kilku godzinach lotu – przepływ krwi w nogach może zmniejszyć się nawet o 75%! A gdy krew nie krąży, to po prostu krzepnie. Dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi powstawaniu skrzeplin są także wilgotność powietrza i ciśnienie. Poziom wilgotności powietrza w samolocie nie przekracza zazwyczaj 20% (prawidłowa wartość to 50-60%), w takich warunkach szybko dochodzi do odwodnienia organizmu, zagęszczenia krwi i aktywacji enzymów odpowiedzialnych za jej krzepnięcie. Podobne warunki panują w klimatyzowanym samochodzie czy autobusie. Co się zaś tyczy ciśnienia, to w kabinie samolotu jest ono niższe niż to, do którego przywykliśmy i wynosi zaledwie ok. 800 hPa (ciśnienie normalne to 1013 hPa). Może to prowadzić do poważnego uszkodzenia wrażliwego śródbłonka wyścielającego naczynia krwionośne, co z kolei osłabia nasze naturalne mechanizmy zabezpieczające przed formowaniem się skrzepów wewnątrznaczyniowych. Ich powstanie to pierwszy krok do poważnych problemów. Wędrująca wraz z krwią skrzeplina może bowiem dostać się do naczyń płucnych lub mózgu i tam wytworzyć zator, skutkujący poważnym niedotlenieniem tkanek. Jest to sytuacja bezpośrednio zagrażająca życiu. Dlatego warto już przed wylotem pomyśleć o środkach zapobiegawczych[1].

Rozrzedź krew W grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia choroby zakrzepowo-zatorowej są chorzy na nowotwory, żylaki kończyn dolnych, trombofilię, zespół nerczycowy i niewydolność krążenia oraz osoby poddawane terapii hormonalnej, w tym kobiety przyjmujące doustne środki antykoncepcyjne lub panie w okresie menopauzy zażywające HTZ. Ponadto ryzyko zakrzepicy jest większe u seniorów, osób otyłych i kobiet w ciąży oraz w okresie połogu, a także u osób, które w ciągu miesiąca przed podróżą przeszły zabieg operacyjny. Jeśli należysz do jednej z tych grup, warto plany wakacyjne omówić ze swoim lekarzem prowadzącym, który może zalecić przyjmowanie leków rozrzedzających krew, takich jak aspiryna lub heparyna jeszcze przed podróżą. Możesz również zastosować naturalne preparaty zawierające pozyskiwaną z fermentowanej soi nattokinazę, która rozpuszcza mikroskrzepliny, lub suplementy zawierające czarny i zwykły czosnek, zapobiegające agregacji płytek krwi. Ich przyjmowanie warto skonsultować z lekarzem.

W diecie przyszłego podróżnika, już na kilka tygodni przed wakacjami, nie powinno także zabraknąć kurkumy, pieprzu i imbiru – te przyprawy zmniejszają krzepliwość krwi[2].

Wzmocnij naczynia krwionośne, aby zachowały odpowiednią elastyczność i szczelność. Zapobiegnie to zaburzeniom krążenia i powstawaniu obrzęków podczas podróży. Doskonale sprawdzają się tu preparaty ziołowe, zawierające wyciągi z miłorzębu japońskiego, kwiatu nagietka, fiołka trójbarwnego i głogu oraz flawonoidy, takie jak otrzymywane z ziela gryki i perełkowca japońskiego rutyna i trokserutyna. Pomaga także stosowanie maści zawierających wyciąg z kasztanowca, będący źródłem wzmacniającej ściany naczyń escyny, i pozyskiwaną ze skórek owoców cytrusowych diosminę, która z kolei poprawia elastyczność naczyń i zapobiega zastojowi krwi w żyłach[3].

Załóż luźne ubranie, ponieważ już samo siedzenie powoduje ograniczenie przepływu krwi w żyłach, nie dodawaj do tego kolejnych ucisków. Obcisłe spodnie będą opinać skórę w zgięciu ud i pod kolanami. To zaś może dodatkowo przyczynić się do powstania zastoju krwi. Wyjątek stanowią specjalne pończochy uciskowe, stosowane przy niewydolności żylnej kończyn dolnych – niektórzy lekarze zalecają ich stosowanie nawet osobom zdrowym podczas lotów dłuższych niż 4 godz.

W długą podróż załóż też luźne buty i rozszнуruj je na czas lotu[2].

Ruszaj się Wystarczy raz na jakiś czas przejść się w samolocie między siedzeniami lub wykonać proste ćwiczenia izometryczne – rytmicznie napinając kolejne mięśnie nóg, kręcąc kółka stopami, prostując i zginając dłonie przed sobą i nad głową oraz kręcąc szyją i przechylając głowę w prawo i lewo. Jeśli nie możesz wstać, wykonuj je co 30 min. Staraj się też wyciągać nogi możliwie jak najdalej do przodu, tak by jak najbardziej wyprostować stawy biodrowe[1].

Jeśli jedziesz samochodem, zrób kilkuminutowy postój na stacji albo

eprasa.pl 98a249c58d

poboczu drogi i energicznie podczas niego spaceruj lub drepcz w miejscu.

Unikaj odwodnienia, nie tylko pijąc odpowiednią ilość wody (2-3 l dziennie). Zrezygnuj także przed i w trakcie podróży z alkoholu, kawy i mocnej herbaty, ponieważ napoje te odwadniają organizm poprzez zwiększenie diurezy, czyli wytwarzanie moczu. Aby nawodnić się, pij płyny elektrolitowe lub wodę alkaliczną, która dodatkowo korzystnie wpływa na krążenie i neutralizuje wolne rodniki tlenowe[2].

Uwaga! Jeśli po dotarciu do celu obrzęk nóg nie ustępuje, odczuwasz bóle lub drętwienie w kończynach dolnych albo duszność i zawroty głowy, natychmiast skontaktuj się z lekarzem, może to świadczyć o zakrzepicy lub zagrażającym życiu zatorze płucnym.

Kontroluj jet lag

To zespół nagłej zmiany strefy czasowej, objawiający się najczęściej bólami głowy, kłopotami z zaśnięciem lub nadmierną sennością, zmęczeniem, złym samopoczuciem psychicznym i osłabieniem koncentracji pojawiającymi się na skutek zaburzenia homeostazy w organizmie.

Na szczęście po najtrudniejszym pierwszym dniu każdego następnego dolegliwości są słabsze. Choć jet lagu nie można uniknąć, można mu skutecznie zapobiegać i łagodzić jego objawy. Jak to zrobić?

Zacznij przyzwyczajanie organizmu do nowej strefy czasowej na kilka dni przed wyjazdem – jeśli wybierasz się na wschód, kładź się i wstawaj godzinę wcześniej niż zwykle, a jeśli podróżujesz na zachód, godzinę później.

Na 2 dni przed wylotem zminimalizuj stres, który zaostrza objawy jet lagu, i jak najwięcej czasu poświęć na relaks, a jeśli masz z tym trudności, możesz wspomóc organizm wyciszającymi suplementami, zawierającymi szyszki chmielu, melisę lub kozłek lekarski.

Mimo zmęczenia, po przylocie, wytrwaj do wieczora i dopiero wtedy udaj się na spoczynek – to przyspieszy aklimatyzację do nowego czasu. Jeśli odczuwasz potrzebę drzemki, połóż się, ale maksymalnie na 15-30 min.

Jak najwięcej przebywaj na słońcu, ponieważ to właśnie ekspozycja na promienie słoneczne w dużej mierze odpowiada za regulację zegara biologicznego.

W zapobieganiu jet lagowi pomocna jest także melatonina, hormon wydzielany przez szyszynkę wraz z zapadnięciem zmroku, którego głównym zadaniem jest koordynowanie rytmu dobowego. Zaleca się, aby podróżujący na wschód już na 3 dni przed wylotem przyjmowali 3-5 mg melatoniny na ok. 3 godz. przed snem i podobnie postępowali przez kilka dni po przylocie do miejsca docelowego. Z kolei osoby wybierające kierunki zachodnie powinny przyjąć 3-5 mg melatoniny po dotarciu do celu, ok. 1 godz. przed udaniem się na spoczynek i przez kilka kolejnych dni[4].

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med 1954,250 148-9; Med Sei Law 1986,26(1) 35-8; Lancet 2000,356(9240) 1492-3
2. Wien Klin Wochenschr. 2002 Jan 15;114(1-2):14-20
3. Postępy Fitoterapii 1/2006, s. 47-60
4. BMJ Clin Evid. 2014 Apr 29;2014:2303; Lancet. 2022 Jul 16;400(10347):170-84

REKLAMA



eprasa.pl 98a249c58d

Kłuć, póki pora...

W czasach, gdy coraz więcej osób sięga po chirurgiczne i inne sposoby odmładzania, akupunkturzyści stosują tę istniejącą od 3 tys. lat metodę. Cate Montana sprawdza, czy ona rzeczywiście działa.

eprasa.pl 98a249c58d

Pracujący dla Brytyjskiej Kompanii Wschodnioindyjskiej lekarze zaczęli uczyć się akupunktury i pisać na jej temat rozprawy pod koniec XVIII w. Wraz z coraz większą liczbą chińskich imigrantów starodawna wschodnia praktyka medyczna zaczęła powoli wkradać się do świata Zachodu.

Jednakże rozmowa o uniwersalnej energii (*qi*), punktach energetycznych, niewidzialnych meridianach energetycznych oraz energetycznej równowadze sił yin i yang stała w totalnej opozycji wobec zachodniej wiedzy naukowej i medycznej. Dopiero trasa koncertowa zespołu The Beatles po Azji w 1964 r. szeroko rozpowszechniła wśród zachodniego społeczeństwa zainteresowanie religiami, filozofią i kulturą Wschodu.

Potem James Reston, felietonista i redaktor amerykańskiego dziennika *The New York Times* napisał ze szpitalnego łóżka artykuł na temat akupunktury pt. „Teraz o mojej operacji w Pekinie". Następnego dnia (26 lipca 1971 r.) ukazał się on na pierwszej stronie gazety wraz z informacją o starcie Apollo 15. Zainteresowanie i odzew społeczeństwa były natychmiastowe. Do 1980 r. powstało Brytyjskie Towarzystwo Akupunktury Medycznej. W 1999 r. amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia utworzyły Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej, a akupunkturę uznano za najpopularniejszą alternatywną metodę leczenia w USA.



Jednak dopiero w XXI w. mieszkanki Zachodu dowiedziały się tego, o czym chińska cesarzowa wiedziała już 3 tys. lat temu: akupunktura nie tylko skutecznie sprzyja zdrowiu i długiemu życiu, lecz także stanowi wspaniały sposób na uwydatnianie urody i stymulację odmładzania twarzy.

– W medycynie chińskiej wczesna akupunktura twarzy była właściwie zaczerpnięta z praktyki diagnostyki twarzy. Twarz jest wyrazem niezmiennego stanu narządów w organizmie. Te zmarszczki, których wszyscy chcemy się pozbyć, w diagnostyce postrzega się jako linie piękna. Linie Sa Ling, które biegną od dołu każdego z nozdrzy do kącika ust, to np. oznaka wielkiej siły woli i silnego charakteru – mówi Yvette Masure, specjalistka w dziedzinie akupunktury medycznej i twarzy z Guildford w Wielkiej Brytanii.

Jak dodaje, współczesna akupunktura twarzy jest nastawiona na pozbywanie się „wszystkich tych zmarszczek". To dość zabawne, biorąc pod uwagę to, gdzie i dlaczego faktycznie narodziła się tysiące lat temu ta technika.

– W Chinach chciano łączyć ze sobą dopasowanych do siebie mężczyzn i kobiety. Podobnie jak mieszkańcy Zachodu czytali z dłoni, mieszkańcy Państwa Środka czytali zmarszczki mimiczne i mówili: „O, zobacz, on oszczędza pieniądze, a ona bardzo dobrze gotuje" wyłącznie na podstawie analizy twarzy. Tak naprawdę akupunktura twarzy powstała jako metoda wzmacniania obecnych na niej zmarszczek, tak by wyrazić wewnętrzne piękno, które może być przejawem zdrowego ciała – wyjaśnia Masure.

Jak mówi, z wykształcenia jest specjalistką w dziedzinie akupunktury medycznej, a akupunkturą twarzy zaczęła zajmować się w 2006 r. Jej gabinety mieściły się w londyńskiej dzielnicy Chelsea, co było naprawdę szalenie modne w tamtym czasie.

– Prosiły mnie o pomoc dojrzewające panie poprawiające urodę za pomocą chirurgii plastycznej i botoksu. Coraz więcej klientów zaczęło też pytać o zabiegi upiększające. Wtedy się zaczęło. Nie mówiłam klientom, że akupunktura twarzy to tak naprawdę po prostu kolejny rodzaj akupunktury medycznej, który wpiera zdrowie i cały organizm – opowiada Masure.

Wspierające dowody naukowe

Badania kliniczne wykazują, że akupunktura twarzy może usuwać i/lub redukować zmarszczki, zmniejszać obrzęk twarzy, zwiększać napięcie mięśni twarzy, poprawiać fakturę skóry oraz ogólnie ją ożywiać[1]. Polepsza mikrokrążenie w obrębie twarzy i ogranicza reakcje zapalne, a wszystko to przy minimalnych działaniach niepożądanych[2].

Stanowi również skuteczną terapię zwiększającą elastyczność skóry[3] i bardzo efektywną metodę leczenia trądziku[2]. Akupunktura z sukcesem leczy też łuszczycę[4]. Ponadto odkryto, że może ona lepiej niż tradycyjne leki łagodzić świąd i ogólne objawy egzemy[5]. Gdy dotyczą one twarzy, może to powodować u pacjenta ciężki rozstrój fizyczny, psychiczny i emocjonalny.

Masure, która stosuje holistyczne podejście, mówi, że terapię rozpoczyna od konwencjonalnej akupunktury medycznej oraz wypytania klientów o ich ogólny stan zdrowia i wzorce chorobowe. Słucha tego, co chcieliby osiągnąć dzięki kuracji, i zaczyna sprawdzać kolor, fakturę i ogólny poziom nawilżenia ich skóry. Podobnie jak w przypadku większości akupunkturzystów twarzy zdecydowaną większość jej klientów stanowią kobiety. Ponieważ skórę przed menopauzą leczy się łatwiej i szybciej, pyta pacjentki, czy są jeszcze przed przekwitaniem, czy już je przeszły.

Masure czyta zmarszczki na twarzy pacjenta jak mapę wskazującą na stan zdrowia jego narządów wewnętrznych. Używa ich jako wytycznych do zrozumienia, jakie warunki wewnętrzne trzeba zmienić, by poprawić ogólną kondycję i wygląd człowieka. Uwzględnia przy tym pogodę i porę roku – skóra jest np. bardziej sucha zimą, a lepiej na-

eprasa.pl 98a249c58d

Akupunktura twarzy kontra mezoterapia mikroigłowa

Główna różnica między nimi polega na tym, że ta pierwsza jest przeznaczona w szczególności do usuwania pojedynczych zmarszczek i linii. Drugą z metod zwykle stosuje się na całą twarz bez skupiania się na wybranych miejscach.

– Mezoterapia mikroigłowa jest bardziej skierowana do pacjentów chcących przywrócić jędrność skóry. Jest nieco bardziej inwazyjna, ponieważ igły wbijane są w skórę głębiej i musimy znieczulić twarz. Mezoterapia mikroigłowa może penetrować skórę na głębokość 1,5 mm lub większą (głębiej niż wbijane są zwykle pojedyncze igły do akupunktury twarzy) i skutecznie wspomaga redukcję blizn po trądziku i ospie – mówi dr Claudia Sandoval, właścicielka Kliniki Akupunktury Punktowej i Ziołolecznictwa w New Braunfels w Teksasie w USA.

Dr Sandoval zaleca mezoterapię mikroigłową osobom w wieku 30-55 lat.

– Po przekroczeniu 60. r.ż. zwykle bardziej zachęcam ludzi do odmładzania twarzy. W pewnym wieku mezoterapia mikroigłowa nie zdziała tyle, co lifting i pozbycie się tych głębszych zmarszczek. Z tego powodu zalecam akupunkturę twarzy – mówi specjalistka. Jak dodaje, połączenie obu metod może przynieść w sumie bardzo satysfakcjonujące rezultaty.



wilżona latem – jak również miejsce zamieszkania klienta. Jeśli ktoś żyje w mieście, istotnym czynnikiem są zanieczyszczenia. Jeśli przebywa w zimnym lub gorącym klimacie bądź też w miejscu z 4 czy 2 porami roku, to również ma znaczenie.

– To wszystko ma wpływ – mówi specjalistka.

Sama akupunktura twarzy jest dość prosta.

– Jeśli pracuję nad zmarszczką na twarzy – np. linią marionetki (biegnącą od kącika ust do brody) bądź załamaniem na czole – jedną ręką naciągam skórę i wkłuwam śródskórną igłę bezpośrednio w środek bruzdy. Do trzymania igieł używam wysterylizowanych pęset, ponieważ są one tak maleńkie, że ledwie można je utrzymać opuszkami palców – opisuje Shreya Kane, akupunkturzystka twarzy z brytyjskiej Londyńskiej Kliniki Akupunktury Twarzy.

Igieł nie wbija się bardzo głęboko, zwykle ok. 0,5-1 mm. Ich działanie polega zaś w zasadzie na wywoływaniu miejscowego stanu zapalnego.

– Igła to ciało obce znajdujące się w skórze. Informuje mózg i komórki wokół punktu wkłucia, że powinny wysłać w to miejsce neutrofile i krew, aby rozpocząć prace naprawcze – wyjaśnia.

Shreya Kane, która początkowo była fizjoterapeutką i specjalistką w dziedzinie leczenia bólu, zajęła się akupunkturą twarzy, kiedy zobaczyła jej zdumiewające rezultaty u klientów cierpiących z powodu nieznośnej neuralgii nerwu trójdzielnego. Jest to problem neurologiczny obejmujący 5. nerw czaszkowy, który biegnie od czoła wzdłuż skroni do obszaru podbródka.

– Pacjenci przyjmowali silne leki, a odczuwali taki ból, że nawet nie byli w stanie otworzyć ust na tyle, by włożyć do nich pełną łyżkę jedzenia. Akupunktura czyniła cuda – mówi specjalistka. Potwierdzają to badania kliniczne[6].

Dziś Kane leczy pacjentów zmagających się ze zmarszczkami i obwisłą skórą, trądzikiem, tzw. indyczą szyją, podwójnym podbródkiem, egzemą, łuszczycą oraz problemami z pigmentacją. Pomaga również kobietom po nieudanych zabiegach z wykorzystaniem botoksu. – Pewna klientka zgłosiła się do mnie po iniekcjach botoksu, w wyniku których doszło do utraty zdolności mięśni do odprowadzania limfy. Pod oczami nagromadziło jej się tyle płynu, że wyglądało to dosłownie, jakby miała pod nimi banany. Akupunktura twarzy pomogła odprowadzić z niej limfę i przywróciła zdolność mięśni do tego, do czego są przeznaczone, czyli… podnoszenia! – opowiada Shreya Kane.

Typowy plan terapii

Wszyscy akupunkturzyści podkreślają, że każdy plan terapeutyczny jest indywidualnie dopasowywany do wyjątkowych potrzeb pacjenta. 2 kobiety w wieku 45 i 75 lat mogą np. zgłosić



eprasa.pl 98a249c58d



Czego można się spodziewać?

Dr Romy Simone twierdzi, że oprócz zabiegów dużą część jej pracy stanowią rozmowy z kobietami o tym, co naprawdę oznaczają dla nich starzenie i uroda, oraz lękach związanych z utratą młodości i marginalizacją.

– Staram się pomóc pacjentkom zrozumieć, czym jest piękno. Nie obiecuję, że dzięki mnie będą wyglądały o 10 lat młodziej, lecz najlepiej, jak to możliwe. To wszystko – mówi.

Oto lista możliwych korzyści płynących ze stosowania akupunktury twarzy, które specjalistka wymienia na swojej stronie internetowej (romysimone.com):

- **redukcja zmarszczek między brwiami,**
- **spłycenie linii uśmiechu między nosem a ustami,**
- **redukcja poziomych zmarszczek na czole,**
- **spłycenie tzw. kurzych łapek wokół zewnętrznych kącików oczu,**
- **redukcja ciemnych kręgów i opuchlizny pod oczami,**
- **spłycenie pionowych zmarszczek wokół ust,**
- **spłycenie zmarszczek podbródka i szyi,**
- **poprawa dotlenienia i blasku skóry,**
- **zwiększenie równowagi między suchymi i tłustymi obszarami skóry,**
- **złagodzenie trądziku,**
- **redukcja blizn potrądzikowych,**
- **zwężenie porów,**
- **napięcie opadających powiek,**
- **zmniejszenie liczby przebarwień i plam starczych.**

się do specjalisty zaniepokojone tymi samymi problemami: zmarszczkami i przebarwieniami na twarzy. Ze względu na różny wiek ich skóry – ta starsza jest cieńsza i mniej nawodniona, z płycej położonymi naczyniami włosowatymi – liczba, długość i średnica stosowanych podczas sesji igieł, a także liczba zabiegów oraz czas między nimi będą inne dla każdej z nich

– Starsze pacjentki to zwykle więcej igieł i dłuższy czas trwania kuracji. Mogą też potrzebować większych przerw między sesjami terapeutycznymi w celu uniknięcia krwawień i siniaków. Piękne jest jednak to, że z sesji na sesję widzę, jak przy każdym zabiegu starsza skóra staje się mocniejsza i grubsza – mówi Kane.

4-8 sesji, zwykle cotygodniowych, to normalny pełnoterminowy plan leczenia. Łączna liczba zabiegów zależy od indywidualnych reakcji pacjenta. Yvette Masure jest zwolennikiem minimalistycznego podejścia, jeśli chodzi o liczbę używanych igieł.

– Zaczynam od 5 w twarzy i 5 we właściwych miejscach ciała, czyli w sumie 10 przy pierwszym zabiegu. Muszę zobaczyć, jakie będą reakcje, i sprawdzić zmianę tętna w czasie sesji w obecności igieł, które ją powodują. Same igły pozostają w ciele ok. 20 min – wyjaśnia Masure.

Innego zdania jest dr Romy Simone, akupunkturzystka kosmetyczna z Santa Monica w Kalifornii w USA, która przez lata opracowała własną technikę.

– Większość akupunkturzystów używa mniejszej liczby igieł niż ja, czyli ok. 10-20 w twarzy. Ponadto zwykle mają znacznie dłuższe igły, które wchodzą głębiej. Tymczasem ja używam 100 igieł, które są bardzo, bardzo małe, więc mogę dostać się do rys na skórze i powodować przy tym mniejsze zasinienie, krwawienie itd. – mówi dr Simone.



Narzędzie do gua sha jest wykonane z jadeitu, kryształu lub plastiku

> Gua sha sprawia, że powstają wybroczyny, co powoduje napływ do powierzchni skóry większej ilości krwi i tlenu w celu stymulacji produkcji elastyny i kolagenu oraz poprawy krążenia, napięcia twarzy i faktury skóry

Pod koniec zabiegu większość praktyków wykonuje gua sha (gwah-shah) – tradycyjny masaż całej twarzy i szyi z delikatnym naciskiem. Robi się go za pomocą jadeitu, kryształu, a nawet plastikowego narzędzia. Ma to na celu uwolnienie zastoju *qi* w skórze i znajdującej się pod nią powięzi. Gua sha powoduje wiele wysypkopodobnych podskórnych plamek zwanych wybroczynami. Działanie to wzbudza napływ do powierzchni skóry większej ilości krwi i tlenu, co dalej stymuluje produkcję elastyny i kolagenu oraz pozytywnie wpływa na krążenie, napięcie twarzy i fakturę skóry. Niektórzy praktycy w ramach podsumowania zabiegu stosują zamiast tego akupresurę twarzy i ciała.

Pozabiegowe procedury na twarz, takie jak maski kolagenowe i/lub z kwasem hia-

eprasa.pl 98a249c58d

luronowym bądź chińskie kuracje ziołowe, są często częścią usługi, ale wielu akupunkturzystów twarzy ich nie stosuje.

– Nakładanie jakichś substancji na skórę przed jej nakłuwaniem lub aplikacja maski po usunięciu igieł rodzi pytania: „Co tak naprawdę działa?", „Co sprawia, że twarz wygląda lepiej?". Nie mam żadnego problemu z żadną z tych rzeczy, ale ja nie stosuję na twarz niczego poza igłami. Lubię czystość – mówi dr Simone.

Ogólnie rzecz biorąc, większość zabiegów z zakresu akupunktury twarzy trwa 60-90 min.



Starzenie twarzy

Kolagen to białko, które stanowi 75% skóry właściwej. Jest to warstwa skóry położona między zewnętrznym naskórkiem a znajdującymi się głębiej tkankami podskórnymi. Wraz z wiekiem kolagen i elastyna, czyli białka zapewniające wypełnienie, strukturę i elastyczność skóry, są rozkładane szybciej, niż może je wytwarzać organizm. Zanieczyszczenia, stres, uszkodzenia powodowane przez słońce, palenie tytoniu, nieprawidłowa dieta oraz inne czynniki pogarszają kondycję i sprężystość skóry. Pierwotnie gładka tłusta warstwa podskórna uszczupla się i wiotczeje, zwłaszcza wokół podbródka i szyi.

Tradycyjne podejście do przeciwdziałania tym skutkom upływu czasu polega na wstrzykiwaniu neurotoksyny – laseczki jadu kiełbasianego, lepiej znanej jako botoks – która częściowo paraliżuje mięśnie twarzy, co hamuje ich ruchy i powstawanie zmarszczek mimicznych. Czasem kuracja obejmuje stosowanie wypełniaczy, takich jak kolagen i kwas hialuronowy – płynna substancja znajdująca się w stawach, tkankach i gałkach ocznych. Podobnie jak toksyna botulinowa po kilku miesiącach są one w organizmie rozkładane i w celu utrzymania efektu trzeba powtarzać zabiegi.

Tradycyjne podejście polega na wstrzykiwaniu neurotoksyny – laseczki jadu kiełbasianego, czyli botoksu – która paraliżuje mięśnie twarzy, co hamuje ich ruchy i tworzenie zmarszczek mimicznych

– Niestety, stosowanie wypełniaczy, takich jak botoks, prowadzi w końcu do wyczerpania mięśni. Po wielokrotnych zabiegach skóra jest jeszcze bardziej obwisła niż na początku. W przypadku botoksu często pomija się bowiem element elastynowy. Oczywiście, w końcu nie ma się zmarszczek, ponieważ hamuje się ruchy twarzy i „robienie min". Nie ma zmarszczek, ale skóra nadal zwisa, a wszystko zaczyna wyglądać po prostu na oklapnięte – mówi akupunkturzystka dr Claudia Sandoval.

Igły a trądzik pospolity i różowaty

Nieprawidłowa dieta, stres, nadprodukcja łoju, zaczopowane olejem, bakteriami i zanieczyszczeniami powietrza mieszki



Przewaga nad laseroterapią

Zarówno akupunktura twarzy, jak i zabiegi laserowe wykorzystują kontrolowane uszkodzenia skóry jako sposób na stymulację naturalnej produkcji nowych zasobów kolagenu i elastyny w organizmie. Jednakże „uszkodzenia" powstałe w wyniku zastosowania pierwszej z tych metod są o wiele mniejsze, ponieważ jest ona znacznie bardziej delikatna i celuje w problematyczne obszary.

Dzięki zastosowaniu igieł o grubości włosa (zwykle o średnicy ok. 0,12 mm i długości 3-6 mm) akupunktura twarzy wywołuje w skórze miejscowy stan zapalny. Dzięki temu na nowo uczy się ona wytwarzania większych ilości kolagenu i elastyny oraz dostarczania więcej tlenu do naskórka. Chodzi w zasadzie o przywrócenie procesów, które zachodzą w organizmie 20- czy 30-latka.

Zabiegi laserowe – z wykorzystaniem lasera frakcyjnego CO_2 i światła lasera CO_2 czy intensywnego światła pulsacyjnego (ang. intense pulsed light, IPL) – wykorzystują skoncentrowane światło do wytwarzania ciepła. Spowodowane przez nie uszkodzenie skutkuje redukcją ilości istniejącego kolagenu, co napina skórę i pobudza jego produkcję. Zabiegi laserowe są ablatywne (proces erozyjny) – usuwają warstwy naskórka i powierzchni skóry, więc likwidują oznaki starzenia.

Ogromna różnica między tymi 2 metodami polega na tym, że nakłuwanie twarzy działa bardziej holistycznie. Akupunkturzyści rozumieją wzajemne połączenia w organizmie. Oprócz bezpośredniego oddziaływania na twarz często nakłuwają punkty na ciele w celu wpływu na takie narządy, jak żołądek, nerki, wątroba i śledziona, od których zależy kondycja skóry twarzy. Celują również w związane ze stresem punkty akupunkturowe, zwłaszcza te położone wzdłuż tzw. meridianu Du (linia energetyczna Du biegnie od czubka głowy w dół wzdłuż kręgosłupa do krocza).

– Stres w dużym stopniu wpływa na skórę twarzy. Dieta i aktywność fizyczna mogą być doskonałe, a bez kontroli poziomu stresu starzenie wciąż może przebiegać szybciej, niż powinno – mówi dr Romy Simone.

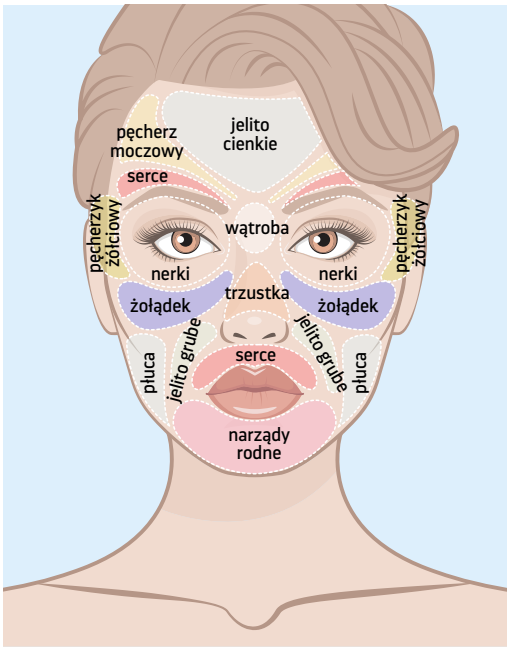
Zalety akupunktury twarzy:

- możliwość zastosowania u pacjentów z różnymi odcieniami skóry bez ryzyka wystąpienia przebarwień,
- prawie żadnych widocznych uszkodzeń (sporadycznie siniaki) i o wiele szybsza regeneracja,
- niewiele działań niepożądanych lub ich brak,
- niższy koszt w porównaniu z zabiegami laserowymi.

eprasa.pl 98a249c58d

włosowe – wszystko to może skutkować wystąpieniem na twarzy trądziku pospolitego. Kiedyś uważano go za problem kosmetyczny okresu pokwitania. Jednak problemy z trądzikiem w wieku dorosłym powszechnie występują wśród 60- i 70-latków.

– Zauważam wielu pacjentów z trądzikiem. Akupunktura pięknie działa na ten problem – mówi Shreya Kane. Jak tłumaczy, metoda daje tak dobre efekty, ponieważ bezpośrednie nakłuwanie problematycznych obszarów redukuje aktywność gruczołów łojowych. W terapii trądziku specjalistka zajmuje się również konkretnymi punktami na ciele, aby wspomóc regulację układu hormonalnego i meridianów, które wpływają na cerę.



Według tradycyjnej medycyny chińskiej wygląd zewnętrzny organizmu odzwierciedla wewnętrzny stan jego zdrowia. Dlatego też pewne cechy twarzy mogą ujawniać wewnętrzne zaburzenia i problemy zdrowotne.

Akupunktura jest również skuteczna w leczeniu na twarzy trądziku różowatego, powszechnie mylonego z pospolitym. W przebiegu tego schorzenia naczynia krwionośne na twarzy „rumienią się", co często powoduje powstawanie niewielkich ropnych guzków[7]. Badania wykazują również, że akupunktura może skutecznie redukować blizny[8]. Niektórzy akupunkturzyści twarzy biorą pod uwagę mezoterapię mikroigłową w leczeniu blizn po trądziku, ospie i innego pochodzenia. Inni praktycy, np. Kane, twierdzą jednak, że regularna akupunktura twarzy działa w tym przypadku świetnie.

– Na stare blizny potrądzikowe i wgłębienia obecne od dawna stosuję tzw. kucie twarzy rozbijające starą tkankę bliznowatą. Twarz ma wiele warstw – składa się ze skóry, powięzi i mięśni. Nakłuwam igłami powięź – to prawie jak zakładanie szwów na ubraniu – wyczuwam najbardziej oporne obszary, próbuję różnych kątów, rozbijam tkankę bliznowatą pod spodem. Powięź natychmiast zaczyna tworzyć nowe sieci. To absolutnie niesamowite – opisuje Kane.

Dr Simone wspomina leczenie młodej pacjentki – dwudziestokilkulatki z zaburzeniami pigmentacji – według jej własnego protokołu akupunktury twarzy.

– Zanim zaczęłam ją leczyć, nic o niej nie wiedziałam. Jednak po kilku zabiegach rozpłakała się podczas jednej z sesji. Zapytałam, co się dzieje. „Wie pani, moja pigmentacja wyglądała tak źle, że mocno się malowałam, nosiłam filmowy makijaż, który przykrywał wszystko. Od 16. r.ż. czułam się ze sobą tak niepewnie, że nie było dnia, bym wyszła z domu nieumalowana, nawet gdy wybierałam się tylko do sklepu spożywczego. Od czasu zabiegów u pani przestałam w ogóle nakładać makijaż" – wyznała dziewczyna.

– Jakież uwalniające i zmieniające życie jest zyskanie przez człowieka takiego poczucia własnej wartości i pewności siebie! Dla mnie ta historia była po prostu zachwycająca – opowiada dr Simone.

BIBLIOGRAFIA

1 Aesthet Surg J, 2005; 25(4): 419-24
2 J Agromedicine Med Sci, 2022; 8(3): 140-5
3 Evid Based Complementary Altern Med, 2013; 2013: 424313
4 J Dermatolog Treat, 2017; 28(3): 221-8
5 Acupunct Med, 2020; 38(1): 3-14
6 Altern Ther Health Med, 2010; 16(6): 30-5
7 Medicine (Baltimore), 2018; 97(34): e11931
8 Scars Burn Heal, 2019; 5: 2059513119831911

Leczenie trądziku akupunkturą

Geetanjali Tuli (42 lata) przeprowadziła się do Londynu z Indii. Zmagała się z ciężkim trądzikiem, ponieważ jej skóra jest bardzo tłusta, co w ogóle nie pasowało do brytyjskiego klimatu. Miała kilka potrądzikowych blizn i coraz bardziej martwiła się problemami z pigmentacją.

– Skóra wokół podbródka i ust stała się bardzo ciemna. Już miałam śniadą cerę, ale te okolice robiły się naprawdę ciemne. Naprawdę się niepokoiłam, że to nigdy nie ustąpi – opowiada kobieta.

W dodatku niektóre wrażliwe obszary wokół ust były bardzo bolesne. Geetanjali udała się na wizytę do akupunkturzystki twarzy Shrei Kane. Najpierw rozmawiały przez ok. 60 min. Pacjentka odpowiadała na dodatkowe pytania specjalistki o jej rodzinę, historię medyczną, dietę i poziom stresu. Następnie przeszły do pierwszego zabiegu, który miał za zadanie detoksykację.

– Kiedy przychodzi do mnie pacjent, na pierwszej sesji zawsze nakłuwam punkty odpowiedzialne za odtruwanie. To przygotowanie organizmu na przyjęcie akupunktury i lepszą odpowiedź na leczenie – mówi Kane.

Geetanjali przeszła kilka kolejnych zabiegów z zakresu akupunktury twarzy, po czym Kane uświadomiła sobie, że wiele z jej skórnych problemów miało związek z toksynami w organizmie. W związku z tym 2 ostatnie sesje zaczęła od punktów detoksykacyjnych, po czym przeszła do punktów na twarzy.

„Dzięki 5 sesjom z dr Shreyą Kane w ciągu 4 miesięcy Geetanjali stwierdziła złagodzenie trądziku o ok. 75% oraz całkowite ustąpienie bólu podobnie jak problemów z pigmentacją"

– Przeszłam w sumie 5 zabiegów w ciągu 4 miesięcy. Igły mnie nie raniły i, co zaskakujące, w bolesnych obszarach wokół ust te grubsze były właściwie łatwiejsze do zniesienia, a ich wkłuwanie w ogóle nie sprawiało bólu. Shreya Kane zajęła się również kilkoma punktami na mojej głowie dla odstresowania. Efekty były niesamowite – mówi Geetanjali.

Kobieta twierdzi, że złagodzenie trądziku sięgnęło w jej przypadku ok. 75%, zaś ból ustąpił całkowicie, podobnie jak problemy z pigmentacją.

– W ciągu tych 4 miesięcy nie używałam żadnych kosmetyków do twarzy, ponieważ chciałyśmy się przekonać, co zdziała akupunktura. Skóra odzyskała kolor, zniknęły potrądzikowe blizny. Jednocześnie stosowałam miejscowo kilka maści na blizny, więc może był to efekt terapii skojarzonej. Ale jaka różnica ogólna! – cieszy się Geetanjali.

eprasa.pl 98a249c58d



Pokonać zmęczenie nadnerczy

Wybitna naturopatka, dr Sarah Myhill, oraz Craig Robinson oferują plan samodzielnego działania w przypadku, gdy Twoje nadnercza nie stają na wysokości zadania

eprasa.pl 96a249c58d



Profesor Hans Selye (1907-1982), węgiersko-kanadyjski endokrynolog, jako pierwszy zajął się fizjologicznym i patologicznym podłożem stresu oraz sposobem, w jaki reaguje na niego organizm. Opisał on powstający w wyniku stresu obraz patologiczny, który nazwał „ogólnym zespołem adaptacyjnym". Chociaż termin stres, czyli „naprężenie", powszechnie używany był w fizyce, Selye wprowadził go do medycyny dla opisania „niespecyficznej reakcji organizmu na jakiekolwiek wyzwania". Odkrył, że w przypadku krótkotrwałego stresu u pacjentów występuje obrzęk nadnerczy, gdyż narządy te zwiększają produkcję i wydzielanie hormonów. Jednakże w przypadku nieustającego, długotrwałego stresu, jak odkrył, gruczoły nadnerczy kurczą się i zmniejsza się ich aktywność, podobnie jak układu odpornościowego, później dochodzi do silnego spadku wagi, a kulminacją takiego stanu jest śmierć.

Patologiczny obraz opisany przez Selye'a był taki sam bez względu na rodzaj stresora: zarówno przy potężnej infekcji, braku snu, narażeniu na chłód, przewlekłym bólu, stresie emocjonalnym, głodowaniu, izolacji społecznej, jak i przy trudnościach finansowych oraz wielu innych sytuacjach. Był to rzeczywiście „zespół ogólny".

Profesor Selye opisał to, co widział, lecz nie opisał mechanizmu leżącego u podłoża tych objawów. Porównał ludzkie doświadczenia do samochodu, który, jadąc, stopniowo ulega zużyciu: gruczoły nadnerczy powiększają się w reakcji na ostry stres, a wraz z odpoczynkiem goją się i naprawiają, lecz w warunkach wypalenia po przewlekłym, nieustającym stresie kurczą się do stanu atrofii (patrz ramka pt. „Czym są nadnercza"). Dziś, jak sądzę, możemy wyjaśnić to w kategoriach mechanizmów dostarczania energii.

Stres i zwiększone zapotrzebowanie energetyczne

Przewlekłemu napięciu niezmiennie towarzyszy zapotrzebowanie na większą ilość energii. Gdy jest ona dostępna, potrafimy radzić sobie ze wszystkim, co życie dla nas zgotuje. Daje nam to nagrodę, satysfakcję i możliwość przeżycia. Po takim osiągnięciu odpoczywamy i odzyskujemy siły.

Jeżeli energia nie jest dostępna, w krótkim czasie, nie możemy jej zużywać, ponieważ jeśli wydatek energii przewyższy jej podaż, umrzemy. Nie będzie energii do napędzania serca i innych narządów.

W taki właśnie sposób umarł pierwszy maratończyk, grecki posłaniec imieniem Filippides, który przebiegł drogę z pola bitewnego pod Maratonem do Aten po bitwie z Persami, by przekazać radosną wieść o zwycięstwie. Starczyło mu energii, by wykrzyknąć „Zwyciężyliśmy!", lecz w tym samym momencie upadł i zmarł. Nadmiernie wyczerpał swe rezerwy energii.

Aby uchronić nas wszystkich od śmierci z powodu nadmiernego wydatku energii, jaka spotkała heroicznego Greka, ciało wytwarza przykre objawy. Muszą być one bardzo nieprzyjemne – w przeciwnym razie moglibyśmy je zignorować i w dalszym ciągu zużywać energię.

Jak zdiagnozować osłabienie funkcji nadnerczy?

Lekarze medycyny głównego nurtu nigdy nie diagnozują zmęczenia tych organów. Rozpoznają jedynie całkowitą niewydolność nadnerczy, czyli chorobę Addisona, i diagnozują ją na podstawie bardzo niskiego poziomu kortyzolu w surowicy krwi oraz krótkiego testu z Synacthenem – pokazującego poziom, do jakiego wzrasta stężenie kortyzolu w surowicy w odpowiedzi na pobudzenie nadnerczy hormonem adrenokortykotropowym (ACTH).

Jednakże całkowita niewydolność nadnerczy zdarza się rzadko, podczas gdy osłabienie ich funkcji występuje często. Jest to kolejna sytuacja medyczna, w której trzeba w znacznej mierze zająć się problemem samodzielnie, najlepiej wraz z dobrym naturopatą.

Także i w tym przypadku diagnoza jest hipotezą opartą na kilku z poniższych objawów, oznak i testów, a potwierdzaną przez odpowiedź na leczenie.

Objawy niskiej podaży energii: Ponieważ nadnercza stanowią zasadniczą część mechanizmów dostarczania energii, ich zmęczeniu mogą towarzyszyć wszystkie objawy niedostatecznej podaży energii (patrz tabela pt. „Interpretacja testu obciążenia nadnerczy").

Użyteczną miarą kliniczną całkowitej wydajności mechanizmów dostarczania energii jest wewnętrzna temperatura ciała. Ma to w pełni racjonalne uzasadnienie. Zarówno wygłodzenie, jak i niewydolność mitochondrialna, także niedoczynność tarczycy i nadnerczy objawiają się niską temperaturą wewnętrzną, a by ją znormalizować, należy zająć się wszystkimi aspektami dostarczania energii.

Typ sowy: Tym, co nas budzi, jest kombinacja adrenaliny i kortyzolu. Oznacza to, że osoba, u której o późnej porze następują wyrzuty adrenaliny i kortyzolu, odzyska aktywność życiową dopiero późnym popołudniem lub wieczorem.

Czujny, lecz zmęczony

Gdy gruczoły nadnerczy stają się zmęczone, poziomy hormonów, które mierzymy klinicznie, spadają w określonej kolejności – najpierw hormony płciowe, potem dehydroepiandrosteron (DHEA), następnie kortyzol, a wreszcie adrenalina.

W normalnej sytuacji stymulujące działanie adrenaliny łagodzone jest przez kortyzol i DHEA. Nie dzieje się tak jednak w przypadku zmęczenia nadnerczy, co, jak podejrzewam, jest mechanizmem stojącym za objawem „czujny, lecz zmęczony", z niezdolnością do zasypiania, złą jakością snu i przesadnym odruchem zaskoczenia.



Czym są nadnercza?

Nadnercza są „skrzynią biegów" „naszego samochodu", odpowiedzialną za dopasowanie podaży energii i zapotrzebowania na nią. Dodatkowo odpowiadają one za kontrolowanie ilości stanów zapalnych w organizmie. Osiągają to poprzez wydzielanie adrenaliny (w odpowiedzi krótkoterminowej, mierzonej w sekundach i minutach), a następnie kortyzolu (w odpowiedzi o średnim czasie trwania, mierzonym w minutach i godzinach), a wreszcie DHEA (dehydroepiandrosteronu, hormonu stresu o dłuższej perspektywie czasowej).

Hans Selye wykazał, że jeśli szczury poddane są stresowi, ich nadnercza powiększają się, by produkować więcej hormonów stresu (włącznie z kortyzolem i DHEA), co pozwala gryzoniom radzić sobie z napięciem. Jeżeli zapewni im się przerwę i odpoczynek, wtedy ich nadnercza powracają do normalnej wielkości i odzyskują zdrowie.

Jeżeli jednak szczury są poddawane stresowi bez przerwy i bez odpoczynku, przez pewien czas będą pozornie w dobrym stanie, lecz później nagle upadną i umrą.

Gdy Selye oglądał nadnercza w tej fazie, były one skurczone. Gruczoły uległy wyczerpaniu.

Współczesny zachodni styl życia wymaga od ludzi, by dawali z siebie coraz więcej. Wielu z nas umie radzić sobie z dużą ilością stresu, ale każdy ma swój punkt krytyczny.

Nadnercza są odpowiedzialne za hormonalną reakcję organizmu na stres. Wytwarzają adrenalinę, która stymuluje natychmiastową odpowiedź hormonalną na ten stan (reakcję „walcz lub uciekaj"), oraz kortyzol i DHEA, które wytwarzają, odpowiednio, krótko- i długoterminowe odpowiedzi hormonalne.

Gdy nadnercza stają się wyczerpane, rozwija się przewlekłe zmęczenie, a testy funkcjonowania nadnerczy wykazują zazwyczaj niskie poziomy kortyzolu i DHEA. Dehydroepiandrosteron dopiero od niedawna jest przedmiotem badań naukowych, ponieważ nie uznawano go dotąd za związek pełniący jakieś istotne funkcje.

Synteza wszystkich hormonów steroidowych rozpoczyna się od cholesterolu. Pierwszy krok biochemiczny odbywa się w mitochondriach, gdzie następuje jego przekształcenie w hormon o nazwie pregnenolon. Organizm może następnie wybrać ścieżkę od pregnenolonu do trybu stresu, czyli trybu katabolicznego (do kortyzolu) lub do trybu odbudowy (hormonów anabolicznych, takich jak DHEA, testosteron i estrogen).

eprasa.pl 98a249c58d

Terapia

Leczenie składa się z 2 podstawowych kroków. Najpierw zdejmij obciążenie z nadnerczy i odżyw je. Następnie zmniejsz ilość pracy, jaką muszą wykonywać, za pomocą ziół i suplementów nadnerczowych.

1. Redukcja obciążenia i odżywianie

Zasadniczo nadnercza męczą się, ponieważ organizmowi brakuje energii, by sprostać stawianym mu wymaganiom. Na krótką metę wiele można osiągnąć dzięki adrenalinie, lecz nie da się takiego stanu utrzymywać długoterminowo. Poszukaj sposobów zmniejszenia wymagań w swym życiu – żywieniowych, fizycznych, umysłowych, emocjonalnych, finansowych, społecznych itd. Źródłem największego stresu są uzależnienia: węglowodany, kofeina, alkohol, nikotyna itp.

Gruczoły te odzyskują zdrowie podczas odpoczynku: dobrego snu, drzemek w ciągu dnia, medytacji, weekendów i wakacji. Pamiętaj, by zapewniać im takie okazje, gdy tylko możesz.

Organy te mają też szczególnie wysokie zapotrzebowanie na witaminę B5, witaminę C, sól i tłuszcze. Wszystkie te składniki stanowią część podstawowego programu codziennego.

2. Zioła i suplementy nadnerczowe

Niestety, nie ma tu ustalonych, szybkich reguł. Doboru właściwych preparatów dokonuje się zasadniczo metodą prób i błędów. Środki, jakich możesz spróbować, być może w kombinacji, to:

- ashwagandha: zacznij od 1 g (niektórzy biorą do 4 g dziennie),
- żeń-szeń: 1-3 g sproszkowanego korzenia,
- sproszkowane nadnercza wołowe: kora, 150-450 mg,
- pregnenolon: najbardziej podstawowy z hormonów nadnerczy, nazywany także hormonem pamięci (pisząc „podstawowy", mam na myśli, że to z niego syntetyzowane są kolejne hormony: DHEA, kortyzol, wszystkie hormony płciowe, aldosteron. Punktem wyjścia dla wszystkich jest cholesterol): 25-100 mg,
- DHEA: 25-100 mg.

Wszystkie powyższe suplementy należy przyjmować po przebudzeniu lub podzielone na 2 dawki, przyjmowane rano i w południe. Ma to na celu naśladowanie normalnego rytmu dobowego (24-godzinnego) hormonów nadnerczy.

Maść z kortyzonem

Kortyzol jest hormonem, na który istnieje największe zapotrzebowanie, a nadnercza produkują go preferencyjnie wobec wszystkich innych. Dlatego też maść z hydrokortyzonem 1%, 1-2 ml (10-20 mg), wcierana w skórę, jest często zadziwiająco pomocna w zapewnianiu wsparcia tych gruczołów. Dawka jest fizjologiczna, nie następuje więc tłumienie ich funkcji. Maść można nabyć bez recepty.

Ryzyko rozleniwienia

Użycie któregokolwiek z powyższych produktów w podanych dawkach nie tłumi funkcji nadnerczy. Ma raczej za zadanie „łatanie dziur" tam, gdzie one istnieją – w celu wsparcia organów podczas ich zdrowienia. Dzięki temu te sposoby leczenia są wyjątkowo bezpieczne.

Inaczej jest w przypadku lekarzy głównego nurtu, którzy przepisują hormony nadnerczy w ogromnych, niefizjologicznych, tłumiących układ odpornościowy dawkach, wyłączających produkcję endogenną i wywołujących długotrwałe, zagrażające zdrowiu skutki uboczne.

Najpowszechniej używanym steroidem jest prednizolon (nie mylić z pregnenolonem!). Nawet dawka steroidów zawarta w lekach wziewnych na astmę, aerozolach do nosa i kremach do skóry może okazać się wystarczająca do stłumienia funkcji nadnerczy.

Nierównowaga soli i wody

Jeżeli wykazujesz objawy braku równowagi soli i wody, zacznij od zwiększenia ilości soli i tłuszczu w diecie, następnie dodaj 1-5 g sproszkowanego korzenia lukrecji (ale nie tej słodkiej, czarnej substancji, sprzedawanej jako cukierki).

To, którego z wyżej wymienionych preparatów będziesz używać, zależy od odczytów Twej temperatury wewnętrznej i czynnika „Jak się czujesz?" Jak już wspomniano, jest to eksperyment prowadzony metodą prób i błędów, ale z pewnością wart spróbowania.

Monitorowanie użycia leków na nadnercza i tarczycę przy wykorzystaniu temperatury wewnętrznej

Jeżeli wszystkie mechanizmy dostarczania energii działają dobrze, powinniśmy mieć przeciętną, stabilną temperaturę wewnętrzną w wysokości 36,7-37,3°C. Jeżeli takiej nie mamy, powinniśmy podjąć odpowiednie działania.

Oceń to za pomocą termometru do skóry na podczerwień (bardzo szybkiego i łatwego w użyciu) w ciepłym pokoju (o temperaturze, powiedzmy, 20°C), mierząc temperaturę kilka razy dziennie. Interpretacja wyników musi brać pod uwagę to, że:

- Hormony tarczycy działają długotrwale i stanowią „obciążenie podstawowe". Średnia temperatura wewnętrzna jest odbiciem funkcjonowania tarczycy.
- Hormony nadnerczy działają w ciągu sekund, minut i godzin. Przy idealnym dopasowaniu popytu i podaży energii temperatura wewnętrzna ciała jest zadziwiająco stabilna. Możemy wykorzystywać wahania temperatury wewnętrznej do oceny funkcjonowania nadnerczy.

Jeżeli pomimo rozsądnej ilości wypoczynku i odpowiednich dawek wsparcia nadnerczy (jak podano wyżej) nadal występują wyraźne wahania temperatury, może to wskazywać na aktywność układu odpornościowego, który próbuje uporać się z przewlekłą infekcją.

Może to być użyteczną wskazówką w leczeniu pacjentów z mialgicznym zapaleniem mózgu i rdzenia (ME), charakteryzujących się niedostateczną podażą energii i przewlekłym stanem zapalnym.

Odczyty temperatury pozwalają zrównoważyć niedoczynność tarczycy i nadnerczy, a w praktyce zajmujemy się obydwoma problemami jednocześnie, gdyż często one współistnieją. Zasadniczo procedura wygląda następująco:

- Jeżeli temperatura wewnętrzna waha się „zbyt mocno" (co mierzy się rzeczywistymi fluktuacjami samej temperatury, ale należy tu uwzględnić także czynnik „Jak się czuję?"), wtedy nadnercza nie pełnią swej funkcji w sposób optymalny, a więc powinniśmy rozważyć wsparcie ich jednym lub kilkoma z podanych wyżej suplementów: ziół, preparatów nadnerczowych, pregnenolonu itp.
- Jeżeli średnia temperatura wewnętrzna jest „zbyt niska" (powiedzmy, niższa niż 36,7°C, i uwzględniając czynnik „Jak się czuję?"), wtedy tarczyca nie pełni swej funkcji w sposób optymalny, a więc powinniśmy rozważyć wsparcie jej preparatami z tkanki tarczycy.
- Jak już wspomniano, zazwyczaj robimy te 2 rzeczy razem – często są one bowiem ze sobą powiązane.

Unikanie osobistego „niebezpiecznego zakrętu"

Pierwszym etapem wsparcia nadnerczy jest zdjęcie z nich obciążenia, ale nie należy zapominać, że dobrym sposobem zrobienia tego jest zapewnienie sobie czasem w życiu świetnej zabawy.

eprasa.pl 98a249c58d

Zaburzenia równowagi soli i wody: Zmęczenie nadnerczy może wiązać się z chęcią spożywania soli, tendencją do odwodnienia, a możliwe, że również z częstością oddawania moczu, tendencją do niskiego ciśnienia krwi i skurczów mięśni. Regulacja równowagi soli i wody następuje za pośrednictwem hormonów steroidowych, znanych jako mineralokortykoidy.

Stan zapalny: Hormony nadnerczy kontrolują stany zapalne w organizmie. Przy zmęczeniu nadnerczy występuje skłonność do schorzeń zapalnych, takich jak alergie i choroby autoimmunologiczne, wraz z podwyższoną podatnością na infekcje.

Test obciążenia nadnerczy (ze śliny): Ten test mierzy poziomy kortyzolu i DHEA (oraz melatoniny – na życzenie) w przeciągu doby. Jest to najbardziej przydatny test funkcjonowania nadnerczy, ponieważ jest dokładny (i prawdopodobnie lepszy niż testy krwi, ponieważ wyniki tych ostatnich są wypaczone przez wiązanie białek i lęk towarzyszący poddaniu się badaniu krwi).

W normalnej sytuacji oczekuje się wysokich poziomów kortyzolu i DHEA rano oraz ich spadku z biegiem dnia. Poziom DHEA powinien być współmierny do kortyzolu.

Interpretacja testu obciążenia nadnerczy

ZNACZĄCY WYNIK	CO TO OZNACZA	DZIAŁANIE
Skoki kortyzolu i/lub DHEA powyżej górnej granicy o dowolnej porze dnia	Wskazują na odpowiedź stresową, gdyż DHEA „podąża" za kortyzolem, który „podąża" za adrenaliną	Zidentyfikuj przyczynę stresu; najczęstszą przyczyną jest spadek poziomu cukru we krwi w zespole metabolicznym u pacjenta, który nie stosuje diety ketogenicznej
Nadnercza pracują dobrze, ale są w stresie, podobnie jak cały organizm. Tego stanu nie da się utrzymać przez długi czas, więc załamanie widnieje już na horyzoncie	Także i w tym przypadku – ustal przyczynę stresu	Poszukaj sposobów zmniejszenia wymagań w swym życiu – fizycznych, umysłowych, emocjonalnych, finansowych, społecznych, zakaźnych itd.
Niski DHEA, prawidłowy kortyzol	Nadnercza zaczynają się męczyć	Jak wyżej i rozpocznij wsparcie nadnerczy opisane poniżej
Bardzo niski DHEA, niski kortyzol	Nadnercza są już bardzo zmęczone	Jak wyżej
• oraz „czujny, lecz zmęczony"	Adrenalina jest ostatnim hormonem, którego poziom spada; jej wysoki poziom nie jest już łagodzony przez kortyzol i DHEA	
• oraz zła jakość snu	jak wyżej	Jak wyżej i rozważ melatoninę, 3-9 mg wieczorem
• oraz spłaszczenie rytmu dobowego	Wskazuje na niedoczynność tarczycy	Zajmij się tarczycą
Wszystkie z powyższych	W połączeniu ze spadkiem poziomu hormonów płciowych i z utratą libido; w ten sposób natura mówi Ci, że nie masz już rezerw i energii dla prokreacji	Nie tłum objawów za pomocą hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) – to niebezpieczny lek; HTZ sprzyja rozwojowi nowotworów, działa immunosupresyjnie (ryzyko infekcji) i prozakrzepowo (ryzyko zawału serca i udaru)



Poszukaj sposobów zmniejszenia wymagań w swoim życiu... Pierwszym etapem wsparcia nadnerczy jest zdjęcie z nich obciążenia, ale nie należy zapominać, że dobrym sposobem zrobienia tego jest zapewnienie sobie czasem w życiu świetnej zabawy.

eprasa.pl 98a249c58d

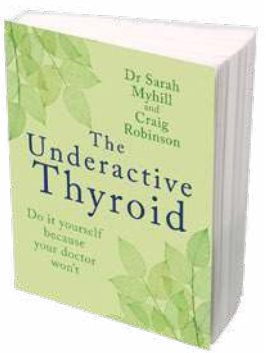
Podstawowy program codzienny

Wymienione w tekście suplementy stanowią to, co nazywam „pakietem podstawowym" – który powinniśmy (a szczególnie dzieci powinny) przyjmować przez cały czas.

CO ROBIĆ	UWAGI
Dieta paleo-ketogeniczna • wysoka zawartość tłuszczów, wysoka zawartość błonnika, bardzo mało węglowodanów • produkty probiotyczne, takie jak kefir i kiszona kapusta • brak produktów mlecznych i zbóż • 2 posiłki dziennie bez przekąsek	Więcej szczegółowych informacji na temat tej diety znajdziesz w książce pt. „Prevent and Cure Diabetes – Delicious Diets, Not Dangerous Drugs or Paleo-Ketogenic: The Why and the How" (Hammersmith Books)
Podstawowy pakiet suplementów odżywczych – multiwitaminy, multiminerały i witamina D	Dobra multiwitamina plus dobry suplement multimineralny lub Sunshine Salt, 1 łyżeczka dziennie z posiłkiem oraz łyżka stołowa oleju konopnego
Witamina C	Bierz witaminę C, 5 g, w małych porcjach często w ciągu dnia; sugeruję łyżeczkę kwasu askorbinowego w 1-litrowej butelce wody
Śpij 8-9 godz. między godz. 22 a 7 rano	Zimą więcej, latem mniej
Ćwicz co najmniej raz w tygodniu, osiągając granicę możliwości	Ćwiczenia anaerobowe wytwarzają kwas mlekowy i stymulują rozwój nowych włókien mięśniowych oraz nowych mitochondriów
Zioła, przyprawy i grzyby do gotowania	Do przygotowywanych posiłków stosuj ulubione zioła, przyprawy oraz grzyby, i to w dużych ilościach
Jeżeli problemem jest zmęczenie, zajmij się najlepiej, jak potrafisz mechanizmami zaopatrzenia w energię	Zajrzyj do książki pt. „Diagnosing and Treating Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis: It's Mitochondria, Not Hypochondria" (Hammersmith Books)
Ciepło i światło	Trzymaj się ciepło, zażywaj kąpieli słonecznych przy każdej okazji
Używaj mózgu	Przezorność: unikaj ryzykownych działań, takich jak seks bez zabezpieczeń Ostrożność: unikaj niepotrzebnych szczepień i podróżuj ostrożnie Przezorność: nie tłum objawów lekami; traktuj poważnie uszkodzenia skóry

Bardzo ważne jest, by wszystkie wymienione wyżej środki mieć pod ręką, i wtedy, przy pierwszych oznakach jakiejkolwiek infekcji, wziąć witaminę C do ilości tolerowanej przez jelita oraz użyć jodyny do infekcji miejscowych, ponieważ:

- Bardzo szybko poczujesz się znacznie lepiej.
- Twój układ odpornościowy nie zostanie uaktywniony tak mocno, by potem nie mógł się wyłączyć. Bardzo wielu zgłaszających się do mnie pacjentów z mialgicznym zapaleniem mózgu i rdzenia rozpoczęło chorobę od ostrej infekcji, z której nigdy nie wyzdrowieli – ich układ odpornościowy pozostał włączony.
- Im krótsza i mniej poważna jest ostra infekcja, tym mniejsze ryzyko włączenia nieodpowiedniej reakcji odpornościowej, takiej jak schorzenie autoimmunologiczne. Wiele wirusów powiązanych jest z tym lub innym rodzajem artretyzmu – np. z „reumatyzmem palindromicznym", który uważam za alergię wirusową.
- Im krótsza i mniej poważna jest ostra infekcja, tym mniejsze ryzyko, że wywołujący ją drobnoustrój urządzi sobie w organizmie stałe siedlisko. Wiele przypadłości, od choroby Crohna i pewnych rodzajów raka po polimialgię oraz chorobę Parkinsona, napędzanych jest czynnikiem infekcyjnym.



Fragmenty zaczerpnięte z książki dr Sarah Myhill i Craiga Robinsona pt. „The Underactive Thyroid: Do It Yourself because Your Doctor Won't" (Niedoczynność tarczycy: zrób to sam, ponieważ twój lekarz tego nie zrobi) wydanej z 2023 r. przez Hammersmith Books.

REKLAMA

BIONIC
TWOI SPECJALIŚCI OD ZDROWIA

Specjalizujemy się w sprzedaży:
• suplementów diety
• zdrowej żywności
• odżywek dla sportowców
• olejków eterycznych

SZYBKA WYSYŁKA
Ekspresowa realizacja zamówień (zamówienia złożone do 16.00 wysyłamy tego samego dnia)

Firma Bionic to autoryzowany sprzedawca ponad 150 marek suplementów i odżywek.

15% zniżki na cały asortyment specjalnie dla czytelników O czym leakrze Ci nie powiedzą z kodem ZDROWIE15

SKLEP@MYBIONIC.PL WWW.MYBIONIC.PL 58 558 85 22



Niebezpieczne związki

Naukowcy coraz głośniej mówią o korelacji między zaburzeniami tarczycy i nadnerczy

Tarczyca wytwarza tyroksynę (T4) i trójjodotyroninę (T3). Hormony te są niezwykle ważne w regulacji metabolizmu i temperatury. Przy ich niewystarczającej produkcji nasze ciało ma problem z wykorzystaniem energii i utrzymywania ciepła.

Z kolei kora nadnerczy (małych gruczołów usytuowanych tuż nad nerkami) odpowiedzialna jest za wydzielanie hormonów niezbędnych do utrzymywania równowagi wodno-elektrolitowej organizmu, szczególnie poziomu sodu i potasu (aldosteron), oraz odpowiedzialnych za podnoszenie stężenia glukozy we krwi w sytuacjach silnego stresu (kortyzol). Produkuje również niewielkie ilości hormonów płciowych (androgenów). Natomiast rdzenie nadnerczy wytwarzają katecholaminy, z których najważniejsze to adrenalina, noradrenalina i dopamina. Adrenalina jest stale wydzielana w małych ilościach. Sytuacje stresowe, takie jak gniew czy strach, powodują jej gwałtowny wyrzut do krwi.

Niedoczynność nadnerczy jest stanem, w którym organy te nie wytwarzają wystarczającej ilości kortyzolu, który, podobnie jak hormony tarczycy, bierze udział w metabolizmie, ale odgrywa również rolę w ciśnieniu krwi, poziomie cukru we krwi i zapaleniu.

Wspólny korzeń?

Naukowcy zwracają uwagę na to, że choroby z autoagresji często dotykają kilku narządów i mogą być odpowiedzialne zarówno za zaburzenia pracy tarczycy, jak i nadnerczy. Niektóre małe badania i opisy przypadków wykazały możliwy związek między nimi.

Zaczęło się w 2004 r. w Honolulu na Hawajach. Tamtejsi medycy oceniający krytycznie chorych pacjentów przyjętych na oddział intensywnej terapii (OIOM) wykazali, że 12% z nich miało zarówno niedoczynność tarczycy, jak i niewydolność nadnerczy. Na podstawie tych ustaleń doszli do wniosku, że warunki te mogą być ściśle powiązane[1].

Ponad dekadę później Toshihide Yamamoto zauważył, że u pacjentów z pierwotną niewydolnością kory nadnerczy (PAI) sporadycznie obserwowano autoimmunologiczną chorobę tarczycy[2]. Gdy przyjrzał się badaniom, zauważył, że w różnych pracach odnotowano zmienne występowanie autoimmunologicznej choroby tarczycy u pacjentów z pierwotną niewydolnością kory nadnerczy: 24% ze 148 pacjentów z chorobą Addisona w Polsce, 47% z 664 pacjentów w Norwegii, ale 0,3% w Wielkiej Brytanii (10 z 3 286)[3].

Kilkadziesiąt lat temu utajona choroba Addisona została opisana w następujący sposób: „Ukryta niewydolność zawsze objawia się w sytuacjach stresowych, takich jak infekcja, nadmierny wysiłek, operacja i uraz. Jednak pacjenci są nadal zdolni do prowadzenia nor-

eprasa.pl 98a249c58d

malnego życia bez leczenia podtrzymującego. Mogą czuć się zdrowi, a nawet ważny objaw zmęczenia może być nieobecny lub niepozorny [sic]”[4].

Krótko mówiąc, utajony PAI można nazwać jako „stan upośledzonej gotowości na stres” w wyniku dysfunkcji nadnerczy. Autoprzeciwciała przeciwko 21-hydroksylazie, autoprzeciwciała specyficzne dla nadnerczy, stwierdzono u pacjentów z przedkliniczną lub subkliniczną pierwotną niedoczynnością nadnerczy[5].

Włosi opisali progresję autoimmunologicznej niedoczynności kory nadnerczy w IV stadiach: stadium I charakteryzuje się upośledzoną produkcją aldosteronu, stadium II upośledzoną szczytową odpowiedzią kortyzolu na prowokację, stadium III obniżonym podstawowym poziomem kortyzolu i zwiększonym podstawowym poziomem ACTH, stadium IV objawia się dalszą redukcją kortyzolu i dalszym wzrostem poziomu ACTH[6].

Analizując przypadki pacjentów, japoński uczony doszedł do wniosku, że utajony PAI występuje u 5% pacjentów z autoimmunologiczną chorobą tarczycy. U tych, u których choroby tarczycy są odpowiednio leczone, nawracające niespecyficzne objawy żołądkowo-jelitowe lub ogólnoustrojowe w okolicznościach związanych ze stresem albo objawy ze strony układu mięśniowo-szkieletowego imitujące chorobę reumatyczną mogą być objawem utajonej pierwotnej niewydolności nadnerczy, nawet jeśli poranne stężenie kortyzolu nie jest bardzo niskie, a ACTH poziom nie jest podwyższony[2].

Zaburzenia na osi

W tym samym czasie prof. Fredric E. Wondisford z Johns Hopkins University School of Medicine w Baltimore zwrócił uwagę, że choć już wiadomo jest, że niektóre choroby autoimmunologiczne mogą zniszczyć zarówno tkanki tarczycy, jak i korę nadnerczy, powodując połączone niedobory hormonów, to jednak poza tym mechanizmem związek między tarczycą a funkcją kory nadnerczy jest mniej jasny[7].

Wiemy np., że nadmiar glukokortykoidów hamuje centralną oś tarczycy, podczas gdy sugerowano, że hormon tarczycy reguluje czynność kory nadnerczy poprzez zmiany w metabolizmie tych związków w wątrobie. Jednak wszelkie rzeczywiste relacje regulacyjne między tymi gruczołami nadal pozostają dla nas nieuchwytne[8]. W tym kontekście badanie przeprowadzone przez endokrynologów z National Institutes of Health w Bethesda stanowi przełom. Otóż po raz pierwszy wykazali oni, że hormon tarczycy, działając poprzez jedną z jego izoform receptora (THRB1), odgrywa bezpośrednią rolę w rozwoju i funkcji kory nadnerczy.



Objawy i oznaki słabej pracy tarczycy i przeciążonych nadnerczy

Dolegliwość

- Niedostateczna podaż energii dla organizmu, włącznie z zespołem przewlekłego zmęczenia/mialgicznym zapaleniem mózgu i rdzenia z niską wytrzymałością fizyczną; wszystkie czynności muszą być rozkładane w czasie;
- ciało ziębnie;
- nietolerancja zimna;
- nietolerancja gorąca;
- otyłość;
- niedostateczna podaż energii do mózgu, włącznie z zamgleniem umysłu, słabą pamięcią krótkotrwałą i niezdolnością do wykonywania kilku czynności naraz lub rozwiązywania problemów. U dzieci sprowadza się to do niskiego IQ, u dorosłych – często do choroby psychicznej, a u osób w podeszłym wieku – do otępienia;
- uzależnienia – do oczywistych uzależnień należą kofeina, alkohol, nikotyna i inne. Jednakże najbardziej zgubne jest uzależnienie od cukru, cukru owocowego i rafinowanych węglowodanów;
- ciemne kręgi pod oczami;
- podatność na infekcje;
- powolne gojenie i regeneracja;
- zły stan włosów, skóry i paznokci;
- problemy jelitowe: nieszczelne jelito, alergie, stany zapalne;
- niedokrwistość (anemia);
- niska liczba białych krwinek;
- większe i bardziej lepkie płytki krwi, zwiększające ryzyko zakrzepicy;
- przyspieszone starzenie z niewydolnością narządów (serca, mózgu, nerek itp.) oraz zwyrodnieniami (artretyzm, osteoporoza);
- stan zapalny – gdy jelito jest nieszczelne, pojawia się możliwość przenikania jelitowych bakterii, grzybów i wirusów do krwiobiegu i tkanek, co jest napędem dla wielu schorzeń artretycznych, zapalenia tętnicy skroniowej, owrzodzeń żylakowych, choroby zapalnej jelit, astmy wewnątrzpochodnej, choroby nerek, zapalenia mięśnia sercowego, zespołu pęcherza nadreaktywnego, a być może także psychozy i raka.

eprasa.pl 98a249c58d

Strefa X

Kora nadnerczy u ssaków rozwija się z mezodermy pośredniej, podczas gdy rdzeń nadnerczy wywodzi się z neuroektodermy (komórek grzebienia nerwowego). Kora nadnerczy najpierw tworzy niedojrzałą strefę, którą później zastępują dojrzałe typy komórek korowych. Strefa niedojrzała lub płodowa u ludzi wytwarza siarczan dehydroepiandrosteronu, który jest wykorzystywany przez łożysko do produkcji estrogenów. Z kolei strefa ostateczna lub dorosła u ludzi i innych ssaków wytwarza mineralokortykoidy i glukokortykoidy.

Amerykanie zauważyli, że u niedojrzałych myszy w wewnętrznej strefie korowej zachodzi ekspresja enzymu metabolizującego steroidy, dehydrogenazy 20-α-hydroksysteroidowej (20αHSD). Nazywa się to strefą X. Co ciekawe, zanika ona z wiekiem u samców, ale utrzymuje się u samic dorosłych myszy. Nie wiemy, czy istnieje odpowiednik tej strefy u wyższych ssaków. Za to endokrynolodzy z Bethesda dowiedli, że hormony tarczycy mogą na nią wpływać, np. hormon T3 powoduje przerost tej strefy u myszy typu dzikiego.

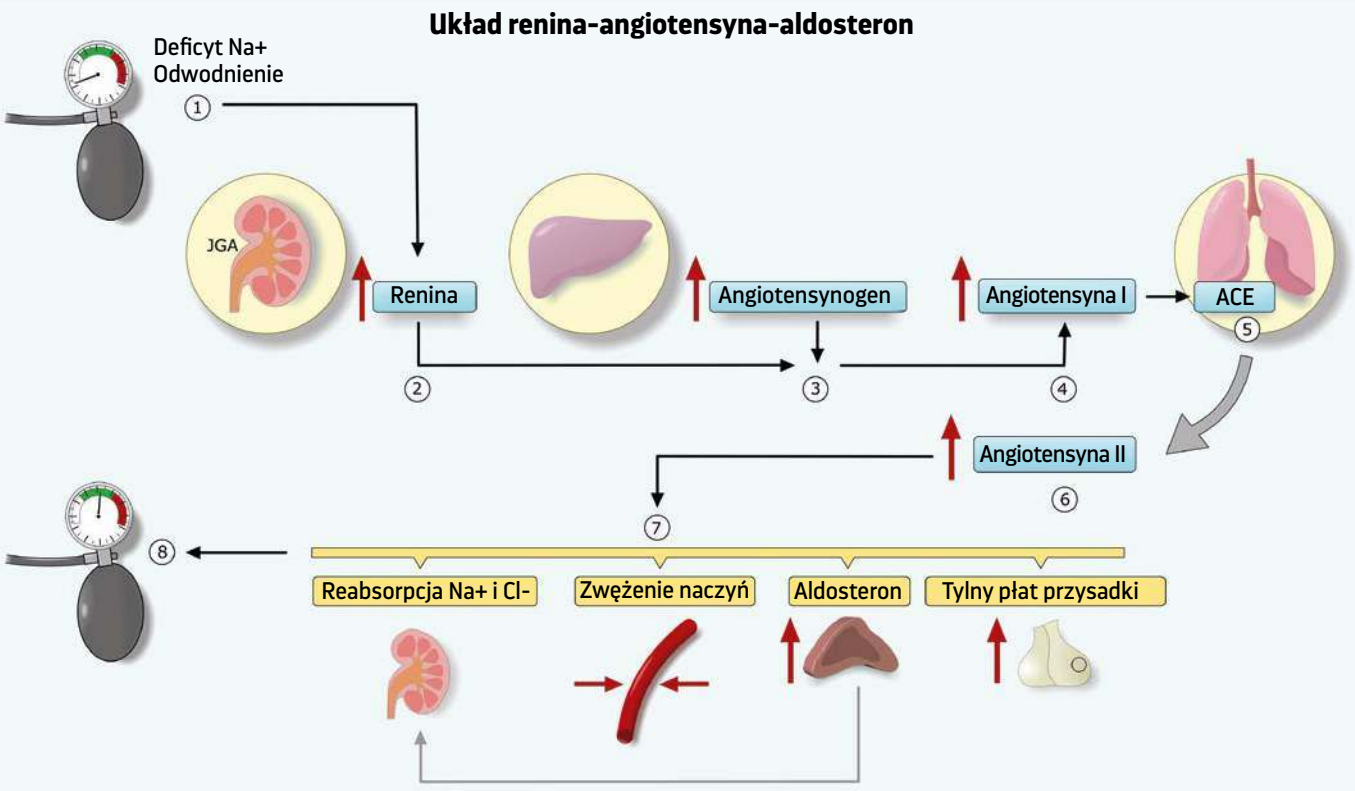
> Norwescy akademicy potwierdzili, że wśród osób z pierwotną niedoczynnością kory nadnerczy 41% miało również niedoczynność tarczycy

To nie wszystko. Badacze stwierdzili również, że ekstrakt z tarczycy indukuje przerost kory nadnerczy u innych gatunków, takich jak króliki i koty, które nie mają określonej strefy X, co sugeruje, że odkrycie to można uogólnić na inne ssaki, w tym ludzi. Zdaniem uczonych wyniki tych eksperymentów wskazują na potencjalny mechanizm wyjaśniający nierozpoznany niedobór hormonu kory nadnerczy w modelach wrodzonej niedoczynności tarczycy oraz nadmiar hormonu kory nadnerczy w stanach jej nadczynności[9].

Dowodów na taką zależność dostarcza badanie przeprowadzone w Norwegii. Tamtejsi akademicy potwierdzili, że wśród osób z pierwotną niedoczynnością kory nadnerczy 41% miało również niedoczynność tarczycy[10].

Tajemniczy aldosteron

Ten hormon steroidowy (mineralokortykosteroid) bierze udział w regulacji gospodarki wodno-mineralnej, odpowiadając za wydalanie odpowiednich ilości potasu z moczem, wchłanianie zwrotne jonów sodu w nerkach, zapobiegając ich wydaleniu i nadmiernej utracie, co wiązałoby się z odwodnieniem i spadkiem ciśnienia tętniczego krwi. Jest składową układu renina-angiotensyna-aldosteron (układ RAA). Nerka, reagując na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi lub stężenia sodu (często świadczącym o odwodnieniu), zaczyna wydzielać reninę – jest to enzym katalizujący reakcję, której produktem jest hormon o nazwie angiotensyna. Dopiero pod wpływem angiotensyny nadnercza wydzielają aldosteron.



eprasa.pl 98a249c58d



Wspólne objawy

Choć niedoczynność tarczycy i nadnerczy to 2 różne rzeczy, to jednak dają podobne objawy, takie jak zmęczenie, osłabienie i zmiany masy ciała oraz wahania nastroju i cyklu miesiączkowego.

Niski poziom hormonów tarczycy lub kortyzolu może prowadzić także do: zmniejszenia apetytu, trudności z koncentracją, osłabienia skóry, włosów i paznokci, problemów żołądkowo-jelitowych. Objawy charakterystyczne dla niskiego poziomu kortyzolu obejmują: zmiany koloru skóry (ciemne plamy), niskie ciśnienie krwi, zawroty głowy (szczególnie podczas stania), niski poziom glukozy oraz łaknienie soli.

Zarówno niedoczynność tarczycy, jak i niewydolność nadnerczy można zdiagnozować za pomocą testów laboratoryjnych, które oceniają stężenie produkowanych przez gruczoły substancji, oraz hormonów stymulujących ich pracę wydzielniczą. W przypadku tarczycy będą wytwarzane przez nią hormony T3 i T4 oraz produkowany przez przysadkę mózgową TSH. Natomiast pierwszym krokiem do sprawdzenia stanu nadnerczy jest określenie poziomu kortyzolu we krwi. Jeśli jest on niski, następnym krokiem jest test stymulacji hormonu adrenokortykotropowego (ACTH). To związek uwalniany przez przysadkę mózgową, który stymuluje nadnercza do uwalniania kortyzolu. Podczas tego testu podaje się pacjentowi syntetyczny ACTH, a następnie po 30-60 min bada się stężenie hormonu stresu we krwi.

Uzupełnić niedobory

W przypadku zaburzeń pracy obu narządów standardowe podejście opiera się na dążeniu do normalizacji poziomów hormonów. W niedoczynności tarczycy podaje się syntetyczne T4, nazywane lewotyroksyną, lub wysuszoną tarczycę pozyskaną od świń. Natomiast nadnercza wspomaga się glukokortykoidami, takimi jak hydrokortyzon lub prednizolon, w celu zastąpienia kortyzolu; fludrokortyzonem, by uzupełnił hormony mineralokortykoidowe, oraz paniom o niskim poziomie energii i libido podaje się dehydroepianderonon (DHEA).

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Surg. 2004;139(11): 1199-1203
2. Eur Thyroid J. 2015;4(3):201-6
3. Autoimmunity. 1994;18(3):213-6; J Clin Endocrinol Metab. 2009 Dec;94(12):4882-90; Am J Med. 2010 Feb;123(2): 183.e1-9
4. Labhart A: Chapter 7. Adrenal cortex; in Labhart A (ed): Clinical Endocrinology, Theory and Practice, ed 2. Berlin, Springer, 1986: 349-486
5. Intern Med. 2014;53(3): 183-8; Eur J Endocrinol. 2006 Sep;155(3): 421-8
6. Endocr Rev. 2002 Jun;23(3): 327-64
7. Endocrinology. 2015 Jun; 156(6): 1939-40
8. J Clin Endocrinol Metab. 1997 Nov;82(11): 3700-4; Endocrine. 2012 Dec;42(3):684-93
9. Endocrinology. 2015 Jun;156(6): 2338-48
10. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 2009;94(12): 4882-90

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

Nerwobonisol: 2 łyżeczki płynu rozpuścić w 4 łyżeczkach wody, zażywać bezpośrednio przed snem.

Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku u osób uczulonych na którykolwiek ze składników tego leku lub inne rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae), np. rumianek, arnikę, nagietek, mniszek, karczoch, słonecznik, estragon. Lek zawiera do 70% alkoholu. Zawartość alkoholu należy uwzględnić przed zastosowaniem u osób z grup ryzyka, jak np. pacjentów z chorobą alkoholową, chorobami wątroby lub padaczką. Ze względu na zawartość alkoholu nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 roku życia.

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

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

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

eprasa.pl 98a249c58d

Metoda Zenni skuteczna w leczeniu choroby Hashimoto i zakrzepicy

Prądy Bernarda, stymulując centralny układ nerwowy, immunologiczny i hormonalny, uruchamiają siły obronne organizmu i przywracają jego homeostazę, co ostatecznie prowadzi do wyleczenia

W Polsce z powodu samej zakrzepicy każdego roku umiera 50 tys. osób. Dr Szymon Woronko, znany internista, badający pacjentów z tą chorobą, stwierdził, że w jej leczeniu znaczenie elektrostymulacji jest porównywalne do odkrycia penicyliny. Nie mniej ważna pozostaje skuteczność metody Zenni u pacjentów z chorobą Hashimoto.

– Mechanizm znikania guzków po stymulacji tarczycy stanowi fenomen, dla którego w chwili obecnej nie znajdujemy jeszcze wyjaśnienia. Duży wpływ może mieć tu działanie przeciwzapalne. Jeżeli dalsze przypadki potwierdzą skuteczność metody Viktora Żenniego, to stanie się ona metodą z wyboru – przewiduje dr Szymon Woronko.

Lecznicza elektrostymulacja

Celem dr. V. Żenniego było wynalezienie metody, która pozwalałaby podnieść poziom energii i jej koncentracji w organizmie człowieka. Wyjściem do jego badań było zapoznanie się z systemami energetycznymi człowieka i jego narządów, m.in. przyjrzenie się zasadom działania akupunktury, elektroakupunktury, akupresury i przepływu energii w meridianach. Głównym założeniem było stwierdzenie, że pobudzony dodatkowym strumieniem elektronów organizm jest w stanie sam wyprodukować większość substancji chemicznych niezbędnych do poprawy stanu swojego zdrowia i zwiększenia poziomu energii.

Proces samoleczenia

Jak wyjaśnia dr hab. Jerzy Lechowski, spec. fizjologii i biochemii, odblokowanie przepływu energii w organizmie rozpoczyna samoleczenie organizmu.

– Układy nerwowy, dokrewny i immunologiczny zostają pobudzone, co wyzwala proces regeneracji i zdrowienie. Jednak samo odblokowanie przepływu energii to jedno, drugie natomiast to doenergetyzowanie chorych komórek strumieniem elektronów przepływających do nich nie tylko przez punkty akupunkturowe, ale przede wszystkim przez struktury obejmujące szerokie obszary przestrzenne organizmu, co prowadzi do przywrócenia ich właściwego metabolizmu – mówi dr hab. Jerzy Lechowski.



eprasa.pl/3da249c58d

Z praktyki fizjoterapeuty

– W listopadzie minęły 2 lata, odkąd pracuję elektrostymulacją metodą Zenni. Do zakupu sprzętu namówili mnie moi pacjenci, którzy opowiedzieli mi o tym, jak im pomogła – mówi fizjoterapeuta Karol Gorzechowski. W swoim gabinecie w Białymstoku osiągnął duże efekty terapeutyczne dzięki zastosowaniu elektrostymulacji.

– Moim największym sukcesem był przypadek pacjentki z zakrzepicą żył głębokich, której towarzyszyły takie objawy, jak nasilający się przy chodzeniu i staniu ból kończyn, obrzęk w okolicy kostki, na całym podudziu, a nawet na udzie oraz zaczerwienienie skóry podudzi i stóp. Leczenie farmakologiczne nie przyniosło efektów, więc pani zdecydowała się na elektrostymulację metodą Zenni. Po 7 zabiegach skóra na podudziach i stopach wróciła do pierwotnego stanu, zniknęły obrzęki oraz ból. Badanie USG Dopplera nie wykazało zmian zapalnych – relacjonuje.

Inny przypadek to pacjentka z objawami chromania przestankowego. Już samo podbiegnięcie do autobusu wywoływało u niej ból mięśni kończyn dolnych, który ustępował po krótkim odpoczynku. Dzięki 3 stymulacjom, wykonywanym co 3 tygodnie, pacjentka w ogóle nie odczuwa już bólu.

– To metoda opatentowana, niebolesna i nieinwazyjna, która częstokroć pozwala uniknąć operacji – podsumowuje Karol Gorzechowski.

KOMU POMOGŁA ELEKTROSTYMULACJA?

– Elektrostymulacja metodą Zenni to zastosowanie prądów uznanych przez medycynę akademicką do stymulacji narządów wewnętrznych. Odpowiednio dobrane natężenie sprawia, że okazała się ona bardzo skuteczna w likwidowaniu przyczyn i objawów różnego typu zaburzeń i chorób – informuje jej wynalazca Viktor Żenni.

– Dzieje się tak dlatego, że dzięki elektrostymulacji przywracamy naturalne potencjały elektryczne w komórkach i stymulujemy procesy naprawcze w narządach wewnętrznych, gruczołach wydzielania wewnętrznego i układzie nerwowym – wyjaśnia dr Beata Antosik.

CO MÓWIĄ PACJENCI?

Daniel (lat 34) z Gdańska: *Ostry ból brzucha i krzyża oraz odrętwienia lewej nogi zaprowadziły mnie pewnego dnia do lekarza. Chirurg onkolog postawił sprawę jasno – to był rak, a jedynym ratunkiem miała być chemia.*

W następstwie chemioterapii guz obumierał, choć niewiele się zmniejszał. Tomografia potwierdziła, że choroba mimo zatrzymanego rozwoju dalej utrzymuje się w moim ciele. Markery nowotworowe spadły do wymaganej normy, wypisano mnie ze szpitala, ale pozostały zakrzepnięta krew w żyle udowej, zmiany ogniskowe w wątrobie, częściowe powiększenie węzłów chłonnych w miednicy oraz powiększone lewe nadnercze.

Kiedy tylko dowiedziałem się o terapii Zenni, natychmiast zarejestrowałem się w gabinecie w Sopocie. Elektrody do tego nieinwazyjnego i bezbolesnego zabiegu zostały mi przyłożone do chorej nogi, ale stymulacji poddano również nerki, wątrobę, kręgosłup i głowę. Po 2 zabiegach badanie USG wątroby wykazało, że utrzymuje się już tylko jedno ognisko zmianowe, a powiększone węzły chłonne „przekształciły się w struktury płynowe bez cech progresji". Po 6 zabiegach USG wykazało już rzecz niebywałą, że „zmian ogniskowych w wątrobie nie stwierdza się, a w zakresie żyły udowej objawów zakrzepowego zapalenia również nie ma".

Iwona (lat 47) z Warszawy: *Stwierdzono u mnie głęboką zakrzepicę w nodze (od kolana do pachwiny). Miałam bóle biodra i nogi, która była bardzo czerwona i spuchnięta. Po 5 elektrostymulacjach ból i obrzęk ustąpiły, a badanie Dopplera wykazało brak skrzepu pod kolanem i znacznie zmniejszony skrzep w żyle udowej.*

Waldemar (lat 60) z Bydgoszczy: *Przez 2 lata bardzo bolał mnie kręgosłup lędźwiowy. Po 3 elektrostymulacjach metodą Zenni ból zupełnie ustąpił i od 5 lat nie pojawił się ponownie.*

Lucyna (lat 62) z Poznania: *Czekając na operację stawów biodrowych, skorzystałam z metody Zenni. Po 3 elektrostymulacjach odczułam wyraźną poprawę w ruchomości stawów, a ból ustąpił już po 2. Wcześniej nie mogłam nawet siedzieć, ciężko mi było też wstawać.*

Olga (lat 58) z Wrocławia: *Stwierdzono u mnie hashimoto, bolał mnie kręgosłup. Po jednej elektrostymulacji ustąpiły wszystkie bóle, a po następnych poprawił mi się wzrok i mogę czytać bez okularów.*

Elżbieta (lat 64) z Ciechocinka: *Bolały mnie biodra, barki, ramiona i kolano. Po 1 elektrostymulacji ból kolana zupełnie ustąpił i odrzuciłam kule, bez których wcześniej nie mogłam się poruszać. Ustąpił też ból lewego barku. Zaczęłam lepiej oddychać, nie mam duszności i świstów. Teraz jestem po 4 elektrostymulacjach i chodzę bez problemu.*

Ewa (lat 43) z Katowic: *Nogi bardzo mnie bolały, puchły, a żylaki ze zgrubieniami były coraz bardziej wyraźne i widoczne. Po 1 elektrostymulacji była już poprawa. Po 4 żylaki nie wystają, nie ma zgrubień, nie widać ich. Nogi nie bolą i nie puchną.*

Anna (lat 48) z Katowic: *Przez 30 lat miałam niedoczynność tarczycy i bardzo źle się czułam. Po 7 elektrostymulacjach Metodą Zenni lekarz stwierdził, że tarczyca funkcjonuje prawidłowo i jest zdrowa. Po każdej z nich czułam się coraz lepiej. Ustąpiły palpitacje serca, a jego rytm, ciśnienie krwi i krążenie unormowały się. Poprawiły się wydolność płuc, praca trzustki i wątroby. Schudłam, uspokoiłam się, mam dużo więcej energii i wreszcie normalnie mogę spać. Po wielu latach zaczęłam znów cieszyć się życiem, czuję się zdrowa i szczęśliwa.*

Marta (lat 30) z Warszawy: *7 lat temu zdiagnozowano u mnie niedoczynność i Hashimoto. Po 2 elektrostymulacjach poziom anty-TPO zmniejszył się aż 4 razy. Czuję się zdecydowanie lepiej, ustąpiły bóle głowy, włosy mi już nie wypadają i mam więcej siły.*

List Otwarty do lidera PO Donalda Tuska

Szanowny Panie Przewodniczący, podczas spotkań z Polakami, wstrząśnięty statystyką samobójstw wśród nieletnich, zapowiada Pan zwiększenie liczby gabinetów psychiatrycznych dla dzieci.

Czyli interes firm farmaceutycznych produkujących Prozac będzie zabezpieczony.

Terapia Prozakiem (kilkaset złotych za opakowanie) powoduje uzależnienie, a po odstawieniu depresja powraca w większym stopniu.

Psychiatrzy stosują również Electro Conwulsive Therapy, czyli wstrząsy elektryczne, dające skutki uboczne, jak utrata pamięci, zaburzenia równowagi...

Pozwalam sobie zwrócić uwagę na metodę delikatnych elektrostymulacji, którą opracowałem w Australii. Australijskie Media, *The West Australian*, *Sunday Times*, TV, kanał 9, (Perth News), 13.10.1997 r. przedstawiły grupę młodych Australijczyków, którzy byli leczeni elektrostymulacją z powodu depresji.

Ponieważ szereg osób, również fizjoterapeutów, zwróciło się do mnie w sprawie szkolenia Metodą Zenni, jestem przekonany, że polscy fizjoterapeuci, wiedząc, jak leczyć depresję, będą w stanie pomóc polskim dzieciakom bardziej niż psychiatrzy.

Potrzebna jest wola polityczna, by przeciwstawić się lobby farmaceutycznemu. Jeśli to nie nastąpi, polskie dzieci będą umierały, zgodnie z procedurami medycznymi.

Pozostaję z głębokim poważaniem,
Viktor M. Żenni, DSc
Prezes Stowarzyszenia
ARKA, w celu leczenia MPD
www.zenniviktor.pl



Viktor Żenni
Doctor of Science Colombo University
– uczy swojej metody i prowadzi 8 gabinetów w Polsce.
Informacje o terapii i szkoleniu: www.zenniviktor.pl, tel. 603 88 78 68

eprasa.pl 98a249c58d

Zioła kojące dziąsła

W stanach zapalnych i infekcjach dziąseł oraz jamy ustnej warto sięgnąć po skuteczne i bezpieczne leki roślinne

Jama ustna, podobnie jak inne części przewodu pokarmowego, jest siedliskiem bardzo bogatej i zróżnicowanej flory bakteryjnej, w większości nieszkodliwej, a wręcz pożytecznej. Jednakże przy braku odpowiedniej higieny, jak również na skutek pewnych innych czynników, może nastąpić niekorzystna zmiana składu mikrobioty, a przerost szkodliwych bakterii może prowadzić do coraz poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak próchnica, zapalenie dziąseł i zapalenie przyzębia (paradontoza). Zapalenie dziąseł objawia się zaczerwienieniem, podrażnieniem i bolesnością, obrzękiem, a także krwawieniem śluzówki dziąseł. Najczęstszą jego przyczyną jest nagromadzenie płytki bakteryjnej na zębach przy granicy dziąseł, ale może też być wywołane niedoborami żywieniowymi, przyjmowaniem pewnych leków lub urazami mechanicznymi. Nieleczone może postępować, przeradzając się w zapalenie przyzębia, w którym chore dziąsła mogą odsuwać się od szyjek zębów, w wyniku czego powstają tzw. kieszonki przyzębne między brzegiem dziąsła a zębem. Z biegiem czasu dochodzi do coraz większego odsłaniania zębów, a w końcu do ich chwiejności, zmiany położenia, a nawet wypadania. Paradontoza, w odróżnieniu od zapalenia dziąseł, powoduje nieodwracalne zmiany.

Innym powszechnym schorzeniem jamy ustnej są afty, czyli owrzodzenia błony śluzowej, często o charakterze nawracającym. Przyczyny ich powstawania wciąż nie są dokładnie wyjaśnione, ale wiadomo, że może składać się na nie wiele czynników, m.in. reakcje immunologiczne.

W wyniku obniżenia odporności, jak również przyjmowania antybiotyków lub leków immunosupresyjnych, może wystąpić kandydoza jamy ustnej, czyli zakażenie drożdżakami z rodzaju *Candida*, widoczne jako zaczerwienione owrzodzenia lub biały nalot (pleśniawki) na błonach śluzowych i języku, powodujące uczucie pieczenia i ból.

Do leczenia wymienionych wyżej schorzeń często stosuje się chlorheksydynę – syntetyczny środek o silnym działaniu antyseptycznym, dostępny m.in. w postaci płynów do płukania ust lub leczniczych past do zębów i żelów. Choć uznawana jest za standardową metodę leczenia, to jednak jej stosowaniu towarzyszą pewne niepożądane skutki uboczne, takie jak przebarwienia zębów, narastanie kamienia, zaburzenia smaku oraz podrażnienia jamy ustnej. Z powodzeniem można ją jednak zastąpić metodami naturalnymi, korzystając z leczniczych własności popularnych ziół. Oto kilka roślin o sprawdzonym działaniu dezynfekującym i gojącym.



Aloes zwyczajny (*Aloe vera*)

Ta roślina o szerokim zastosowaniu leczniczym jest bardzo pomocna także w zapaleniu dziąseł i przyzębia. Ma silne własności antyseptyczne i przeciwgrzybicze, łagodzi stany zapalne i krwawienie błon śluzowych, pomaga w leczeniu aft oraz pęknięć kącików ust. Gdy porównano skuteczność płukania ust przez minutę 2 razy dziennie przez 30 dni chlorheksydyną lub sokiem z aloesu, nie stwierdzono statystycznie znaczących różnic między obiema grupami pod względem zmniejszenia płytki nazębnej i złagodzenia stanu zapalnego dziąseł[1]. Aloes nie powodował przy tym żadnych skutków ubocznych. Przegląd 4 badań stosowania aloesu w postaci żelu lub płynu do leczenia nawracających aft potwierdził skuteczność tej rośliny w przyspieszaniu gojenia owrzodzeń i łagodzeniu bólu[2].



Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Kwiaty tej rośliny obfitują w olejki eteryczne, flawonoidy i terpenoidy. Napary z rumianku są popularnym w medycynie tradycyjnej środkiem przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, używanym do leczenia owrzodzeń, podrażnień oraz stanów zapalnych. W brazylijskim randomizowanym badaniu z grupą kontrolną płukanie ust ekstraktem z rumianku zmniejszało krwawienie w zapaleniu przyzębia, a skuteczność jego działania była porównywalna do 0,12-procentowego roztworu chlorheksydyny[5].

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Wywar z tego zioła to znany od dawna lek na wszelkie stany zapalne jamy ustnej, gardła i migdałków. Możesz go przygotować samodzielnie: 2 łyżki stołowe liści szałwii gotuj przez 10 min w 150 ml wody, po czym pozostaw do przestygnięcia i przecedź. Możesz też używać do płukania naparu z szałwii, zalewając liście wrzątkiem i zaparzając je przez 10 min. Płucz nim usta i gardło wielokrotnie w ciągu dnia. Szałwia ma silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, jak również działanie ściągające oraz przeciwzapalne. Jak wykazało randomizowane badanie, płukanie ust 5-procentowym roztworem ekstraktu z szałwii przez 3 tygodnie spowodowało znaczące zmniejszenie ilości bakterii *Streptococcus mutans*, odgrywających główną rolę w tworzeniu płytki nazębnej i odpowiedzialnych za procesy próchnicze[3]. W badaniu *in vitro* szałwiowy olejek eteryczny działał skutecznie przeciwko drożdżakom *Candida albicans*, a także zapobiegał przywieraniu ich komórek do podłoża, co uniemożliwiało im tworzenie biofilmu[4].





Dąb (*Quercus*)

Kora z kilku gatunków drzew tego rodzaju (m.in. dębu szypułkowego, bezszypułkowego i omszonego) jest cennym surowcem leczniczym o działaniu ściągającym, antyseptycznym i przeciwzapalnym. Własności ściągające, które zawdzięcza wysokiej zawartości tanin, zmniejszają krwawienia i obrzęki dziąseł spowodowane stanem zapalnym. Z kolei występujące w dużym stężeniu w korze dębu kwasy fenolowe (szczególnie kwasy elagowy i galusowy) wykazują silne własności przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwutleniające, a także przeciwgrzybicze[26].

Goździkowiec korzenny (*Syzygium aromaticum*)

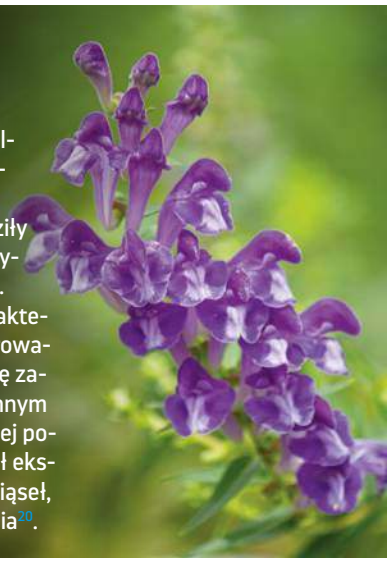
Olejki eteryczne i ekstrakty zawarte w jego pąkach mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwzapalne, a także znieczulające. Ponadto występujące w nich m.in. flawony, kemferol i mirycetyna wykazują silne działanie hamujące wzrost bakterii odpowiedzialnych za choroby przyzębia, takich jak *Porphyromonas gingivalis* i *Prevotelle intermedia*[8].



Bardzo istotne jest też działanie przeciwzapalne, bo wprawdzie to bakterie inicjują zapalenie przyzębia, ale za postęp choroby i niszczenie przyczepów przyzębia odpowiada immunologiczna reakcja zapalna gospodarza. Jak wykazano, eugenol zawarty w goździkach blokuje uwalnianie prozapalnych mediatorów resorpcji tkanek twardych zębów, m.in. interleukiny IL-1β, czynnika martwicy nowotworów TNF-α i prostaglandyny E2[9]. Badanie *in vitro* wykazało silne działanie zawartego w goździkach eugenolu przeciwko drożdżakom *Candida albicans*, nawet znajdującym się wewnątrz chroniących je biofilmów[10].

Tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*)

Jej korzeń zawiera bajkalinę – flawonoid o silnych własnościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających, a także przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych. Badania *in vitro* potwierdziły bakteriostatyczne i bakteriobójcze działanie wywaru z niego wobec patogenów jamy ustnej[17]. Bajkalina wykazuje również synergistyczne z bakteriobójczą chlorheksydyną[18]. W eksperymentach prowadzonych na szczurach bajkalina hamowała ścieżkę zapalną i zmniejszała utratę kości zębodołów[19]. W innym badaniu na szczurach ekstrakt z tarczycy bajkalskiej powstrzymywał resorpcję kości zębodołów, hamował ekspresję mRNA cytokin prozapalnych w tkankach dziąseł, a nawet wspomagał odbudowę struktur przyzębia[20].



eprasa.pl 98a249c58d



Macierzanka tymianek (*Thymus vulgaris*)

To aromatyczne zioło obfituje w związki fenolowe (m.in. tymol i karwakrol), dzięki którym ma własności przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające. Potwierdzono, że wyciąg z tymianku skutecznie działa m.in. przeciwko *Porphyromonas gingivalis*[21]. Natomiast wodny ekstrakt z zioła zmniejsza zdolność przywierania bakterii *Streptococcus mutans* do komórek nabłonka jamy ustnej[22]. Olejki eteryczne zawarte w roślinie nawet w niewielkim stężeniu skutecznie zwalczają *Candida albicans*, będące częstą przyczyną infekcji grzybiczych jamy ustnej[23].

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)

W badaniu *in vitro* roztwory z dodatkiem alkoholowego ekstraktu z tego zioła skutecznie hamowały wzrost głównych mikroorganizmów uczestniczących w chorobach przyzębia[6]. Ekstrakt z rozmarynu bardzo skutecznie przeciwdziałał też tworzeniu początkowego biofilmu bakteryjnego[7], co może mieć wielkie znaczenie dla zapobiegania zapaleniom przyzębia, gdyż to właśnie w przywierającym do podłoża biofilmie – zorganizowanej i odpornej na niekorzystne czynniki strukturze – bakterie znajdują odpowiednie środowisko do życia i namnażania się. Rozmaryn pomaga również zlikwidować nieświeży oddech – wystarczy naparem z suszu płukać jamę ustną lub żuć świeże gałązki rośliny.



Herbata chińska (*Camellia sinensis*)

Polifenole zawarte w zielonej herbacie hamują wzrost drobnoustrojów próchniczych, a także wywołującej zapalenie dziąseł bakterii *Porphyromonas gingivalis*. Odbierają jej też zdolność przywierania do komórek nabłonka, co może pomóc w zapobieganiu chorobom przyzębia[11]. U szczurów laboratoryjnych ekstrakt z zielonej herbaty hamował utratę przyczepów przyzębia i resorpcję kości zębodołów[12].

Z kolei u pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym zapaleniem przyzębia środek do czyszczenia zębów, przygotowany na bazie zielonej herbaty, przyniósł po 4 tygodniach stosowania większe złagodzenie stanu zapalnego dziąseł i poprawę parametrów przyzębia niż dostępna w handlu pasta z fluorem i triklosanem[13]. Trwające 3 tygodnie badanie porównawcze wykazało, że 0,5% ekstrakt herbaty lepiej zapobiegał tworzeniu płytki nazębnej i skuteczniej chronił dziąsła niż 0,2% roztwór chlorheksydyny[14]. Spożywanie zielonej herbaty w postaci naparu lub suplementów również przynosi znaczącą poprawę parametrów klinicznych w zapaleniu przyzębia i może być doskonałym uzupełnieniem leczenia stomatologicznego[15].



Ekstrakt z zielonej herbaty o stężeniu 0,5%, używany do płukania ust, zwalcza również drożdżaki *Candida*, a jego działanie jest porównywalne z działaniem leku przeciwgrzybiczego – nystatyny, co wykazano w badaniu z udziałem 22 pacjentów z protetycznym zapaleniem jamy ustnej wywołanym przez *Candida*[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Oral Health Dent Manag. 2014 Mar;13(1):14-9
2. J. Pharm. Sci. & Res. 2019, Vol. 11(9): 3223-6
3. Iran J Microbiol. 2015 Jun;7(3): 173-7
4. Asian Pac J Trop Biomed. 2013 May;3(5): 376-80
5. Complement Ther Clin Pract. 2014 Feb;20(1):93-8
6. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences oct./dec. 2014, vol. 50, n. 4, doi:10.1590/S1984-82502014000400020
7. Clin Oral Investig. 2022 Jun; 26(6): 4369-80
8. Mycopathologia 2007;163: 137-43
9. J Nat Prod. 1996 Oct; 59(10): 987-90
10. J Endod. 2007 Jun;33(6): 698-702
11. Biosci. Biotechnol. Biochem. 1996, 60, 745-9
12. J Periodontal Res. 2014 Oct; 49(5): 652-9
13. Int. J. Dent. Hyg. 2016, 14, 178-83
14. Indian J Dent Res. 2013 Jan-Feb; 24(1): 26-34
15. Oral Health Prev Dent. 2016;14(4): 293-303; J Stomatol Oral Maxillofac Surg. 2018 Nov; 119(5): 365-8
16. Curr Med Mycol. 2018 Sep;4(3): 15-18
17. J. Dent. Res. 1982, 61, 1103-6
18. Nanomaterials (Basel). 2016 Apr; 6(4): 61
19. Int. Immunopharmacol. 2016, 36, 86-93
20. J. Chin. Med. Assoc. 2018, 81, 141-6
21. Doi: 10.21203/rs.3.rs-2992525/v1
22. Int J Dent Hyg. 2007 Nov; 5(4): 232-5
23. Sultan Qaboos Univ Med J. 2006 Jun; 6(1): 33-9
24. J Indian Soc Periodontol. 2013 Nov;17(6): 741-7
25. Research Journal of Medicinal Plants, 2010 March,. 4(3): 132-40
26. AUJAS, Ain Shams Univ., Cairo, Egypt, Special Issue, 2019, 27(1): 699-706, doi:10.21608/ajs.2019.43687
27. J Dent Res. 1996 Feb; 75(2): 816-22
28. Int Chin J Dent, 2007; 7(1): 27-9
29. J Indian Soc Periodontol. 2011 Oct; 15(4): 398-401

eprasa.pl 98a249c58d



Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Ma szerokie zastosowanie w medycynie i kosmetyce ze względu na właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. W pewnym eksperymencie z udziałem 240 osób z zapaleniem i krwawieniem dziąseł dowiedziono, że płukanie ust 2 razy dziennie roztworem wyciągu z nagietka przez 6 miesięcy przyniosło znaczącą poprawę pod względem stanu dziąseł oraz redukcję krwawienia i płytki nazębnej[26]. Podobne rezultaty przyniosło szczotkowanie zębów przez 4 tygodnie pastą z ekstraktem z kwiatów nagietka[25].

Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

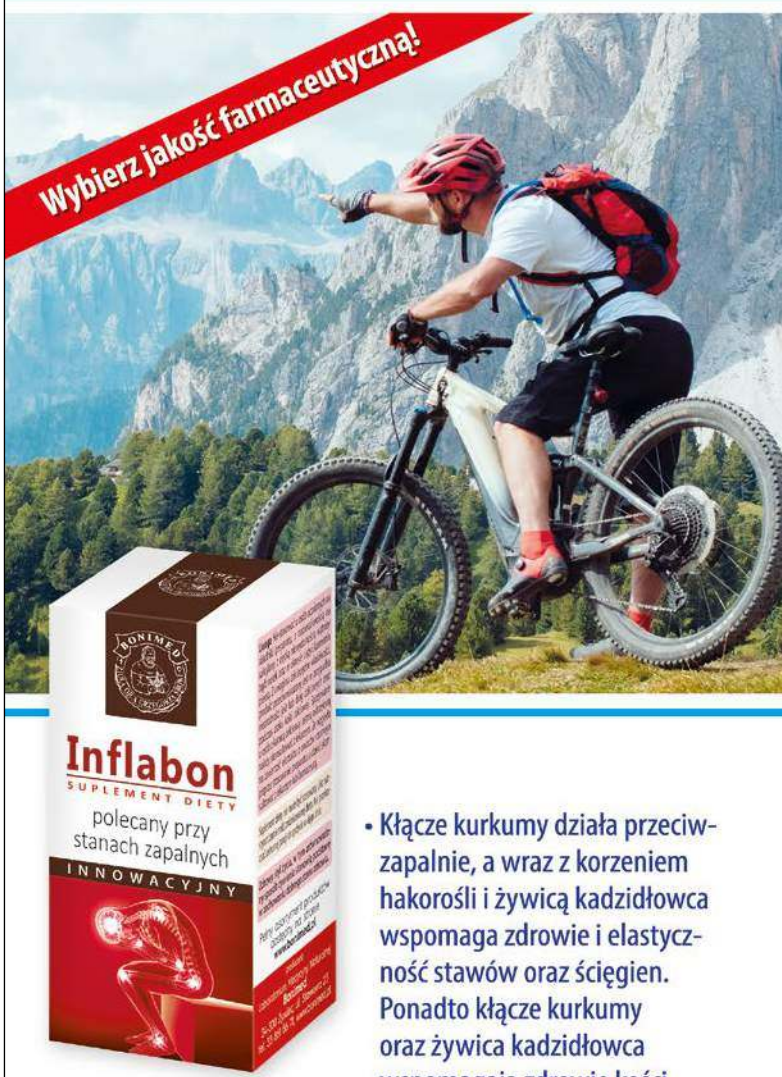
To drzewo pochodzące z Indii, znane też jako neem, stosowane jest w medycynie ajurwedyjskiej jako lek przeciwbakteryjny, przeciwgrzybiczy, przeciwwirusowy oraz przeciwzapalny. Ekstrakt z kory i liści miodli skutecznie zapobiega próchnicy i schorzeniom dziąseł. W Indiach gałązki neem żuje się dla odświeżenia oddechu, złagodzenia bólu zębów oraz ich oczyszczenia. Natomiast ekstrakt z liści miodli przeciwdziała tworzeniu się płytki nazębnej, hamuje wzrost bakterii, m.in. *Streptococcus mutans*, i zmniejsza ich zdolność do kolonizowania powierzchni zębów[27], a także zapobiega tworzeniu biofilmu i przywieraniu drożdżaków *Candida albicans*[28]. Jak udowodnili naukowcy, płukanka do ust zawierająca 0,19% wyciąg z miodli jest równie skuteczna w leczeniu zapaleń przyzębia, jak chlorheksydyna. Redukuje krwawienie i tworzenie się płytki nazębnej, a także działa przeciwzapalnie, lecz bez skutków ubocznych[29].



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych



- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

* 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 98a249c58d



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.

Endometrioza

Pytanie: Mam 32 lata, dotychczas nie uskarżałam się na żadne przewlekłe choroby. Niestety, od kilku miesięcy występują u mnie nieregularne, bolesne, nadzwyczaj obfite miesiączki. Zaczynam odczuwać ostry, rwący ból w podbrzuszu już na kilka dni przed okresem. Dolegliwości bólowe coraz częściej pojawiają się również podczas współżycia, a nawet podczas wizyt w toalecie. Do tego dochodzą wzdęcia oraz zaparcia na przemian z rozwolnieniem. Na kontrolnej wizycie ginekologicznej lekarz stwierdził u mnie endometriozę. Przepisał mi leki hormonalne i powiedział, że w przyszłości może mnie czekać operacja. Dodał, że zalecone leki maja działanie antykoncepcyjne. Jestem załamana! Staramy się z mężem o dziecko, a słyszałam, że endometrioza uniemożliwia zajście w ciążę. Czy jest jakiś sposób, żeby pokonać tę chorobę bez faszerowania się hormonami? Czy kiedykolwiek będę miała szanse zostać matką? Nawet nie wiem, na czym ta choroba dokładnie polega.

Odpowiedź: Endometrioza to występowanie komórek błony śluzowej macicy, czyli endometrium, poza jamą macicy. Zwykle pierwsze ogniska choroby pojawiają się w innych obszarach macicy i jej najbliższym otoczeniu, jednak z czasem zmiany stają się rozleglejsze i zaczynają dotykać kolejne, coraz odleglejsze organy, m.in. jajniki i jajowody, pęcherz moczowy, pochwę i jelita. Endometrioza jest schorzeniem przewlekłym, do tego występuje zaskakująco często. Szacuje się, że ta choroba dotyka aż 10-15% kobiet w wieku rozrodczym. Pomimo tak znacznego rozpowszechnienia endometrioza nadal pozostaje wyzwaniem dla specjalistów. Jak dotąd nie udało się w niepodważalny sposób potwierdzić związku między stopniem zaawansowania endometriozy a jej objawami[1].

Najbardziej charakterystycznym symptomem endometriozy jest ból: podczas miesiączkowania, okołoowulacyjny, podczas stosunku, defekacji lub oddawania moczu oraz przewlekły lub cykliczny ból miednicy. Chorobie często towarzyszą problemy z zajściem w ciążę. Do niespecyficznych, rzadkich objawów należą zaparcia, nieustanne parcie na pęcherz, krwioplucie, krwotoki z nosa czy pępka[2]. Endometrioza wpływa na metabolizm w wątrobie i tkance tłuszczowej, prowadzi do ogólnoustrojowego stanu zapalnego i zmienia ekspresję genów w mózgu, co powoduje uwrażliwienie na ból i zaburzenia nastroju[3].

Schorzenie to pod pewnymi względami jest podobne do nowotworów złośliwych: jego wzrost jest postępujący, inwazyjny i estrogenozależny, występują nawroty i skłonność do przerzutów. Nadal nie udało się jednoznacznie ustalić bezpośrednich przyczyn i mechanizmów powstawania tej choroby. Istnieje kilka różnych teorii wyjaśniających patogenezę endometriozy. Specjaliści biorą pod uwagę m.in. czynniki genetyczne, hormonalne i immunologiczne, a także środowiskowe[4]. Badanie wpływu genów na prawdopodobieństwo jej rozwoju, przeprowadzone na grupie 3 096 bliźniąt jedno- i dwujajowych płci żeńskiej wykazało, że skłonność do tej choroby może być dziedziczna aż w 51%[1].

Istnieją różne sposoby klasyfikacji tej przypadłości. Na podstawie lokalizacji zmian wyróżnia się postać jajnikową, otrzewnową oraz głęboko naciekającą. Ta ostatnia charakteryzuje się występowaniem w otrzewnej nacieków tkanki endometriozy o głębokości powyżej 5 mm[2]. Zależnie od stopnia zaawansowania choroby, czyli ciężkości, liczby, umiejscowienia, głębokości i wielkości narośli endometrium, wyróżnia się 4 stadia:

I stopień (minimalny) – ogniska endometriozy mają niewielkie rozmiary (poniżej 5 mm), występują jedynie w macicy, jajnikach, jajowodach lub otrzewnej. Mogą pojawiać się również niewielkie nieunaczynione zrosty w jajnikach i jajowodach.

II stopień (łagodny) – narośla endometrium osiągają średnicę powyżej 5 mm, pojawiają się również w zagłębieniu odbytniczo-macicznym. Zrosty występują także poza obszarem jajników i jajowodów. Mogą pojawić się także torbiele endometrialne (czekoladowe).

III stopień (umiarkowany) – więzadła krzyżowo-maciczne są połączone zrostami z jajnikami. Ogniska choroby występują także w zagłębieniu maciczno-odbytniczym i w zrostach jajników.

IV stopień (ciężki) – ogniska endometriozy występują również w szyjce macicy, pochwie, a niekiedy poza obrębem miednicy mniejszej. Macica jest przyrośnięta do jelit lub mocno przemieszczona ku tyłowi. Pojawiają się zrosty między jelitami a trzonem macicy, otrzewną lub więzadłami maciczno-odbytniczymi.

Podstawą stwierdzenia choroby jest szczegółowy wywiad medyczny oraz badanie palpacyjne[4]. Do bardziej zaawansowanych metod diagnostycz-

eprasa.pl 98a249c58d

nych należy ultrasonografia przezpochwowa, która, niestety, nie zawsze okazuje się wystarczająca w przypadku endometriozy głęboko naciekającej. Pomocne w jej diagnozowaniu okazują się również wirtualna kolonoskopia oraz rezonans magnetyczny z kontrastem[4]. Jak dotąd nie udało się wytypować jednoznacznego biomarkera endometriozy, dlatego analiza krwi, moczu i endometrium nie jest uznawana za pewne narzędzie diagnostyczne, nawet w połączeniu z obrazowaniem ultrasonograficznym[2]. Ze względu na zawodność metod nieinwazyjnych, „złotym standardem" diagnostycznym pozostaje laparoskopia, podczas której przeprowadzona jest biopsja chirurgiczna umożliwiająca histologiczne potwierdzenie endometriozy[4]. Do tej pory nie opracowano jednej, uniwersalnej metody leczenia wykazującego wysoką skuteczność u wszystkich pacjentek. Co więcej, klasyczna terapia hormonalna endometriozy okazuje się mniej skuteczna, niż można by się spodziewać, sądząc po popularności tego sposobu leczenia[1].

Standardowa farmakoterapia ma na celu zmniejszenie dolegliwości bólowych towarzyszących chorobie, przywrócenie prawidłowego stanu endometrium i równowagi hormonalnej, przede wszystkim obniżenie poziomu estrogenów. Jedyną klasą leków zatwierdzoną w terapii endometriozy są agoniści hormonu uwalniającego gonadotropinę (GnRH), jednak ich stosowanie wiąże się z wieloma negatywnymi skutkami ubocznymi i z tego powodu nie powinny być przyjmowane długotrwale. W praktyce farmakoterapia endometriozy łączy przyjmowanie GnRH oraz leków antykoncepcyjnych zaliczanych do gestagenów.

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność kuracji opartej na przyjmowaniu przez pacjentki wyłącznie progestagenu. Taki sposób leczenia umożliwia długoterminową kontrolę rozległości zmian endometrialnych w zakresie od 53 do nawet 93%. Z drugiej strony, leki antykoncepcyjne z założenia mają przeciwdziałać zajściu w ciążę, więc ich stosowanie w terapii endometriozy nie jest zalecane w przypadku kobiet starających się o dziecko. Leczenie niepłodności u pacjentek z endometriozą pociąga za sobą wiele trudności. W umiarkowanym i ciężkim stadium choroby zwykle konieczne okazuje się zapłodnienie *in vitro*. Istnieją doniesienia, iż progestageny i doustne środki antykoncepcyjne są nieskuteczne u 33% kobiet z objawami endometriozy, prawdopodobnie w wyniku oporności na progesteron[4].

Przez wiele dziesięcioleci chirurgiczne usuwanie zmian endometrialnych było podstawową metodą leczenia. Wielu chirurgów do dziś preferuje radykalne usuwanie pozamacicznego endometrium, obecnie odchodzi się od tego na rzecz farmakoterapii. U pacjentek, które w najbliższym czasie nie planują zajść w ciążę, leczenie operacyjne rozważa się dopiero wtedy, gdy farmakoterapia nie przynosi spodziewanych rezultatów, występują silne dolegliwości bólowe lub stopień endometriozy zostanie uznany za zbyt zaawansowa-

REKLAMA





Odpowiednio dobrana strategia żywieniowa oraz zmiana stylu życia to nieinwazyjne, bezpieczne i w pełni naturalne metody łagodzenia dolegliwości bólowych typowych przy endometriozie

ny. Dobór konkretnej metody zależy m.in. od wieku kobiety, liczby porodów i charakteru objawów choroby. Chirurgiczne leczenie endometriozy dzieli się na 2 główne kategorie. Pierwszym rodzajem jest chirurgia zachowawcza, czyli zabiegi laparoskopowego wycięcia jak największej liczby ognisk niefizjologicznej tkanki endometrium oraz podziału zrostów w celu odtworzenia fizjologicznego stanu narządów. Drugim rodzajem, stosowanym w bardzo zaawansowanych stadiach choroby, jest radykalne leczenie chirurgiczne metodą laparotomii polegające na częściowym lub całkowitym usunięciu macicy bądź innego narządu opanowanego przez ogniska endometriozy. Laparoskopia praktykowana w chirurgii zachowawczej to metoda mało inwazyjna: zabieg wykonuje się, wprowadzając narzędzia chirurgiczne oraz laparoskop (rodzaj teleskopowej kamery) do jamy brzusznej poprzez niewielkie (ok. 1 cm) nacięcie w okolicach pępka. W związku z tym prawdopodobieństwo pojawienia się powikłań po laparoskopii jest znacznie mniejsze w porównaniu z laparotomią. Z drugiej strony, zachowawcza chirurgia endometriozy wiąże się z większym ryzykiem nawrotu choroby, jeśli nie uda się w całości wyciąć niefizjologicznej tkanki endometrialnej. Według statystyk taka sytuacja może mieć miejsce w przypadku nawet 90% zabiegów.

Obecnie trwają próby kliniczne wielu alternatywnych, eksperymentalnych terapii endometriozy, a ich wyniki są obiecujące[1]. W obliczu zawodności konwencjonalnych metod leczenia rośnie zainteresowanie stosowaniem roślin leczniczych[5]. Dotychczas wytypowano co najmniej 17 gatunków leczniczych i 13 roślinnych związków bioaktywnych przeciwdziałających endometriozie poprzez właściwości antyangiogenne, przeciwutleniające, uspokajające i przeciwbólowe. Wyniki licznych badań świadczą, że roślinne specyfiki mogą być polecane do zachowawczego leczenia tego schorzenia. Terapie oparte wyłącznie na naturalnych preparatach skutkowały m.in. zmniejszeniem zmian endometrialnych oraz zrostów w miednicy, usunięciem bólu miednicy i przywróceniem prawidłowego funkcjonowania jajników[6].

Sosna na ratunek

Pycnogenol to wyciąg z kory sosny nadmorskiej (*Pinus pinaster*), słynący z licznych właściwości prozdrowotnych. Badania kliniczne przeprowadzone przez szwajcarskich naukowców dowodzą skuteczności tego związku w leczeniu endometriozy[7]. U pacjentek, które przez 48 tygodni przyjmowały doustnie 60 mg pycnogenolu dziennie, odnotowano zmniejszenie nasilenia objawów tej choroby porównywalne jak u ochotniczek, które przez ten sam okres stosowały standardową terapię z zastosowaniem Gn-RHa[8]. Doświadczenie badające wpływ Pycnogenolu jako środka wspomagającego klasyczną terapię endometriozy dowiodło, że preparat na bazie wyciągu z kory sosny nadmorskiej zwiększa skuteczność doustnych środków antykoncepcyjnych w leczeniu bólu związanego z tym schorzeniem[9].

Kurkuma dla smaku i zdrowia

Kurkumina to polifenol pozyskiwany z kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa*), szerzej znanego jako kurkuma. Wykazuje działanie przeciwutleniające, antyangiogenne, antyproliferacyjne, przeciwzapalne i przeciwprzerzutowe[10]. Kurkumina hamuje proliferację komórek endometriozy poprzez modulację poziomu estrogenu[11]. Co więcej, zapobiega przerzutom raka endometrium[6].

Pij herbatę

Galusan epigallokatechiny (EGCG), występujący w ekstrakcie z herbaty chińskiej (*Camelia sinensis*), jest uznawany za najbardziej bioaktywną cząsteczkę zarówno w zielonej, jak i czarnej herbacie. Wykazuje działanie antyangiogenne, proapoptotyczne i antyproliferacyjne[12]. Wyniki doświadczeń na zwierzętach wykazały, iż EGCG może zapobiegać postępowi zwłóknienia w endometriozie, a także hamować proliferację, migrację i inwazję komórek endometrialnych[13]. Ponadto związek ten jest w stanie promować apoptozę komórek endometrialnych[14].

Flawony mają moc

Genisteina to izoflawon wyizolowany z soi (*Glycine max*), posiadający silne działanie fitoestrogenne. Badania *in vivo* i *in vitro* wykazały jego skuteczność w leczeniu endometriozy poprzez redukcję powierzchni implantów endometrialnych, a także mechanizmy antyangiogenne i antyproliferacyjne[15].

Luteolina to flawonoid występujący m.in. w marchwi, brokułach, zielonej papryce, rumianku czy pietruszce. Wykazuje działanie antyproliferacyjne i przeciwzapalne. Hamuje proliferację komórek

eprasa.pl 98a249c58d

endometriozy. Wykazuje działanie antagonistyczne wobec progesteronu oraz agonistyczne wobec estrogenu, zatrzymując postęp choroby[16].

Apigenina obecna np. w rumianku, pietruszce, selerze, pomarańczach czy pszenicy, ma silne właściwości antyproliferacyjne, antyangiogenne, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Stosowana w terapii endometriozy łagodzi stany zapalne i hamuje proliferację komórek narośli endometrium. Najnowsze badania dowodzą, iż apigenina jest potencjalną fitoprogestyną, roślinną cząsteczką podobną do progesteronu i zdolną do interakcji z jego receptorem. Tym samym potencjalnie może stanowić alternatywę dla gestagenów stosowanych w klasycznej terapii endometriozy[17].

Chryzyna pozyskiwana jest zwłaszcza z produktów pszczelich, takich jak propolis, wosk pszczeli i miód. Występuje również w ekstraktach z męczennicy (*Passiflora*) i rumianku (*Matricaria chamomilla*). Jej działanie opiera się na stymulacji apoptozy komórek endometrialnych oraz hamuje ich proliferację[18].

Mirycetyna Znajdziesz ją w orzechach włoskich, winogronach i wielu innych owocach, warzywach i ziołach. Istnieją liczne doniesienia o jej zdolności do hamowania progresji cyklu komórkowego i proliferacji komórek endometriozy. Ponadto mirycetyna prowadzi do ich apoptozy, powodując redukcję wielkości ognisk choroby[19].

β-caryophyllene to naturalny seskwiterpen, znany również jako fitokannabinoid, występuje w wielu olejkach eterycznych, zwłaszcza w takich roślinach, jak czapetka pachnąca (*Syzygium aromaticum*), konopie siewne (*Cannabis sativa*), rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) i chmiel (*Humulus lupulus*)[20]. Według kilku niezależnych badań związek ten wywiera silne działanie przeciwzapalne, indukuje apoptozę komórek endometriozy oraz hamuje wzrost jej ognisk o ponad 52,5% w porównaniu z grupą kontrolną przyjmującą placebo[21].

Naringenina zawarta jest w cytrusach i winogronach. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwmutagenne i przeciwnowotworowe. Wyniki doświadczeń potwierdzają, iż substancja ta hamuje proliferację komórek endometriozy i wywiera na nie działanie proapoptotyczne[22].

Jasne strony wina i piwa

Słynący z właściwości antynowotworowych kwercetyna, poprzez działanie antyproliferacyjne jest w stanie przeciwdziałać również endometriozie. Ponadto zmniejsza ekspresję receptorów progesteronu i estrogenów w podwzgórzu, przysadce mózgowej i endometrium[23]. Tym samym można ją uznać za cząsteczkę o właściwościach antyestrogenu i analogu progesteronu. W kwercytynę obfitują m.in. jabłka, jagody, brokuły, czerwone winogrona, cebula i herbata[24].

Resweratrol to naturalna fitoaleksyna, syntezowana przez różne rośliny w reakcji na promieniowanie ultrafioletowe. Występuje w winie (zwłaszcza czerwonym), winogronach, czarnej porzeczce i czarnej morwie. Ma silne właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, antyangiogenne i przeciwnowotworowe[25]. Hamuje ekspresję genu COX-2 w ektopowych obszarach endometrium (występujących w niefizjologicznych miejscach ciała), przez co zauważalnie łagodzi prze-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ASHWAGANDHA FORTE 620 mg

Ashwagandha to adaptogen używany od wieków do budowania odporności na stres lub choroby.

Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A.

Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące.

Suplement diety zawierający ekstrakt z korzenia Ashwagandhy o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat posiada formę kapsułki wegańskiej.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

eprasa.pl 98a249c58d



U pacjentek, które przez 48 tygodni przyjmowały doustnie 60 mg pycnogenolu dziennie, odnotowano zmniejszenie nasilenia objawów tej choroby porównywalne jak u ochotniczek, które przez ten sam okres stosowały standardową terapię z zastosowaniem Gn-RHa

wlekły ból miednicy towarzyszący chorobie[26]. Ponadto resweratrol neutralizuje wolne rodniki tlenowe, których wysoki poziom jest charakterystyczny w endometriozie.

Z kolei w szyszkach (żeńskich kwiatostanach) chmielu (*Humulus lupulus*), a także w piwie znajduje się ksantohumol. Wykazuje on właściwości przeciwzapalne, antyproliferacyjne, antyangiogenne i przeciwnowotworowe. Doświadczenie z zastosowaniem tego bioaktywnego związku u myszy wykazało, iż zmniejsza on rozmiary obszarów ektopowego endometrium. Co więcej, selektywnie obniża gęstość mikronaczyń w ogniskach endometriotycznych, nie wpływając na unaczynienie macicy czy jajników[27].

Krwawnik nie tylko na krwawienie

Liczne badania dowodzą holistycznego działania wielu roślin leczniczych znanych w medycynie ludowej od wieków, a obecnie zalecanych jako wsparcie klasycznych metod terapii endometriozy. Rośliny zaliczane do rodzaju krwawnik (*Achillea*) obfitują w związki biologicznie czynne, takie jak flawonoidy, monoterpeny i seskwiterpeny, którym zawdzięczają właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwutleniające i antyseptyczne[28]. Według doniesień tureckich naukowców stosowanie wyciągu z krwawnika Biebersteina (*Achillea biebersteinii*) skutkuje zmniejszeniem objętości obszarów tkanki ektopowego endometrium i hamuje rozwój zrostów miednicy. W połączeniu z koprem włoskim (*Foeniculum vulgare*), pogankiem rutowatym (*Peganum harmala*), czarnuszką siewną (*Nigella sativa)* i kminem rzymskim (*Cuminum cyminum*) łagodzi ból odczuwany podczas miesiączkowania[29].

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

To wszechstronne zioło, które wspomaga regulację hormonów i wykazuje wiele właściwości prozdrowotnych. Kobiety cierpiące na endometriozę mają bardzo wysokie stężenie kortyzolu. Ashwagandha wspomaga pracę nadnerczy, obniżając tym samym zbyt wysoki poziom hormonu stresu. Wpływa to na ogólną i zauważalną poprawę samopoczucia. Jako że coraz częściej mówi się o endometriozie jako chorobie o podłożu zaburzonej odporności, zdaniem badaczy zioło to, ze względu na wpływ na regulację odpowiedzi układu odpornościowego, może być przydatne w radzeniu sobie z tym schorzeniem. To jeszcze nie koniec. Ashwagandha może normować zbyt wysoki poziom estrogenu, wpływa również na utrzymanie równowagi pomiędzy testosteronem, lutropiną (LH) oraz folikulotropiną (FSH). A jakby tego było mało, poznaniacy wykazali, że zawarty w niej withaferin A poprzez modulację sygnalizacji TGF-β i hamowanie zależnej od TGF-β fosforylacji Smad2 jest w stanie hamować proliferację ludzkich komórek raka endometrium[30]!

Cibora (*Cyperus rotundus*)

Roślina ta znana pod indyjską nazwą musta, jest bogatym źródłem wielu związków bioaktywnych, takich jak flawonoidy, kwas askorbinowy i kwasy fenolowe. Kłącze tego zioła wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwutleniające i przeciwgorączkowe. Badania *in vitro* przeprowadzone przez naukowców z Korei Południowej dowiodło, iż 6-acetoksycyperen, seskwiterpen wyizolowany z kłącza cibory orzechowej, ma działanie cytotoksyczne i proapoptotyczne na komórki nowotworów endometrium i jajnika[31].

Odkryj danshen

Korzenie szałwii czerwonej (*Salvia miltiorrhiza*) są od starożytności szeroko stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej. Ta roślina – w Azji znana jako Danshen – ma właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i przeciwdrobnoustrojowe. Do najważniejszych związków biologicznie czynnych tej rośliny należą: tanshinon I i II, danshinon oraz kwas salwianolowy. Doświadczenie przeprowadzone na szczurach dowiodło hamującego wpływu tanshinonu II na wzrost ektopowej tkanki endometrium. Działa on antyangiogennie, redukuje dolegliwości bólowe towarzyszące endometriozie, stymuluje ekspresję proapoptotycznego białka Bax oraz hamuje ekspresję antyapoptotycznych białek Bcl-xl i Bcl-2[32].

Terapia genowa

To innowacyjna metoda polegająca na wprowadzeniu do chorych komórek za pośrednictwem odpowiedniego wektora fragmentu materiału genetycznego w celu skorygowania nieprawidłowej ekspresji genów odpowiedzialnych za rozwój

eprasa.pl 98a249c58d

choroby. Sugerowane jest również użycie wektorów adenowirusowych do dostarczenia do komórek endometrialnych genów kodujących negatywną odmianę receptora estrogenowego, co znacznie zmniejszyłoby ich wrażliwość na estrogeny, a tym samym zahamowało ich wzrost. Wczesne wyniki tej terapii są zachęcające, gdyż obserwowana jest znacząca apoptoza niefizjologicznie ulokowanych komórek endometrialnych[33].

Niestety, terapia genowa dopiero zaczyna się rozwijać. Ponadto ma pewne wady. Należą do nich możliwość odrzucenia wektorów wirusowych przez docelowe komórki, krótki okres półtrwania terapeutycznego DNA. Co więcej, ponieważ przy zastosowaniu dzisiejszych technologii możliwe jest korygowanie tylko jednego genu naraz, terapia genowa nie ma dotychczas zastosowania w przypadku chorób wieloczynnikowych, takich jak endometrioza.

Jadłospis pod lupą

Zmiana diety jako uzupełnienie terapii zaleconej przez lekarza może okazać się pomocna w łagodzeniu objawów tego schorzenia. Dowodzą tego badania szwedzkich naukowców. Przeanalizowali oni samopoczucie 12 kobiet w wieku 28-44 lat, które wprowadziły w swojej codziennej diecie modyfikacje mające na celu zmniejszenie negatywnych objawów.

Odpowiednio dobrana strategia żywieniowa oraz zmiana stylu życia to nieinwazyjne, bezpieczne i w pełni naturalne metody łagodzenia dolegliwości bólowych typowych przy endometriozie. Większość uczestniczek badania wykluczyła lub ograniczyła gluten, produkty mleczne i węglowodany, a zwiększyła spożycie owoców, warzyw i ryb[34]. Podobne badania przeprowadzono w Holandii na grupie 157 kobiet ze zdiagnozowaną endometriozą, którym przedłożono ankiety dotyczące rodzaju diety oraz poziomu jakości życia. Jak się okazało, po rozpoznaniu choroby wiele uczestniczek badania dokonało jednej lub więcej modyfikacji diety (46,5%), zaczęło stosować suplementy diety (56,1%) bądź zdecydowały się na jedno i drugie (64,3%). Dokonano również specjalistycznej oceny diety każdej z uczestniczek według holenderskiej skali DHD-15. W tym przypadku wyniki doświadczenia nie wykazały korelacji jakości diety z jakością życia. Z drugiej strony, przeczą temu indywidualne odczucia aż 71,3% pacjentek, które stwierdziły, iż wiele specyficznych modyfikacji diety zmniejszyło objawy bólu związane z endometriozą[35].

Dowiedziono, że dieta może wpływać na kilka procesów kluczowych dla przebiegu i rozwoju tej choroby, w tym stan zapalny, metabolizm prostaglandyn i aktywność estrogenów[36]. W kilku badaniach przeanalizowano wpływ diety na ryzyko rozwoju choroby. Istotne znaczenie (pozytywne lub negatywne) ma ilość i rodzaj tłuszczów, produktów mlecznych, odpowiednia podaż wapnia, witamin B, C, D i E, a także jedzenie warzyw i owoców[37]. Na przykład wysokie spożycie kwasów omega-3 wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju endometriozy, natomiast tłuszczów trans i zwierzęcych zwiększa prawdopodobieństwo jej wystąpienia[38].

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE



Na ponad 120 stronach wyjaśniamy m.in. komu pomoże hormonalna terapia zastępcza (HTZ), co pokona mgłę umysłową i kłopoty z pamięcią, które ćwiczenia fizyczne i produkty spożywcze sprzyjają utrzymaniu zdrowia oraz witalności, jak odzyskać libido w sypialni, a także dobre samopoczucie na co dzień oraz w jaki sposób opóźnić procesy starzenia skóry i wypadanie włosów.

Zamów z bezpłatną przesyłką na: www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 98a249c58d

Bruksizm

Pytanie: Podczas wizyty u dentysty dowiedziałem się, że zgrzytam zębami. Zdaniem mojej lekarki wynika to z wady zgryzu. Zaproponowała mi noszenie szyny, która pozwoliłaby rozluźnić mięśnie żwacze, a następnie leczenie ortodontyczne i wreszcie okluzyjne podniesienie zgryzu. Wszystko to składa się na niemałą sumkę. Jednak znajoma, która nosiła taką szynę, mówi, że ona nie leczy tej przypadłości, tylko chroni zęby przed uszkodzeniami. Czy to prawda? A jeśli tak, to co w takim razie powinienem zrobić? Czy są jakieś sposoby trwale powstrzymujące zgrzytanie?

Odpowiedź: Szacuje się, że dotyczy ono ok. 10% dorosłych i – jak wykazały analizowane badania – 13-49% dzieci[1].

Bruksizm, czyli nadmierne zgrzytanie zębami i mimowolne ich zaciskanie, jest czynnikiem ryzyka rozwoju dysfunkcji narządu żucia. Stan ten został po raz pierwszy opisany w literaturze medycznej w 1907 r. przez Marię Pietkiewicz[2]. Dzieli się go na 2 rodzaje: bruksizm podczas snu (SB) i na jawie (AB).

Towarzyszą mu objawy okołodobowe (takie jak napięcie twarzy, ból głowy i szyi oraz bezsenność)[3]. Amerykańska Akademia Medycyny Snu (AASM) określiła SB jako zaburzenie ruchowe związane ze snem[4]. Jednak może on też współwystępować wraz z zaburzeniami snu, być kojarzony z nieprawidłowymi ruchami ciała, trudnościami w oddychaniu, wzmożoną aktywnością mięśni i zaburzeniami rytmu serca.

Ostatnie doniesienia naukowe sugerują, że może on być też przyczyną pierwotnych bólów głowy[5], które uważa się za regulowane głównie przez ośrodkowy układ nerwowy[6].

Choć bruksizm wydaje się nic nieznaczącą dolegliwością, należy do grupy zaburzeń układu ruchowego narządu żucia i może mieć poważne skutki. Choćby dlatego, że mimowolne zaciskanie zębów i zgrzytanie nimi odbywa się z użyciem dużej siły, co w pierwszym rzędzie skutkuje ścieraniem powierzchni żujących, pękaniem szkliwa, a nawet poluzowaniem, wypadnięciem bądź złamaniem zęba! To jednak nie wszystko. Konsekwencją bruksizmu mogą być bóle w obrębie żuchwy i szczęki, blokada szczęki, uszkodzenie nerwów, oraz zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego (TMD) lub uszkodzenie stawu łączącego szczękę z czaszką. Nieprawidłowości w pracy TMD mogą powodować m.in. zawroty głowy, problemy ze słuchem, szumy uszne, zmęczenie mięśni twarzy, bóle głowy, karku i uszu. W ciężkich przypadkach może nawet spowodować zmianę w wyglądzie twarzy i utratę słuchu[7].

W *The Journal of the American Dental Association* został opublikowany artykuł, który alarmuje, że większość osób dotkniętych tą przypadłością doprowadza do takiego stanu swoje uzębienie, że konieczne jest poddanie ich kompletnej renowacji przed osiągnięciem 40. lub 50. r.ż.[8]. Polega ono właśnie na okluzyjnym podniesieniu zgryzu, które zaproponowała Ci Twoja stomatolog. Okluzja to sposób kontaktowania się zębów przeciwstawnych znajdujących się w szczęce i żuchwie.

Zdarza się jednak, że w wyniku niektórych nieprawidłowości (m.in. niektóre zęby wcześniej stykają się ze sobą przy zagryzaniu niż pozostałe, nadmierne zaciskanie mięśni szczęk czy też uszkodzenia kości w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych) dochodzi do zaburzenia stykania się zębów i rozwoju choroby okluzyjnej oraz powiązanego z nią zgrzytania zębami.

Przyczyną choroby okluzyjnej są przede wszystkim stres, a także wady zgryzu spowodowane źle wykonanymi wypełnieniami, nieprawidłowo wyrzniętymi zębami mądrości czy obgryzaniem paznokci. Do innych zalicza się wadliwe uzupełnienia protetyczne oraz braki w uzębieniu.

Aby dobrze zdiagnozować problemy w okluzji, dentysta musi pobrać wyciski i na ich podstawie wykonać modele gipsowe. Za pomocą kęsków zwarciowych zbada także sposób stykania się zębów dolnych z górnymi oraz ustali pozycję szczęki w stosunku do stawów skroniowo-żuchwowych.

Następnie modele są montowane w artykulatorze, czyli urządzeniu naśladującym ruchy żucia. Dodatkowo stomatolog może korzystać z nowoczesnych urządzeń badających np. siłę nacisku na poszczególne zęby lub precyzyjnie wyznaczających ruchy żuchwy. Czasem wymagane są także zdjęcia radiologiczne lub badanie tomograficzne promieniem stożkowym (CBCT) w celu oceny struktur kostnych.

Leczenie często obejmuje kilka dziedzin stomatologii, by finalnie podnieść wysokość zwarciową za pomocą odbudowy zębów materiałami kompozytowymi lub pracami protetycznymi.

Nikt tak naprawdę nie wie, co poza chorobą okluzyjną powoduje nocne zgrzytanie zębami, jednak często wiąże się je ze stanami lękowymi, stresem i napięciem, wypartym gniewem lub frustracją, ale także łączone jest z typem osobowości – agresywnym, uwielbiającym współzawodnictwo, nadaktywnym.

Inna możliwa przyczyna jest upatrywana w zaburzeniu z grupy pionowych wad zgryzu (tzw. zgryz głęboki)[9], który polega na zbyt dużym nachodzeniu siekaczy szczęki na zęby żuchwy. Wśród jego przyczyn wylicza się nieprawidłowe układanie niemowlęcia do snu, ustny tor oddychania oraz złe nawyki, takie jak ssanie palca, warg czy policzków, długotrwałe ssanie smoczka itp.

Irańscy naukowcy z kolei wykazali, że infekcje pasożytnicze mogą być jedną z pierwotnych przyczyn inicjacji zgrzytania zębami wśród dzieci w wieku przedszkolnym.

Co więcej, bruksizm może także sygnalizować braki pewnych składników odżywczych lub być skutkiem ubocznym niektórych leków, np. zawierających selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI)[10].

Aby skutecznie walczyć ze zgrzytaniem zębami, warto spróbować określić jego pierwotną przyczynę. Gdy już ją poznasz, w wielu przypadkach za pomocą naturalnych środków będziesz mógł znacząco złagodzić bruksizm.

Sprawdź leki

Wiadomo, że niektóre farmaceutyki na receptę, takie jak amfetamina, leki przeciwdrgawkowe i selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny, powodują zgrzytanie zębami. Z tego powodu warto rozważ alternatywne ich zamienniki[11].

Odstaw używki

Zwłaszcza wieczorem unikaj alkoholu i kofeiny[12]. Mogą one stymulować zgrzytanie zębami. Porzuć też zdecydowanie gumę do żucia. Jej

eprasa.pl 98a249c58d

stosowanie wzmacnia siłę mięśni żwaczy, które w sporej części odpowiedzialne są za mimowolne zaciskanie zębów. Staraj się ograniczyć też pogryzadełka orzeszki, popcorn. Obgryzanie długopisów, ołówków lub innych przedmiotów przyzwyczaja mięśnie żuchwy do kurczenia się, co zwiększa prawdopodobieństwo mimowolnego nocnego zgrzytania zębami.

Pokochaj błonnik

Japońscy uczeni postanowili zidentyfikować składniki odżywcze związane z bruksizmem podczas snu. W tym celu w 2021 r. zrekrutowali 143 studentów i przydzielili ich do grup bruksizmu podczas snu (58) i bez snu (85). Uczestnicy wypełnili kwestionariusz dotyczący częstotliwości spożywania posiłków na podstawie grup żywności. Eksperyment wykazał, że u osób jedzących sporo błonnika pokarmowego dochodziło do złagodzenia zgrzytania zębami[13].

Ziołowe herbaty

Przed snem przyda Ci się uspokajający napój. Spróbuj codziennie przed nocnym wypoczynkiem parzyć sobie napar ziołowy. 2 łyżeczki melisy lub rumianku zagotuj w wodzie. Przefiltruj i odstaw przykryte na bok na 5 min. Następnie dodaj łyżeczkę soku z cytryny i miodu. Wszystko dobrze wymieszaj. Pij najpóźniej na godzinę przed snem.

Kojące mleko kurkumowe

Do szklanki mleka dodaj łyżeczkę kurkumy – zawarty w płynie tryptofan pomoże Twojemu układowi nerwowemu zrelaksować się i zasnąć spokojnie, a kurkuma będzie działała jak środek przeciwbólowy. Dodatkowo ciepły napój pozwoli nieco rozluźnić mięśnie. Przy okazji upieczesz 2 pieczenie na jednym ogniu i... zadbasz o zęby, dostarczając organizmowi wapnia.

Witaminy i pierwiastki

Niektórzy badacze wierzą, że nocne zgrzytanie jest spowodowane niedoborami magnezu w organizmie lub brakiem równowagi między jego poziomem a stężeniem wapnia, które skutkują rozległym napięciem w mięśniach twarzy i karku. Francuski lekarz, dr C. Plocieniak, którego kliniczne doświadczenia zostały opublikowane w 1990 r., uważał, że wzbogacenie diety przez dłuższy czas w magnez niemal zawsze jest skuteczne w walce ze zgrzytaniem[14]. Spore ilości tego pierwiastka dostarczą Ci awokado, banany, migdały, figi, szpinak, czarna fasola i nasiona dyni oraz gorzka czekolada.

Z kolei Dr Moti Nissani, ze stanowego uniwersytetu Wayne'a w Detroit, w stanie Michigan, zaleca, aby dziennie przyjmować ok. 100 mg magnezu, 150 mg wapnia oraz 50 mg kwasu pantotenowego, połączonego z witaminami: A (1 000 j.m.), C (300 mg), E (60 mg), jod (0,1 mg lub 100 mcg) i kontynuować zażywanie witamin, nawet gdy kłopoty ze zgrzytaniem ustaną. Dla optymalnych rezultatów zaleca się przyjmowanie wyższych dawek magnezu (200-600 mg), witaminy C (1-3 g) i E (200-400 j.m). Jeśli po 2 miesiącach nie widać efektów, trzeba podjąć inną metodę[7].

Terapia kwiatowa

Uczeni z Brazylii stworzyli formułę zwiotczającą policzki, łącząc 8 esencji kwiatowych i przetestowali ją w podwójnie ślepej próbie klinicznej przeprowadzonej na pacjentach z bruksizmem. Okazało się,



Japoński eksperyment wykazał, że u osób jedzących sporo błonnika pokarmowego dochodziło do złagodzenia zgrzytania zębami

że alkoholowy roztwór środka zwiotczającego policzek, zawierający wyciągi kwiatowe Daughter of Gaia z mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*), wyżlina większego (*Antirrhinum majus*), fuksji mieszańcowej (*Fuchsia × hybrida*), uczepu rózgowatego (*Bidens bipinnata*), dzwonka karpackiego (*Campanula carpatica*), marceli (*Achyrocline*), lotosu błękitnego (*Nymphaea caerulea*) i *Tetraoensis riparia* istotnie złagodził skroniowe bóle głowy u osób z bruksizmem w porównaniu z grupą placebo. Ponadto pacjenci po 21 dniach stosowania środka zwiotczającego policzek poprawili jakość snu i doświadczyli złagodzenia sztywności mięśni żuchwy czy porannych trudności z otwieraniem ust. Zaobserwowano również mniejszy przerost żwaczy i zmniejszoną wrażliwość z powodu abfrakcji fasetek szkliwa. Naukowcy zastrzegają się, że chociaż wyniki są obiecujące, potrzebne są długoterminowe badania w celu wyjaśnienia mechanizmu farmakologicznego każdej esencji kwiatowej w formule zwiotczającej policzki[15].

Lawenda

Oto sztuczka do wypróbowania, zaproponowana przez fizjoterapeutkę Pat Brunson: „W małej butelce z atomizerem zmieszaj kilka kropli olejku lawendowego oraz 20-50 ml wody destylowanej. Następnie, tuż przed snem, psiknij kilka razy z każdej strony poduszki, tak byś mógł wdychać zapach lawendy przed snem. Olejek lawendowy ułatwi zasypianie, a przy tym rozluźni Twoje mięśnie twarzy".

Kompresy

Ciepło jest powszechnie stosowane w fizjoterapii po wysiłku fizycznym wywołanym przez opóźnioną bolesność mięśni (DOMS). W tym celu stosuje się długotrwałe suche okłady rozgrzewające, które powoli i bezpiecznie ogrzewają tkanki, jednocześnie zmniejszając

eprasa.pl 98a249c58d



Okazało się, że alkoholowy roztwór środka zwiotczającego policzek zawierający wyciągi kwiatowe istotnie złagodził skroniowe bóle głowy u osób z bruksizmem w porównaniu z grupą placebo

ból związany z DOMS. Okazuje się jednak, że wilgotne ciepło penetruje głębokie tkanki szybciej. Badacze z Loma Linda w Californii porównywali wpływ suchego i wilgotnego ciepła na 100 młodych osób po ćwiczeniach indukujących DOMS. Największą redukcję bólu wykazano po natychmiastowym zastosowaniu wilgotnego kompresu. Uczeni zwracają uwagę, że to rozwiązanie jest korzystniejsze, bo czas aplikacji jest krótszy (2 godz. a nie 8 jak w przypadku mokrego)[16].

Namocz ściereczkę w gorącej wodzie, wykręć ją i na chwilę przyłóż do szczęki. Możesz też zagrzać w piekarniku poduszeczkę wypełnioną gorczycą i ogrzewać nią twarz. Delikatne ciepło pomoże rozluźnić mięśnie twarzy i zmniejszy ryzyko zgrzytania zębami we śnie. Możesz też w tym celu użyć poduszki elektrycznej. Połóż się tak, by najpierw rozgrzała jedną stronę twarzy (pozostań w tej pozycji przez 15 min), a następnie przyłóż do niej drugi policzek. Wyłącz poduszkę po kolejnym kwadransie. Zdaniem Mazen Natour, protetyka z Manhattanu: „ciepło zwiększa miejscowe ukrwienie, poprawia krążenie i pomaga rozluźnić mięśnie, dzięki temu może złagodzić napięcie, zmniejszając potencjalnie destrukcyjne zgrzytanie".

Melatonina i waleriana

Głęboki i relaksujący sen ma kluczowe znaczenie dla przezwyciężenia zgrzytania zębami. Wypróbuj jeden z 2 dostępnych bez recepty środków – melatoninę lub korzeń waleriany (*Valeriana officinalis radix*). Oba mają działanie uspokajające i przeciwlękowe, dlatego często przepisuje się je osobom cierpiącym na bezsenność. Badania wykazały, że waleriana skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu, a w przeciwieństwie do tabletek nasennych na receptę, ma mniej skutków ubocznych. W badaniu przeprowadzonym przez Foellinge Health Center w Szwecji 89% uczestników zgłosiło znaczną poprawę snu po zażyciu ekstraktu z korzenia waleriany. Natomiast 44% zgłosiło absolutnie idealny sen i brak jakichkolwiek skutków ubocznych[17].

Z kolei testy przeprowadzone przez zespół uczonych z University of Pennsylvania's School of Nursing wykazało, że 800 mg korzenia kozłka podawanego przez 8 tygodni może pomóc złagodzić objawy zespołu niespokojnych nóg (RLS), uważane za zaburzenie ruchowe związane ze snem. Zdaniem akademików fakt, że tak dobrze oddziałuje na RLS, jest przesłanką do stosowania jej w łagodzeniu bruksizmu, który też należy do tej grupy zaburzeń[18].

Zredukuj stres

Bruksizm od dawna był uważany za jeden z fizycznych przejawów stresu i niepokoju. Na przykład osoby zgrzytające zębami zgłaszają więcej objawów lęku i depresji niż ludzie, którzy tego nie robią[19]. Mają też tendencję do zgłaszania większego stresu życiowego i częściej cierpią na depresję i zaburzenia lękowe[20]. Gdy jesteśmy zestresowani, napinają się mięśnie szyi, obręczy barkowej, górnej partii pleców oraz... szczęki. Dlatego redukcja napięcia nerwowego powinna łączyć się z terapią manualną, której celem jest usunięcie napięcia mięśniowego. Zdaniem wielu dentystów, techniki relaksacyjne mogą być istotnym przyczynkiem zmniejszenia bruksizmu.

Techniki relaksacyjne

W badaniach z udziałem małych dzieci zastosowano psychologiczne metody kontroli stresu wraz z relaksacją mięśni, które znacznie obniżyły symptomy zgrzytania nocnego po 6 miesiącach. W innym doświadczeniu osoby cierpiące na zgrzytanie wzięły udział w treningu na temat świadomej relaksacji mięśniowej i uzyskały lepsze rezultaty niż te, które stosowały tylko kontrolę[21].

Jak się odprężyć?

Możesz słuchać muzyki, kosić trawę, malować, ćwiczyć jogę, boks, biegać po górach lub chodzić do biblioteki. Ważne jest, abyś robił to, co sprawia Ci przyjemność i pomaga odreagować stres.

Popularne sposoby redukowania go obejmują:

Twórcze zajęcia i hobby – zapewniają one ujście napięcia i znaczące zmniejszenie stresorów, a także pomagają zachować pozytywne nastawienie.

Aktywność fizyczna ułatwia uwalnianie substancji chemicznych (np. serotoniny), które relaksują ciało i pomagają zmniejszyć napięcie oraz zachować dobrą formę i zdrowie. Odpowiednia porcja ćwiczeń zapewnia również nocny wypoczynek – ułatwia zasypianie i pogłębia sen.

Joga i medytacja pomagają przystosować się do potencjalnie stresujących sytuacji. Obie czynności spowalniają tętno, poprawiają koncentrację i zmniejszają napięcie[9].

Naucz się robić ćwiczenia rozciągające

Jednym z głównych objawów bruksizmu sennego jest ból mięśni szczęki. Ponieważ nieświadomie zaciskasz zęby i zgrzytasz, często wywierasz ogromną siłę. Nacisk ten powoduje uszkodzenie wszystkich mięśni połączonych ze szczęką, w tym twarzy, szyi i górnej części

eprasa.pl 98a249c58d

pleców. Aby zmniejszyć ten dyskomfort, wykonaj 3 ćwiczenia rozciągające.

1. Umieść palec wskazujący w jamie ustnej na ostatnim tylnym zębie, odwiń go do tyłu, a następnie do góry. Możesz odczuwać bolesność w tym obszarze mięśnia. Dociśnij palec do tego mięśnia, aby delikatnie złagodzić napięcie. Powtórz z przeciwną stroną.
2. Przesuń palce do przodu ucha, w pobliżu jego płatka. Delikatnie masuj to miejsce, aż przestanie boleć. Przesuń się ok. 1,25 cm w dół, podążając za mięśniem szczęki i linią uszu, i powtórz. Na koniec przesuń się w dół do miejsca, w którym szczęka i szyja spotykają się poniżej ucha. Powtórz. Te 3 punkty są odpowiedzialne za wiele bólów ucha związanych ze zgrzytaniem zębami.
3. Zamknij usta, ale jednocześnie staraj się mieć rozwarte zęby i trzymaj język oparty o tył dolnych zębów. Jest to standardowa pozycja spoczynkowa ust, ale nie przychodzi naturalnie osobom zgrzytającym zębami. Kiedy robisz to codziennie, za każdym razem, gdy o tym pomyślisz, staje się to nawykiem, który trwa aż do snu.

Wykonuj te ćwiczenia tak często, jak to możliwe w ciągu dnia, tak by weszły Ci w krew.

Olejki eteryczne

Yang-ylang i jaśmin to zapachy uważane za najbardziej wskazane w aromaterapii bruksizmu.

Pierwszy ułatwia zasypianie, łagodzi napięcie mięśni, jest też silnym środkiem przeciwdepresyjnym. Natomiast jaśmin to słodki zapach, który jest powiązany ze zmniejszonym poziomem lęku. Olejek jaśminowy pomoże poprawić jakość snu.

Wkropl wybrany olejek do kominka zapachowego, zapal tealighta i pozwól powietrzu wypełnić się leczniczą wonią. Możesz też zapalić zapachową świecę lub wpuścić kilka kropli olejku do kąpieli. Ciepła woda ułatwi rozluźnienie spiętych mięśni, w tym także twarzy.

Kąpiele solne Epsom

Według Agencji Ochrony Środowiska przeciętny obywatel amerykański ma w swoim organizmie pozostałości ponad 400 toksycznych związków. Sól Epsom zawiera pierwiastki detoksykujące, które wypłukują trucizny i metale ciężkie z organizmu. W czasie kąpieli ten związek magnezu i siarczanu jest wchłaniany przez skórę. Może to wesprzeć walkę z bruksizmem. Tym bardziej że ta absorpcja korzystnie wpływa na poziom serotoniny w mózgu, pomagając się zrelaksować i złagodzić stres. Kąpiele solne Epsom uspokajają mięśnie i zmniejszają napięcie. Skutecznie łagodzą skurcze i bóle mięśniowe, co ułatwia nocny odpoczynek.

Naucz się nowych nawyków

Zacznij się obserwować. Zwróć uwagę na to, kiedy zaciskasz zęby, zgrzytasz nimi lub obgryzasz przedmioty. Gdy już sobie z tego zdasz sprawę, postaraj się zatrzymać i odwrócić bieg rzeczy. Powoli rozluźnij mięśnie i zadbaj, by choć usta są zamknięte, zęby się ze sobą nie stykały. W prawidłowym układzie ich powierzchnie żujące powinny się stykać jedynie podczas żucia lub połykania. Dlatego, ilekroć poczujesz zaciskanie szczęk, opuść żuchwę, spróbuj nią chwilę poruszać, tak by rozluźnić napięte

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

OLEJ Z EKSTRAKTEM konopi włóknistych BROAD SPECTRUM z naturalnymi fitokannabinoidami

Wzmacnia organizm przywracając jego naturalną równowagę może być naturalnym wsparciem w:
- utrzymaniu spokoju,
- walce ze stresem,
- zdrowym i jakościowym śnie,
- lepszym samopoczuciu,
- łagodzeniu dolegliwości bólowych.

Profesjonalna produkcja

Czysta ekstrakcja CO2
Wszystko zaczyna się na etapie ekstrakcji i ma bezpośredni wpływ na jakość i wszechstronność produktów oraz wydajność kolejnych etapów produkcji.

Ekstrakcja nadkrytyczna
- Ultra-wysokie ciśnienie: 5000 PSI
- Wysoka temperatura
- Bezpośrednie celowanie w kannabinoidy

Wysokie stężenia:
- 15% produkt w 10 ml zawiera 1500 mg CBD: w butelce mieści się 250 doz/kropli; jedna kropla 0,04 ml zawiera 6 mg CBD
- 25% produkt w 10 ml zawiera 2500 mg CBD: w butelce mieści się 250 doz/kropli; jedna kropla 0,04 ml zawiera 10 mg CBD

Produkt nie zawiera THC.
Polecamy dla osób gdzie ten związek nie jest pożądany: kierowców, sportowców, mundurowych, dzieci.



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

eprasa.pl 98a249c58d

mięśnie, a następnie spróbuj utrzymać tę pozycję. Oto 2 przydatne sposoby: napełnij policzki powietrzem, a potem gwałtownie go wypuść (z „pyknięciem"). Nabierz powietrza, ułóż usta w literkę „o" i powoli je wypuszczaj.

A może hipnoza?

Kilka studiów przypadków oraz jedno małe badanie sugerują, że hipnoterapia może być skuteczna w przypadku mimowolnego zgrzytania zębami[22]. W jednym przypadku bruksizm całkowicie zniknął po 7 sesjach hipnoterapii badających trudne dzieciństwo pacjenta oraz jego „milczącą i początkowo zaprzeczoną wrogość". Jak dowiodła kontrola rok później, nie było nawrotu choroby[23].

Prąd i igły

Akupunktura i tzw. przezskórna stymulacja nerwów (ang. transcutaneous electrical nerve stimulation, w skrócie: TENS), używająca impulsów elektrycznych do stymulacji nerwów, może być pomocna w obniżeniu napięcia mięśniowego, uważanego często za przyczynę zgrzytania[24].

Załóż szynę okluzyjną

Wreszcie dochodzimy do nurtującej Cię kwestii. Stomatolog może zaproponować Ci szynę na zęby, którą należy zakładać tylko na noc, lub szynę, którą będziesz musiał nosić cały czas.

Ta akrylowa nakładka na zęby na noc ma zadanie znacząco zmniejszyć ścieranie szkliwa i zapobiec uszkodzeniu zębów. Najczęściej szyny robione są na zamówienie i noszone na górnej linii zębów. Niektóre wkładki są tak zaprojektowane, by rozluźniać szczękę, inne – zapobiegają stykaniu się ostatnich, górnych i dolnych zębów, co redukuje zgrzytanie. Zgodnie z założeniem mają one pomóc wyrobić w mięśniach nowe, prawidłowe nawyki. Sporo dowodów świadczy jednak o niezbyt wielkiej skuteczności tych środków – w praktyce jedynie chronią zęby[25]. Jeśli chcesz osiągnąć zadowalające efekty, musisz pomyśleć o noszeniu szyny 24 godz. na dobę przez dłuższy czas. Jedynie wtedy – w połączeniu z korektą zgryzu oraz ustabilizowaniem właściwych nawyków – będziesz miał szansę skutecznie przeciwdziałać bruksizmowi.

Jak podają naukowcy z Austrii, wpływ szyn okluzyjnych na zmniejszenie zdarzeń elektromiograficznych (EMG) bruksizmu jest przejściowy[26].

Biofeedback

Ta terapia używa elektronicznego monitoringu automatycznych funkcji organizmu, aby wyrobić u chorego zdolność kontrolowania. Przyniosła ona dobre rezultaty w grupie osób borykających się z nocnym zgrzytaniem. Zazwyczaj używany do tego jest elektromiograf (EMG), który odczytuje aktywność mięśni i włącza alarm, gdy określona partia mięśni ulega napięciu. To niewielkie, łatwe w obsłudze urządzenie jest dostępne do samodzielnego użytku i może zmniejszyć nocne zgrzytanie w ciągu 6 miesięcy po zastosowaniu terapii[27]. Inną opcją są aparaty, które za pomocą delikatnego wyładowania elektrycznego zapobiegają zgrzytaniu. Jak wykazały wstępne próby, ich skuteczność sięga 50%[28]. Połączenie bioreakcji z wkładkami ustnymi może dać nawet lepsze rezultaty. Ponoć metoda łącząca obie terapie była skuteczna aż u 90% pacjentów[29].

Jad kiełbasiany

U pacjentów, którzy nie zareagowali na leczenie zachowawcze, stosuje się zastrzyk z toksyny botulinowej. Tureccy naukowcy postanowili sprawdzić jej skuteczność w leczeniu zgrzytania zębami. Retrospektywne badanie objęło 25 kobiet w wieku 23-55 lat. Każdej z nich jednorazowo wstrzyknięto botoks w prawe i lewe żwacze. Wyniki dotyczące bólu w obecnym badaniu wykazały znaczącą różnicę przed i po iniekcji.

W pewnym koreańskim badaniu doniesiono, że wstrzyknięcie jadu kiełbasianego zmniejszyło liczbę przypadków zgrzytania zębami podczas snu[30]. Z kolei inne badanie wykazało, że dzięki zastrzykom toksyny botulinowej można zwiększyć maksymalne otwarcie jamy ustnej[31]. Choć terapia wydaje się najskuteczniejsza w leczeniu nocnego bruksizmu, to jednak jej wadą są wysokie koszty oraz konieczność powtarzania zastrzyków co kilka miesięcy.

BIBLIOGRAFIA

ENDOMETRIOZA

1. J Med Life. 2014 Sep 15;7(3): 349-57
2. F1000Res. 2019 Apr 23;8:F1000 Faculty Rev-529
3. Lancet. 2021 Feb 27;397(10276): 839-852
4. FertilSteril. 2012 Sep;98(3): 511-9
5. Pharmacol Res. 2019 Jan;139: 76-90
6. Plants (Basel). 2021 Mar 20;10(3): 587
7. J Reprod Med. 2007 Aug;52(8): 703-8
8. J Reprod Med. 2009 Feb;54(2): 117; authorreply 117-8
9. Int J WomensHealth. 2013 Dec 21;6: 35-9
10. Mol Pharm. 2007 Nov-Dec;4(6): 807-18
11. Iran J Reprod Med. 2013 May;11(5): 415-22
12. DNA Cell Biol. 2003 Mar;22(3): 217-24
13. Hum Reprod. 2014 Aug;29(8): 1677-87
14. Oncol. letters. 2017;14: 3623-7
15. Fertil. Steril. 2007;88: 1129-1134
16. HomonesCancer. 2013;4: 293-300
17. Fertil. Steril. 2009;92: S11
18. J. Cell Physiol. 2019;234: 2480-90
19. J. Nutr. Biochem. 2020;78: 108328
20. Front. Neurosci. 2017;11: 583
21. Eur. J. Pharmacol. 2013;702: 12-9
22. Mol. Hum. Reprod. 2017;23: 842-54
23. Gynecol. Oncol. 1992;45: 13-19
24. J. SichuanUniv. 2009;40: 228-31, 244
25. Biol. Pharm. Bull. 2012;35: 273-9
26. J. Biol. Chem. 2011;286: 11492-505
27. Ginekol Pol. 2011;82: 191-4
28. Phytomedicine. 2011;18: 1031-6
29. Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol. 2014;175: 172-7
30. Braz J Med Biol Res. 2006 Aug;39(8): 1121-7; The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Dec 2014. 901-8; Curr Drug Deliv. 2019;16(5): 386-99; Pharmaceutics. 2023 Apr; 15(4): 1057
31. Phytother Res. 2015;29: 1330-8
32. Life Sci. 2020;240: 117085
33. Recent Pat DNA GeneSeq. 2013 Dec;7(3): 169-78
34. BMJ Open. 2020 Feb 25;10(2) :e032321
35. ReprodBiomed Online. 2021 Nov;43(5): 952-61
36. Int J WomensHealth 2017;9: 281-93
37. Hum Reprod 2010;25: 1528-35, doi: 10.1093/humrep/deq044
38. Environ Res 2007;103:121-9, doi: 10.1016/j.envres.2006.04.004
39. PaediatrPerinatEpidemiol. 2019 Jan;33(1): 19-25
40. ReprodBiolEndocrinol. 2014 Jan 6; 12:4

BRUKSIZM

1. Int J Environ Res Public Health. 2021 Sep; 18(18): 9544
2. Sleep Sci. 2019;12: 185-9
3. Arch. Oral Biol. 2015;60: 1618-24
4. Chest. 2014;146: 1387-94
5. Pediatr. Med. Rodz. 2019;15: 374-377
6. Rev. Chil. Pediatr. 2015;86: 373-379
7. J Oral Sci, 2001; 43: 73-83
8. J Am Dent Assoc, 1999; 130: 1229-30
9. The Duke Encyclopedia of New Medicine. New York: Rodale Books, 2006
10. Ned Tijdschr Tandheelkd, 2007; 114: 388-90
11. Ned Tijdschr Tandheelkd, 2019; 126: 247-53
12. J Am Dent Assoc, 2016; 147; 859-66.e4
13. J. Clin. Med. 2023, 12(7), 2623; https://doi.org/10.3390/jcm12072623
14. Rev Stomatol Chir Maxillofac, 1990; 91 Suppl 1: 127
15. ClinicalTrials.gov Identifier: NCT03112954
16. J Clin Med Res. 2013 Dec; 5(6): 416-42
17. Pharmacol Biochem Behav. 1989 Apr;32(4): 1065-6
18. Altern Ther Health Med. 2009 Mar-Apr;15(2): 22-8
19. Journal of International Medical Research. 2009;37: 547-50
20. Chest. 2001;119: 53-6
21. J Oral Rehabil, 2001; 28: 354-60; 1999; 26: 280-7
22. Am J Clin Hypn, 1991; 33: 248-53
23. Int J Clin Exp Hypn, 2013;61: 205-18
24. Minerva Med, 2003; 94 [4 Suppl 1]: 9-15; Fortschr Kieferorthop, 1995; 56: 245-53
25. Cochrane Database Syst Rev, 2007; 4: CD005514; Br Dent J, 1999; 186: 217-22
26. Curr Treat Options Neurol. 2016; 18: 10
27. Appl Psychophysiol Biofeedback, 2004; 29: 141-7
28. Acta Odontol Scand, 2012 Nov 13
29. J Am Dent Assoc, 2001; 132: 1275-7
30. American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation. 2010;89(1):16-23
31. British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery. 2013;51(3):199-205

eprasa.pl 98a249c58d



Złoto w płynie

Dobroczynne właściwości miodu manuka znane są od starożytności i równie długo wykorzystywane w celach leczniczych. Jednak dopiero obecnie stopniowo poznajemy mechanizmy przeciwbakteryjnego działania tego naturalnego lekarstwa

Wokół rosnącego jedynie w Nowej Zelandii i południowo-wschodniej Australii krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*) przez całą wiosnę aż do późnego lata pracowicie uwijają się pszczoły, by z nektaru jego kwiatów wytworzyć cudowny produkt znany niemal na całym świecie. Miód manuka znany był autochtonom od wielu wieków, reszta ludzkości poznała go dopiero w latach 80. XX wieku, gdy profesor Peter Molan z Uniwersytetu Waikato postanowił bliżej przyjrzeć się jego cudownym prozdrowotnym właściwościom[1].

Superżywność

Co wyróżnia miód manuka wśród innych? Przede wszystkim jego unikalny skład chemiczny. Obfituje w antyoksydacyjne flawonoidy[2], związki 1,2-dikarbonylowe, które przyczyniają się do aktywności przeciwbakteryjnej, oraz hamujące aktywność mieloperoksydazy (MPO) kwasy fenolowe i lotne składniki norisoprenoidów[3]. Ponadto miód manuka jest skarbnicą witamin z grupy B, wapnia, żelaza, potasu, cynku i miedzi, zbawiennie działających na nasz układ nerwowy i odpornościowy. Nie bez znaczenia jest również fakt, że ten słodki specjał zawiera metyloglioksal – substancję o silnych właściwościach przeciwdrobnoustrojowych[4].

Pomocny we wrzodach żołądka...

Znane są już wyniki badań dotyczących mechanizmów molekularnych, dzięki którym ten naturalny produkt może hamować infekcję *Helicobacter pylori*, a tym samym powstrzymywać rozwój choroby wrzodowej. Naukowcom było wiadomo, że ten patogen indukuje aktywność wiązania DNA NF-κB i AP-1 w komórkach nabłonka żołądka. Próby w warunkach *in vitro* wykazały, że miód manuka skutecznie powstrzymuje zmiany powodowane przez *H. pylori*. Maksymalną efektywność działania zaobserwowano w przypadku zastosowania roztworu miodu w stężeniu 20%, po 1-2 godz. od zastosowania. Wstępne traktowanie komórek nabłonka żołądka innymi komercyjnymi naturalnymi miodami również hamowało indukowaną przez bakterię ingerencję w aktywność wiązania DNA NF-κB i AP-1, jednak pod względem skuteczności miód manuka okazał się bezkonkurencyjny. Ponadto zapobiegał innym niekorzystnym zmianom indukowanym przez *Helicbacter pylori*, np. powstrzymywał degradację białka IκB-α i obniżał poziomy białka COX-2[5].

...i nie tylko

Wrzody pojawiają się nie tylko w układzie pokarmowym, na szczęście terapeutyczne działanie płynnego złota jest niezależne od lokalizacji owrzodzenia. Potwierdzają to m.in. badania oceniające wpływ opatrunków nasączonych miodem manuka na gojenie neuropatycznych owrzodzeń stopy cukrzycowej. Owrzodzenie stopy cukrzycowej dotyka co najmniej co 10. cukrzyka, a połowa tych ran ulega zakażeniu. Następstwa są bardzo groźne dla zdrowia i życia diabetyka: gojenie się ran jest silnie utrudnione, owrzodzenia ropieją i się powiększają, co ostatecznie prowadzi do utraty kończyny, a czasem nawet powoduje zgon[6]. Wyniki badań statystycznych są zatrważające: do amputacji kończyny dochodzi aż w 85% przypadków owrzodzenia stopy powstałego w wyniku cukrzycy. Co najmniej 40% amputacji u diabetyków można zapobiec dzięki zastosowaniu natychmiastowego leczenia[7]. Oczywiście niezbędna jest interwencja specjalistów, jednak konwencjonalną terapię można wspomóc wynalazkami Matki Natury.

BIBLIOGRAFIA

1. Farm Współ 2017; 10: 36-41
2. Food Res.38: 651-658
3. Food Chem. 60: 7229-7237
4. Post Fitoter 2015; 4:56-60
5. ArchMed Res. 2016 Jul;47(5): 340-348
6. Clinicaldiabetes, 2009, 27.2: 52-58
7. IntWound J. 2014 Jun;11(3): 259-63

eprasa.pl 98a249c58d

Nieudane wakacje

Spacer przez brzoskwiniowy sad wywołał silne wyczerpanie, zaburzenia oddechowe i trawienne oraz mgłę mózgową. Dr Jenny Goodman przypomina: strzeżcie się pestycydów!

Sandra, lat 33, zgłosiła się do mnie z maseczką na twarzy (a było to jeszcze przed pandemią), ponieważ londyńskie powietrze i perfumy innych osób przyprawiały ją o ciężką chorobę. Poprosiła mnie, bym wyłączyła światło w gabinecie, gdyż pomimo tego, że było ono fluorescencyjne, wywoływało u niej ból oczu i głowy, co jest schorzeniem zwanym fotofobią. Przez większą część sesji leżała na kozetce – tak bardzo była wyczerpana. Ostrzegła mnie, że może nie zapamiętać zbyt wiele z tego, co jej powiem podczas konsultacji, więc jej mąż, Trevor, robił notatki.

– A jeszcze rok temu byłam zupełnie sprawna i zdrowa! – poskarżyła się Sandra.

Trevor potwierdził to: „Nigdy wcześniej nie widziałem, żeby wzięła chociaż jeden dzień zwolnienia lekarskiego. Prawie każdego ranka szła biegać do parku, prawda, kochanie?"

– Tak było – potwierdziła. – Teraz ledwie mogę przejść przez pokój.

Sandra odwiedziła wcześniej swego lekarza rodzinnego i konsultowała się z kilkoma specjalistami, m.in. z neurologiem, endokrynologiem, a w końcu – z psychiatrą. Powiedziano jej: „Wyniki wszystkich badań są prawidłowe" i zaoferowano leki przeciwdepresyjne, których nie przyjęła. Ponieważ była niezdolna do pracy, straciła swą posadę jako sekretarka w kancelarii prawnej.

Dotychczas żaden lekarz nie zapytał jej o szczegóły tego, gdzie, kiedy i w jaki sposób rozpoczęły się jej objawy (całkowite wyczerpanie, bóle głowy, fotofobia, upośledzenie pamięci i skrajna nadwrażliwość na związki chemiczne).

Punkt zwrotny

W marcu ubiegłego roku Sandra i Trevor spędzali urlop w wiosce położonej przy granicy francusko-hiszpańskiej. Jechali tam z nadzieją, że będą podziwiać kwitnące drzewa wiśniowe i świętować swą rocznicę ślubu. I rzeczywiście tak było przez pierwsze 3 dni pobytu.

Potem, czwartego dnia, wędrując po wzgórzach, przeszli przez sad drzew brzoskwiniowych, stojących jeszcze w pąkach. Nie zwrócili zbytniej uwagi na traktor i 2 ludzi w dziwnych ubraniach, którzy pracowali wśród drzew. W drodze powrotnej przeszli tą samą drogą.

Tym razem jednak Sandra poczuła się dziwnie i doznała zawrotów głowy. Przeszli obok traktora, który nadal tam stał, i Trevor zauważył, że mężczyźni ubrani byli w kombinezony ochronne i opryskiwali drzewa. Dzień miał się ku końcowi i teraz już cały sad był opryskany.

Tę ostatnią część dnia Sandra pamiętała jak przez mgłę; Trevor wspominał, że musiał nieść ją z powrotem do ich domku. Przez następne 48 godz. Sandra wymiotowała i oboje uznali, że widocznie złapała jakąś infekcję pokarmową. Już do końca urlopu nie była w stanie wychodzić na spacery i zupełnie nie pamięta lotu powrotnego do domu.

Następne 13 miesięcy było niekończącą się wędrówką po szpitalach, a w tym czasie stan Sandry powoli się pogarszał. Teraz była niemal uwięziona w domu i cierpiała na coś, co jeden z konsultantów nazwał „nietypowym zespołem przewlekłego zmęczenia". Słowo nietypowy w tym kontekście oznaczało, że „nie pasuje do opisu w naszych podręcznikach i nie mamy pewności, co tu się dzieje".

Inny konsultant zdiagnozował u niej „depresję z idiopatycznym spadkiem zdolności poznawczych". Ten ostatni termin oznacza: „ona nie potrafi myśleć jasno, a my nie wiemy, dlaczego".

Gdy małżonkowie powiązali chorobę Sandry z przejściem przez obłoki tego, co rozpylano wśród drzewek brzoskwiniowych, wspominali o tym epizodzie lekarzowi rodzinnemu i każdemu specjaliście, z którym się konsultowali, ale odpowiedzią było najczęściej wzruszenie ramion.

Przyczyna

Wciąż jeszcze tylko w nielicznych podręcznikach medycznych znaleźć można hasło „zatrucie środkami owadobójczymi" czy też wynikającą z niego „wrażliwość na liczne czynniki chemiczne". Ale objawy Sandry były niestety, typowe dla obu tych problemów. Badania moczu wykazały wysoki poziom metabolitów fosforoorganicznych środków owadobójczych. Metabolity te były dowodem wielkich wysiłków, jakie podejmowała jej wątroba w celu usunięcia z organizmu środków owadobójczych, ale niestety, metabolity są równie toksyczne jak pierwotny związek chemiczny.

Układ nerwowy Sandry był tą częścią jej organizmu, która najbardziej ucierpiała w wyniku niezdiagnozowanego epizodu zatrucia. Fosforoorganiczne środki owadobójcze są antycholinesterazami – neurotoksynami. Trzeba pamiętać, że ich pierwszym wcieleniem był gaz paraliżujący, czyli czynnik opracowany specjalnie w celu zakłócania przepływu sygnałów między komórkami nerwowymi w mózgu i układzie nerwowym człowieka.

Właśnie dlatego Sandra była wyczerpana niemal do granicy omdlenia, nie mogła znieść jasnego światła i głośnych dźwięków, nie pamiętała dobrze zdarzeń, a stawianie kroków było dla niej wielkim zmaganiem z samą sobą. Co więcej, reagowała teraz źle nawet na najmniejsze dawki wielu innych syntetycznych związków chemicznych. Powiew zapachu płynu do płukania tkanin, zapach farby lub świeżego druku, a nawet woń wody po goleniu Trevora, które przed tym incydentem nigdy jej nie przeszkadzały, teraz powodowały mdłości, nasilały jej niemal nieustanny ból głowy, a czasami wywoływały wymioty.

Rodzi się tu oczywiste pytanie, które być może sami zadajecie: A co z Trevorem? On również przeszedł przez chmury środka owadobójczego – dlaczego więc nie chorował? Odpowiedź kryje się w genach. Każdy z nas jest odmienny pod względem genetycznym, dlatego też różnimy się pod względem biochemicznym. Jego wątroba potrafiła wytwarzać enzym (PONI), który umożliwia detoksykację środka owadobójczego. Jej wątroba nie umiała go produkować. Dla potwierdzenia tego wykonaliśmy u obojga testy genetyczne.

eprasa.pl 98a249c58d



Fosforoorganiczne środki owadobójcze są neurotoksynami; ich pierwszym wcieleniem był gaz paraliżujący, czyli czynnik opracowany specjalnie w celu zakłócania przepływu sygnałów między komórkami nerwowymi w mózgu i układzie nerwowym człowieka

Terapia

Leczenie Sandry rozpoczęło się od diety: zaczęła jeść tylko żywność produkowaną organicznie, by unikać spożywania śladowych ilości środków owadobójczych podobnych do tego, który ją zatruł, gdyż teraz była uwrażliwiona nawet na maleńkie ich ilości. Po drugie, wykluczyła cukier i dodatki spożywcze, a włączyła do jadłospisu dużo dobrych tłuszczów, takich jak olej kokosowy (do gotowania), oleje z nasion konopi, słonecznika i krokosza (surowe), awokado oraz orzechy i nasiona. Fosforoorganiczne środki owadobójcze są lipofilne, co oznacza, że ukrywają się w tkance tłuszczowej w ciele i mózgu. Ich usuwanie można ułatwić przez dostarczenie do organizmu zdrowych tłuszczów.

Zaleciłam Sandrze „leki detoksykacyjne": glutation i płyn z fosfatydylocholiną oraz wysokie dawki witaminy C, natomiast Trevor przyrządzał jej każdego ranka bogaty w przeciwutleniacze sok z organicznych warzyw.

Podczas drugiej wizyty, 6 tygodni później, Sandra stwierdziła, że jej stan przestał się pogarszać, a nawet odrobinę się poprawił.

Nadal była wyczerpana i niezwykle wrażliwa, ale czuła, że jej mózg pracuje nieco lepiej. Dodałam ostropest plamisty (sylimarynę) dla wsparcia wątroby. Roślinę tę stosuje się do tego celu od stuleci, a obecnie istnieją także dowody naukowe, potwierdzające jej skuteczność i wyjaśniające sposób działania[1].

Stan Sandry w dalszym ciągu powoli się poprawiał i 6 miesięcy później miała już wystarczająco dużo sił, by swobodnie chodzić, czytać i tolerować normalną ilość światła. Wciąż jednak musiała nosić na ulicy maseczkę i nie była w stanie tolerować żadnych sztucznych, chemicznych zapachów.

Miała akurat tyle siły, by rozpocząć kolejną fazę leczenia i zacząć chodzić do sauny. Pocenie to wspaniały sposób usuwania z organizmu rozpuszczalnych w tłuszczach toksyn. Ostrzegłam ją jednak, by ograniczyła przebywanie w saunie do zaledwie 5 min 3 razy w tygodniu i by przez cały czas ścierała ręcznikiem pot. W przeciwnym razie wszelkie wypocone toksyny zostałyby po prostu wchłonięte ponownie przez skórę.

18 miesięcy później Sandra była już sprawna i aktywnie szukała nowej pracy. Sama określa się jako wyleczoną w 75-80%. Odzyskała energię umysłową i fizyczną, rzadko potrzebowała już maseczki, lecz nadal czuła się źle, gdy znalazła się obok kogoś mocno pachnącego perfumami, wodą po goleniu czy dymem papierosowym.

Sandra uważa – i ja się z tym zgadzam – że mogłaby czuć się w 100% dobrze, jedynie mieszkając na szczycie góry, na pustyni lub nad morzem, z dala od miejskich wyziewów i rolniczych środków chemicznych.

Morał z tej historii jest następujący: unikaj spożywania pestycydów i opryskiwania nimi podwórza lub ogrodu, a także trzymaj się jak najdalej od sadów i farm, gdzie mogą być wykonywane opryski. Narażenie się na ich działanie, tak jak w opisanym przypadku, może zmienić całe Twoje życie.

Imiona bohaterów na ich prośbę zostały zmienione.

BIBLIOGRAFIA

1 World J Hepatol, 2014; 6(3): 144-49



Dr Jenny Goodman od 20 lat specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Wykłada oraz jest autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" (Pozostać przy życiu w toksycznych czasach: sezonowy przewodnik po zdrowiu przez całe życie) wydanej w 2020 r. przez Yellow Kite. Obszarem jej szczególnego zainteresowania jest opieka przed poczęciem oraz praca z dziećmi.

eprasa.pl 98a249c58d

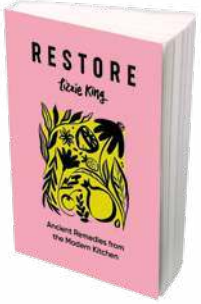
Leki z kuchennej szafki

Dietoterapeutka Lizzie King przedstawia swoje sprawdzone naturalne leki – od syropów przeciwkaszlowych i przeciwprzeziębieniowych po kremy łagodzące świąd – wspomagające zwalczanie problemów zdrowotnych współczesnego życia

Świat obfituje w naturalne składniki. Substancje roślinne od tysiącleci stosuje się jako leki – bez szkodliwych działań niepożądanych – na rzecz planety lub jej mieszkańców. Jednak w ostatnim czasie pomija się je na korzyść komercyjnych praktycznych i syntetycznych produktów, co ma wpływ na kondycję ekosystemu i jego bioróżnorodność.

Początkowo tworzyłam swoje preparaty w celu podtrzymywania optymalnego stanu zdrowia u siebie i mojej rodziny. Od leków tonizujących o działaniu nasennym po przeciwlękowe balsamy, od syropów chroniących przez sezonowymi chorobami lub wirusami po musujące kule do kąpieli, od jadalnych maseczek na twarz po nadające się do lizania spreje kuchenne – wszystkie te specyfiki wielokrotnie dowiodły swej skuteczności wśród mojej uroczej społeczności czytelników bloga „Lizzy Loves Healthy". Przynoszą korzyści nam wszystkim w leczeniu i profilaktyce.

Oto kompendium moich odkryć. Mam nadzieję, że zakochasz się sporządzaniu, spożywaniu oraz stosowaniu tych leków, jak również podawaniu ich innym.



Zaczerpnięto z książki Lizzie King pt. „Restore: Ancient Remedies from the Modern Kitchen" („Powroty – starodawne leki ze współczesnej kuchni"), wydanej w 2023 r. przez Welbeck Publishing.

Syrop z bzu czarnego

Jagody tej rośliny były moim pierwszym krokiem do pozyskiwania dla mojej rodziny prozdrowotnych składników z żywopłotów. Roślinę tę od zawsze ceniono za właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne – tak bardzo, że ostatnio nastąpił jej globalny niedobór.

Przez lata podawałam dzieciom lepką pochodną bzu czarnego, aż uświadomiłam sobie, że w domu mogę zrobić lepszą wersję z większą ilością świeżych antyoksydantów. Ciemny kolor *Sambucus nigra*, zapewniający cenne antocyjaniny, to źródło wszelkich przeciwwirusowych właściwości tej rośliny.

W końcu doprowadziło to do powstania mojego leku o nazwie Be Well, ale wszystko zaczęło się od tej fioletowej dobroci. Łyżka zimą i zauważysz, że sezon na kaszel i przeziębienie już nie ma na Ciebie takiego wpływu.

Składniki na ok. 1 l:
150 g opłukanych owoców bzu czarnego (lub 2 torebki herbaty z bzu czarnego i jeżówki – ja uwielbiam markę Pukka), 2,5-centymetrowy kawałek obranego i pokrojonego w cienkie plasterki imbiru lekarskiego, łyżeczka mielonego cynamonu, szczypta mielonych goździków, skórka i sok z połówki pomarańczy, 750 ml wrzątku, sok z połowy cytryny, 90 g surowego miodu.

Sposób przygotowania:
1. Włóż bez czarny (lub torebki herbaty) do małego rondelka oraz dodaj imbir, cynamon, goździki i skórkę z pomarańczy.
2. Zalej składniki wodą, a następnie ustaw rondel na małym ogniu i delikatnie gotuj przez 20-30 min, po czym zmniejsz ogień mniej więcej o połowę.
3. Odstaw do lekkiego wystygnięcia, a następnie wmieszaj soki z cytryny i pomarańczy oraz miód.
4. Odcedź i przelej do szklanego słoika lub butelki.

Przechowywanie: W słoiku w lodówce do 3 miesięcy.
Dawka: 2 łyżeczki dziennie w przypadku dzieci w wieku 1-2 lat; 1 łyżka dziennie w przypadku dzieci powyżej 2. r.ż.; 1 łyżka 3-4 razy dziennie w przypadku dorosłych.
Uwaga: Miód nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 1. r.ż.



Słoneczny koktajl na katar sienny

Naturalne właściwości przeciwhistaminowe bromelainy i kwercetyny zawartych w ananasie współdziałają tu bardzo dobrze z cytrusową witaminą C oraz dodatkową siłą lakownicy żółtawej (reishi). W sezonie na alergie ogranicza to reakcję przeciwciał oraz łagodzi pociąganie nosem, łzawienie oczu i świąd.

Składniki na 540 g: 210 g obranego i drobno pokrojonego ananasa (wraz z rdzeniem), mrożony banan, sok z 1 pomarańczy, łyżeczka proszku z lakownicy żółtawej, 250 ml wybranego rodzaju mleka.

Sposób przygotowania:

1. W malakserze równomiernie zmiksuj ze sobą wszystkie składniki.
2. Przelej napój do szklanki i natychmiast podawaj.
3. Ewentualnie możesz zamrozić w dużych pojemnikach na kostki lodu, a następnie włożyć do torebek na mrożonki (które zajmują mniej miejsca), by mieć pod ręką w razie potrzeby. W szczycie letnich upałów możesz podawać jako lody na patyku.

Przechowywanie: W zamrażarce do 3 miesięcy.

Dawkowanie: W zależności od potrzeb.

Magnezowy tonik na ból głowy

Migreny oraz napięciowe bóle głowy to jeden z najczęstszych powodów wizyt u lekarza. Dostrzegam problem osłabienia, które mogą spowodować. Chociaż najszybszą ulgę można uzyskać dzięki dużej szklance wody, istnieją długoterminowe zmiany stylu życia potencjalnie pomocne konkretnym osobom – np. redukcja poziomu stresu i spożycia kofeiny. Wykazano, że magnez łagodzi napięcie i ucisk, które mogą powodować bóle głowy, a mój bogaty w ten pierwiastek napój ma przynosić ulgę przy tego rodzaju dolegliwościach.

Składniki na ok. 2 szklanki: sok z 2 grejpfrutów, garść liści szpinaku (mogą być też mrożone), 2 łyżki pestek dyni, garść kostek lodu.

Sposób przygotowania:

1. Przez 2-3 min miksuj wszystkie składniki w blenderze o wysokich obrotach.
2. Wypij natychmiast.

Przechowywanie: Przygotowuj na świeżo według potrzeb.

Dawka: Stosuj codziennie według potrzeb.

Wskazówka: Złagodzenie migreny może przynieść silniejszy tonik magnezowy. Delikatnie wymieszaj 2 łyżki cytrynianu magnezu z ciepłą wodą. Uważaj, by mieszanka nie wylała się ze szklanki. Wypij natychmiast i odpocznij.

Octowy lek na ból ucha

Jako dziecko wiele godzin spędziłam na szpitalnym oddziale otolaryngologicznym i w rezultacie przeszłam wiele cykli antybiotykoterapii. Mój syn przejął po mnie skłonność do infekcji ucha. Kiedy tylko mogłam, usiłowałam jednak uchronić nas przed niekończącą się serią antybiotyków. Odkryłam, że stosowane po pojawieniu się pierwszych objawów te krople do uszu często skutecznie zapobiegały chorobie.

Składniki na 60 ml: 2 łyżki octu jabłkowego, 2 łyżki schłodzonej przegotowanej wody.

Sposób przygotowania:

1. W czystym kubku wymieszaj ze sobą oba składniki.
2. Ułóż chorego na boku z problematycznym uchem skierowanym do góry, nasącz w płynie bawełnianą kulkę, po czym umieść ją w uchu i pozostaw na 5 min.
3. Usuń płatek, pozwól, by wszelkie pozostałości płynu wypłynęły z ucha, i wytrzyj je do sucha ręcznikiem.

Przechowywanie: Przygotowuj na świeżo według potrzeb.

Dawkowanie: Stosuj kilka razy dziennie według potrzeb.

eprasa.pl 98a249c58d

Tonik na zatrucia

Węgiel drzewny od tysięcy lat stosowano w medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej ze względu na jego silne zdolności do wyprowadzania chemikaliów i toksyn z organizmu. Przez długi czas wykorzystywano go również na Zachodzie w leczeniu przypadkowych zatruć. Kiedy po raz pierwszy przyrządziłam ten lek, miałam nadzieję na cud, który nadszedł – napad nudności, wymiotów i biegunki ustąpił. Obecnie tonik ten wchodzi w skład środków należących do wachlarza Be Settled. W naszym rodzinnym mieście często otrzymujemy prośby o wysłanie go Uberem w sytuacjach awaryjnych.

Składniki na ok. 300 ml: łyżeczka liści mięty, 300 ml wrzątku, łyżeczka węgla aktywowanego (stosuj podzielne kapsułki).

Sposób przygotowania:

1. Włóż liście mięty do kubka i zalej wrzątkiem.
2. Odstaw do wystygnięcia, a następnie odcedź liście i wmieszaj z naparem węgiel aktywowany. Popijaj powoli w razie potrzeby.

Przechowywanie: Przygotowuj na świeżo według potrzeb.

Dawkowanie: Stosuj nie częściej niż raz dziennie.

Uwaga: Środek może wiązać się z regularnie przyjmowanymi lekami, np. pigułkami antykoncepcyjnymi, i innymi składnikami odżywczymi, więc nie zaleca się jego codziennego stosowania.



eprasa.pl 98a249c58d

Przeciwprzeziębieniowy napar z kurkumą, imbirem i cytryną

Ten tonik można przechowywać w zamrażarce w pojemnikach na kostki lodu, by w razie potrzeby po prostu dodać jedną do gorącej wody i wypić bez żadnych przygotowań. Kurkuma to intensywny pomarańczowy korzeń, który w medycynie ajurwedyjskiej od wieków ceni się za silne właściwości lecznicze. Najnowsze badania potwierdziły jego działanie przeciwnowotworowe i przeciwwirusowe. Wraz z imbirem, bogatymi w witaminę C owocami cytrusowymi i kojącym gardło miodem stanowi bardzo agresywne połączenie, które wspomaga mnie w przypadku kaszlu, przeziębienia i grypy.

Składniki na 6-13 dawek: 7,5-centymetrowy kawałek obranego korzenia kurkumy, 7,5-centymetrowy kawałek obranego korzenia imbiru, obrana cytryna, obrana pomarańcza, gorąca woda, surowy miód do smaku, mielony czarny pieprz.

Sposób przygotowania:

1. Wyciśnij w sokowirówce sok z kurkumy, imbiru, cytryny i pomarańczy, tak by uzyskać ok. 200 ml płynu.
2. W celu natychmiastowego zastosowania umieść 1-2 łyżek soku w kubku, dodaj jednakową ilość gorącej wody, wmieszaj miód do smaku i dodaj mielony pieprz.
3. Aby zachować lek na później, przelej sok do pojemników na lód i zamróź, a następnie przełóż kostki do torebki na mrożonki (dzięki czemu zajmą mniej miejsca). Każda kostka odpowiada jednej dawce. Aby podać 1 dawkę leku, rozmroź kostkę, zalej ją szklanką ciepłej wody i dodaj miodu oraz pieprzu.

Przechowywanie: W zamrażarce do 12 miesięcy.

Dawkowanie: 2-4 razy dziennie w razie potrzeby.

Uwaga: Miód nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 1. r.ż.

Krem do rąk i ciała przeciwko egzemie

Szorstkie i zaczerwienione dłonie wskutek stosowania zbyt mocnych mydeł lub piekące miejsca dotknięte egzemą mogą być ciężkie do leczenia bez uciekania się do brutalnych ścieńczających skórę kuracji z wykorzystaniem hydrokortyzonu. Tymczasem owies zmiękcza skórę i działa przeciwświądowo. Dla miłośników owsianki dodatkową radość stanowi fakt, że ich śniadanie może mieć działanie lecznicze.

Składniki na ok. 400 g: 200 g owsa, 2 łyżki oliwy z oliwek, 200 ml oleju kokosowego, 5 kropli olejku rozmarynowego (lub drobno posiekana gałązka rozmarynu).

Sposób przygotowania:

1. Wsyp owies (wraz z rozmarynem, jeśli używasz świeżego zioła) do miksera i zmiel na proszek.
2. Dodaj oliwę z oliwek i olej kokosowy oraz mieszaj do rozgrzania i rozrzedzenia.
3. Dodaj olejek rozmarynowy i miksuj do wymieszania składników.
4. Przelej do słoika z pokrywką oraz odstaw do wystudzenia i zestalenia. Stosuj na suchą skórę, objawy egzemy lub świąd.

Przechowywanie: Krem zachowuje świeżość przez 3-6 miesięcy.

Dawkowanie: Według potrzeb.

Kojąca kuracja na ból brzucha

Skarpeta pełna ryżu to jeden z najprostszych pomysłów, na jakie wpadłam podczas badania metod łagodzenia bólu brzucha. Zapewnia wilgotne, a nie suche ciepło. Jest również naprawdę skuteczna w przypadku dolegliwości bólowych mięśni i ma przydatny dla szyi, odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz kolan kształt.

Składniki na 1 skarpetę wielokrotnego użytku: duża skarpeta termiczna, kilogram surowego białego ryżu.

Sposób przygotowania:

1. Włóż skarpetę do wazonu lub dzbanka i zawiń jej górną część wokół krawędzi naczynia. Napełnij ją ryżem do ¾ objętości.
2. Związ lub – jeśli wolisz – zszyj skarpetę.
3. Rozgrzej piekarnik do 160°C. Umieść skarpetę w dużym naczyniu żaroodpornym na jego górnej półce, a niżej postaw drugie naczynie pełne wody, tak by zwiększyć wilgotność i zapobiec przypaleniu. Piecz przez 20-30 min i co jakiś czas sprawdzaj temperaturę skarpety. Powinna być ciepła w dotyku, ale niezbyt gorąca.
4. W celu złagodzeniu dolegliwości bólowych otul brzuch ciepłą skarpetą.

Przechowywanie: W suchym miejscu do 3 miesięcy.

Dawkowanie: Według potrzeb.

Uwaga: Skarpetę termiczną można też zastosować jako zimny okład – należy po prostu włożyć ją do zamrażarki.

eprasa.pl 98a249c58d

Zaćwicz raka!

Niezależnie od tego, czy masz raka, czy nie, może Ci brakować motywacji do ćwiczeń. Dr Leigh Erin Connealy przedstawia 10 niezaprzeczalnych powodów, dla których ciało potrzebuje ruchu.

Nic dziwnego, że regularna aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę we wszystkich zasadach dotyczących zdrowia oraz dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Kolejne badania potwierdzają, że ćwiczenia niosą za sobą szeroki zakres korzyści – od utrzymywania optymalnej masy ciała po budowę masy mięśniowej, wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego i odporności.

W przypadku raka – i wszystkich innych przewlekłych, długotrwałych chorób – ćwiczenia mogą być ostatnią rzeczą, na jaką jest się w nastroju. Niezależnie od tego, czy chodzi o zmęczenie, zajętość, czy po prostu złe samopoczucie, może brakować motywacji do ruchu. Chciałabym jednak opowiedzieć o tym, w jaki sposób aktywność fizyczna stanowi integralny element powrotu do zdrowia, w równym stopniu co wszelkie programy leczenia, żywienia czy detoksykacji.

Aktywność fizyczna w leczeniu i profilaktyce nowotworów

Jestem zaszokowana, że konwencjonalni onkolodzy zazwyczaj nie zachęcają swoich pacjentów do regularnej aktywności fizycznej. Ćwiczenia to dosłownie lekarstwo dla ciała i odgrywają ważną rolę nie tylko w profilaktyce nowotworów, lecz także ich zwalczaniu. Jak podkreśla amerykański Narodowy Instytut Raka, aktywność fizyczna w czasie leczenia jest dla większości ludzi bezpieczna i korzystna.

Badania również wykazują, że pacjenci z nowotworami piersi, odbytu, płuc, jajnika i prostaty, którzy po diagnozie regularnie uprawiali aktywność fizyczną, przeżywali dłużej i byli mniej narażeni na nawrót choroby[1]. Jeśli masz raka piersi lub jelita grubego, słuchaj uważnie! Wśród ćwiczących osób z tymi rodzajami nowotworów nawroty choroby zdarzały się o połowę rzadziej niż wśród tych nieaktywnych. Mówiąc wprost: regularna aktywność fizyczna może wspomóc utrzymanie fazy remisji.

Jeśli chodzi o profilaktykę raka, ćwiczenia okazały się niezwykle skuteczne. W jednym z badań – w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia – ludzie, którzy wydłużyli codzienną aktywność fizyczną bądź zwiększyli jej intensywność lub częstość, byli o 30-40% mniej narażeni na rozwój nowotworu jelita grubego[2]. Inne badanie potwierdziło, że aktywnych ruchowo kobiet dotyczy o 20-80% niższe ryzyko wystąpienia raka piersi (w zależności od kilku czynników) niż tych prowadzących siedzący tryb życia[3].

Nawet jeśli nie możesz iść na siłownię, codziennie wychodź na 20-30-minutowy spacer. Kluczowa kwestia to w tym przypadku fakt, że regularna aktywność fizyczna jest konieczna w profilaktyce, leczeniu nowotworów czy unikaniu ich nawrotów.

10 największych korzyści z aktywności fizycznej

1 Wzmacnia funkcje odpornościowe

Ćwiczenia silnie wzmacniają układ immunologiczny. Aktywność fizyczna poprawia krążenie komórek odpornościowych po organizmie, co ułatwia im docieranie do obszarów, w których są potrzebne – w tym przypadku do komórek rakowych. Im bardziej efektywny jest ów system dostaw, tym łatwiej komórkom odpornościowym lokalizować i atakować złośliwe komórki. Ponadto mogą one zwalczać też inne wirusy i bakterie.

Jak pokazują badania, ruch zwiększa również aktywność komórek uśmiercających komórki rakowe, takich jak naturalne komórki cytotoksyczne, monocyty i granulocyty[4]. Naturalne komórki cytotoksyczne to jedna z głównych barier chroniących organizm przed rakiem, a monocyty i granulocyty również odgrywają kluczową rolę w niszczeniu komórek nowotworowych. Monocyty mogą np. przekształcać się w makrofagi – rodzaj komórek odpornościowych mogących „połykać" komórki rakowe w całości!

2 Pobudza układ limfatyczny

System ten odgrywa istotną rolę w dostarczaniu komórek odpornościowych i transporcie przeciwnowotworowych składników odżywczych do komórek organizmu oraz wyprowadzaniu z nich rakotwórczych toksyn. Najlepsze ćwiczenia na pobudzenie tego systemu to m.in. podskoki, skakanie na skakance i odbijanie się w górę i dół na dużej piłce gimnastycznej. Większość rodzajów aktywności może wspomóc stymulację przepływu limfy i krwi przez cały organizm.

Obłożnie chorzy lub osoby z ograniczoną mobilnością mogą korzystać z masażu, który również pobudza układ limfatyczny. Inną opcją jest użycie maszyny chi, czyli urządzenia elektrycznego, które porusza kostkami nóg z boku na bok. W tym czasie osoba masowana leży na podłodze. Ruch urządzenia przypomina ten wykonywany przez płynącą rybę.

3 Nasila dostawę tlenu i substancji odżywczych do komórek

Im bardziej natleniony organizm, tym lepiej. Nowotwór nie może właściwie rozwijać się w dobrze natlenionym ustroju, więc w teorii aktywność fizyczna i wzrost poziomu tlenu, który powoduje, mogą być dla komórek rakowych śmiercionośne. Ćwiczenia mają również pozytywny wpływ na zdrowe komórki, ożywiają je i wspomagają w usuwaniu ich własnych produktów przemiany materii[5]. Jeśli nie masz możliwości poddania się klinicznym zabiegom tlenowym, takim jak leczenie tlenem w hiperbarii, lub nie możesz sobie na nie pozwolić, regularna aktywność fizyczna to kolejna najlepsza opcja.

4 Obniża poziom insuliny we krwi

Większość ludzi wie, że insulina wspomaga regulację poziomu cukru we krwi oraz warunkuje wy-



eprasa.pl 98a249c58d

„Jak pokazują badania, ruch zwiększa aktywność komórek układu odpornościowego, takich jak naturalne komórki cytotoksyczne, które stanowią jedną z głównych barier chroniących organizm przed rakiem"



korzystywanie i magazynowanie przez organizm pozyskiwanej z pożywienia energii. Jednak hormon ten to również czynnik wzrostu, który powoduje, że komórki rakowe szybko się dzielą i rozmnażają. W każdym razie nadmiar insuliny jest niekorzystny.

Dzisiejsza standardowa amerykańska dieta, w połączeniu z toksynami środowiskowymi, stresem i brakiem aktywności fizycznej, prowadzi do rosnącej liczby problemów zdrowotnych, w tym insulinooporności, cukrzycy i otyłości. Na szczęście insulinooporność można cofnąć dzięki diecie i ćwiczeniom.

W przełomowym badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Journal of Exercise Nutrition and Biochemistry*, przez 12 tygodni obserwowano grupę otyłych kobiet, które 3 razy w tygodniu spacerowały przez 50-70 min. Po jego zakończeniu okazało się, że wyszczuplały w pasie, a ich poziom glukozy we krwi poprawił się. Ponieważ nadmiar brzusznej tkanki tłuszczowej i hiperglikemia to oznaki insulinooporności, badanie to sugeruje, że aktywność fizyczna to potężne narzędzie obniżające stężenie insuliny we krwi[6].

5 Powoduje pocenie się i usuwanie toksyn z organizmu

Ćwiczenia i wszelka wyczerpująca aktywność fizyczna powodują pocenie się. To pozytywna reakcja, ponieważ stanowi silny naturalny proces detoksykacji, który wspomaga pozbywanie się z organizmu wielu powiązanych z rakiem toksyn. To tak wspaniała terapia odtruwająca, że większości moich pacjentów zalecam regularne korzystanie z sauny.

Przełomowe badanie, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, udowodniło, że pocenie to silny lek. „Wywoływanie pocenia wydaje się potencjalną metodą usuwania wielu toksyn z ludzkiego organizmu"[7] – stwierdzili naukowcy. Kolejne badanie sugeruje, że pocenie wspomaga również eliminację 2 niebezpiecznych substancji petrochemicznych zaburzających funkcjonowanie układu hormonalnego: BPA i ftalanów[8]. W razie wątpliwości wypoć je!

6 Redukuje produkującą estrogeny tkankę tłuszczową

Wszelkiego rodzaju zaburzenia hormonalne mogą powodować rozwój pewnych nowotworów i potencjalnie zwiększać ryzyko nowotworowe. Wiadomo jednak na pewno, że nadmiar estrogenów jest problematyczny, ponieważ może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia raka narządów rozrodczych, takich jak jajniki, szyjka macicy, piersi i prostata.

Przełomowe badanie dotyczące związku między tkanką tłuszczową a rakiem przeprowadziła w 1986 r. była profesor nadzwyczajna amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego, zmarła już Rose E. Frisch. Wraz ze współpracownikami przyjrzała się ona prawie 5,4 tys. kobiet i porównała występowanie nowotworów

eprasa.pl 98a249c58d

Ćwiczenia na krześle i wózku inwalidzkim dla osób o ograniczonej mobilności

W przypadku ograniczonej mobilności wciąż jest mnóstwo metod podejmowania aktywności fizycznej. Do oporu możesz wykorzystać ciężar własnego ciała lub dodać niewielkie ręczne ciężarki – a nawet butelki z wodą – jeśli masz ochotę na trochę większą intensywność wysiłku. Wypróbuj 5 poniższych ćwiczeń na krześle lub wózku inwalidzkim i wykonuj je codziennie w celu uzyskania najlepszych rezultatów.



Podnoszenie ramion Z ciężarkiem w ręku lub bez niego powoli unieś wyprostowaną rękę nad głowę aż do jej pełnego wyciągnięcia. Powoli opuszczaj ramię na bok lub na kolana i powtórz ćwiczenie z drugą kończyną. Postaraj się wykonać 15 powtórzeń na każdą rękę, czyli łącznie 30 uniesień.

Krążenia ramion Z lekkimi ciężarkami w dłoniach lub bez nich wyciągnij ręce prosto na boki, równolegle do podłogi. Zacznij zataczać nimi niewielkie koła w jednym kierunku i z każdym obrotem rozszerzaj ich zakres. Postaraj się wykonać 15 okrążeń, a następnie zmień kierunek ruchu. Wykonaj 5-10 serii.

Podnoszenie kolan lub palców u stóp Jeśli możesz poruszać nogami, możesz podnosić kolana lub palce u stóp. Po prostu unieś jedne albo drugie najwyżej, jak możesz, po jednej stronie ciała i utrzymaj w tej pozycji przez 3-5 s. Powtórz to drugą nogą. Wykonaj 10-15 serii. Nawet jeśli nie jesteś w stanie poruszać dolną częścią ciała, wciąż możesz podnosić nogi rękami lub poprosić o pomoc opiekuna czy przyjaciela. Pobudzi to napływ krwi do kończyn dolnych.

Skręty boczne Usiądź prosto i skieruj twarz do przodu. Obróć się możliwie najbardziej w jedną stronę. Pozostań tak przez 1-2 s., a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Potem obróć się w przeciwną stronę i powtarzaj ten proces, aż wykonasz łącznie 10-15 obrotów na każdą stronę.

Rozciąganie klatki piersiowej Do tego ćwiczenia możesz użyć piłki lekarskiej, gumowej lub balona bądź po prostu ścisnąć razem dłonie w celu wytworzenia oporu. Na początek usiądź prosto i napnij tors. Trzymaj piłkę lub balon na poziomie klatki piersiowej, ściskając je możliwe najmocniej, tak by pobudzić mięśnie tej części tułowia. Powoli rozszerzaj ramiona, niespiesznie odpychając od siebie piłkę, prawie do pełnego wyprostu łokci. Jednocześnie przez całe ćwiczenie wciąż ściskaj piłkę. Powoli ponownie przyciągnij ją do klatki piersiowej i powtórz to 10-15 razy.

Jeśli chcesz poznać opcje ćwiczeń i wskazówki dla osób o jeszcze bardziej ograniczonej mobilności, poszukaj ich w Internecie. YouTube to doskonałe źródło wideoinstrukcji.

wśród studentek uprawiających sport i nieuprawiających go.

Uczestniczkami badania były kobiety w wieku 18-82 lat. Jak się okazało, ogólnie wśród tych, które nie uprawiały sportu, występowało więcej nowotworów narządów rozrodczych. Co więcej, były one prawie 2-krotnie bardziej narażone na rozwój raka piersi.

Tkanka tłuszczowa działa jak narząd wewnątrzwydzielniczy, który masowo produkuje estrogeny i w nadmiernych ilościach wydziela je do organizmu. Dr Frisch wysnuła więc hipotezę, według której jej niższy poziom u uprawiających sport kobiet obniżał ryzyko nowotworowe i częstość występowania raka[9]. Redukcja zapasów tłuszczu i eliminacja jednego z głównych źródeł możliwie problematycznego hormonu może zatem wspomóc uniknięcie choroby nowotworowej i jej nawrotów.

7 Rozrzedza krew i ogranicza zlepianie się krwinek

Ruch to również naturalny środek przeciwkrzepliwy. Gęstość krwi może nie wydawać się bardzo istotnym czynnikiem w zwalczaniu raka. Jeśli jednak czerwone krwinki się zlepiają, a krew gęstnieje, uśmiercające guza komórki odpornościowe, tlen i składniki odżywcze nie mogą być dostarczane tam, gdzie są potrzebne najbardziej. Metaanaliza obejmująca okres 60 lat wykazała, że aktywność fizyczna faktycznie wspomagała rozrzedzenie krwi pacjentów i redukcję zlepiania się czerwonych krwinek[10].

8 Obniża poziom stresu

Redukcja długotrwałego napięcia psychicznego jest kluczowa w leczeniu i profilaktyce raka. Zaś ruch to jedna z najlepszych metod jego łagodzenia, łatwo dostępna dla każdego. Oprócz podwyższania poziomu poprawiających nastrój endorfin aktywność fizyczna obniża również szkodliwe stężenia kortyzolu.

Życie pod wpływem wzmożonego chronicznego stresu wytrąca organizm z równowagi i pozwala na to, by kontrolę przejęły wydzielane przez nadnercza hormony stresu. To zaburzenie może prowadzić do rozwoju kilku przewlekłych chorób, w tym nowotworów.

Nawet jeśli nie jesteś w stanie chodzić kilka razy w tygodniu na siłownię, wyjdź na zewnątrz i pospaceruj lub potruchtaj przez 20-30 min, wejdź kilka razy po schodach lub skorzystaj ze stacjonarnych bądź zdalnych zajęć sportowych. Zawsze powtarzam moim pacjentom, że dzięki każdym 30 min aktywności mogą rozładować hormony stresu nagromadzone przez pół dnia.

9 Łagodzi depresję i bezsenność

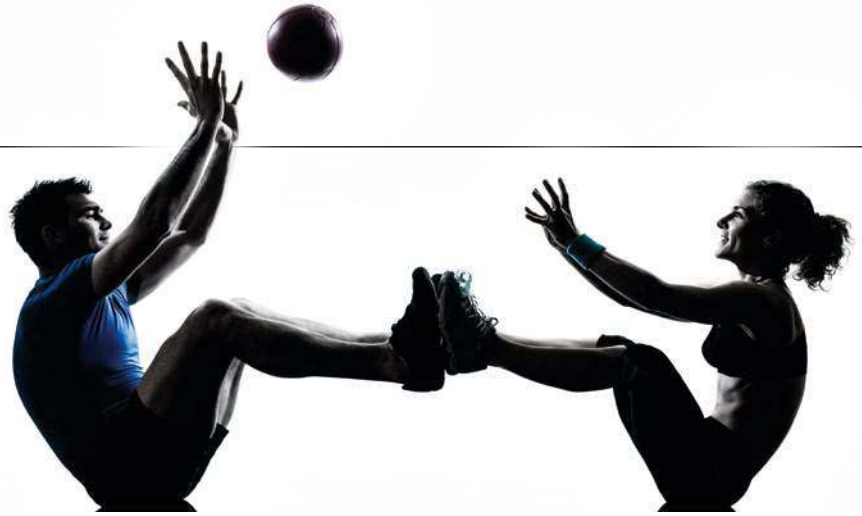
Poprawiające nastrój endorfiny, o których właśnie mówiliśmy, są również pomocne w łagodzeniu lęku i depresji. Działanie tych rozweselających substancji chemicznych wydzielanych po długotrwałej sesji treningowej często określa się mianem „euforii biegacza". Pozytywna aura, którą wywołują, może znacząco wpłynąć na ogólny dobrostan.

Inne poprawiające nastrój i sen substancje chemiczne, takie jak serotonina, dopamina i noradrenalina, również są produkowane podczas uprawiania aktywności fizycznej. Powstają w jelicie i mózgu i odgrywają integralną rolę, jeśli chodzi o sen, energię i nastrój. Ponadto zdrowszy sen i lepsze samopoczucie wzmacniają układ odpornościowy, co także wspiera leczenie i profilaktykę nowotworów.

10 Redukuje ryzyko wystąpienia raka odbytu

Aktywność fizyczna wprawia ciało – i jelita – w ruch. Proces ten jest niezbędny i wspomaga pozbywanie się z organizmu potencjalnie szkodliwych produktów ubocznych procesu przetwarzania żywności i odpadów metabolicznych. Im krócej znajdują się one w jelitach, tym lepiej, ponieważ ich nagromadzenie powiązano z rakiem odbytu.

eprasa.pl 98a249c58d



Jak włączyć aktywność fizyczną do codziennego życia

Aby jak najlepiej wykorzystać ruch do walki z rakiem, skorzystaj z poniższych wskazówek.

Godzina nietreningowej aktywności dziennie: Nawet osoby, które nie są gotowe na przejście do regularnych ćwiczeń, mogą ruszać się podczas tzw. aktywności nietreningowej. Na początek spróbuj przynajmniej przez godzinę dziennie wykonywać obowiązki domowe: zmywaj naczynia, składaj pranie i sprzątaj.

30-60 min 3 razy w tygodniu: Postaraj się kilka razy w tygodniu przez 30-60 min wykonywać jakiekolwiek ulubione ćwiczenia, a w dniach nietreningowych podejmuj wiele mniej wyczerpujących aktywności. Świetne opcje to m.in.: spacery, qigong, tai chi, trening siłowy, jazda na rowerze, podnoszenie ciężarów, pływanie i joga.

Bez względu na wszystko każdego dnia wstawaj i ruszaj się przez 20-60 min. Zaczynaj powoli i zwiększaj intensywność wysiłku – jakakolwiek aktywność jest lepsza niż żadna!

Przełamanie rutyny: Jeśli robisz codziennie to samo, na pewno się znudzisz i o wiele bardziej prawdopodobne, że porzucisz aktywność. Staraj się przełamywać rutynę dzięki różnym rodzajom ćwiczeń, takim jak marsz, joga, grupowe zajęcia ruchowe, piesze wycieczki czy sesje na minitrampolinie/rebounderze. Znajdź kompana treningowego, który pomoże Ci utrzymać zobowiązanie, a jednocześnie zabawną i towarzyską atmosferę aktywności.

Opcje w przypadku ograniczenia mobilności: Dla osób obłożnie chorych, poruszających się na wózku inwalidzkim lub mających inne fizyczne ograniczenia uniemożliwiające aktywność ruchową mam dobrą wiadomość. Masaż zapewnia niektóre z tych samych korzyści co ćwiczenia. Również stymuluje przepływ krwi i limfy oraz krążenie komórek odpornościowych.

Profesjonalną pomoc można otrzymać od lokalnego masażysty. Można też poprosić opiekuna czy bliską osobę o 20-minutowy codzienny masaż. W ramce znajdziesz też propozycje ćwiczeń dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

Jak ćwiczenia i medytacja odmieniły moje życie

Poznaj historię Boba, 63-letniego pacjenta z rakiem prostaty.

– Przed wizytą u dr Connealy 3 razy w tygodniu chodziłem na pilates, a w weekendy grałem w golfa. Kiedy jednak powiedziała mi, że dieta, aktywność fizyczna i moje nastawienie są najważniejszymi rzeczami, o które powinienem zadbać, zdecydowałem o jeszcze większym podniesieniu poziomu aktywności. Teraz uczęszczam na zajęcia ruchowe 5 dni w tygodniu i – a niech to! – jak to zmienia moje samopoczucie! Właściwie nigdy nie czułem się lepiej. Zajęcia pomagają mi utrzymać zaangażowanie i odpowiedzialność. Ponadto to aktywność społeczna, która mnie uszczęśliwia, ponieważ mogę przebywać wśród innych ludzi, a jednocześnie zachować sprawność. Ćwiczenia pozytywnie wpływają również na mój umysł. Większość uczestników zajęć jest ode mnie o połowę młodsza, ale mogę dotrzymać im kroku i zostawiam w tyle 50- i 60-latków. Jeśli przez tydzień nie ćwiczę, zawsze czuję zmianę w ciele. Nie jestem tak swobodny czy zwinny i nic nie wydaje się w porządku. Zawsze jestem więc zadowolony, kiedy mogę przestrzegać planu treningowego, ponieważ wtedy budzę się z dobrym samopoczuciem. Poza ćwiczeniami codziennie medytuję, co pomaga mi zachować stabilność emocjonalną. Rak zmienił moje nastawienie do życia. Zanim zachorowałem, myślałem, że nic się nigdy nie zmieni, i nie czułem, że coś muszę robić w trybie pilnym. Teraz jednak budzę się i doceniam każdy dzień. Cieszę się nim, ponieważ nigdy nie wiadomo, ile czasu mamy na Ziemi – mówi Bob.

Ruszaj się!

Ludzkie ciało nie jest przeznaczone do bezczynnego siedzenia przez cały dzień, więc proszę, niech regularna aktywność fizyczna wejdzie w nawyk każdemu, niezależnie od sprawności. Stanowczo uważam, że we wszystkich protokołach przeciwnowotworowych jest ona równie niezbędna, jak wszelkie czynniki terapeutyczne, żywienie i suplementy diety. Przy absolutnym minimum aktywności poczujesz się lepiej, silniej, wzmocnisz układ odpornościowy i ochronisz zdrowie pod każdym względem.

BIBLIOGRAFIA	
1	NIH National Cancer Institute, "Physical Activity and Cancer," Feb 10, 2020, cancer.gov
2	Am J Epidemiol, 2003; 158(3): 214-24
3	Leigh Erin Connealy, *The Cancer Revolution*, 114
4	Arch Phys Med Rehabil, 2000; 81(6): 777-9
5	Nature, 2012; 481(7382): 511-15
6	J Exerc Nutrition Biochem, 2014; 18(3): 277-85
7	Arch Environ Contam Toxicol, 2011; 61(2): 344-57
8	J Environ Public Health, 2012; 2012: 185731; Scientific World Journal, 2012; 2012: 615068
9	Br J Cancer, 1986; 52(6): 885-91
10	Clin Hemorheol Microcirc, 2011; 49(1-4): 199-205

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 98a249c58d

Stany lękowe

8 SPOSOBÓW NA

To zupełnie normalne, że czasem czujemy lęk, zwłaszcza biorąc pod uwagę obecną sytuację na świecie. Jednak u niektórych ludzi stany lękowe to problem przewlekły, który zaburza życie codzienne. Zespół lęku uogólnionego diagnozuje się, gdy w ciągu ostatniego półrocza przez większość dni trudno jest zapanować nad zamartwianiem się, czemu towarzyszą 3 lub większa liczba następujących objawów: niepokój albo napięcie, szybkie męczenie się, trudności z koncentracją, irytacja, napięcie mięśni oraz zaburzenia snu[1].

Standardowa terapia opiera się na benzodiazepinach lub antydepresantach, które mogą przynosić szereg działań niepożądanych, takich jak uzależnienie, zaburzenia seksualne, a nawet myśli samobójcze[2].

Terapia kognitywno-behawioralna oparta na rozmowie z terapeutą może stanowić skuteczną alternatywę[3], ale istnieje też wiele innych opcji niezwiązanych z lekami. Oto ich podsumowanie.



1 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ćwiczenia ruchowe skutecznie łagodzą lęk u osób z zaburzeniami lękowymi. Przeprowadzone niedawno badanie wykazało, że dobrze sprawdzają się zarówno treningi kardio, jak i oporowe, natomiast ćwiczenia o dużej intensywności miały pewną przewagę względem treningu mniej intensywnego[4]. Najważniejsze jest, by odnaleźć taką formę ruchu, jaka będzie sprawiać nam przyjemność, dzięki czemu oddamy się jej przynajmniej 3 razy w tygodniu i z niej nie zrezygnujemy.



2 JOGA

Jej praktykowanie 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące w toku pewnego badania skutkowało znaczącym obniżeniem poziomu lęku u kobiet z zaburzeniami lękowymi[5]. W innym eksperymencie joga okazała się skuteczniejsza niż spacery, jeśli chodzi o poprawę nastroju i poziomu lęku u osób zdrowych, co sugeruje, że ta technika łącząca trening ciała i umysłu działa poprzez podnoszenie w mózgu poziomu neuroprzekaźnika GABA (kwasu gamma-aminomasłowego)[6].

3 PRZYPRAWY



Kurkumina, czyli związek znajdujący się w ostryżu długim (kurkumie), przyjmowana w formie suplementu wydaje się skuteczna w walce z objawami lękowymi, co wykazało kilka badań[7]. Kurkumina intensyfikuje też syntezę kwasu dokozaheksaenowego (DHA), czyli kwasu tłuszczowego omega-3, który jest niezbędny dla funkcjonowania mózgu. Niski poziom tego kwasu łączy się ze stanami lękowymi[8]. Warto przyjmować suplement zawierający ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie kurkuminy, oraz zażywać preparat wraz z tłustym posiłkiem.

4 INNE SUPLEMENTY

Pewne niedobory żywieniowe łączy się ze stanami lękowymi i innymi zaburzeniami psychicznymi[9], warto więc odwiedzić naturopatę, który wybierze odpowiednie badania i poleci stosowne suplementy oraz przepisze odpowiednie ich dawki. Tymczasem przedstawiamy suplementy diety, których użyteczność dowiedziono w badaniach nad stanami lękowymi.

Magnez Przyjmowanie tego pierwiastka łagodziło objawy zespołu lęku uogólnionego w pewnym badaniu[10]. Suplementy magnezu okazały się też pomocne dla ludzi z łagodnymi zaburzeniami lękowymi, jak też lękiem powiązanym z nadciśnieniem oraz zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS)[11].

Sugerowana dawka: 200 mg 2-3 razy dziennie

Kwasy omega-3 Zbiorcza analiza 19 eksperymentów wykazała, że dawka wynosząca co najmniej 2 g dziennie kwasów tłuszczowych omega-3 skutecznie redukowała objawy lękowe[12].

Sugerowana dawka: minimum 2000 mg omega-3

Witaminy B Przyjmowanie suplementów multiwitamin i minerałów, zwłaszcza tych o wysokiej dawce witamin z grupy B, może redukować lęk i poprawiać nastrój, jak wykazał przegląd 8 eksperymentów[13]. W pewnym badaniu suplementy kompleksu tych witamin zawierające aktywne formy B1, B2, B3, B5, B6, B12, folacyny i biotyny znacząco łagodziły stany lękowe, depresję i jakość życia w porównaniu z placebo[14].

Sugerowana dawka: postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu wybranego przez Ciebie suplementu

Aminokwasy Zażywanie L-lizyny i L-argininy przez tydzień zredukowało lęk u zdrowych mężczyzn i kobiet narażonych na stresogenne sytuacje. Jak wykazano, przyjmowanie samej L-lizyny również redukuje przewlekły lęk u ludzi spożywających małe ilości aminokwasu wraz z dietą[15].

Sugerowana dawka: 2,6 g dziennie zarówno L-lizyny, jak i L-argininy

Probiotyki Zachwianie równowagi w obrębie mikrobiomu jelitowego łączy się z zespołem lęku uogólnionego[16], zatem przyjmowanie prebiotyków i probiotyków może okazać się pomocne. Badania wykazały, że przyjmowanie probiotyków może złagodzić kilka objawów psychologicznych, zwłaszcza lęk[17].

Sugerowana dawka: polecamy wysokojakościowe preparaty zawierające wiele szczepów bakteryjnych; postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu

Witamina D Ludzi z zespołem lęku uogólnionego i niedoborami witaminy D przez 3 miesiące poddawano standardowej opiece z podawaniem wysokiej dawki witaminy D lub bez tego. Jedynie osoby w grupie przyjmującej słoneczną witaminę zaobserwowały znaczną poprawę, jeśli chodzi o objawy[18].

Sugerowana dawka: domowe zestawy do sprawdzenia poziomu witaminy D można dostać od Vitamin D Society (www.vitamindsociety.org) oraz Better You (www.betteryou.com) wraz ze spersonalizowanym planem suplementacji w oparciu o wyniki. Można też udać się do lekarza w celu ustalenia optymalnej dawki



Produkty Dr. Jacob's
dla spokoju i balansu psychicznego

Silne nerwy suplement diety

Produkt zawiera 3 mocne ekstrakty roślinne: z **różeńca górskiego** (zawiera co najmniej 3% rozawiny i 1% salidrozydu), **grzybka reishi** (zawiera 30% polisacharydów i 2% triterpenów) oraz **ashwagandhy** (zawiera co najmniej 7% aktywnych witanolidów)*.

Ekstrakty te są połączone z **witaminami B_1 i B_5. Witamina B_1** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki; **witamina B_5** (kwas pantotenowy) wspiera prawidłową sprawność umysłową, redukcję poczucia zmęczenia i prawidłową syntezę oraz metabolizm niektórych neuroprzekaźników.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać właściwości tych składników, ale polecamy fachowe artykuły w literaturze lub internecie*





Dobry sen

Melatonina, ekstrakty z kozłka lekarskiego, chmielu, melisy oraz męczennicy i magnez **Hypro-ri®**. Magnez sprzyja relaksacji, melatonina skraca czas zasypiania, ekstrakty wspomagają relaks i dobry sen.



Pure FOCUS

Składniki wspierające spokój i koncentrację, sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Z innowacyjnym **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, **ashwagandhą i magnezem**.



MelisaBalans

Specjalny **ekstrakt z melisy Cyracos** i składniki dla silnych nerwów, odporności psychicznej, układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz dobrego snu: **magnez, witaminy: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy**.



LactoBifido

7 miliardów bakterii probiotycznych *Lactobacillus* i *Bifido* w kapsułce. W trakcie i po antybiotyko- i sterydoterapii, przy złym odżywianiu, po postach, przed i po podróżach egzotycznych, dla odświeżenia flory jelit.



Melatonina + B_{12} Forte

Melatonina skraca czas zasypiania. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje psychologiczne. Wspomaga metabolizm energetyczny (lepszy wypoczynek nocny).



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 i jelit.



Bacillus subtilis Nattokinaza K_2

Bakterie ***Bacillus subtilis***, enzym ***nattokinaza*** i składniki dla układu odpornościowego, układu krążenia, prawidłowej krzepliwości krwi oraz ochrony błon śluzowych jelit.



Lacta cholin

Witaminy z grupy B i **niacyna** dla układu nerwowego, energii i odporności psychicznej. **Cholina** dostarcza budulca dla osłonek komórek nerwowych oraz pracy wątroby i trawienia tłuszczów.

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 98a249c58d



5 ZIOŁA

Pasiflora (*Passiflora incarnata*) W toku pewnego badania ziele to okazało się równie skuteczne co lek przeciwlękowy oksazepam na zespół lęku uogólnionego[19].
Sugerowana dawka: 45 kropli ciekłego ekstraktu dziennie



Rumianek (*Matricaria recutita*) To słynące z właściwości uspokajających zioło okazało się znacznie skuteczniejsze niż placebo w redukowaniu objawów u pacjentów z przewlekłym lękiem[20].
Sugerowana dawka: 220-1000 mg ekstraktu z rumianku dziennie, zależnie od nasilenia objawów

6 OPUKIWANIE

Technika emocjonalnej wolności (EFT), czyli opukiwanie, polepsza samopoczucie psychiczne. Ta metoda samopomocy opiera się na opukiwaniu konkretnych miejsc na ciele w określonej kolejności przy jednoczesnym koncentrowaniu się na danej negatywnej emocji. W jednym badaniu odnotowano spadek objawów lękowych o 40% u ochotników, którzy wzięli udział w 4-dniowych warsztatach EFT[23].



7 ZRELAKSUJ SIĘ

Techniki, takie jak relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogeniczny czy relaksacja i medytacja stosowana, mogą znacząco obniżyć poziom lęku[21]. Medytacja wydaje się najbardziej skuteczna[22], a do tego łatwo jest się jej nauczyć. Polecamy aplikacje do medytacji, takie jak Headspace czy Calm, oraz darmowe medytacje kierowane i ćwiczenia na YouTube.



8 ZDROWA DIETA



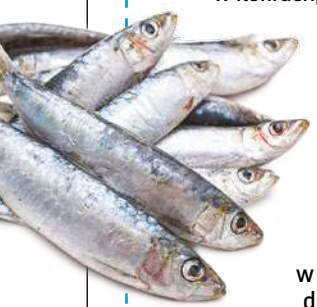
Badania sugerują, że stosowanie zdrowej diety może złagodzić lęk.

NIE JEDZ zbyt dużo pokarmów wywołujących reakcje zapalne, takich jak słodycze i ciasto, zboża rafinowane, mięso czerwone i przetworzone oraz ogólnie pożywienie przetworzone[24].

JEDZ jak najwięcej pokarmów prebiotycznych i probiotycznych, które wspomagają zdrowie mikrobiomu jelitowego[25]. Jedzenie prebiotyczne to m.in. czosnek, karczochy, cebula, por, szparagi i banany, zaś probiotyki znajdują się w kefirach, kimchi, natto, kapuście kiszonej i jogurcie.



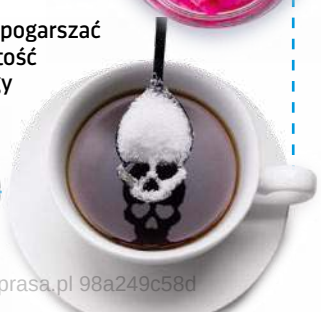
NIE JEDZ sztucznych słodzików, takich jak aspartam, które łączone są ze stanami lękowymi[26].



JEDZ tłuste ryby, takie jak makrela, sardynki czy łosoś, są bowiem bogate w dobroczynne kwasy tłuszczowe omega-3[27].

NIE PIJ zbyt dużo kofeiny, która może pogarszać objawy lękowe[28]. Uważaj na jej zawartość w herbacie, napojach gazowanych i energy drinkach, produktach na bazie kakao oraz lekach, a także w kawie.



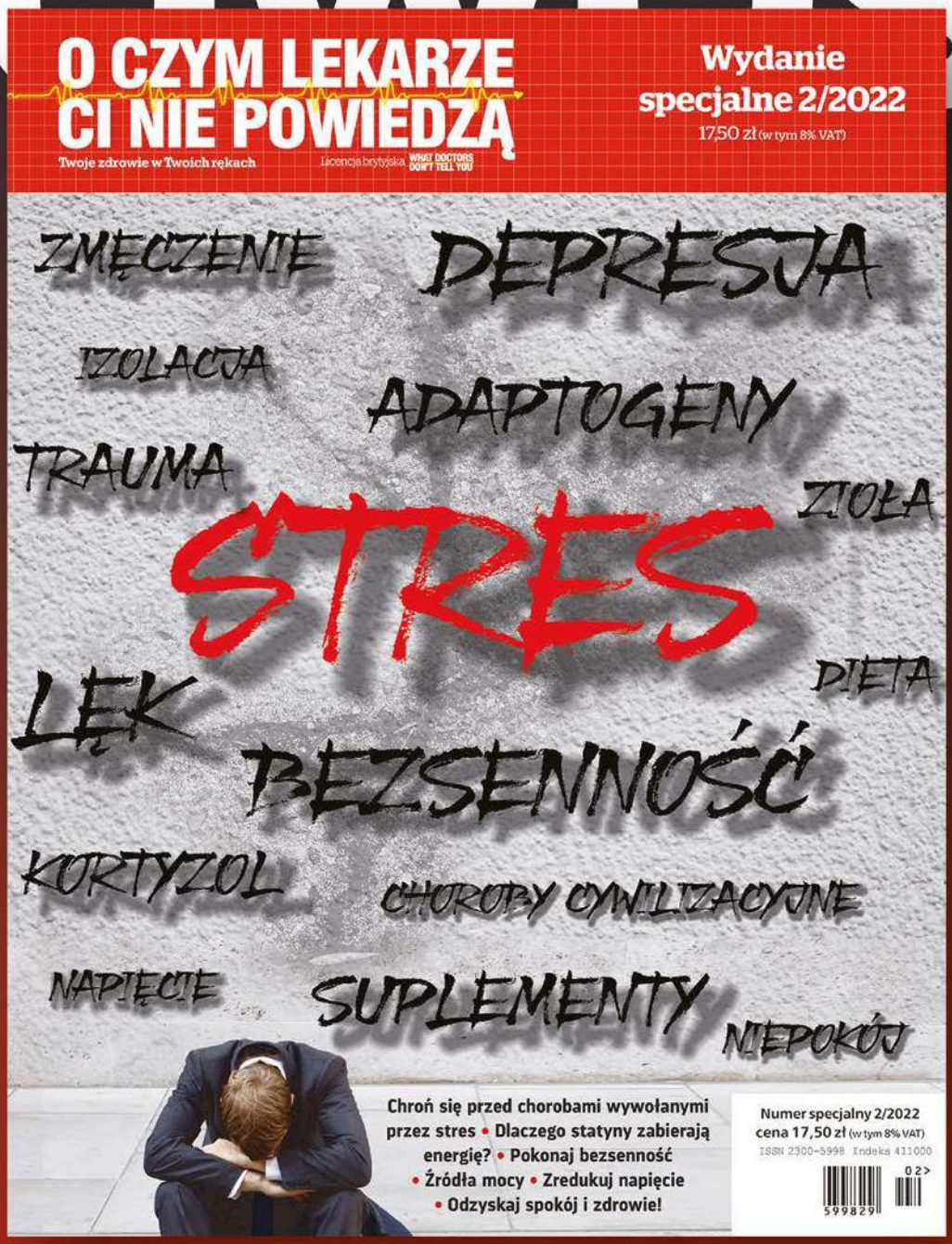


BIBLIOGRAFIA

1 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. American Psychiatric Association, 2013
2 Addict Behav, 1999; 24: 537-41; Psychiatr Ann, 1998; 28:89-97; Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci, 2008; 258 Suppl 3: 3-23
3 J Clin Psychol, 2019; 75(7): 1188-202
4 J Affect Disord, 2022; 297: 26-34
5 Complement Ther Clin Pract, 2009; 15(2): 102-4
6 J Altern Complement Med, 2010; 16(11): 1145-52
7 Crit Rev Food Sci Nutr, 2020; 60(15): 2643-53; Phytother Res, 2020; 34(4): 896-903; Chin J Integr Med, 2015; 21(5): 332-8
8 Biochim Biophys Acta, 2015; 1852(5): 951-61
9 Indian J Psychiatry, 2008; 50(2): 77-82
10 PLoS One, 2017; 12(6): e0180067
11 Nutrients, 2017; 9(5): 429
12 JAMA Netw Open, 2018; 1(5): e182327
13 Psychosom Med, 2013; 75(2): 144-53
14 ISRN Psychiatry, 2013; 2013: 621453
15 Biomed Res, 2007; 28(2): 85-90
16 J Psychiatr Res, 2018; 104: 130-6
17 J Gastrointestin Liver Dis, 2020; 29(1): 77-83; Nutr Neurosci, 2020; 23(3): 237-50
18 Metab Brain Dis, 2019; 34(6): 1781-6
19 J Clin Pharm Ther, 2001; 26(5): 363-7
20 J Clin Psychopharmacol, 2009; 29(4): 378-82
21 BMC Psychiatry, 2008; 8: 41
22 Psychol Med, 2019; 49(13): 2118-33
23 J Evid Based Integr Med, 2019; 24: 2515690X18823691
24 Clin Nutr, 2018; 37(5): 1485-91
25 Front Psychiatry, 2021; 12: 598119
26 Nutr Neurosci, 2018; 21(5): 306-16
27 Front Psychiatry, 2021; 12: 598119
28 Arch Gen Psychiatry, 1992; 49(11): 867-9

eprasa.pl 98a249c58d

NOWOŚĆ



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

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

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 98a249c58d

Dobre samopoczucie i sprawność poznawcza



Xenico Pharma
Żeń-szeń Complex Xenico
Cena: 36,60 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Produkt zawiera kompozycje ekstraktów z 3 gatunków żeń-szenia (*Panax quinquefolius, Panax ginseng, Eleutherococcus senticosus*) standaryzowanych na zawartość ginsenozydów oraz eleuterozydów. Dodatkowo został wzbogacony o ekstrakt z czarnego pieprzu Bioperine®, który pełni rolę aktywatora. Suplement wspiera utrzymanie dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, energii i witalności. Przyczynia się do prawidłowego krążenia krwi, co wpływa na funkcjonowanie mózgu oraz wspomaga aktywność umysłową i poznawczą.

Nadaje cerze rozświetlony wygląd



Arbonne
DermResults
Cena: 223 zł (100 ml)
www.arbonne.com/pl/pl

Nawilżający, bezalkoholowy tonik DermResults Arbonne zawiera niacynę, która wspomaga barierę nawilżenia skóry oraz poprawia jej wygląd i wyrównuje koloryt. Na długo pozostawia uczucie komfortu i odświeżenia. Kluczowymi składnikami tego kosmetyku są również zmniejszający zmarszczki kwas hialuronowy, pochodna z lukrecji – nadająca cerze zdrowy wygląd, oraz wyciąg z opuncji o właściwościach wygładzających. Tonik DermResults nie zawiera alkoholu, jest testowany dermatologicznie i odpowiedni dla każdego rodzaju skóry. Najlepiej użyj go po zastosowaniu płynu do mycia twarzy DermResults, aby przygotować skórę na optymalne wykorzystanie składników zawartych w produktach z kolekcji DermResults.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce



Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

Przełomowa kombinacja polifenoli



Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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 98a249c58d



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 98a249c58d



Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.



Piękna i zdrowa

Singularis
Biotyna Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 46,31 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten preparat nie tylko pomaga zachować zdrową skórę i włosy, ale także wspiera utrzymanie prawidłowego stanu błon śluzowych. Jest to możliwe dzięki dużej zawartości biotyny – 5 000 µg w jednej kapsułce.

Co istotne, nie znajdziesz tam niepotrzebnych konserwantów i barwników. Mała wegańska kapsułka wypełniona jest jedynie celulozą mikrokrystaliczną oraz biotyną, czyli witaminą B7, rozpuszczalną w wodzie.



Ochrona przed chorobami cywilizacyjnymi

Singularis
Biała Kurkumina Reduct
Singularis Superior
Cena: ok. 137,24 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

Kurkumina, jeden z naturalnych związków obecnych w kłączach kurkumy, była przedmiotem badań klinicznych związanych z kilkoma chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera, hipercholesterolemia, alergia, astma, reumatoidalne zapalenie stawów i stanach zapalnych. Badania wykazały, że będące aktywnym metabolitem kurkuminy tetrahydrokurkuminoidy (THC) mają znacznie wyższą biodostępność niż macierzyste kurkuminoidy. Dzieje się tak, bo po spożyciu macierzyste kurkuminoidy docierają do jelita, gdzie muszą przejść przez barierę absorpcji, aby dostać się do systemu biologicznego.

Obecne w suplemencie Kurkumina C3 Reduct® THC są farmakologicznie aktywne. Ponadto wykazują lepszą stabilność przy fizjologicznym pH.



Wsparcie stawów i kości

Singularis
MSM
Singularis Superior
Cena: ok. 39,07 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Siarka organiczna (MSM) ma wyjątkowe właściwości profilaktyczne i terapeutyczne. To jedno z największych odkryć medycyny ortomolekularnej. Okazuje się, że pierwiastek ten ma właściwości odtruwające, detoksykujące, anaboliczne i odbudowujące. I właśnie z tego względu suplement diety MSM Superior przeznaczony jest dla osób dorosłych dbających o zdrowe stawy i kości oraz dla odczuwających dyskomfort związany z poruszaniem się.

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 98a249c58d

Niezastąpiony podczas podróży



Travel Set
Curaprox
Cena: 56,90 zł
www.curaprox.pl
www.curaprox.pl/shop

Zestaw podróżny Travel Set zmieści się w walizce, bagażu podręcznym, a nawet w kieszeni, bo ma zaledwie 9,5 x 6 cm, a do tego jest lekki i bardzo praktyczny. Zawiera pastę Be you w opakowaniu o pojemności 10 ml, zapewniającą długotrwałą świeżość i delikatne, codzienne wybielenie, oraz szczoteczkę podróżną Curaprox CS 5460, która ma aż 5 460 gęsto osadzonych włókien CUREN® – bezwzględnych dla płytki bakteryjnej, a zarazem delikatnych dla zębów i dziąseł. W zestawie nie mogło również zabraknąć szczoteczek międzyzębowych CPS Prime w rozmiarach 07 i 09, skutecznie czyszczących newralgiczne przestrzenie międzyzębowe. Travel Set dostępny jest aż w 6 energetycznych kolorach: niebieskim, zielonym, żółtym, różowym, czerwonym oraz pomarańczowym.

Pedicure w kremie



The Rich Foot Cream
Herbus Cosmetics
Cena: 37 zł (50 ml)
www.herbuscosmetics.com

The Rich Foot Cream polskiej marki Herbus Cosmetics daje zarówno natychmiastowe efekty, jak i długotrwałe rezultaty. Skład kosmetyku został oparty na regenerującej mocy babki lancetowatej oraz znanego ze swoich zmiękczających i mikrozłuszczających właściwości mocznika w stężeniu aż 20%! Dzięki temu już po jednym użyciu skóra odzyskuje miękkość, jest gładka i pachnąca, a przy tym chroniona przed rozwojem bakterii i grzybów. Recepturę kremu uzupełniają niwelująca nieprzyjemny zapach *Usnea barbata*, masło shea, przeciwdziałająca potliwości frakcja z olejku z drzewa herbacianego, wygładzająca lanolina oraz przywracający zdrowy wygląd ferment drożdżowy. The Rich Foot Cream jest odpowiedni dla diabetyków, kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz do każdego rodzaju skóry, w tym wrażliwej.

Enzymy na lepsze trawienie



Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspert linii Holistic 572 312 127 – rabat na start!
www.holistic-polska.pl

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.



Najpierw opalanie, a potem OZON

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 32 zł (100 ml), 49 zł (200 ml), 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.

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 98a249c58d

Naturalny błonnik przeciw zaparciom



Kato Labs
Jeliton
Cena: ok. 15 zł
(18 saszetek x 5 g)
www.kato.pl, www.jeliton.eu

Jeliton jest suplementem diety złożonym w 100% z naturalnego składnika – łupiny nasiennej babki jajowatej (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*). Stanowi ona źródło błonnika, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit. Preparat nie zawiera cukru, konserwantów ani substancji smakowych. Polecany jest zatem do codziennego stosowania. Zawarta w nim łupina nasienna babki jajowatej działa wyłącznie mechanicznie, poprawiając pasaż jelitowy. Suplement przyjmowany 3-4 razy dziennie zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na błonnik.

Dostępny w aptekach.

Świadome wsparcie Twojego serca



Zakład Farmaceutyczny AMARA sp. z o.o.
Anticholesteran®
Cena: 22,00 zł (30 kaps.)
www.anticholesteran.com

Anticholesteran® to suplement diety zawierający w składzie bezpieczną dawkę monakoliny K, która pochodzi ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz cholinę, tiaminę (witaminę B1) i cynk.

Monakolina K nazywa jest naturalną lowastyną, w badaniach klinicznych potwierdzono jej korzystny wpływ na profil lipidowy i funkcję śródbłonka naczyniowego. Przy stosowaniu 2,5 mg monakoliny K obserwuje się istotne zmniejszenie cholesterolu (do 20%)*.

Anticholesteran® powinny stosować osoby dbające o prawidłowe funkcjonowania wątroby i serca oraz właściwy metabolizm tłuszczów i kwasów tłuszczowych.

*Wytyczne ESC/EAS dotyczące postępowania w dyslipidemiach: jak dzięki leczeniu zaburzeń lipidowych obniżyć ryzyko sercowo-naczyniowe (2019). Zeszyty Edukacyjne. Kardiologia Polska 3/2020.

Buduj swoją wytrzymałość na stres



Grinday
Grinday Relan
Cena: 129,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

Naturalne rozwiązanie na mdłości i uczucie znużenia



Herbal Pharmaceuticals
Imbir i Rumianek na nudności (12 pastylek do ssania)
Cena: 12,49 zł
www.herbalpharmaceuticals.pl

Dzięki zawartości naturalnych związków aktywnych, takich jak gingerole, korzeń imbiru wpływa na układ trawienny, poprawiając jego funkcjonowanie oraz zmniejszając uczucie mdłości i znużenia. W preparacie Imbir i Rumianek na nudności znajduje się standaryzowany na 1% gingeroli ekstrakt z imbiru, a także ekstrakty z rumianku, mięty i olejek cytrynowy sycylijski. Silna kompozycja naturalnych składników zapobiega mdłościom i wymiotom w ciąży, a także działa odświeżająco i poprawia samopoczucie podczas podróży. Formuła pastylek bez dodatku cukru jest odpowiednia dla diabetyków, dorosłych, kobiet w ciąży oraz dzieci powyżej 3. r.ż.

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 98a249c58d

Sięgnij po archiwalne wydania magazynu

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ







Każde wydanie przejrzyj on-line













Szybka wysyłka **GRATIS**

Przejrzyj i zamów na **www.ulubionykiosk.pl**

eprasa.pl 98a249c58d

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-30%





Tego lata **jednorazowa*** półroczna prenumerata *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (6 numerów) kosztuje jedynie 62,60 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 6 wydań.

Jak zamówić? Wystarczy dokonać przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytuł wpłaty: LATO 2023

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2023.

*** Z promocji można skorzystać tylko jeden raz.**

Tel: 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) • e-mail: prenumerata@avt.pl

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 98a249c58d



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Bielsko-Biała

Sklep Zdrowe Życie Grupa Adi Andrzej Kulwicki
43-300 Bielsko-Biała, 11 Listopada 25
605 427 152 • adikul01@gmail.com

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

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

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

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Koszęcin

Zdrowa Chata
42-286 Koszęcin, św. Wawrzyńca 1b
663 491 412

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

Olsztyn

Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny
10-123 Olsztyn, Grunwaldzka 23/9
510 297 656

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
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

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Stargard

Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny
73-110 Stargard, Grodzka 10c
667 956 898

Warszawa

Rolnik Ekologiczny Michał Zarzycki
01-846 Warszawa, Żeromskiego 64
505 028 953

Zielarnia Kolendra
03-455 Warszawa, Namysłowska 8/paw. 47
608 651 888
www.facebook.com/zielarniakolendra

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

Wrocław

Sklep Zielarski Kocanka
53-023 Wrocław, Bogusławskiego 79
717 818 018 • sklep@kocanka.com

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 23 (godz. 10:00-14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 98a249c58d

Zamów sierpniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Urlop wydłuża życie!
- Temat numeru: Jak tlen chroni przed alzheimerem?
- STOP biegunce
- Ćwicz zgodnie z cyklem hormonalnym i dzięki temu spalaj więcej tłuszczu
- Co wyrzucić z domu, by uniknąć raka?
- Jak sobie radzić z… przewlekłym zapaleniem migdałków infekcjami pasożytniczymi

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Redaktor
Agnieszka Karłowicz
agnieszka.karlowicz@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, 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

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 7/2023
na licencji WDDTY

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@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 98a249c58d



PORZECZKA CZERWONA (*RIBES RUBRUM*)

Ten popularny krzew słynie przede wszystkim z kwaskowatych owoców znakomicie nadających się na przetwory. Jego jagody są nie tylko smaczne, ale również pełne witamin, minerałów, kwasów organicznych i innych substancji cennych dla zdrowia.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Owoce dziko rosnących porzeczek zbierano w celach leczniczych już w XV w., ale dopiero 100 lat później podjęto próbę ich udomowienia. Od XVIII w. jest szeroko rozpowszechniona w ogrodach Europy Zachodniej[1].

Choć Polska jest obecnie największym na świecie producentem porzeczki czerwonej, to jednak jej walory lecznicze są u nas wciąż niedoceniane. Owoce tej rośliny można spożywać świeże lub w formie przetworów, m.in. dżemów, kompotów, nalewek i galaretek[2]. Są bogate w składniki odżywcze, w tym prowitaminy, witaminy (C, E i A), kwas foliowy, minerały, fitosterole, węglowodany[3]. Obfitują w polifenole, kwasy fenolowe i flawonoidy (pochodne mirycetyny, kwercetyny, kemferolu i cyjanidyny), a ich czerwona barwa wynika z wysokiej zawartości antocyjanów w skórce[4]. W dodatku czerwone porzeczki są skarbnicą kwasów organicznych m.in.: askorbinowego, cytrynowego, jabłkowego.



Na cukrzycę

Owoce mają właściwości przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwzakrzepowe. U szczurów z cukrzycą, którym przez 14 dni podawano ekstrakty alkoholowe z jagód porzeczki czerwonej, stwierdzono spadek poziomu glukozy we krwi, poziomu czynników prozapalnych i poziomu selektywny P (białka o właściwościach prozakrzepowych), w porównaniu z grupą kontrolną[5].

Na próchnicę

Soki i ekstrakty z owoców porzeczki czerwonej wykazują silne działanie przeciwdrobnoustrojowe i przeciwgrzybicze. Są pod tym względem skuteczniejsze od większości innych owoców jagodowych, m.in. żurawiny i maliny. Szwajcarscy naukowcy postanowili to wykorzystać w nietypowy sposób. Ich doświadczenie wykazało, że sok z porzeczki czerwonej silnie hamuje rozwój aż 7 z 8 badanych gatunków chorobotwórczych bakterii bytujących w jamie ustnej, odpowiedzialnych za rozwój próchnicy. Tym samym mogą stanowić potencjalny składnik naturalnego zamiennika dla roztworu chlorheksydyny, która wchodzi w skład antybakteryjnych płynów do płukania jamy ustnej. W przeciwieństwie do nich sok z czerwonej porzeczki nie powoduje skutków ubocznych jak zakłócenie smaku, uczucie pieczenia, suchość błony śluzowej oraz przebarwienia tkanek twardych i miękkich zęba[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Small Fruits Review, 2003, 2.3: 23-46
2. Molecules. 2022 Mar 28;27(7): 2186
3. J Sci Food Agric. 2019 Feb;99(3): 1284-93
4. J Agric Food Chem. 2012 Mar 14;60(10): 2682-91
5. J Food Biochem. 2022 Jul;46(7): e14124
6. Antibiotics (Basel). 2020 Aug 24;9(9): 533
7. J. Agric. Food Chem. 62 (2014) 3867-76
8. J Nutr. 2003 Sep;133(9): 2812-9
9. Plant Foods Hum Nutr. 2021 Sep;76(3): 385-93
10. Int J Biol Macromol. 2021 Sep 1;186: 962-74
11. Z Gesamte Hyg. 1990 Mar;36(3): 144-7

eprasa.pl 98a249c58d

Jednak nie należy płukać jamy ustnej sokiem z porzeczek, bo ze względu na wysoką zawartość kwasów może on wręcz sprzyjać próchnicy.

Skarbnica przeciwutleniaczy

Czerwone porzeczki wymiatają wolne rodniki z organizmu. Liczne badania epidemiologiczne wykazały odwrotną zależność między spożyciem owoców i warzyw a zachorowalnością na wiele chorób wywołanych stresem oksydacyjnym, m.in. choroby sercowo-naczyniowe i zaburzenia metaboliczne[7]. Protekcyjne działanie jagód wynika głównie z wysokiej zawartości przeciwutleniaczy, czyli antyoksydantów. Włoscy naukowcy udowodnili, że porzeczka czerwona pod względem zawartości przeciwutleniaczy przewyższa aż 28 z 30 badanych gatunków owoców popularnie spożywanych w krajach Europy Zachodniej[8].

Na problemy skórne

Pestki czerwonej porzeczki są również cenne – mogą stanowić surowiec do produkcji oleju pełnego niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Dotychczas w ten sposób wykorzystywano głównie nasiona czarnej porzeczki, jednak analizy przeprowadzone przez zespół badaczy z hiszpańskiego Uniwersytetu w Almerii dowiodły, że pod względem zawartości kwasu stearydynowego (SDA) porzeczka czerwona przewyższa czarną, a niewiele jej ustępuje pod względem zawartości kwasu gamma-linolenowego (GLA), rzadko spotykanego w olejach roślinnych. Zarówno SDA, jak i GLA działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie, a ponadto mają silne właściwości antyoksydacyjne. Są cennym składnikiem leczniczych kosmetyków do pielęgnacji skóry, polecanych m.in. przy uczuleniach, trądziku, egzemie, wypryskach i łuszczycy[9].

Na miażdżycę

Porzeczka czerwona jest niezwykle bogata w pektyny. Istnieje wiele dowodów na to, że ograniczają one wchłanianie glukozy w jelicie cienkim i obniżają we krwi poziom zarówno ogólnej zawartości cholesterolu, jak i szkodliwych lipoprotein o małej gęstości (LDL). Pektyny ekstrahowane enzymatycznie z owoców porzeczki czerwonej wykazują najwyższy wśród wszystkich owoców jagodowych poziom kwasu galakturonowego (GalA), głównego składnika pektyn i świadczącego o ich wysokiej zawartości w owocach[10].

Na nowotwory

Czerwona porzeczka ma silne właściwości antymutagenne. Wiadomo o tym od co najmniej 3 dekad. Dowodzi tego doświadczenie niemieckich naukowców, którzy wykazali, że sok z porzeczki czerwonej hamuje działanie mutagennego i rakotwórczego benzo[a]pirenu o ponad 50%. Tym samym może stanowić suplement diety cenny w zapobieganiu nowotworom[11]. W wielu innych badaniach z ostatnich kilku lat potwierdzono, że antocyjany i inne związki fenolowe w owocach porzeczek chronią przed promieniowaniem UV i działają antyoksydacyjnie[2].

Zastosowanie porzeczki czerwonej:

Sok na wzmocnienie
Podgrzej 1 kg owoców na małym ogniu, aż puszczą sok (nie doprowadzaj do wrzenia). Przecedź, a uzyskany sok zmieszaj z 250 g cukru i podgrzewaj, aż się rozpuści. Przelej do szklanych butelek i pasteryzuj ok. 20 min we wrzącej wodzie. Pij przy pierwszych objawach grypy lub przeziębienia.

Nalewka dla serca
Umieść w szklanym słoju 2 kg owoców i zasyp 1 kg cukru. Przykryj gazą i ustaw w ciepłym miejscu. Raz dziennie mieszaj. Po 4 dniach, gdy porzeczki puszczą sok, a cukier się rozpuści, zalej owoce spirytusem rozcieńczonym 1 szklanką wody. Wymieszaj, zakręć słój i odstaw na 6 tygodni. Spożywaj z umiarem, dla profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych.

Maseczka oczyszczająca
Garść porzeczek czerwonych rozgnieć na miazgę. Dodaj łyżeczkę płynnego miodu i kilka kropel oleju rzepakowego. Papką posmaruj miejsca, np. czoło, nos, brodę, w których pojawiają się wypryski. Po 20 min dokładnie spłucz letnią wodą. Maseczkę najlepiej stosować 2 razy w tygodniu.

Napar z liści do leczniczych kąpieli
Łyżkę stołową suszonych liści porzeczki czerwonej wsyp do szklanki, zalej wrzątkiem i pozostaw 10 min pod przykryciem. Liście powinny pochodzić z nienawożonych krzewów. Można je suszyć w ciemnym pomieszczeniu, związane w pęczki, lub ok. 50 min w suszarce. Napar możesz też wykorzystać do płukania gardła lub przemywania drobnych ran.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Europy Zachodniej, w Polsce uprawiana jest w ogrodach i na plantacjach. Czasem dziczeje, rozsiewa się w widnych lasach, na miedzach lub nieużytkach i krzyżuje z rodzimymi gatunkami porzeczek: skalną (*Ribes petraeum*) i dziką (*Ribres spicatum*).
Surowiec: owoce (*Ribis rubri fructus*) i liście.
Pora zbioru: w pełni dojrzewania owoców (zależnie od odmiany od czerwca do początku sierpnia).
Ważne: Ze względu na wysoką zawartość kwasów porzeczek czerwonych nie powinny spożywać osoby z zapaleniem wątroby, trzustki lub żołądka bądź wrzodami żołądka lub dwunastnicy. Owoce należy jeść w rozsądnych ilościach – w nadmiarze mogą powodować rozwolnienie i inne dolegliwości żołądkowe.

eprasa.pl 98a249c58d

Zawodowy Kurs Naturopatii

Wszechstronne podejście do pacjenta



Dorota Pachnik to niezwykle utalentowana naturoterapeutka, współpracująca z redakcją *NŚ*. Pasjonatka ludzkiej natury ułożonej i zakotwiczonej w przekazach pokoleniowych i epigenetyce.

Zawodowy naturopata, bioenergoterapeuta, klawiterapeuta oraz konsultant psychobiologii oraz totalnej biologii. Ponad dwudziestoletnim doświadczeniem dzieli się w swojej szkole na zawodowych kursach naturopatii i bioterapii.

W codziennej praktyce pokazuje jak bardzo jesteśmy zależni od własnego instynktu i programów/celów rodu, zapominając o CELU DUSZY – czyli swojego Jestem, Esencji, czego skutkiem są choroby. Namawia każdego do spisania **testamentu emocji**. Rodziny-rody chorują tak bardzo, jak wielkie są ich tajemnice. Emocje wyprzedzające wszystkie choroby, są sumą doświadczeń pokoleń. Uznanie tych że i świadoma zmiana przekonań, prowadzi do zdrowia duszy, psyche i ciała.

Onegdaj **dr Julian Aleksandrowicz** mawiał: *Nie ma chorób nieuleczalnych, niedostateczna jest tylko nasza wiedza.*

Dorota Pachnik – naturoterapeuta – przyjmuje:

- **Katowice, ul. Podgórna 4, NZOZ Altermed** (codziennie)
- **Warszawa, Al. Wojska Polskiego 41, Bionatura** (środy: dwa razy w miesiącu)
- **Nowy Tomyśl, ul. Tysiąclecia 3 (NOK)** (raz w miesiącu: trzy dni)

Totalna Biologia, biologika zakłada, że choroba jest w ciele fizycznym emanacją nierozwiązanych konfliktów emocjonalnych. To *program ratunkowy*, który mózg włącza w sytuacji głębokiego konfliktu wewnętrznego, po to, aby utrzymać nas przy życiu. **Choroba okazuje się więc swoistym *ratowaniem życia*.** Leczenie wg tej dyscypliny, to uzdrawianie przez świadomość. Inaczej – chodzi o to, aby rozpoznać jakie konflikty emocjonalne przyczyniły się do powstania choroby. Gdy emocje zostaną uzdrowione, to konflikt jest rozwiązany a choroba… znika.

Zabieg klawikami, czyli *gwoździami, które leczą,* pozwala na szybkie oraz skuteczne *usuwanie wszelkiego rodzaju bólu odkręgosłupowego stawów i mięśni*. Za pomocą klawików, stosując odpowiedni algorytm przypisany danemu schorzeniu, znacznie przyspiesza się powrót chorego do zdrowia. **Dorota Pachnik przekonuje, że *klawiterapia* + *biologika* czynią prawdziwe cuda!**

Naukowcy, którzy zajmują się ludzkimi genami uważają, iż wiek XX to wiek genetyki, zaś XXI – epigenetyki. Warto się z nią zapoznać, gdyż jest po prostu fascynująca. Kto z nas zdaje sobie sprawę z tego, iż dziedziczymy w dużej skali doświadczenia życiowe przodków: rodziców, dziadków a nawet pradziadów? Badania prowadzone przez naukowców niezbicie wykazały, iż w naszych genach odbijają się ich traumy, urazy psychiczne, trudne czy złe doświadczenia.

Według Doroty Pachnik praca z psychiką, połączona z zabiegami na poziomie fizycznym powinna cechować każdego naturopatę. Wszechstronna wiedza, jaką posiada naturoterapeutka, jest zatem niezbędna, aby bezpiecznie i skutecznie pomagać ludziom.

Zajęcia stacjonarne

ZAWODOWY KURS NATUROPATII

Trwają już zapisy na kolejny **Roczny Zawodowy KURS NATUROPATII w Rybniku**; dwanaście zjazdów sobotnio-niedzielnych raz w miesiącu. Kurs zakończony się Egzaminem Państwowym w Izbie Rzemieślniczej.

Zajęcia obejmują: bioenergoterpię, radiestezję, totalną biologię i biologikę, zielarstwo, klawiterapię, terapie manualne, biorezonans, anatomię i fizjologię, biomasaż, medycynę informacyjną i kwantową.

Adresowane są do osób chcących zdobyć nowy zawód i/lub poszerzyć swoją wiedzę oraz umiejętności w zakresie terapii naturalnych. Uczestnicy poznają różne metody terapii. Dzięki tak ułożonym zajęciom słuchacze zdobywają praktyczną wiedzę o sobie... i o świecie, żyjemy przecież w międzyepoce. To co było do 2020 już nie istnieje, ba nie działa. Czas wprowadzić wiedzę poprzez czucie wyższych wibracji. Ta wiedza pozwoli wzmocnić to, co cenne, a zakończyć to, co utrudnia życie. Jednym słowem pozwoli na świadome i radosne życie.

Zajęcia weekendowe

1. WARSZTATY ŚWIADOMYCH EMOCJI oraz **EPIGENETYKA – PISZ TESTAMENT EMOCJI** dla siebie, dzieci i wnuków. Niech potomkowie poczują, że czasami też byłeś małym zagubionym dzieckiem, z lękami, brakiem akceptacji odrzuceniem. Pozwoli to dzieciom zaakceptować i zrozumieć bardziej swoich rodziców oraz ich zachowania.

2. LĘK JAKO PRZYCZYNA CHORÓB

Czym jest lęk, czy umiesz go nazwać, zlokalizować? Im bardziej w nim zastygasz, tym bardziej ograniczasz swoje możliwości poznawcze siebie i środowisko. Jak wibracje lęku wpływają na przyciąganie chorób?

3. KRĄG KOBIET

Te warsztaty adresowane do kobiet, bez względu na ich wiek.

• Kobieta, jej energetyka, a siła sprawcza działania energii żeńskiej • Czym jest i jak zharmonizować energię żeńską i męską? • Sakrum tworzenia życia.

Chcesz dowiedzieć się:

- Jakie Programy Rodowe przejąłeś po swoich przodkach i co dajesz swojemu potomstwu?
- Jesteś lub będziesz w bliskim czasie rodzicem?
- Masz problem w relacjach ze swoimi dziećmi, rodzicami?
- Masz problem w kontaktach międzyludzkich?
- Nie umiesz utrzymać relacji partnerstwa?
- Masz problemy finansowe, długi?
- Czujesz, że brak Ci odwagi aby być sobą i wyrażać siebie?

Jeśli tak, to zajęcia dadzą Ci narzędzia do rozpoznania ich i przetransformowania. Dostaniesz klucz do zmiany Przekonań Rodu, które nie są Twoimi przekonaniami i programami.

Jeśli • nie umiesz kochać i zaakceptować siebie • nie umiesz pogodzić się z przeszłością • masz otwarty żal • masz dość bycia ofiarą • nie umiesz wybaczyć

WARSZTATY POZWOLĄ CI ZROZUMIEĆ, DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE. DADZĄ NARZĘDZIA NIEZBĘDNE DO TEGO ABY ŻYĆ ŚWIADOMIE I SZCZĘŚLIWIE

W czerwcu 2021 Dorota Pachnik stworzyła Niepubliczną Placówkę Oświatową SZKOŁA EMOCJI, z siedzibą w Izbie Rzemieślniczej w Rybniku.

www.dorotapachnik.pl • tel. **32/ 257 17 40, 691 515 216** • **You Tube Dorota Pachnik Szkoła Emocji**

(R-3-615/07/2023)

eprasa.pl 98a249c58d

MEDIXIL

MEDIXIL JEDYNE W POLSCE BLOKERY POTU
Z MIĘDZYNARODOWYM CERTYFIKATEM
AllergyCertified !

MEDIXIL SPECJALISTYCZNY ANTYPERSPIRANT HIPOALERGICZNY
Z SYMBOLEM RÓWNOWAGI **YIN-YANG**

DUŻA POJEMNOŚĆ aż 30 ML
WYSTARCZY NA 3-4 MIESIĄCE STOSOWANIA

DLA SKÓRY
WRAŻLIWEJ

NAJMOCNIEJSZY NA RYNKU! 5 DNI SKUTECZNEJ OCHRONY



OCHRONA 3-5 DNI
DLA SKÓRY NORMALNEJ

WYPRODUKOWANY Z MYŚLĄ O MĘŻCZYZNACH

PRZEŁOM W WALCE Z POTEM

ODKRYJ NA NOWO KOMFORT I RÓWNOWAGĘ ODKRYJ MEDIXIL

Innowacyjna formuła MediDry zapewnia skuteczną i długotrwałą ochronę przed nadmiernym poceniem. Medixil posiada Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa AllergyCertified.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWANY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY -

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM.



NOWOŚĆ MEDIXIL DO STÓP & DŁONI

TERAZ W FORMIE WYGODNEGO SPRAY-U

WYGODNY APLIKATOR W FORMIE SPRAY-U UŁATWIA ZASTOSOWANIE ANTYPERSPIRANTU MEDIXIL FEET & HANDS

Wygodne i łatwe stosowanie, MAXYMALNA ochrona - 100% komfortu !

Można stosować również : na plecach, skórze głowy, twarzy (czoło) lub pachwinach.

WWW.MEDIXIL.PL

ASPEN DISTRIBUTION

eprasa.pl 98a249c58d