O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Pierwsza pomoc – możesz uratować życie!

Nie daj się zaskoczyć rakowi jelita grubego

Drenaż limfatyczny usunie przewlekłe zmęczenie

Gdy borelioza podszywa się pod reumatyzm

Jak się chronić przed promieniowaniem jądrowym?

Pożegnaj alergię



7 sposobów na endometriozę

Jak sobie radzić z...
- podwyższonym kortyzolem
- problemami w nauce

Numer 4 | kwiecień 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 9bb800ead4

CHANCA PIEDRA niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

E·L·E·N·A® LIOFILIZATY

Komu polecany jest ten suplement: Osoby borykające się z problemem kamicy nerkowej i woreczka żółciowego oraz te, które chcą zapobiec tworzeniu się nowych złogów, osoby z podwyższonym ciśnieniem i cholesterolem, chorzy na cukrzycę, cierpiący z powodu problemów z wątrobą, borykający się z dolegliwościami trawiennymi, bólami brzucha i kolkami, jak również kobiety mające bolesne miesiączki. Chorzy na dnę moczanową*.

Jedyny na rynku liofilizowany **napar** przygotowywany według tradycyjnej receptury medycyny peruwiańskiej;
W formie wygodnych do spożycia kapsułek, które zawsze możesz mieć pod ręką. Już **nie musisz tracić czasu** na parzenie suszu oraz picie gorzkiego naparu. Ten proces wykonaliśmy za Ciebie. 3 kapsułki dziennie – czyli zalecana dzienna porcja do spożycia w kuracji usuwania kamieni nerkowych – odpowiada 2,5 szklankom naparu. W związku z tym popij każdą kapsułkę niecałą szklanką wody, a otrzymasz te same efekty. Pamiętaj, że proces liofilizacji to pozbawianie produktów wody przy zachowaniu niemal wszystkich wartości odżywczych produktu.
Napar liofilizowany rewolucjonizuje rynek swoją przystępnością dla klienta. Powstał z myślą o tych, którzy zmagając się z silnymi dolegliwościami ze strony kamieni nerkowych, nie mają często sił na sięganie z dobrodziejstw złota Amazonii, jakim jest chanca piedra, gdyż procedura parzenia a później picie goryczy jest nieprzyjemna. Wychodzimy naprzeciw Państwa oczekiwaniom. Wierzymy w siłę płynącą z natury. Za pomocą technologii liofilizacji, którą stosujemy w żywości od kilkudziesięciu lat, oferujemy państwu produkt najwyższej jakości.
Napar liofilizowany chanca piedra niszczyciel kamieni nie ma żadnego odpowiednika na rynku. Wszystkie dostępne produkty, tj. np. zakapsułkowane susze często są zanieczyszczone mikrobiologicznie. Produkt liofilizowany jest naparem, co oznacza, że przed procesem liofilizacji zostaje zaparzony zgodnie z recepturą peruwiańską, a następnie poddany naszej metodzie suszenia sublimacyjnego. Gotowy produkt jest czysty mikrobiologicznie i nie może równać się pod tym względem zbieranemu W amazońskiej dżungli suszowi części naziemnych rośliny chanca piedra, który w dodatku w Polsce jest jeszcze wielokrotnie przepakowywany na różnych liniach produkcyjnych i dodatkowo zanieczyszczany innymi alergenami oraz kapsułkowany w nieznanych warunkach. Na potwierdzenie jakości naszego produktu posiadamy badania laboratoryjne. Jakość tworzonych przez nas suplementów jest dla nas priorytetem.



*Informacje dot. powszechnej właściwości rośliny chanca piedra dostępne są w: „Właściwości prozdrowotne *Phyllanthus niruri*, Postępy Fitoterapii nr 4/2020;
Zioła peruwiańskie w Europie; Herbalism nr 1(1)/2015; s.23-24;
Can *Phyllanthus niruri* affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal Stones?>
A randomized, prospective, long-term study.
J Urol 2006; 176:1020-2;
Phylianthus niruri as promising alternative treatment for nephrolithiasis. Ins Braz
J Urol 20210; 36(6): 657-64;
Antihyper-uricemic lignians from theleavesof *Phyllanthus niruri*.
Planta Med 2006; 72:1262-7

KOLAGENUM® Franciszka

www.elena.pl
tel. 62 76 022 22
sklep internetowy: kolagenum.com

CREMOBAZA to linia kremów, z którą zadbasz o swoją skórę od stóp do głów. Kosztują kilka złotych, a potrafią zdziałać cuda. Pomogą na przesuszoną skórę twarzy, suche dłonie, popękane pięty - i wiele innych problemów.

Cremobaza 10%

Krem półtłusty z mocznikiem polecany do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. Kosmetyk nawilża, koi i regeneruje. Łagodzi podrażnienia, oraz chroni skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, poprawia ogólny wygląd skóry.

Dzięki starannie dobranym składnikom delikatnie natłuszcza skórę pozostawiając na niej film ochronny i poprawia nawilżenie skóry. Nadaje skórze miękkość, wygładza i zmniejsza jej szorstkość. Łagodzi podrażnienia, oraz chroni skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, poprawia ogólny wygląd skóry.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 10%.



Cremobaza 30%

Krem polecany do skóry nadmiernie przesuszonej, zrogowaciałej i pękającej. Dzięki dużej zawartości mocznika krem nawilża, wygładzi i eliminuje szorstkość skóry.

Krem z 30% zawartością mocznika intensywnie pielęgnuje, chroni, nawilża i wygładza miejsca na skórze objęte nadmiernym rogowaceniem, a także pękaniem.
Łagodzi, relaksuje i pomaga zachować elastyczność skóry.
Eliminuje szorstkość skóry, zmiękcza, wygładza i długotrwale nawilża.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 30%.



Cremobaza 50%

Krem polecany do pielęgnacji zrogowaciałej i pękającej skóry w okolicach pięt, łokci czy kolan. Produkt intensywnie nawilża, zmiękcza oraz złuszcza zgrubiałą skórę. Efekt: skóra wygładzona i miękka.

Mocznik w stężeniu 50% wykazuje właściwości silnie złuszczające. Rozmiękcza zrogowacenia.
Ułatwia usuwanie stwardniałego, martwego naskórka dając efekt wygładzenia skóry. Dlatego radzi sobie skutecznie ze zrogowaciałą skórą kolan, łokci oraz silnie zrogowaciałą skórą stóp, zwłaszcza popękanych pięt.
Pozwala zredukować modzele, odciski i nagniotki na stopach.

Składniki aktywne: pochodna mocznika 50%.



Seria Cremobaza nie zawiera kompozycji zapachowej, testowana dermatologicznie.

eprasa.pl 9bb800ead4

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 9bb800ead4

Jak medycyna wojenna uratowała nogę mojego Taty



To był straszny wypadek. Życie zawdzięcza refleksowi – gwałtownie odbił kierownicą, dzięki czemu betonowy słup przeciął auto, jedynie kiereszując mu prawą nogę. Ratownicy i strażacy wydobyli Tatę z wraku. Niedługo później otulonego kocem termicznym wniesiono go do karetki. W szpitalu najpierw triaż, zdjęcia RTG i operacja. Po wielu godzinach zmęczony chirurg powiedział nam, że Tata nie tylko będzie żył, ale też udało im się ocalić strzaskaną nogę. Aby to osiągnąć, drutowali małe odłamki, a kość zespolono gwoździem Küntschera.

Co ciekawe, ten spiczasto zakończony element o przekroju U- albo V-kształtnym, używany w śródszpikowym zespalaniu złamań trzonów kości długich, został wprowadzony do lecznictwa przez Niemca dr. Gerharda Küntschera w 1940 r. w czasie wojny radziecko-fińskiej. Gwóźdź Küntschera był rewolucyjnym rozwiązaniem, które kontuzjowanych żołnierzy stawiało na nogi (dosłownie) już po paru tygodniach od momentu zabiegu.

Hipokrates mawiał, że jeśli ktoś chce zostać dobrym chirurgiem, powinien podążać za armią. Dość powiedzieć, że uczestniczący w wojnach medycy osiągali istne mistrzostwo w swym rzemiośle, np. naczelny lekarz armii Napoleona – baron Dominique Jean Larrey w trakcie jednej z bitew w ciągu doby dokonał aż 200 amputacji (1 kończyna co 7,5 min). Choć dla nas, tak krótki czas operacji może być wstrząsającym barbarzyństwem, to jednak dla rannych był błogosławieństwem. Chirurg musiał odjąć kończynę w czasie 2-4 minut, ponieważ przy braku znieczulenia, pacjent mógł nie przeżyć dłuższego zabiegu. Sukces operacji nie kończył wcale cierpień rannych. Wielu z nich umierało później z powodu zakażeń lub szoku pourazowego. W tym zakresie przełom nastąpił dopiero podczas I wojny światowej. Angielski chirurg Ernest Marshall Cowell zauważył, że wielu lekko rannych żołnierzy, znajduje się w zaskakująco ciężkim stanie ogólnym – z objawami stanowiącymi kombinację odwodnienia, przeziębienia i skrajnego wyczerpania. Zaproponował więc skuteczne metody leczenia wstrząsu pourazowego, które w nieco zmienionej formie stosuje się aż do dziś, m.in. podając pacjentom środki znieczulające i kroplówki z elektrolitami oraz utrzymując ich w cieple za pomocą koców rozgrzewających.

Eskulap uczy się od Marsa – ironia losu, czy sprawiedliwość dziejowa?

Dr Nikołaj Pirogow poszedł dalej i zastosował przezodbytniczą narkozę eterową. Pozwoliło mu to uśpić i znieczulić pacjenta, dzięki czemu operacja mogła trwać dłużej niż kilka minut bez obaw, że ranny umrze na skutek szoku spowodowanego bólem.

W kontekście I wojny warto wspomnieć o wkładzie Marii Skłodowskiej-Curie, która by przyspieszyć diagnostykę, zorganizowała mobilne punkty z aparatami Roentgena. Szkoliła też techników radiologów przeprowadzających badania.

Wróćmy jednak jeszcze na chwilę do wojen napoleońskich. W tamtym czasie rannych zostawiano na polu bitwy, gdzie dosłownie wykrwawiali się na śmierć.

Dominique Jean Larrey zaproponował, aby do ich transportu używać lekkiego, zwrotnego i amortyzowanego pojazdu zaprzężonego w parę koni. Tak powstał pierwszy w historii ambulans. Baron również był pomysłodawcą triażu, czyli segregacji rannych, który – z małymi zmianami – obowiązuje do dziś.

Powstaniec warszawski dr Andrzej Witold Danysz wspominał, że w czasie ostrzałów i bombardowań lekarze oraz pielęgniarki podczas operacji własnymi ciałami zakrywali np. otwartą jamę brzuszną pacjenta, aby osłonić ją od rozprysków szkła czy opadającego z sufitu tynku. Dziś bardzo podobnie wygląda rzeczywistość ukraińskiego personelu medycznego. Tamtejsi studenci medycyny zostali powołani do służby, będą opatrywać, pocieszać i operować. 24 kwietnia wypada na Ukrainie Wielkanoc, choć wiele wskazuje na to, że będą to wojenne święta, to mimo wszystko niosą one ogromny ładunek nadziei – nadziei na zmartwychwstanie i zwycięstwo dobra.

REDAKTOR NACZELNA

PS. Mój Tata skorzystał z wiekowych osiągnięć medyków wojennych. Dzięki temu dziś jest sprawnym człowiekiem.

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.

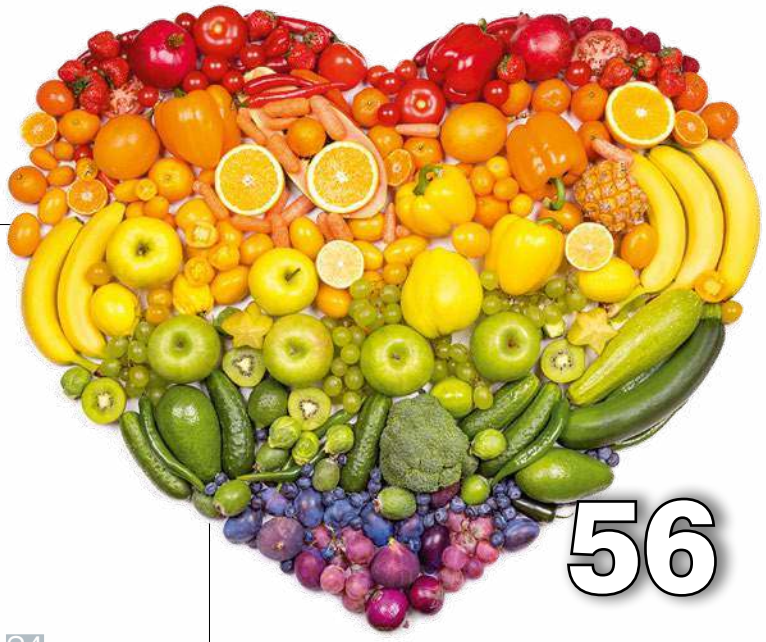
W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak 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 9bb800ead4



20



56

SPIS TREŚCI

Kwiecień 2022

Z OKŁADKI

Jak się chronić przed promieniowaniem jądrowym? 24

Wizja katastrofy nuklearnej przeraża, ale można ograniczyć jej szkodliwe dla zdrowia skutki

Pożegnaj alergię 30

Zbyt dużo higieny, chore jelita czy konserwanty w szczepionkach? Poznaj różne teorie na temat uczuleń i sposobów zapobiegania im

Drenaż limfatyczny usunie przewlekłe zmęczenie 64

TEMAT NUMERU

Bóle niewiadomego pochodzenia i osłabienie można pokonać za pomocą techniki dr. Raymonda N. Perrina

Gdy borelioza podszywa się pod reumatyzm 82

Czasem trudno jest powiązać bóle stawów z ukąszeniem kleszcza, zwłaszcza jeśli pojawiają się po latach od spotkania z pajęczakiem

Nie daj się zaskoczyć rakowi jelita grubego 90

Profilaktyka tego schorzenia jest prostsza niż myślisz. Radzimy, na co zwrócić uwagę, by odpędzić widmo choroby

Krótki kurs pierwszej pomocy 98

Po wypadku kilka pierwszych minut może decydować o życiu lub śmierci. Podpowiadamy, co robić

7 sposobów na endometriozę 105

Joga, zioła i zdrowa dieta – wypróbuj naturalne metody i zmniejsz dolegliwości związane z wędrującą śluzówką

40





46

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

eprasa.pl 9bb[illegible]ead4



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI
Co masz w koszyczku? 20
Tradycyjna święconka ma nie tylko wartość symboliczną, ale i zaskakujące właściwości zdrowotne

NEWS FOCUS
Jak się uchronić przed groźnym promieniowaniem? 24

RAPORT SPECJALNY
Pożegnaj alergię 30
Suplementy dla alergika 40
Zioła, witaminy, algi i zdrowe kwasy tłuszczowe… Nie tylko farmaceutyki mogą łagodzić nieprzyjemne objawy uczulenia

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ
Pij wodę 46
Nie przekonuje Cię samo hasło? Sprawdź, jakie zyskasz dzięki temu korzyści zdrowotne

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY
Jak lepiej radzić sobie ze stresem? 50
Dobrze odżywione ciało lepiej zniesie trudy obciążających psychicznie sytuacji

ZDROWY STYL ŻYCIA
Odzyskaj zdrowe i gęste pukle 52
Lecznicze wcierki, bogate olejki i ziołowe płukanki przywrócą blask Twoim włosom po zimie

Najlepsze superfoods – produkty, witaminy i diety 56
W minionym roku, dzięki nowym odkryciom naukowców, znane nam pokarmy i napoje zyskały super status

TEMAT NUMERU
Podążaj za przepływem 64
Molekuły energii 72
Istnieje coraz więcej dowodów na to, że fitoterapia jest odpowiednią strategią radzenia sobie z CFS

DETEKTYW MEDYCZNY
Pozbądź się anemii 78
Nie tylko swojskie buraki i rzeżucha pomagają w niedoborach żelaza – sprawdź jakie inne substancje roślinne wspierają jego wchłanianie

PROFILAKTYKA I LECZENIE
To reumatyzm czy… borelioza? 82
Jak zapobiec preeklampsji? 88
Przedstawiamy naturalne sposoby zapobiegania niebezpiecznemu stanowi przedrzucawkowemu u ciężarnych
Nie daj się zaskoczyć rakowi 90
Na ratunek 98
7 sposobów na endometriozę 105

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 126
Dobry wybór dla zdrowia 119
Nasz zielnik: cytryniec chiński 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:
podwyższonym kortyzolem 108
kłopotami w nauce 113



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

LICZBY i FAKTY

Szacuje się, że
aż 44% dorosłych Polaków jest **uczulonych**
na chociażby jeden alergen

Ostre zapalenie stawów dotyka ok. **50-60% nieleczonych** i ok. **30% leczonych** chorych na boreliozę

Już **4 łyżeczki grzybów** dziennie zmniejszają **o 45% ryzyko rozwoju nowotworu**

W 2015 r. w USA wystawiono **3,6 mln recept** na ratujące przed wstrząsem anafilaktycznym **wstrzykiwacze z epinefryną**

Aby **osłabić promieniowanie gamma stukrotnie** potrzeba **betonu o grubości 50 cm**

Niezłośliwe polypy jelita grubego może mieć **ok. 40% osób po 60 r.ż.**

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 mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Różne oblicza stresu pourazowego

Droga Redakcjo, Bardzo wiele osób wokół mnie zaangażowało się w pomoc uchodźcom z Ukrainy, a moja rodzina również gości kilka osób u siebie. Sporo się ostatnio mówi o tym, jak pomagać im mądrze i o syndromie stresu pourazowego PTSD, na który cierpią. Zastanawiam się, czy osoby go przeżywające mogą mieć wręcz skrajnie różne objawy? Na przykład jedna osoba dużo mówi i chętnie opowiada o swoich przeżyciach, a inna jest np. ciągle poddenerwowana, wszystko ją drażni i wybucha z byle powodu. Jakie mogą być objawy PTSD?

Ilona

Red. Zgodnie z najnowszym wydaniem Międzynarodowej Klasyfikacja Chorób ICD-10 (ICD-10) o zespole stresu pourazowego (PTSD, post traumatic stress disorder) mówimy, jeśli u kogoś pojawiają się objawy z 3 kategorii: ponownego przeżywania wydarzenia traumatycznego (wspomnienia, retrospekcje i koszmary), któremu towarzyszą uczucie strachu, grozy i dolegliwości fizyczne; unikanie myśli i wspomnień o wydarzeniu albo aktywności, sytuacji czy osób o nim przypominających; postrzeganie bieżącej sytuacji jako zagrażającej poprzez nadmierną czujność, pobudliwość i nadmiarowej reakcji na bodźce (np. huk petardy). Jakie jest fizyczne podłoże takich dolegliwości? Kiedy wspomnienie traumatycznego wydarzenia jest żywe, poziom adrenaliny jest stale wysoki – dana osoba może być nadmiernie czujna, poddenerwowana i nie potrafi się zrelaksować. Wspomnienia przetwarzane są przez hipokamp w mózgu, ale hormon stresowy, jakim jest adrenalina, może w pewien sposób blokować przetwarzanie wrażeń i przeżyć o minionym zdarzeniu, co powoduje pewne zapętlenie i zatrzymanie, skutkujące nawrotami i koszmarami. Wśród uczuć, które doświadczają osoby z PTSD wymienia się: rozpacz, przygnębienie, lęk, złość, poczucie winy, uczucie strachu i paniki, poddenerwowanie, nadmierną czujność, apatię, depresję, a także fizyczne objawy, takie jak – ból, biegunka, bóle głowy, kołatanie serca i bezsenność. Niektóre osoby mogą również w takich momentach nadużywać substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki). W towarzyszeniu takim osobom ważna jest cierpliwość, wyrozumiałość, unikanie narażania ich np. na bodźce wyzwalające (mogą to być obrazy w telewizji lub w Internecie) oraz… dystans do samego siebie. Zachowania osoby z traumą mogą być przeróżne i zmieniać się z biegiem czasu, jeśli np. bywa nieprzyjemna, zamknięta albo rozdrażniona i łatwo się unosi – dobrze jest nie brać tego do siebie.



Olej z czarnuszki na alergię?

Droga Redakcjo, Kolega opowiadał mi, że dzięki zażywaniu oleju z czarnuszki przez kilka miesięcy „wyleczył się" z alergii na kota. Zastanawiam się, czy to w ogóle możliwe? Czy ten olej faktycznie jest taki skuteczny dla alergików? Mnie dokucza katar sienny i mam alergię sezonową na pyłki. Waham się, czy nie wypróbować tej metody. Podpowiedzcie, warto?

Kinga

eprasa.pl 9bb800ead4

Red. Olej z czarnuszki siewnej istotnie należy do najpopularniejszych sposobów na naturalne zwalczanie alergii – i potwierdzają to liczne badania naukowe. Tak więc, choć wydaje się to niemal niemożliwe, Twój kolega mógł mieć szczęście i w jego sytuacji ta metoda okazała się skuteczna. Z pewnością w przypadku kataru siennego i alergii na pyłki roślin oraz w astmie – jej dobre efekty działania można znaleźć w pracach naukowych. Olej z nasionek czarnuszki przynosi ulgę astmatykom w zmniejszaniu świszczącego oddechu, a także poprawia wydolność płuc. Jest ponadto bogatym źródłem działających przeciwrodnikowo nienasyconych kwasów tłuszczowych (m.in. linolowy, oleinowy, alfa-linolowy, eikozadienowy), fitosteroli i flawonoidów. Charakterystyczny zapach i posmak nasion, który jest również wyczuwalny w oleju, to zasługa m.in olejku eterycznego (zawierającego: tymochinon, tymohydrochinon, ditymochinon, polimer tymochinonu – nigellon). Poza tym występują w nim również witaminy (A, E, B1, B6, biotyna) i mikroelementy (m.in. cynk, selen, magnez). Składnikami odpowiedzialnymi za przeciwalergiczne działanie są przede wszystkim tymochinon i nigellon – antykoksydanty, które mają wpływ na wydzielanie histamin. Wpływ ten jest na tyle silny, że efekty kuracji olejem można porównywać z efektami leku – cetyryzyny.

Olej ma dość specyficzny smak, który nie każdemu może odpowiadać, ale dawka, którą najlepiej przyjmować to zaledwie jedna łyżka stołowa dziennie, więc jest to raczej dyskomfort do zniesienia. Warto też uzbroić się w cierpliwość, ponieważ tego typu kuracja nie musi przynieść efektu od razu ani po kilku dniach. U niektórych osób jednak już po ok. 2 tygodniach można stwierdzić poprawę i zmniejszenie objawów alergii.



Kłopotliwe uchyki

Droga Redakcjo, Od czasu do czasu zdarza mi się lekki stan zapalny jelita grubego, związany z uchyłkami. Staram się raczej stosować do zaleceń w chorobie uchyłkowej, ale nie zawsze udaje mi się uniknąć zaostrzenia stanu (mam wówczas nieprzyjemne objawy, które tutaj pominę). Chciałbym dowiedzieć się, czego unikać w diecie podczas takiego stanu zapalnego. Czy nadal spożywać pokarmy z błonnikiem?

Karol

Red. W przypadku stanu zapalnego w chorobie uchyłkowej najlepiej ograniczyć spożycie błonnika, do czasu, gdy dolegliwości nie ustąpią. Najlepsza będzie dieta lekkostrawna, unikaj więc tłustego mięsa i ryb (zwłaszcza czerwonego), warzyw strączkowych, orzechów i pestek. Sensacje w brzuchu mogą też wywołać kapustne (kapusta, brukselka, brokuły i kalafior), cebulowe (czosnek, cebula, por), rzodkiewki i ogórki. Lepiej nie jadać też surowych owoców, a w formie np. pieczonej, duszonej i unikać tych pestkowych i suszonych (ze względu na błonnik). Unikaj potraw ostrych, marynowanych, smażonych i tłustych. Pij sporo płynów (min. 1,5 l dziennie) i jadaj regularnie.

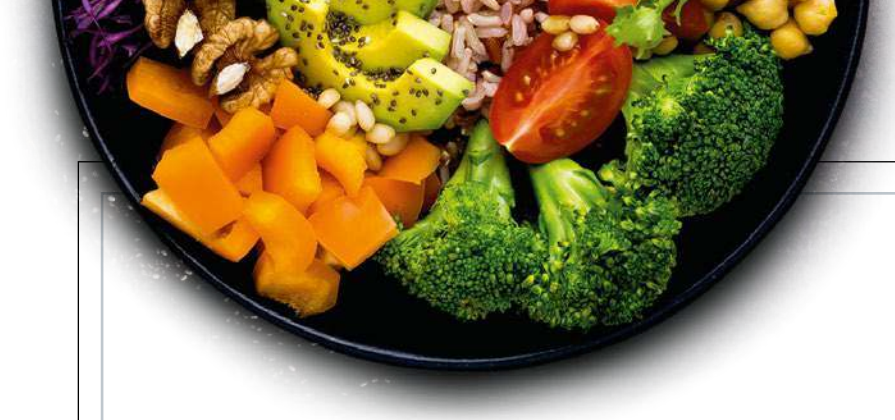






Autorzy opublikowanych listów otrzymują kosmetyki marki Anwen – zestaw do kompleksowej pielęgnacji skóry głowy oraz włosów, składający się z szamponu, maski i olejku. Szampon Peace of Mint w formie ekologicznej kostki – dzięki któremu skutecznie oczyszcza skórę głowy i odświeża włosy. Dodatkowe nawilżenie, wzmocnienie i objętość nada maska Kokos & Glinka. Natomiast olejek z nasion baobabu widocznie je wygładzi i doda im blasku.Więcej na sklepanwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 9bb800ead4



Zdrowa dieta lepiej niż leki chroni przed chorobami przewlekłymi

Nie zdawajmy się tylko na lekarstwa – poprawa sposobu odżywiania to najlepsza metoda na zapobieganie cukrzycy, chorobom serca i udarom.

Zdrowa, zbilansowana dieta bije na głowę leki, takie jak przeciwcukrzycowa metformina czy rapamycyna przepisywana na serce, a ponadto spowalnia procesy biologicznego starzenia się i pozwala utrzymać ogólne zdrowie metaboliczne.

Farmaceutyki mające zapobiegać bądź leczyć choroby przewlekłe przepisywane są często bez słowa o diecie, a to błąd. Jadłospis równoważący białka, tłuszcze i węglowodany jest znacznie skuteczniejszy, niż leki, twierdzą badacze z Uniwersytetu w Sydney.

To, co jemy, decyduje o tym, jak się starzejemy – przekonują naukowcy, którzy przebadali wpływ różnych odmian zbilansowanej diety na wątrobę. Białko i łączna liczba konsumowanych kalorii były szczególnie istotne dla utrzymania prawidłowych funkcji metabolicznych oraz sposobu, w jaki starzeją się nasze komórki. Dieta wpływa również na mitochondria, czyli małe „akumulatorki" w komórkach.

Ma to również pozytywny wpływ na zdolność do tworzenia nowych komórek, dodają badacze.

Tymczasem zarówno metformina, jak i rapamycyna blokują te procesy i powstrzymują białka przed dotarciem do mitochondriów.

– Jeśli zależy nam na poprawie zdrowia metabolicznego, więcej zyskamy na zmianie diety, zamiast polegać w pełni na lekach – komentuje Stephen Simpson, jeden z badaczy.

CellMetab,2021;S1550-4131(21)00528-3

5 filiżanek herbaty dziennie zmniejsza ryzyko udaru i demencji

Osoby, które piją takie ilości herbaty – lub nadrabiają kilkoma filiżankami kawy – zmniejszają swoje ryzyko o nawet 32% w porównaniu do tych które nie przepadają za tymi napojami.

Jak donoszą naukowcy z Uniwersytetu Medycznego Tianjin w Chinach, największa ochrona dotyczyła ludzi pijących do 3 filiżanek kawy lub 5 filiżanek herbaty.

Badacze monitorowali stan zdrowia 365 682 ochotników z ankiety UK Biobank, spośród których w trakcie trwającego 14 lat badania u 5 tys. rozwinęła się demencja, a u 10 tys. wystąpił udar. Ryzyko było najmniejsze u tych osób, które pijały dziennie do 3 filiżanek kawy lub 5 filiżanek herbaty albo do 6 filiżanek herbaty i kawy łącznie.

PloSMed,2021;18:e1003830



Mocznik przynosi ulgę atopowej skórze

Schorzenia, w których występuje nadmierne łuszczenie się, przesuszenie, a niekiedy również świąd skóry związane są z zaburzeniami bariery skórnej oraz przeznaskórkową utratą wody (TEWL, transepidermal water loss). Należą do nich m.in. atopowe i łojotokowe zapalenie skóry (AZS, ŁZS), łuszczyca i rybia łuska. W przypadku atopii TEWL jest znacznie podwyższony, lecz dowiedziono, że stosowanie kremów i emulsji zmiękczających poprawia zarówno nawilżenie skóry, jak i funkcje jej bariery. Jednym ze składników o takim działaniu jest mocznik – występujący naturalnie w skórze czynnik nawilżający, który odgrywa fundamentalną rolę w regulacji proliferacji keratynocytów, funkcji barierowej i obronie przeciwdrobnoustrojowej. W badaniach na modelu mysim AZS preparat na bazie mocznika poprawił obronę przeciwdrobnoustrojową i funkcję barierową – substancja ta wpłynęła na regulowanie genów zaangażowanych w produkcję zwalczających patogeny peptydów, syntezę lipidów i różnicowanie keratynocytów. Badania potwierdzają również, że stosowanie preparatów miejscowych z mocznikiem w stężeniach 4-20% jest skuteczne w leczeniu AZS u ludzi, przy czym produkty w stężeniach poniżej 10% działają zmiękczająco, natomiast powyżej – keratolitycznie, czyli delikatnie złuszczająco na zrogowaciały naskórek.

Dermatol Ther (Heidelb). 2021 Dec; 11(6): 1905-1915; Dermatol Ther. 2018 Nov;31(6):e12690



eprasa.pl 9bb800ead4

NOWOŚĆ!

Kolagen morski w saszetkach

COLLAGEN HM™ to oczyszczony, hydrolizowany kolagen morski francuskiej marki Copalis®. Zawiera **kolagen typu I** (85-90%), **kolagen typu III**, a także aż **18 aminokwasów**. Kolagen typu I to taki sam rodzaj kolagenu jak ten zawarty w skórze właściwej, której włókna kolagenowe (odpowiedzialne za wygląd skóry) stanowią około 70% wszystkich białek w niej zawartych.

COLLAGEN HM™ pozyskiwany jest w wyniku hydrolizy enzymatycznej ze skór wyselekcjonowanych dzikich ryb. Dzięki wykorzystaniu odzysku surowców naturalnych, **proces ten odbywa się z poszanowaniem środowiska.**

Naturalnie i z poszanowaniem środowiska



STAWY

SASZETKI

BEAUTY

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 9bb800ead4

To, co jedzą dzieci, to nie jest prawdziwe pożywienie



Aż 2/3 spożywanych przez nie kalorii pochodzi z ultraprzetworzonych produktów, takich jak hamburgery, pełne cukru płatki śniadaniowe, frytki czy inne śmieciowe jedzenie.

To tykająca bomba zdrowotna, która może wywołać eksplozję cukrzycy, otyłości, raka i chorób serca, ostrzegają eksperci.

Już nawet u 2-letnich dzieci 67% kalorii pochodzi z wysokoprzetworzonych produktów, a sytuacja ta wciąż się pogarsza. Gdy ostatni raz przeprowadzono podobną ankietę w 1999 r., tego typu pożywienie stanowiło 61% dziennych spożywanych kalorii.

Jedynym jasnym punktem na horyzoncie był spadek konsumpcji napojów słodzonych cukrem, które dziś składają się na 5,3% wszystkich kalorii w porównaniu z 10,8% w 1999 r.

Największy wzrost spożycia zaliczyła mrożona pizza i hamburgery, które obecnie odpowiadają za 11% spożywanych kalorii w porównaniu z zaledwie 2,2% 20 lat temu, mówią badacze z Tufts University.

Nie dziwi zatem, że dzieci w wieku 2-19 lat jadają znacznie mniej zdrowej żywności, takiej jak owoce, i warzywa, która stanowi zaledwie 23% całkowitej diety. Resztę przeciętnego jadłospisu stanowią produkty umiarkowanie przetworzone, takie jak ser czy warzywa i owoce z puszki. Niezdrowe, wysokoprzetworzone jedzenie jest naszpikowane cukrem, sodem i wzmacniaczami smaku, a brakuje w nim białka, witamin i minerałów.

JAMA, 2021; 326:519-30

Zaciśnij pięść, by obniżyć ciśnienie krwi

Aby zapanować nad ciśnieniem krwi, wcale nie trzeba wyciskać siódmych potów na siłowni. Wystarczy pewne konkretne ćwiczenie, które można wykonywać nawet przy biurku.

Jak wykazało nowe badanie, oporowy trening izometryczny (IRT, isometric resistance training) jest równie skuteczny, co ćwiczenia aerobowe i dynamiczne ćwiczenia oporowe, jeśli chodzi o regulowanie ciśnienia krwi u pacjentów z nadciśnieniem.

IRT to rodzaj treningu siłowego, w którym siedząc, napieramy na ścianę, ściskamy pięść lub wyciągamy przed siebie ciężki przedmiot trzymany w obu rękach – i z tego powodu zawsze uważano to za niebezpieczne dla osób z nadciśnieniem.



Jednak naukowcy z Uniwersytetu Południowej Walii odkryli, że trening ten jest bezpieczny i skuteczny, a wykonywać go może każdy. Wystarczy 12 min dziennie przez 2-3 dni w tygodniu, by uregulować ciśnienie krwi.

Badacze w swoich eksperymentach stosowali specjalistyczny sprzęt, jednak są zdania, że wystarczy zwykłe zaciskanie pięści, które można wykonywać, nawet siedząc przed telewizorem.

IRT daje też dodatkowe korzyści. Obniża centralne ciśnienie krwi, czyli to w aorcie, największej tętnicy serca, oraz ciśnienie ambulatoryjne, czyli średnie ciśnienie podczas chodzenia.

Ćwiczenie to wcale nie jest groźne, naukowcy odkryli bowiem, że niesie ze sobą znacznie mniej efektów ubocznych, niż można by się spodziewać po tego typu aktywności.

– Dzięki temu IRT jest bardzo zachęcającym rodzajem treningu, zwłaszcza dla osób z ograniczeniami mobilności, które nie są w stanie wykonywać niektórych ćwiczeń, np. aerobowych – komentuje badacz Matthew Jones.

Hypertens Res, 2021; doi:10.1038/s41440-021-00720-3

Stabilniejsze metabolity kurkuminy nadzieją w leczeniu alzheimera?

Prozdrowotne właściwości kurkumy od tysięcy lat wykorzystuje tradycyjna medycyna ajurwedyjska. Lecz dopiero badania ostatnich kilku dekad przynoszą dowody na skuteczność leczniczą substancji z tego żółtego kłącza. Do takich związków należy kurkumina, stosowana już w postaci suplementów w przypadku m.in. chorób neurodegeneracyjnych, zapalnych czy w alergiach i astmie. Aktywność biologiczna tej substancji skłoniła naukowców do pochylenia się nad jej metabolitami – tetrahydrokurkuminoidami (THC), które mają w porównaniu do kurkuminy aż 3-krotnie wyższą biodostępność. Silne właściwości antyamyloidowe kurkuminy w leczeniu choroby Alzheimera są znane badaczom już od pewnego czasu, jednak jej skuteczność była ograniczona właśnie ze względu na biodostępność. Stwierdzono jednak w tkankach chorych leczonych tą substancją obecność stabilnego metabolitu – tetrahydrokurkuminy. Amerykańscy naukowcy ze stanu Michigan postanowili więc porównać właściwości antyamyloidowe i neuroprotekcyjne kurkuminy, bisdemetoksykurkuminy (BDMC), demetoksykurkuminy (DMC) i THC w badaniach *in vitro*. Zaobserwowali, że THC ma podobną zdolność wiązania i hamowanie agregacji β-amyloidu, takie jak keto-enol kurkuminy, a jednocześnie większą niż BDMC i DMC. Okazało się, że stabilny i biodostępny metabolit THC może zapewniać większą skuteczność terapeutyczną w leczeniu alzheimera, niż inne pochodne kurkumy.



Antioxidants (Basel). 2021 Oct 11;10(10): 1592

eprasa.pl 9bb800ead4

c3reduct.com



140 MG
DZIENNIE

2
BADANIA
KLINICZNE

27
PUBLIKACJE

95%
STANDARYZACJA
TETRAHYDROKURKUMINOIDY (THC)

COLORLESS AND HIGHLY STABLE SUITABLE FOR GUMMIES, GELS, BARS, TABLES, PREMIXES ETC.

Sabinsa uzyskała od Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) akceptację Novel Food dla kurkuminy **C3 Reduct®**, która zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC). Prawdopodobnie jest to pierwszy raz, kiedy metabolit odżywczy został zatwierdzony jako Novel Food.

C3 Reduct® pokonuje ograniczenia biodostępności macierzystych kurkuminoidów w najbardziej funkcjonalny sposób. Obszerny metabolizm kurkuminoidów spowodował na rynku szybkie rozpowszechnienie wielu komercyjnych produktów kurkuminoidowych, często z nieuzasadnionymi lub przesadnymi twierdzeniami o zwiększonej biodostępności. Powszechnie uważa się, że ograniczona ogólnoustrojowa biodostępność kurkuminoidów może ograniczać wykorzystanie pełnego potencjału kurkuminy. Wiedza, że bakterie jelitowe metabolizują kurkuminę do THC, bardzo silnego i stabilnego metabolitu redukującego, który zapewnia podobne, ale silniejsze korzyści niż macierzyste kurkuminoidy, skłoniła Sabinę do głębszego zbadania tych redukujących metabolitów.

* 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.

gras
Generally Recognized As Safe

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

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

eprasa.pl 9bb800ead4

Chcesz być fit? Wybierze umiarkowaną aktywność

Jak ćwiczyć, by zyskać formę, ale za chwilę jej nie stracić? Dobre wieści są takie, że umiarkowana aktywność fizyczna, a nawet spacer, sprawdza się tu lepiej niż forsowne ćwiczenia.

Kluczem do sukcesu jest znalezienie dla siebie takiej formy ruchu, którą będziemy wykonywać regularnie. Umiarkowane ćwiczenie kilka razy w tygodniu jest skuteczniejsze, niż samo spacerowanie, ale jeśli akurat wędrówki sprawiają nam przyjemność, to im więcej kroków zrobimy, tym lepiej pomoże to zrównoważyć negatywne skutki siedzącego trybu życia.

Naukowcy z Boston University School of Medicine, pragnąc odkryć złoty standard ćwiczeń, przyjrzeli się wpływowi, jaki aktywność lub jej brak ma na stan serca 2 tys. ochotników. Jak ustalili badacze, nawykowe, dedykowane plany treningowe oparte na ćwiczeniach umiarkowanych do intensywnych, okazały się kluczowe dla zdrowia mięśnia sercowego.

Sprawność ma ogromne znaczenie w rozwoju chorób serca, cukrzycy i nowotworów, a także wpływa na długowieczność, dlatego im wcześniej zaczniemy regularnie się ruszać, tym lepiej.

EurHeartJ,2021;ehab580

Zmień dietę – obniżysz ryzyko chorób serca o połowę

Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców może znacznie zmniejszyć ryzyko rozwoju tych chorób, w tym zawału i udaru. U osób o najzdrowszej diecie – a więc zawierającej owoce, warzywa, ryby i orzechy oraz wykluczającej produkty przetworzone – prawdopodobieństwo rozwoju chorób serca jest o 52% mniejsze. Osoby młode przed 30. rokiem życia oraz kobiety po menopauzie mogą cieszyć się najwyższą ochroną, ale naukowcy zapewniają, że strategia ta działa u wszystkich, niezależnie od wieku.



Znaczenie zdrowej diety potwierdziły 2 szeroko zakrojone badania, w których wzięto pod lupę związek między dietą „głównie roślinną" a zdrowiem mięśnia sercowego. W jednych z badań przez 32 lata monitorowano niemal 5 tys. młodych dorosłych. W tym czasie u 289 spośród nich rozwinęły się choroby układu krążenia. Ci, którzy żywili się najzdrowiej na początku badania, mieli najniższe ryzyko rozwoju choroby serca. Co jednak pocieszające, osoby, które zaczęły lepiej się odżywiać przed 50. r.ż. zredukowały ryzyko dalszych chorób o 61%.

Podobne wnioski wysunięto na podstawie odrębnego badania na 123 tys. kobiet po menopauzie w wieku 50-79 lat. Najzdrowiej odżywiające się panie miały o 17% niższe ryzyko niewydolności serca oraz o 14% niższe ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

JAmHeartAssoc,2021;10:e020718 (młodzi dorośli); JAmHeartAssoc,2021;10:e021515 (kobiety po menopauzie)

Nie możesz schudnąć? To pewnie przez pestycydy w warzywach i owocach

Masz problem z pozbyciem się dodatkowych kilogramów? Przyczyną mogą być chemikalia, którymi pryska się owoce i warzywa. Jeden z nich, chlorpyrifos, spowalnia naszą zdolność spalania kalorii i zaburza funkcjonowanie tłuszczu brunatnego w organizmie, co uznawane jest za główny mechanizm sterujący masą ciała.

Stosowany jest on szeroko na całym świecie, a gdy wzięli go pod lupę badacze z kanadyjskiego McMaster University, wykazał największy wpływ na tłuszcz brunatny spośród 34 najpowszechniejszych pestycydów i herbicydów.

– Tłuszcz brunatny to metaboliczny piec w naszym ciele, który spala kalorie, w przeciwieństwie do zwykłej tkanki tłuszczowej, która je przechowuje – tłumaczy Gregory Steinberg, jeden z naukowców. – Obecnie wiemy już, że aktywuje się on podczas zimnej pogody oraz gdy jemy.



Wystarczy, że pestycydy spowolnią nasze zużycie energii o 40 kalorii dziennie, by spowodować roczne zwiększenie masy ciała rzędu 2,26 kg, co ostatecznie może prowadzić do otyłości.

Chociaż chlorpyrifos jest zakazany w Kanadzie, gdzie znajduje się badający sprawę uniwersytet, kraj ten sprowadza owoce i warzywa, które były nim pryskane. Badacze radzą więc, by wszelkie importowane produkty rolne porządnie umyć przed spożyciem.

NatCommun2021;12:5163

9bb800ead4

VITAFLORIN

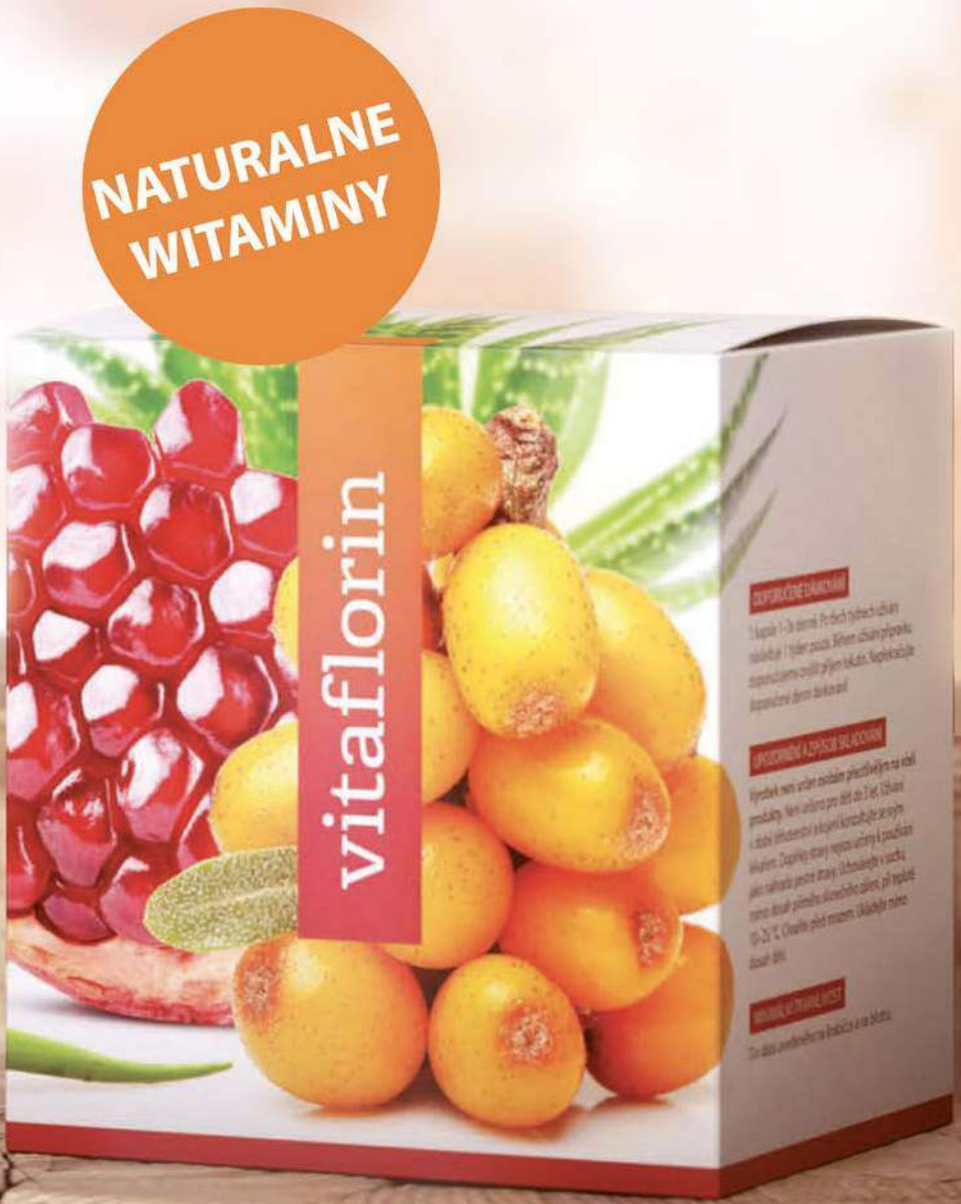
ENERGY

Naturalny produkt zawierający wyselekcjonowane ekstrakty z roślin i owoców bogate w substancje biologicznie czynne.

Najlepsze źródło niezbędnych minerałów i witamin.

Poszczególne witaminy w produkcie Vitaflorinie (podobnie jak w naturze) są zawsze w harmonii z innymi niezastąpionymi substancjami naturalnymi, które pełnią ważną rolę. Dzięki tej synergii poszczególne komponenty wzmacniają swoje działanie i przyswajalność.

Składniki aktywne wspierają odporność i zdrowie układu sercowo-naczyniowego (rokitnik zwyczajny), działają w przypadku napięcia, nerwowości i zmęczenia (aloes).



www.produkty.energy

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

eprasa.pl 9bb800ead4

COVID-19 NEWS

Cynk skraca czas choroby

Jak wynika z dużego przeglądu badań – suplementy cynku naprawdę mogą zmniejszyć najgorsze skutki covid-19 i innych infekcji dróg oddechowych. Mogą nawet zablokować niektóre objawy i skrócić czas trwania choroby, i to nawet u osób, które nie mają niedoboru tego pierwiastka. Naukowcy z Western Sydney University szacują, że umieszczany pod językiem lub aplikowany w postaci spreju do nosa – może skrócić czas infekcji nawet o 2 dni. Osoby, które stosowały suplementację, zauważyły również „znaczne zmniejszenie" nasilenia objawów po 3 dniach od zakażenia. Jedynym minusem było to, chorzy przyjmujący cynk częściej doświadczali łagodnych reakcji, takich jak lekkie nudności lub infekcja jamy ustnej bądź nosa. Chociaż żadne z 28 przeanalizowanych badań nie obejmowało pacjentów z covid-19, recenzenci uważają, że cynk może być skuteczny przeciwko wirusowi. Zdaniem naukowców pierwiastek ten powinien być zalecany w przypadku zakażenia SARS-CoV-2 nawet osobom, które nie mają niedoboru tego składnika odżywczego.

BMJ Open, 2021;11:e047474





Sąd pozwolił lekarzowi mówić

Jakiś czas temu brytyjski organ nadzoru medycznego (General Medical Council, GMC) zakazało dr. Samuelowi White'owi, który praktykuje w Hampshire, publikowania jakichkolwiek artykułów, które kwestionowałyby konwencjonalną narrację na temat covid-19, w tym sensowność testów, szczepień i leczenia. Zeszłego lata dr White opublikował kilka filmów na Instagramie, w których kwestionował bezpieczeństwo szczepień, twierdził, że noszenie masek jest bezużyteczne, sprawdzone metody leczenia koronawirusa są tłumione, a lekarze nie mogą ich stosować. W odpowiedzi na to GMC początkowo zabroniło mu dalszego praktykowania zawodu. Jednak miesiąc później cofnęło ten zakaz, za to nałożyło na dr. White'a zakaz wypowiadania się w mediach społecznościowych, ponieważ „jego poglądy stanowiły zagrożenie dla społeczeństwa i dyskredytowały medycynę". Zabroniono mu więc publikowania swoich opinii o SARS-CoV-2 oraz odpowiadania na inne posty. Lekarz odwołał się od orzeczenia, argumentując, że jego prawa do wolności słowa zostały naruszone. Niedawno Wysoki Trybunał Sprawiedliwości Wielkiej Brytanii zgodził się, że GMC nie postępowało zgodnie z procedurami nałożenia zakazu, a także uznał, że nie udało się wykazać, że dr Samuel White mylił się w swoich poglądach.

www.judiciary.uk/wp-content/uploads/2021/12/White-v-GMC-judgment-031221.pdf

Wcześniejsza infekcja może przeciwdziałać omikronowi

Chińscy naukowcy twierdzą, że poprzednie zakażenie covid-19 lub podwójne zaszczepienie zapewnia silną obronę przed nowym dominującym wariantem tego wirusa. Mimo to wydaje się, że nowy wariant ma większą zdolność do unikania odpowiedzi immunologicznej. Chińscy badacze jako jedni z pierwszych zaczęli badać omikrona, który został po raz pierwszy zidentyfikowany przez naukowców z RPA. Wydaje się, że – jak dotąd – jest to najbardziej zaraźliwa odmiana, ale przy okazji też łagodniejsza od poprzednich. Powoduje objawy podobne do przeziębienia.

Zespół badawczy z Chińskich Narodowych Instytutów Kontroli Żywności i Leków twierdzi, że wcześniejsza infekcja lub szczepienia zapewniają silną ochronę, chociaż ostrzega, że działanie szczepionki słabnie po ok. 5 miesiącach. Uczeni dodają, że trzeci zastrzyk może pomóc w podniesieniu poziomu ochrony i „znacząco zwiększa odporność", co potwierdzili w czasie badań probówkowych nad wariantem omikron, ale ta ochrona może być w jakiś sposób „naruszona". Dlatego ich zdaniem należy przeprowadzić więcej badań nad szczepieniami przypominającymi, aby zrozumieć, dlaczego tak jest.

Doi:10.1080/22221751/2021.2017757



eprasa.pl 9bb800ead4



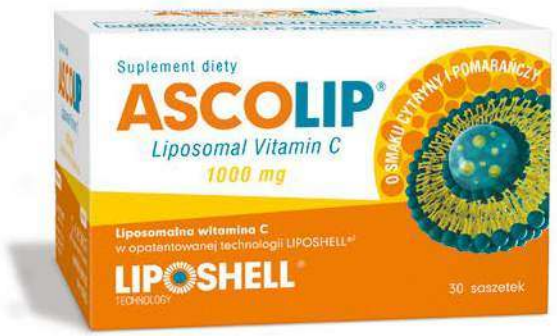
WYTWARZANE W STANDARDZIE GMP

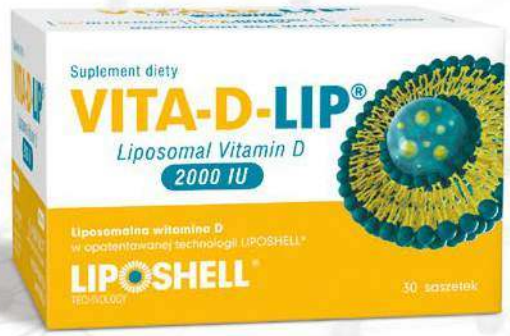
PRODUKTY LIPOSOMALNE W OPATENTOWANEJ TECHNOLOGII LIPOSHELL®[1]

wytwarzane w standardzie przyjętym dla produktów leczniczych (GMP)

ASCOLIP® liposomalna witamina C 1000 mg, 500 mg

- 80% lepsze wchłanianie witaminy C w formie liposomalnej niż witaminy C w formie tradycyjnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ[2]
- Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C w formie liposomalnej[2]
- Właściwości potwierdzone w badaniach





VITA-D-LIP® liposomalna witamina D 4000 IU, 2000 IU, 1000 IU

- 6 razy szybsze wchłanianie liposomalnej witaminy D niż witaminy D w formie olejowej[3]
- Doskonałe wchłanianie witaminy D w formie liposomalnej
- Właściwości potwierdzone w badaniach

FE-LIP® liposomalne żelazo 20 mg, 7 mg

- Lepsze wchłanianie żelaza w formie liposomalnej niż w formie tradycyjnej[4]
- Dodatkowa droga wchłaniania w formie liposomalnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ
- Mniejsze ryzyko wystąpienia skutków ubocznych w formie liposomalnej tj. nudności, ból brzucha[4]



PIŚMIENNICTWO:

Rev. SD/ASC/VITD/FE/01.2022/01

1.|Zgłoszenie międzynarodowe nr. PCT/EP2018/057400 2.|Łukawski M., et.al.,"New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2:1–8. Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C = dwukrotne wydłużenie czasu trwania witaminy C w krwiobiegu. 3.|Wyniki eksperymentu medycznego. 4.|Malhotra J. et al.: "Oral Liposomal Iron: A Treatment Proposal for Anemia." World Journal of Anemia, October-December 2017;1(4):1-6.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 saszetka 1 raz dziennie. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. **ASCOLIP®** ostrzeżenia: Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Witamina C w dawce ≥ 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. **VITA-D-LIP®** ostrzeżenia: Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą. Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi witaminę D. **FE-LIP® ostrzeżenia:** Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi żelazo. Wytwórca: Lipid Systems Sp. z o.o., ul. Krzemieniecka 48C, 54-613 Wrocław. Dystrybutor: Genexo sp. z o.o., ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa, tel. (+48 22) 839 11 99; INFOLINIA: 516 203 516.

eprasa.pl 9bb800ead4

COVID-19 NEWS

Olejek neem leczy czy nie?

Nowe badanie wykazało, że olejek z miodli indyjskiej to naturalny środek przeciwwirusowy, który może zwalczać koronawirusa i jego odmiany. Olej jest bezpiecznym lekarstwem, które może leczyć i ograniczać rozprzestrzenianie się SARS-CoV-2. Ekstrakt z kory drzewa był wcześniej stosowany w leczeniu malarii, wrzodów żołądka i jelit oraz chorób skóry. Teraz naukowcy z University of Colorado School of Medicine odkryli, że może on również zwalczać SARS-CoV-2 i redukować poważne objawy. Przetestowali olejek na próbkach wirusa pobranych z ludzkich komórek płucnych i był tak samo skuteczny, jak każdy lek na rynku, stwierdzili naukowcy. Poza tym zmniejszył rozprzestrzenianie się wirusa i replikację po zakażeniu.

Virology, 2022; 569:13; doi:10.1016/j.virol.2022.01.002





Innowacyjna cząsteczka pomoże po covid-19

Bardzo wiele osób po przebyciu choroby skarży się na ciągłe zmęczenie, brak sił i trudności z powrotem do formy sprzed choroby. Organizm po infekcji potrzebuje czasu na rekonwalescencję. Czy powrót do zdrowia da się przyspieszyć? Polscy naukowcy dali dowód, że tak! Uczeni z Politechniki Łódzkiej i tamtejszego Uniwersytetu Medycznego odkryli cząsteczkę 1-MNA (metabolit witaminy B3), która wspiera prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych, chroniących nasz organizm przed atakami bakterii i wirusów oraz ma właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Co istotne, jest to cząsteczka endogenna, czyli występująca naturalnie w organizmie człowieka. 60% niacyny przekształca się w 1-MNA. Jednak samo spożycie witaminy B3 nie zapewni właściwego jej poziomu, dlatego konieczna jest suplementacja.

Badaniami nad 1-MNA zainteresował się internista, kardiolog i specjalista medycyny stylu życia – dr Michał Chudzik. Ekspert postanowił podać ozdrowieńcom preparat z 1-MNA, by sprawdzić, czy szybciej wrócą do formy po jego zażyciu. Pacjenci, którzy otrzymywali suplement, po 6 tygodniach poprawili swoją wydolność o 92%, grupa kontrolna – o 60%.

tinyurl.com/4dj6xbc8

Maski w dół!

Choć pandemia trwa, to jednak po analizie bieżących zakażeń oraz „uwzględniając wszystkie zmienne, takie jak powrót dzieci do szkół, zwiększenie naszej codziennej mobilności, napływ uchodźców wojennych" nie musimy się obawiać istotnego zwiększenia liczby zakażeń. Dlatego poza placówkami medycznymi nie musimy już zakrywać nosa i ust.

Ponadto od końca marca zostaje zniesiony obowiązek izolacji domowej, kwarantanny dla domowników zakażonego oraz wszystkich kwarantann (w tym wjazdowych). Kolejna istotna zmiana dotyczy testów. Od kwietnia test na obecność SARS-CoV-2 bezpłatnie będzie można wykonać tylko na zlecenie lekarza. Osoby, u których wynik okaże się pozytywny, będą otrzymywać „zwykłe" zwolnienie lekarskie i powinny się samoizolować. Oznacza to, że wreszcie zaczynamy traktować koronawirusa dokładnie tak samo, jak inne choroby zakaźne, np. grypę.

Zdaniem ministra zdrowia Adama Niedzielskiego zniesienie obostrzeń jest możliwe, ze względu na wysoki poziom uodpornienia – przeciwciała (po szczepieniu lub naturalnym kontakcie z wirusem) ma w tej chwili 90-95% polskiej populacji.

Ministerstwo Zdrowia @MZ_GOV_PL



eprasa.pl 9bb800ead4

Produkty Dr. Jacob's

Regenerat *imun* *suplement diety*



Jelito jest największą błoną śluzową naszego ciała i jedną z najważniejszych części układu odpornościowego. Błona jelita podlega nieustannej regeneracji i potrzebuje do tego dużych ilości składników odżywczych. **Regenerat *imun*** zawiera kompleks składników dla odżywienia i regeneracji błony śluzowej jelita oraz odporności: kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane aminokwasy, 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych, kurkumę i fosfolipidy (lecytyna).

Regenerat *imun* jest doskonały do okresowych kuracji odżywiających jelita i florę bateryjną oraz wzmacniających odporność (np. raz na 2 miesiące).

Świetnie sprawdza się także w przypadku:

- zespołu jelita drażliwego lub nieszczelnego,
- przy nietolerancji fruktozy, glutenu, laktozy i histaminy,
- u osób z osłabionym trawieniem lub wchłanianiem,
- doskonałe uzupełnienie aminokwasów w diecie wegańskiej.

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*



DHA-EPA

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



pH balans

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



Ahista

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



Lactacholin

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



Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

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

Witamina słońca D_3 / Forte

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

Żelazo liposomalne

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

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 9bb800ead4

Co masz w koszyczku?

Sprawdzamy, czy święconka jest dobra dla zdrowia

Żywność zaczęto błogosławić w VII w. Jednak zwyczaj zanoszenia pokarmów do święcenia sięga końca XVIII w., kiedy to w centralnym miejscu danej miejscowości na długich stołach ustawiano duże wiklinowe kosze pełne jedzenia. Dopiero w drugiej połowie XIX w. przyjął obecny kształt – wtedy bowiem mieszkańcy wsi, którzy za chlebem przenieśli się do miast, tam go upowszechnili.

Znaczenie święconych pokarmów niejednokrotnie wywodzi się jeszcze z czasów przedchrześcijańskich. Każdy ze schowanych pod śnieżnobiałą serwetką smakołyków coś symbolizuje – nadzieję na odrodzenie, siłę do walki ze złem, dostatek i zdrowie. Ludowe zwyczaje mają w sobie wiele mądrości, o czym codziennie przekonuje się świat nauki. Dlatego postanowiliśmy sprawdzić, jaki wpływ na zdrowie mają produkty, które zgodnie z tradycją wkładamy do wielkanocnego koszyczka: jajka, chrzan, chleb, masło, kiełbasa czy sól oraz którymi go ozdabiamy.





Bukszpan

uważany był za roślinę magiczną, która chroni od złego. W 1893 r. Józef Rostafiński w swojej książce pt. „Zielnik czarodziejski to jest zbiór przesądów o roślinach" podawał, że w Polsce leczono nim padaczkę. Dziś uczeni dowodzą, że w niskiej dawce ekstrakt wodny z liści bukszpanu obniża poziom glukozy we krwi chorych na cukrzycę szczurów. Poprawia również stan wątroby u tych gryzoni[1]. Ale ostrożnie – roślina jest trująca! Odpowiedzialne za to alkaloidy nortriterpenowe mają jednak i dobrą stronę – wykazały niezwykłą aktywność przeciwko czynnikom wywołującym malarię i śpiączkę wschodnioafrykańską[2].

Chleb

to fundamentalna część ludzkiej diety, jego obecność w koszyczku miała chronić przed głodem. Z kliku metaanaliz przeprowadzonych przez badaczy ze School of Public Health w Imperial College London wynika, że spożywanie pełnoziarnistego pieczywa wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, nowotworów oraz przedwczesnej śmiertelności[3].



Sól

od wieków jest wiązana z duchową mocą i ochroną przed zepsuciem we wszystkich kulturach świata. Posypywanie nią potraw wielkanocnych mało utrzymać w szczęściu i zdrowiu wszystkich domowników. Jest w tym sporo sensu, bowiem sód jest nam niezbędny do życia. Badanie, które objęło 94 tys. osób z 18 krajów, wykazało, że, tylko gdy średnie spożycie przekracza 5 g soli dziennie, pojawia się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i udarów. Jednak i ono może być zminimalizowane, jeśli w menu znajdą się owoce, warzywa, nabiał, ziemniaki oraz inne pokarmy bogate w potas[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Cardiovasc Hematol Disord Drug Targets. 2017;17(2):142-152
2. Molecules 2021, 26, 6181. https:/doi.org/10.3390/molecules26206181
3. BMJ 2016;353:i2716
4. The Lancet, 2018; 392 (10146): 496
5. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2013, 5 (90), 29-41
6. https:/doi.org/10.1096/fj.201700692RR
7. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 1950692
8. Biocontrol Sci. 2013;18(3):163-8
9. Journal of Agroalimentary Processes and Technologies 2013, 19(1), 111-5
10. PLoS One. 2016; 11(6): e0158118
11. Eur J Clin Nutr. 2006 Feb;60(2):236-44; Nutr J. 2009 May 21;8:21
12. Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni; 2014. 86. 237-43
13. Foods. 2019 Sep; 8(9): 377
14. IJCRT 2020 Mar; 8(3) 1518-25
15. Prog Health Sci 2017, 7 (1): 44-53
16. J Family Med Prim Care. 2020 Feb; 9(2): 812-8

eprasa.pl 9bb800ead4





Jaja

to pradawny symbol życia. Początkowo nie wolno było ich jeść przez cały okres Wielkiego Postu. Skorupki z poświęconych jaj zakopywano na polach, aby zapewnić urodzaj. Dziś wiemy, że obfitują w witaminy (A, D, E, K i z grupy B) oraz zawierają luteinę i zeaksantynę. Te wspomagające pracę oczu substancje są 3 razy lepiej przyswajane z jaj niż z innych źródeł[5]. Co więcej, jaja faktycznie sprzyjają życiu – są bowiem bogatym źródłem choliny, która wspomaga rozwój układu nerwowego płodu. Ciężarne, które jadły ok. 9 jaj dziennie, rodziły potomstwo o wyższym ilorazie inteligencji[6].



Chrzan

miał zapewniać zdrowie i chronić przed chorobami. Wyniki badań naukowych potwierdzają, że korzeń rośliny wywiera działanie przeciwzapalne w ludzkich komórkach odpornościowych[7]. Badania wykazały, że zawarte w nim substancje mogą stanowić doskonałą ochronę przed drobnoustrojami (takimi jak *Listeria*, *E. coli* i *Staphylococcus*)[8]. Spożywanie chrzanu normalizuje ciśnienie tętnicze i zapobiega powstawaniu zakrzepów krwi. Zwiększa też elastyczność naczyń mózgowych i wieńcowych, zmniejszając w ten sposób ryzyko zawału lub udaru[9].



Masło

miało przywoływać obfitość. Mimo jego długoletniej reputacji jako niezdrowego składnika większość badań pokazuje, że stosowane z umiarem może wiązać się z niższym ryzykiem cukrzycy typu 2[10] oraz zawału serca i udaru mózgu[11].



Kiełbasa

to synonim zasobnego stołu, kto na Wielkanoc skosztuje białej – przez cały rok zachowa siły i zdrowie. Choć kiełbasy mają wysoką zawartość tłuszczu i cholesterolu, to jednocześnie są źródłem pełnowartościowego białka zwierzęcego oraz witaminy z grupy B, fosforu, żelaza i cynku. By jeść jak najzdrowiej, wybieraj wędliny, które są produkowane w sposób tradycyjny (są one zarejestrowane na liście Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi)[12].



Baba wielkanocna

dawniej wierzono, że scala rodzinę i powoduje, że będzie się ona rozrastać jak drożdże. Dziś i bez badań naukowych wiadomo, że domowe ciasto drożdżowe doskonale poprawia nastrój. Polscy uczeni dowiedli też, że użycie do jego pieczenia mąki pełnoziarnistej (typ 2000), przyczyni się obniżenia zarówno jego indeksu, jak i ładunku glikemicznego[13].



Rzeżucha

zielone pędy to symbol witalności, dają nadzieję na zmartwychwstanie po śmierci. I coś jest na rzeczy. Ta niepozorna roślina ma właściwości hepatoprotekcyjne, przeciwnadciśnieniowe, moczopędne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwutleniające i chemoprotekcyjne[14]. Dowiedziono też, że spożywanie ekstraktu z jej kiełków znaczne obniża poziom glukozy, kreatyniny i fosfatazy alkalicznej. Ponadto rzeżucha reguluje stężenie cholesterolu[15]. Przyspiesza też zrastanie się kości[16].

eprasa.pl 9bb800ead4

WARTO WIEDZIEĆ



Kiedy partner mówi: „kocham Cię”

Mąż i żona rzadko posługują się tym samym językiem miłości. Zazwyczaj używamy swojego własnego kodu komunikacji i frustrujemy się, gdy nasz współmałżonek nie rozumie tego, co chcemy mu przekazać. Pragniemy, by okazywał nam miłość w ten sam sposób, co my, jednocześnie wysyłając sygnały, których on/ona nie rozumie. Tymczasem poznanie języka swojego partnera to recepta na szczęśliwy i udany związek. Jeśli więc: Twój mąż woli prezenty robione przez Ciebie ręcznie niż te kupione w sklepie albo chciałby spędzić cały weekend w domu, podczas gdy Ty chciałabyś wyjść w tym czasie ze znajomymi, a Twoja żona woli, żebyś pomógł jej w sprzątaniu kuchni, niż zabrał ją na romantyczną kolację lub wszelkie komplementy przyjmuje w milczeniu, ale tryska radością, gdy kupisz jej biżuterię, bądź zamiast pomocy w przy obiedzie, chce, żebyś ją przytulił… a Ty nie potrafisz tego zrozumieć – to najwyższy czas, zapoznać się z przetłumaczoną na 36 języków książką Gary'ego Chapmana, która wspiera kolejne pokolenia małżeństw od ponad 20 lat! Dzięki niej nie tylko przemówisz w języku miłości Twojego partnera, ale też odkryjesz tajemnicę małżeństw z 50-letnim stażem, które wciąż spacerują, trzymając się za ręce.
Gary Chapman: „5 języków miłości. Najpopularniejszy na świecie poradnik dla małżeństw”, cena: 19,49 zł, Wydawnictwo Esprit, www.esprit.com.pl

Leki prosto z dżungli

Zachodnia medycyna nie odniosła wielkich sukcesów w leczeniu m.in. depresji, chronicznego bólu, migreny, przewlekłego zapalenia jelit, chorób autoimmunologicznych, zwalczaniu uzależnień czy zespołu stresu pourazowego. Doktor Joseph Tafur wyjaśnia dlaczego. „Obserwowałem, jak ludzie latami tkwią we frustracji i wydają tysiące dolarów na konsultacje z armią specjalistów, nie uzyskując prawdziwej ulgi w swoich problemach”. Jego zdaniem zachodnie podejście medyczne nie uwzględnia emocjonalnego wymiaru choroby. Tu właśnie pomóc mogą tradycyjne leki roślinne, z ich zdolnością do zmiany świadomości i otwierania kanałów komunikacji z naszymi emocjami. Historie, którymi dzieli się autor, pokazują zdumiewające – mistyczne, kolorowe, metafizyczne – efekty stosowania ayahuaski i tradycyjnej amazońskiej medycyny roślinnej. Lekarz przedstawia dowody na to, że rośliny psychoaktywne wpływają na złożoną sieć łączącą nasze umysły i serca z naszą fizyczną anatomią.
Joseph Tafur: „Święte rośliny. Uzdrawiająca moc tradycyjnej amazońskiej medycyny roślinnej”, cena: 27,46 zł, Wydawnictwo Illuminatio, www.wydawnictwokobiece.pl

Pierwsza pomoc

Dzięki tej książce możesz uratować komuś życie! Często, gdy zdarza się wypadek, boimy się udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym, ponieważ paraliżuje nas brak odpowiedniej wiedzy. Ta książka pomoże Ci to zmienić. Adam Mikołajczak zebrał w niej podstawowe informacje z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej udzielanej na miejscu zdarzenia przez osoby, które nie zajmują się ratownictwem zawodowo. Dzięki niej – krok po kroku – dowiecie się, jak zachować się w konkretnej sytuacji, m.in. jak zabezpieczyć miejsce wypadku, ocenić stan poszkodowanego oraz właściwie udzielić pierwszej pomocy. Ułatwią to zgromadzone tam ilustracje szczegółowo przedstawiające kolejne czynności, które należy podjąć w przypadku krwotoku, oparzenia, zadławienia, złamania, omdlenia, a nawet zawału serca.
Adam Mikołajczak: „Pierwsza pomoc. Ilustrowany poradnik”, cena: 12,95 zł, Wydawnictwo Publicat, www.publicat.pl



eprasa.pl 9bb800ead4

CO JEŚĆ, ŻEBY WZMOCNIĆ ZDROWIE PSYCHICZNE?



Żywność, którą wybieramy, bezpośrednio wpływa na ryzyko pojawienia się depresji i lęku. Odpowiednio dobierając produkty spożywcze, możemy ograniczyć objawy tych zaburzeń. Biorąc pod uwagę to, że jedzenie to najbardziej fundamentalny aspekt troski o siebie, a jednocześnie obszar, w którym samodzielnie możemy dokonać zmian, należy uznać, że wspomniane odkrycia z dziedziny psychiatrii żywieniowej są naprawdę przełomowe.

CO POWINNO TRAFIĆ NA TWÓJ TALERZ?

Kwas foliowy

Ten składnik przydaje się nie tylko kobietom w ciąży, ale pomaga także w tworzeniu nowych komórek. To witamina z grupy B, która występuje na przykład w wątróbce wołowej, brukselce, kiełkach, pomarańczach i zielonych warzywach liściastych.

Żelazo

Mózg potrzebuje czerwonych krwinek do funkcjonowania na najwyższych obrotach. Nasze ciało zużywa żelazo w produkcji hemoglobiny — białka pomocnego w transporcie tlenu z płuc do mózgu. Żelazo występuje w pestkach dyni, ostrygach i szpinaku.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega–3

Organizm produkuje niewielkie ilości długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), dlatego powinniśmy je przyjmować dodatkowo z jedzeniem. Najczęściej występują w owocach morza, w tym w dzikim łososiu, sardeli i ostrygach.

Magnez

Magnez odpowiada za regulację kilku ważnych neuroprzekaźników, na przykład odpowiedzialnych za nasz nastrój, a także wspomaga dobry sen. Pierwiastek ten jest obecny w migdałach, szpinaku i orzechach nerkowca.

Potas

Ten pierwiastek jest niezbędny do przesyłania impulsów elektrycznych w neuronach. Występuje w wielu owocach i warzywach, w tym w bananach, brokułach, batatach i białej fasoli.

Selen

Selen bierze udział w produkcji silnie działających przeciwutleniaczy w mózgu i jest użyteczny w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy — narządu odpowiedzialnego za nasz nastrój i poziom energii oraz lęku. Znajdziesz go w orzechach brazylijskich i płatkach owsianych.

Tiamina

Zwana także witaminą B1, tiamina jest kluczowa dla prawidłowej pracy mózgu, ponieważ odpowiada za produkcję energii. Jej źródłem jest wołowina, orzechy i rośliny strączkowe.

Witamina A

Wiele badań wykazuje związek witaminy A z neuroplastycznością, czyli zdolnością mózgu do rozwijania się i dostosowywania do nowych sytuacji. Produkty bogate w witaminę A to wątróbka, makrela i dziki łosoś.

Witamina B6

Odgrywa kluczową rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu. Znajdziesz ją w pełnych ziarnach, wieprzowinie i jajach.

Witamina B12

Ta witamina jest ważna z punktu widzenia produkcji związków, które odpowiadają za nasz nastrój: serotoniny, norepinefryny i dopaminy. Oprócz tego wspomaga mielinizację komórek mózgowych, umożliwiając skuteczne i wydajne przesyłanie impulsów. Występuje między innymi w małżach, wątróbce wołowej i omułkach.

Witamina C

Witamina C to potężny przeciwutleniacz, który niweluje uszkodzenia w mózgu wywołane przez wolne rodniki. Produkty zawierające witaminę C to nie tylko sok pomarańczowy, ale także wiśnie, papryka chili i kapusta sitowata.

Cynk

To kolejny pierwiastek, który wspomaga regulację sygnałów mózgowych i neuroplastyczność. Jeżeli potrzebujesz cynku, jedz pestki dyni, ostrygi i mielone mięso z indyka.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tajnikach psychologii żywienia, sięgnij po praktyczną książkę pod tytułem: „Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne. Dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem" (dr Drew Ramsey, Wydawnictwo Kobiece).

epresa.pl 9bb800ead4

Jak się uchronić przed groźnym promieniowaniem?

Trwający od ponad miesiąca konflikt na Ukrainie i mrożące krew w żyłach doniesienia o zajęciu przez wojska rosyjskie elektrowni w Czarnobylu oraz pożarze w ostrzelanej elektrowni Zaporoskiej sprawiły, że wielu z nas zaczęło się obawiać powtórki największej katastrofy w historii energetyki jądrowej.

Pokolenie dzisiejszych 40-50-latków doskonale pamięta obowiązkowe przyjmowanie obrzydliwego w smaku płynu Lugola i wszechobecny strach, towarzyszący nam w kwietniu i maju 1986 r., kiedy pomimo pięknej, wiosennej pogody, kryliśmy się po domach w obawie przed radioaktywną chmurą, sunącą w naszym kierunku z Czarnobyla (gdzie zasypywanie reaktora i płonącego grafitu trwało 10 dni). Dlatego, gdy rosyjscy najeźdźcy na cel wzięli elektrownie jądrowe na Ukrainie, ruszyliśmy do aptek, aby profilaktycznie zaopatrzyć się w płyn Lugola, skutkiem czego zabrakło go nawet w hurtowniach. Choć przyjmowanie tego preparatu miało swoje uzasadnienie po katastrofie, ochronił on bowiem tarczyce młodych ludzi przed radioaktywnym jodem 131, wypijany teraz profilaktycznie może nam bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Warto sobie zatem zadać pytanie, jak uchronić się przed skutkami katastrofy nuklearnej i będącym jej skutkiem skażeniem promieniotwórczym?

Napromieniowany świat

Szkodliwe jest nie tylko bezpośrednie napromieniowanie ciała, ale także każda poddana jego działaniu substancja, która ma kontakt ze skórą (np. deszcz) lub wnika do naszego organizmu. Groźna są zatem woda i pokarmy, które uległy napromieniowaniu, oraz radioaktywny opad (pył) wdychany wraz z powietrzem i osiadający na przedmiotach. Po ekspozycji na promieniowanie niebezpieczne jest dla nas także ubranie, bowiem nawet jeśli nie jesteśmy już wystawieni bezpośrednio na jego źródło, nasza napromieniowana odzież będzie jeszcze długi czas emitowała groźne radioaktywne cząstki. Zagrożenie stanowią również otaczające nas przedmioty, które uległy napromieniowaniu. Jako że dzień po awarii reaktora istniało ryzyko, iż jeśli jego stopiony rdzeń przebije się do dolnych pomieszczeń, w których mogła znajdować się woda, nastąpi wybuch pary wodnej, który skazi okolice elektrowni, ewakuowano mieszkańców Prypeci i Janowa.

W chwili zagrożenia nie jest ważne, z jakim dokładnie rodzajem promieniowania mamy do czynienia i każde należy traktować jako szkodliwe oraz odpowiednio się przed nim zabezpieczyć. Należy jednak działać rozsądnie i spokojnie, ze świadomością, że nie każdy wypadek czy katastrofa związana z promieniowaniem stanowi śmiertelne zagrożenie. A panika może nam tylko zaszkodzić[1].

Aby osłabić promieniowanie gamma stukrotnie potrzeba betonu o grubości 50 cm, 9 cm osłony z żelaza albo 2,8 cm ołowiu

Słuchaj komunikatów służb

Po informacji Państwowej Agencji Atomistyki o istnieniu zagrożenia promieniowaniem, obowiązkiem policji, wojska i straży pożarnej jest poinformowanie ludności oraz przekazanie instrukcji postępowania. Najważniejsze jest zatem słuchanie komunikatów służb i działanie zgodnie z podanymi wytycznymi. A te mogą być różne, w zależności od skali zagrożenia, od pozostania w domu i zamknięcia w pomieszczeniach zwierząt gospodarskich oraz towarzyszących, po udanie się do najbliższego schronu[2]. Jeszcze do niedawna informację o lokalizacji istniejących schronów posiadały władze samorządowe. Jednak wiele z nich, szczególnie po zmianie ustawy o obronie cywilnej, nie tylko nie potrafi poinformować o ich lokalizacji (tak jakby zapomniano, gdzie one są), ale także nie troszczy się o ich konserwację i budowę nowych. W dużych miastach za schrony uważa się obecnie wszystkie piwnice, parkingi podziemne i tunele metra. W mniejszych są to piwnice pod urzędami miasta lub gminy i te w prywatnych domach, a także podziemne pomieszczenia kościołów. Warto jednak mieć świadomość, że żadne miasto w Polsce nie dysponuje schronami, które byłyby w stanie pomieścić wszystkich mieszkańców. Wręcz w ostatnich latach procentowe zestawienie miejsc w budowlach ochronnych w stosunku do liczby mieszkańców spadło w Polsce poniżej 3%, co stanowi jeden z najniższych wskaźników w Europie. Dla porównania w Szwecji znajduje się ponad 65 tys. schronów i kryjówek dla 7 mln osób, co stanowi ok. 85% ludności kraju, a w Szwajcarii, każdy nowo budowany blok musi mieć w piwnicy schron przeciwatomowy zdolny pomieścić lokatorów[3].

Dlatego w chwili zagrożenia musimy kierować się zdrowym roz-

eprasa.pl 9bb800ead4



Promieniowanie nie zmienia ani smaku, ani zapachu, ani wyglądu pożywienia, dlatego nie jesteśmy w stanie rozpoznać, czy zostało ono napromieniowane

sądkiem i, niestety, w dużej mierze liczyć na samych siebie. Jeśli natomiast władze zarządzą ewakuację, należy bezwzględnie przestrzegać jej zasad, zabrać jedynie rzeczy wymienione przez służby i udać się do wskazanego miejsca. Osoby niepełnosprawne czy niezdolne do samodzielnej ewakuacji mogą liczyć na pomoc policji i straży pożarnej.

Najważniejsze – uciekaj

Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna zagrożenia promieniowaniem, jedna zasada jest uniwersalna – im dalej od jego źródła, tym lepiej. Dlatego, jeśli to tylko możliwe, po prostu uciekaj. Każde oddalenie od źródła promieniowania zmniejsza bowiem przyjętą dawkę i tym samym obniża ryzyko zachorowania na chorobę popromienną. W ochronie radiologicznej stosuje się zasadę ALARA, z angielskiego as low as reasonably practicable, czyli „tak mało, jak to praktycznie możliwe". Oznacza ona, iż każde działanie podjęte w celu zmniejszenia ekspozycji na promieniowanie, o ile jest rozsądne i wykonalne, ma znaczenie. A w działaniu tym należy kierować się zdrowym rozsądkiem. Jeśli zatem ucieczka, zanim w efekcie oddaliłaby nas od źródła promieniowania, wcześniej naraziłaby nas na większe promieniowanie, lepiej przeczekać jakiś czas w dotychczasowym schronieniu. Jednak jeśli korzyści z ewakuacji są większe niż potencjalne szkody, to trzeba uciekać. Ilość przyjętej dawki promieniowania jest bowiem odwrotnie proporcjonalna do kwadratu odległości, zatem każdy metr dalej od źródła promieniowania jest na wagę złota[1].

Zmniejsz czas ekspozycji

Im krócej jesteśmy poddani działaniu promieniowania, tym lepiej. Ponadto, im bardziej przyjęta dawka jest rozciągnięta w czasie, tym mniejsze odczujemy skutki napromieniowania, czyli lepiej przyjąć ją w porcjach, np. podczas kilku krótkich wyjść ze schronu po niezbędne rzeczy, niż podczas jednorazowej, dłuższej eskapady. Jak podają twórcy serwisu Urban Rat (z których jeden jest inspektorem ochrony radiologicznej, certyfikowanym przez Polską Agencję Atomistyki) – najlepsza jest tutaj analogia z ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe, czyli opalanie się. Osiągniemy zupełnie odmienny efekt, spędzając na słońcu 10 godz. jednego dnia, niż opalając się przez godzinę dziennie przez 10 dni. Organizm ludzki ma swoje mechanizmy

Kiedy zaczyna szkodzić?

Ekspozycja na promieniowanie jonizujące nie zawsze jest szkodliwa, bowiem nasz organizm potrafi poradzić sobie z jego niewielkimi wartościami. Za bezpieczną dla osób zawodowo niezwiązanych ze źródłami promieniowania, uważa się dawkę promieniowania 6 mSv na rok, przy czym w Polsce, rocznie, nasze organizmy pochłaniają ok. 3,4 mSv pochodzącego z naturalnych źródeł.

Takie promieniowanie może mieć niekorzystne dla naszego zdrowia skutki stochastyczne (losowe). Są one rezultatem uszkodzenia materiału genetycznego pojedynczej komórki i przejawiają się w postaci nowotworów lub chorób dziedzicznych. Dawka, która wywołuje te schorzenia, może być dowolnie mała, a o ich początku decyduje przypadek.

Natomiast napromieniowanie organizmu dawką powyżej 200 mSv prowadzi do zniszczenia lub bezpowrotnego uszkodzenia komórek i znajdujących się w nich organelli, czego skutki (tzw. deterministyczne) obserwujemy pod postacią oparzeń, zaćmy, niepłodności, niedoczynności tarczycy oraz choroby popromiennej.

Jeśli promieniowanie jonizujące oddziałuje na żywą tkankę, może wywołać uszkodzenia na poziomie: molekularnym (np. uszkodzenia lipidów i w konsekwencji wytwarzanie wolnych rodników, czy pękanie nici DNA), komórkowym (poprzez uszkodzenia struktur błonowych, jądra i organelli komórkowych, zaburzenie metabolizmu komórki, degradację jej składników i uszkodzenie jej materiału genetycznego).

Na efekty napromieniowania wpływ ma nie tylko wielkość przyjętej dawki, ale także czas jej przyjęcia, rodzaj promieniowania, wiek i stan zdrowia oraz indywidualna wrażliwość. Nie bez znaczenia jest także obszar ciała i to, jakie narządy uległy napromieniowaniu. Dlatego każda, nawet najmniejsza osłona ograniczająca ekspozycję napromieniowanie może okazać się kluczowa dla uratowania naszego zdrowia, a nawet życia w przypadku katastrofy jądrowej.



Przewidywane skutki biologiczne po jednorazowym napromienieniu całego ciała człowieka

- **2-3 Sv** – ciężkie objawy kliniczne, wymioty u wszystkich osób w ciągu 2 godz., poważne zmiany we krwi, utrata włosów po ok. 2 tygodniach; częste następstwa późne; dawka śmiertelna dla ok. 25% napromieniowanych osób;
- **3-5 Sv** – dawka śmiertelna dla 50% napromieniowanych; ciężkie objawy kliniczne z pełnym rozwojem choroby popromiennej i wyraźnym uszkodzeniem czynności krwiotwórczych szpiku;
- **5-7 Sv** – przeżywa 0-20% osób. Objawy ciężkiego upośledzenia szpiku. Śmierć następuje w ciągu kilkunastu do kilkudziesięciu dni;
- **10-30 Sv** – uszkodzenia układu pokarmowego z objawami krwotocznymi i odwodnienie organizmu. Śmierć następuje w ciągu kilku do kilkunastu dni;
- **50 Sv i więcej** – zespół ośrodkowo-mózgowy, zaburzenia świadomości, oddychania i krążenia. Śmierć następuje w okresie od kilkunastu godzin do 3 dni.

ŹRÓDŁA:

1. https://zpe.gov.pl/a/promieniowanie-jonizujace-i-jego-wplyw-na-organizmy-zywe/D5TCDzKOR
2. W.W. Jędrzejczak: Medyczne aspekty zagrożenia wystąpieniem choroby popromiennej w Polsce, Lekarz Wojskowy, 2020,98,1

eprasa.pl 9bb800ead4

obronne i jest w stanie radzić sobie z małymi dawkami promieniowania. Generalnie, jeśli istnieje zagrożenie promieniowaniem jonizującym, nie wolno przebywać na wolnym powietrzu lub należy to ograniczyć do niezbędnego minimum. Z każdą godziną od ustania działania źródła promieniowania, jego natężenie, a co za tym idzie szkodliwość, obniża się. Warto też przeczekać w bezpiecznym miejscu opad radioaktywny i pierwszy deszcz[1].

Znajdź schronienie

Zasada jest prosta – każda osłona ma znaczenie. W ocenie specjalistów od ochrony radiologicznej każdy z nas ma takie miejsce, które przy braku innych możliwości, stanowi pierwszy i podstawowy schron na wypadek zagrożenia promieniowaniem – to dom. Wszystkie domy jednorodzinne i bloki, budowane z cegieł lub betonu dają nam pewną ochronę. O ile przed promieniowaniem alfa chroni nas zwykła szyba okienna, o tyle promieniom beta odpór dać może osłona z miedzi, aluminium lub tworzyw sztucznych. Najbardziej niebezpieczne jest promieniowanie przenikliwe, które przechodzi przez różne materiały o znacznej grubości. Dość dobrą osłoną przed promieniami gamma (o energii 1 MeV) będą betonowe i stalowe ściany. A im jest ich więcej, tym lepiej. Beton o gęstości 2,3 g/cm^3 o grubości 30 cm, 10-krotnie je osłabia. Jednak by, tak samo zadziałał dla wartości 2 MeV potrzeba już 38 cm. Aby osłabić promieniowanie stukrotnie potrzeba betonu o grubości 50 cm, 9 cm osłony z żelaza albo 2,8 cm ołowiu[4].

Dlatego najbezpieczniejszy jest środek mieszkania i niskie piętra w budynku, ponieważ w ten sposób chronią nas dodatkowo ściany pokojów i strop piętra. Należy też pamiętać, że szyby nie chronią przed promieniowaniem gamma. Z tego powodu, przy dużym zagrożeniu, najlepszą ochronę daje piwnica, najlepiej pozbawiona okien i położona najgłębiej jak to możliwe.

Niestety, promieniowanie neutronowe przenika nawet przez osłony ołowiane. Wyłapują je jedynie profesjonalne osłony zawierające określone pierwiastki (np. kadm). Często stosowanym materiałem są specjalnie przygotowane odmiany betonu zawierające sole baru (Ba), tzw. baryto-betonem. Osłonę przed promieniowaniem neutronowym stanowi także woda lub parafina. Drewno jest trzykrotnie skuteczniejszą osłoną przed promieniowaniem neutronowym niż przed promieniowaniem gamma, pomimo że w obu wypadkach stanowi słabą osłonę[5]. W przyrodzie promieniowanie neutronowe występuje bardzo rzadko. Głównie powstaje ono podczas wybuchu bomby atomowej, a ten – miejmy nadzieję – nam nie grozi.

Oczywiście należy zamknąć także wszystkie drzwi i okna, wyłączyć wentylację, a jeśli w domu jest tylko grawitacyjna (wywietrzniki) uszczelnić je np. przy pomocy worków foliowych i taśmy klejącej. Zamknąć należy też szyber w kominku. Jeśli dysponujemy oczyszczaczem powietrza, należy go włączyć – urządzenie wychwyci radioaktywny pył. Jeśli natomiast

Skąd mam wiedzieć, jakie jest zagrożenie?



W normalnych warunkach, przy sprawnie działającej cywilizacji (zapewniony dostęp do prądu), bieżącą sytuację radiologiczną można sprawdzić na stronie Polskiej Agencji Atomistyki. W przypadku czarnego scenariusza trzeba polegać na sobie. Dobrze jest wtedy standardowym wyposażeniu mieć radioodbiornik zasilany na baterie lub na korbkę. Jeżeli jednak ten kanał komunikacji nie będzie dostępny, musimy radzić sobie sami. Przyda się wtedy urządzenie do pomiaru poziomu promieniotwórczości, np. radiometr lub dozymetr. Jeżeli jednak nie mamy w domu takiego urządzenia, w sytuacjach awaryjnych możemy użyć swojej komórki. Jak podają twórcy Urban Rat: „Nie jest to certyfikowana metoda, a sam pomiar jest obarczony błędem, jednak dzięki temu będziemy w stanie w przybliżeniu ocenić poziom promieniowania". Mechanizm pomiaru jest następujący – matryca aparatu fotograficznego (CMOS) jest czuła na uderzenia wolnych elektronów. Ponieważ uderzenia kwantu gamma w materię powoduje powstanie wolnych elektronów, te mogą być wykrywane przez matrycę. Jeżeli matryca jest zasłonięta przed światłem widzialnym, można korelować ilość wykrytych elektronów z mocą dawki. Na rynku jest kilka aplikacji, które umożliwiają taki pomiar np. na telefony z androidem darmowa GammaPix Lite i płatna Radioactivity Counter (koszt 4,5$).

Jak donoszą serbscy uczeni, pracownicy medyczni zawodowo narażeni na działanie niskich dawek promieniowania jonizującego mieli istotnie wyższą aktywność SOD w porównaniu do grupy nienarażonych



eprasa.pl 9bb800ead4



Jak ograniczyć skutki napromienienia?

W przypadku awarii w elektrowni jądrowej może nastąpić emisja radioaktywnych pierwiastków. Jednak nie jesteśmy całkowicie bezbronni. Badania dowodzą, że podstawowa opieka medyczna zwiększa szansę przeżycia nawet 2-krotnie, a intensywna – nawet 3-krotnie. Zabiegi obejmują nie tylko podanie środków wiążących promieniotwórcze pierwiastki, ale również cytokin, a także transfuzje krwi lub przeszczep szpiku kostnego.

• Blokada tarczycy

Gdy radioaktywny jod dostanie się do organizmu wraz z wdychanym powietrzem, następuje jego koncentracja w tarczycy. Napromieniowanie tarczycy może spowodować chorobę nowotworową, jednak jeśli uprzedzimy wypadki i zaopatrzymy tarczycę w jod nieaktywny, np. pod postacią płynu Lugola (roztworu jodu i jodku potasu), wtedy nie będzie ona wchłaniać radioaktywnego jodu z opadów promieniotwórczych[1]. Działania ochronne należy podejmować tylko po przekazaniu takiego zalecenia przez odpowiednie służby. Dawkowanie preparatu na własną rękę może nam zaszkodzić. Co ciekawe, w Szwecji wszystkie gospodarstwa domowe znajdujące się w wewnętrznej strefie pogotowia (czyli w pobliżu elektrowni) otrzymują co 5 lat świeże tabletki jodowe wraz z broszurą informacyjną[2].

• Chelatory

W przypadku skażeń zewnętrznych plutonem zaleca się miejscowe stosowanie kwasu dietylenotriaminopentaoctowego (DTPA). Podawanie jego aerozolu zaleca się także w przypadku podejrzenia o wdychanie plutonu w celu zmniejszenia depozytów płucnych. DTPA używany był z powodzeniem także jako chelator zwiększający wydalanie plutonu z moczem w przypadkach skażeń wewnętrznych.

• Błękit pruski (błękit Turnbulla)

Ten związek o charakterystycznym niebieskim zabarwieniu stosuje się w przypadku skażeń cezem promieniotwórczym. Podany do organizmu wiąże go i jest szybko wydalany[3].

• Radioprotektory

W ciągu kilku ostatnich dekad przebadano kilkadziesiąt tysięcy związków pod kątem ich działanie radioochronnego i znaleziono wiele, które takie działanie przejawiają. Jednak większość z nich nie wyszła poza fazę badań laboratoryjnych na zwierzętach. Wynikało to przede wszystkim z ich wysokiej toksyczności. Jedynym związkiem obecnie dopuszczonym do użycia klinicznego w celu zmniejszenia skutków ubocznych radioterapii jest amifostyna (WR-2721)[3,4].

• Glutation

Okazuje się, że ten występujący we wszystkich komórkach prokariotycznych i eukariotycznych mocarny antyoksydant pomaga chronić organizm przed nadtlenkiem wodoru. To nie wszystko. Uczeni zauważyli zwiększone wytwarzanie glutationu u osób zawodowo narażonych na niewielkie dawki promieniowania[5].

• Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD)

Jest jednym z najbardziej aktywnych enzymów przeciwutleniających występujących w przyrodzie. Wzmacnia obronę endogennych antyoksydantów oraz wspomaga zdolności poznawcze i zmniejsza zmęczenie psychiczne. Jak donoszą serbscy uczeni, pracownicy medyczni zawodowo narażeni na działanie niskich dawek promieniowania jonizującego mieli istotnie wyższą aktywność SOD w porównaniu do grupy nienarażonych[6]. Potwierdzają to wyniki bardzo podobnego badania przeprowadzonego w 2020 r. w Chinach. Tamtejsi naukowcy odnotowali, że aktywność dysmutazy ponadtlenkowej były wyższe niż w grupie kontrolnej[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Guidelines for iodine prophylaxis following nuclear accidents 1999 update WHO, Geneva 1999, www.who.int
2. Informator o ochronie przed promieniowaniem w przypadku awarii w elektrowni jądrowej, 2006, Statens strålskyddsinstitut Swedish Radiation Protection Authority, Räddningsverket
3. J. Ośko „ Biologiczne skutki promieniowania jonizującego", Projekt „Fizyka wobec wyzwań XXI w. współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, www.fuw.edu.p
4. Int J Radiat Oncol Biol Phys. 2006 Mar 1;64(3):784-91
5. European Heart Journal, 2012 Feb, 33(3): 292-5, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr288
6. Vojnosanit Pregl. 2008 Aug; 65(8):613-8
7. Mutat Res Genet Toxicol Environ Mutagen. Feb-Mar 2020;850-851:503152

nie możemy schronić się w domu, pozostają nam krypty kościołów.

Przebierz się

Jeśli zostaliśmy narażeni na napromieniowanie poza domem, to po powrocie do niego należy się rozebrać, umyć pod bieżącą wodą i założyć czyste ubranie. Ono również mogło ulec napromieniowaniu poprzez osiadający na nim pył radioaktywny, ale jeśli było schowane w domu, to na pewno jest mniej szkodliwe niż to, w którym doszło do ekspozycji. Musimy też dokładnie umyć zęby i przepłukać gardło, aby nie połykać opadu. Trzeba też wydmuchać nos i odkaszlnąć wydzielinę z dróg oddechowych. Napromieniowaną garderobę, skażoną opadem radioaktywnym, pakujemy szczelnie w foliowy worek i wyrzucamy go jak najdalej[1].

Uważaj, co jesz i pijesz

Zanim sięgniemy po wodę lub pożywienie, warto wiedzieć, że o ile nawet bezpośrednia ekspozycja na promieniowanie nie wyrządzi nam krzywdy, o tyle spożycie napromieniowanych pokarmów już tak. Ponieważ promieniowanie nie zmienia wyglądu, smaku i zapachu pokarmów oraz wody, w przypadku katastrofy musimy zakładać, że zostały one skażone. Tym bardziej, że wszechobecny pył opadający na ziemię i zawieszony w powietrzu, będzie mieszał się z wodą i pokrywał każdą powierzchnię. I to właśnie jego cząsteczki sprawiają, że jedzenie staje się radioaktywne. Dlatego należy zrezygnować z sięgania po owoce czy pieczywo, które pozostawały nieosłonięte i wybierać tylko te pokarmy, które były szczelnie zamknięte – puszki, słoiki, żywność pakowaną

BIBLIOGRAFIA

1. https://urbanrat.pl/category/radioaktywnosc/
2. www.gov.pl/web/paa/panstwowa-agencja-atomistyki
3. R. Sołowin, „Rozwiązania systemowe budownictwa schronowego w krajach UE", Warsztaty Biura ds. Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej KG PSP, Bydgoszcz 27-28.04.2011r.
4. Polska Norma z 1986 roku PN-86J-80001 Materiały i sprzęt ochronny przed promieniowaniem X i gamma. Obliczanie osłon stałych
5. B. Gostkowska Ochrona radiologiczna. Wielkości, jednostki i obliczenia Centralne Laboratorium Ochrony Radiologicznej, Warszawa 2006
6. www.stawiguda.pl/userfiles/OC/informator_o_ochronie_przed_promieniowaniem_w_przypadku_awarii_elektrowni_jadrowej.pdf

eprasa.pl 9bb800ead4

Sygnały alarmowe

Alarm ogłaszany jest w przypadku wystąpienia zagrożeń **3-minutowym sygnałem modulowanym** (tzn. przerywanym). Natomiast odwoływany jest przez **3-minutowy sygnał ciągły**.

Komunikaty ostrzegawcze przekazywane są w środkach masowego przekazu. Najczęściej po ogłoszeniu alarmu. Wtedy w środkach masowego przekazu spiker wypowie zdanie: **„Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm..."** i zależnie od sytuacji poda jego przyczynę, rodzaj oraz kogo ostrzeżenie dotyczy. Odwołanie alarmu również ogłaszana jest po trzykrotnej zapowiedzi: „Uwaga! Uwaga! Uwaga!"

Dlatego, jeżeli usłyszysz dźwięk syreny alarmowej, włącz radio lub telewizor, ustaw lokalną stację, słuchaj komunikatów o zagrożeniu i postępuj zgodnie z poleceniami. Sprawdź, gdzie znajdują się Twoi bliscy i poinformuj ich o niebezpieczeństwie. Jeżeli znajdujesz się poza domem, poinformuj ich o tym oraz ustal awaryjny sposób kontaktu/spotkania.



próżniowo, a opakowania wyrzucać. Ściany lodówki do pewnego stopnia zmniejszają dawkę promieniowania, dlatego znajdujące się w niej produkty są najbezpieczniejsze. Co się zaś tyczy wody, to można sięgać tylko po tę butelkowaną, która była przechowywana w budynku.

Nie trać nadziei

Na szczęście, promieniowanie będące wynikiem katastrofy jądrowej z czasem słabnie. Chmury niosące cząstki radioaktywne, takie jak ta znad Czarnobyla w 1986 r., także ulegają rozrzedzeniu i rozproszeniu, co zmniejsza dawkę promieniowania. Czasami wystarczy kilka dni czy tygodni, by przebywanie na zewnątrz nie było już szkodliwe. Warto zatem słuchać służb, które będą na bieżąco informowały o skali i zasięgu zagrożenia przez wszystkie dostępne środki przekazu i stosować się do zaleceń. Trzeba też weryfikować treści dostępne w internecie i nie ulegać panice ani nie bagatelizować zagrożenia. Niektóre ograniczenia mogą obowiązywać przez dłuższy czas, np. obostrzenia dotyczące czasu przebywania na wolnym powietrzu (zwłaszcza w odniesieniu do dzieci), zakaz zbierania owoców oraz grzybów lub połowu i spożycia ryb[6].

REKLAMA



eprasa.pl 9bb800ead4



Pożegnaj alergie

Celeste McGovern odkrywa dowody przemawiające za naturalnymi rozwiązaniami w leczeniu alergicznego upośledzenia układu odpornościowego

eprasa.pl 9bb800ead4

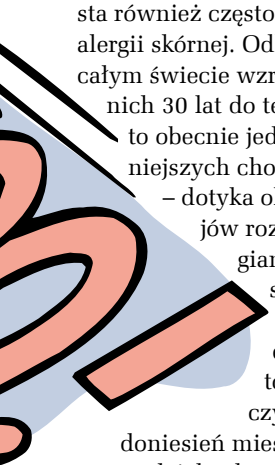
Wiosna w powietrzu. Drzewa pączkują, rośnie trawa, a Ty świszczesz, kichasz i leje Ci się z nosa. Pąki pęczniejają, robi się pięknie, ale Ty tego nie widzisz, bo zbyt swędzą Cię łzawiące oczy. Chcesz zakopać się w łóżku, gdyż Twój układ odpornościowy wytwarza irytującą hiperreakcję na pyłki drzew, co sprawia, że czujesz się, jakbyś miała katar. Takie objawy mogą również wystąpić w dowolnej porze roku w reakcji na obecność sierści zwierzęcej lub kurzu. Może również pojawiać się pokrzywka – po zjedzeniu produktu lubianego przez Ciebie, ale już nie przez Twój układ odpornościowy, np. truskawek, orzeszków ziemnych lub ananasa.

Witaj w klubie! Alergie, w tym pokarmowe, skórne (takie jak egzema) i wziewne (katar sienny), znajdują się wśród najczęstszych schorzeń w Europie i USA. Aż 150 mln Europejczyków i ponad 50 mln Amerykanów cierpi z powodu przewlekłych alergii, a 1/5 z nich codziennie towarzyszy strach przed atakiem astmy lub zagrażającą życiu reakcją uczuleniową[1].

Epidemia alergii

Szczególnie podatne na uczulenia są dzieci, ale – według przeglądu literatury medycznej z 2020 r. – częstość występowania alergii pokarmowych rośnie również wśród dorosłych. „Co niepokojące, najnowsze dane wskazują na to, że mogą być one bardziej rozpowszechnione w populacji dorosłych, niż poprzednio przyjmowano, zgłoszono wiele przypadków rozwoju alergii w wieku dorosłym" – wywnioskowali badacze[2].

Jak twierdzą naukowcy – wzrasta również częstość występowania alergii skórnej. Odkryli oni, że „na całym świecie wzrosła przez ostatnich 30 lat do tego stopnia, że jest to obecnie jedna z najpowszechniejszych chorób przewlekłych – dotyka ok. 20% populacji krajów rozwiniętych". Z alergiami skórnymi zmaga się 15-30% dzieci. Szacuje się, że wśród dorosłych jest to 0,3-14,3%, przy czym większość doniesień mieści się w przedziale ok. 13%[3].



Farmakopea

Lekarze głównego nurtu zwykle odpowiadają na tę pandemię uczuleń tsunami recept na sterydy w kremie, leki przeciwhistaminowe, zastrzyki, inhalatory, wstrzykiwacze z epinefryną itd. W przypadku alergii wziewnych środki te dzieli się z reguły na preparaty pierwszej i drugiej generacji. Do tej pierwszej kategorii należą difenhydramina (Benadryl) i chlorfenamina. Na etykietach tych leków widnieją ostrzeżenia: „podczas przyjmowania tego preparatu nie należy obsługiwać ciężkich maszyn", ponieważ ich częstym działaniem niepożądanym jest ospałość. Niektórzy zgłaszają, że czują się pijani podczas zażywania takich leków jak Benadryl, a nawet tracą przytomność. Obniżają one aktywność ośrodkowego układu nerwowego, a niektóre z ich częstych działań niepożądanych to senność, suchość w ustach, zatrzymanie moczu, powiększenie prostaty i podwójne widzenie.

Lekarze głównego nurtu zwykle odpowiadają na tę pandemię alergii tsunami recept

Jednak jeszcze bardziej przerażające wnioski płyną z badania amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Waszyngtońskiego z 2019 r. Wykazało ono, że osoby stosujące te leki przez długi czas są bardziej narażone na diagnozę demencji w porównaniu z tymi, które ich nie zażywają. Im więcej preparatów przeciwhistaminowych pierwszej generacji i innych środków antycholinergicznych przyjmowali uczestnicy badania, tym większe było prawdopodobieństwa wystąpienia u nich otępienia. Ludzie stosujący lek z tej grupy, taki jak Benadryl, przez 3 lata lub dłużej byli o 54% bardziej narażeni na demencję niż ci, którzy zażywali go w takiej samej dawce krócej niż 3 miesiące[4].

Leki przeciwhistaminowe drugiej generacji (nazywane również niesedatywnymi lekami przeciwhistaminowymi), takie jak cetyryzyna (Zyrtec), lewocetyryzyna (Xyzal), feksofenadyna (Allegra) i loratadyna (Claritin), oddziałają na ten sam układ produkcji histaminy w organizmie, który generuje objawy alergii. Jednak w mniejszym stopniu przekraczają barierę krew-mózg, a zatem w ich przypadku zgłasza się mniej działań niepożądanych. Jednak u niektórych osób Zyrtec może powodować splątanie lub nadmierne pobudzenie, niepokój i zatrzymanie moczu, jak również inne objawy. Częste działania niepożądane leku Claritin obejmują ból głowy, zmęczenie, niepokój, biegunkę, zaczerwienienie oczu, niewyraźne widzenie, krwotoki z nosa i wysypkę skórną. Nic dziwnego, że niektórzy ludzie wolą raczej zmagać się ze swoimi alergiami niż z dolegliwościami wyzwalanymi przez mające je zwalczać preparaty.

Zespół „negatywnej reakcji"

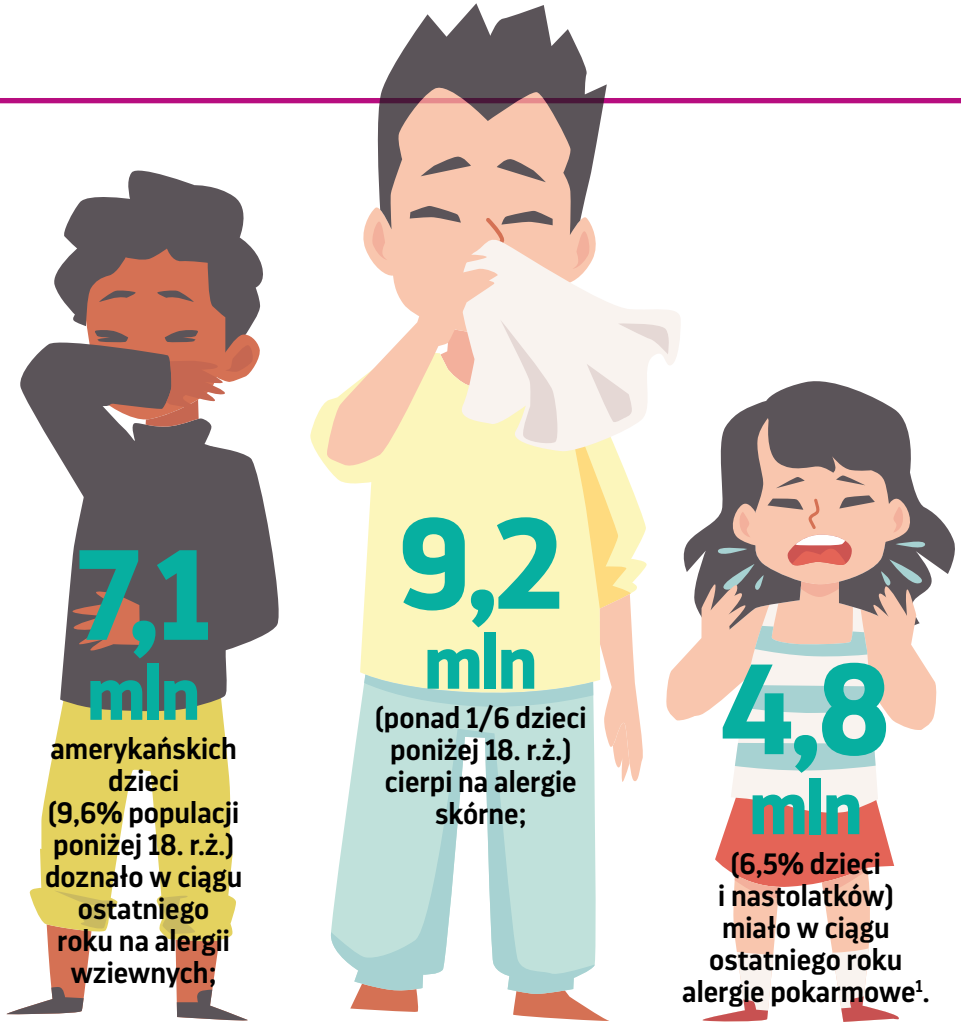
Kolejnym sprawdzonym farmaceutykiem na alergie są dostępne bez recepty spreje do nosa, które chwilowo mogą łagodzić objawy, ale niosą za sobą własny zestaw zdrowotnych zagrożeń. Związane z nimi niebezpieczeństwo odkrył Greg Screws, prezenter programu WHNT News z Huntsville w stanie Alabama w USA. Stosował on sprej na zapchany nos w 2018 r., przy czym nieświadomie go nadużywał, co szybko mogło spowodować uzależnienie. Rozwinął się u niego tzw. zespół negatywnej reakcji, powodujący wtórny obrzęk przewodów nosowych. Prowadzi to do uzależniającego stosowania spreju – po prostu w celu utrzymania przepływu powietrza. Greg wszędzie nosił ten produkt ze sobą: miał go w samochodzie, w kieszeniach, torbach i szufladach w całym domu. W ciągu zaledwie 8 tygodni od czasu zakupu pierwszej buteleczki spreju wystąpiły u niego nadciśnienie tętnicze, spłycenie oddechu i bóle w klatce piersiowej. W końcu trafił do szpitala z pełnoobjawowym przełomem nadciśnieniowym. Jego ciśnienie tętnicze osiągnęło wartość 180/110 mmHg.

Podobnie było w przypadku dr. Marka Hagooda, laryngologa, z którym Greg przeprowadził w programie w 2018 r. ujawniający zagrożenie wywiad. „Nie widuję zbyt wielu odstawiających ten produkt ludzi,

eprasa.pl 9bb800ead4

Alergie u dzieci

Według amerykańskich CDC ogólnie częstość występowania alergii wzrosła, przez co obecnie:



7,1 mln amerykańskich dzieci (9,6% populacji poniżej 18. r.ż.) doznało w ciągu ostatniego roku na alergii wziewnych;

9,2 mln (ponad 1/6 dzieci poniżej 18. r.ż.) cierpi na alergie skórne;

4,8 mln (6,5% dzieci i nastolatków) miało w ciągu ostatniego roku alergie pokarmowe[1].

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, Summary Health Statistics Tables for U.S. Children: National Health Interview Survey, 2018, Tables C-2b, C-2c, www.cdc.gov/nchs/fastats/allergies.htm

Coraz więcej uczulonych

Według organizacji non profit Food Allergy Research and Education 32 mln Amerykanów cierpi na alergie pokarmowe, w tym 5,6 mln dzieci. Uwzględniają to poniższe liczby. Niektóre są poważne. Każdego roku w USA 200 tys. osób potrzebuje nagłej pomocy medycznej wskutek reakcji uczuleniowych na pokarmy[1]. Jest to równoznaczne z ok. 24,8 mld dolarów wydatków na opiekę medyczną.

BIBLIOGRAFIA

1 J Allergy Clin Immunol, 2011; 127: 682–3
2 JAMA Pediatr, 2013; 167: 1026–31



2,4 mln Amerykanów alergicznie reaguje na pszenicę.

8 mln jest uczulonych na fistaszki i orzechy drzewne.

2,6 mln ma alergię na owoce morza.

6 mln jest uczulonych na mleko.

10 mln ma alergię na jajka.

eprasa.pl 9bb800ead4

którzy nie przyjmują sterydów ogólnoustrojowych. A zatem jeśli nie podamy im np. prednizonu lub czegoś podobnego, wspomagającego zwalczanie efektu odbicia, naprawdę trudno odstawić te środki”[5] – powiedział lekarz. Uzależniające leki łatwiej się sprzedają, a czołowe dostępne bez recepty marki niesteroidowych sprejów do nosa, takie jak Afrin, w samych Stanach przynoszą coroczny dochód w wysokości ok. 120 mln dolarów.

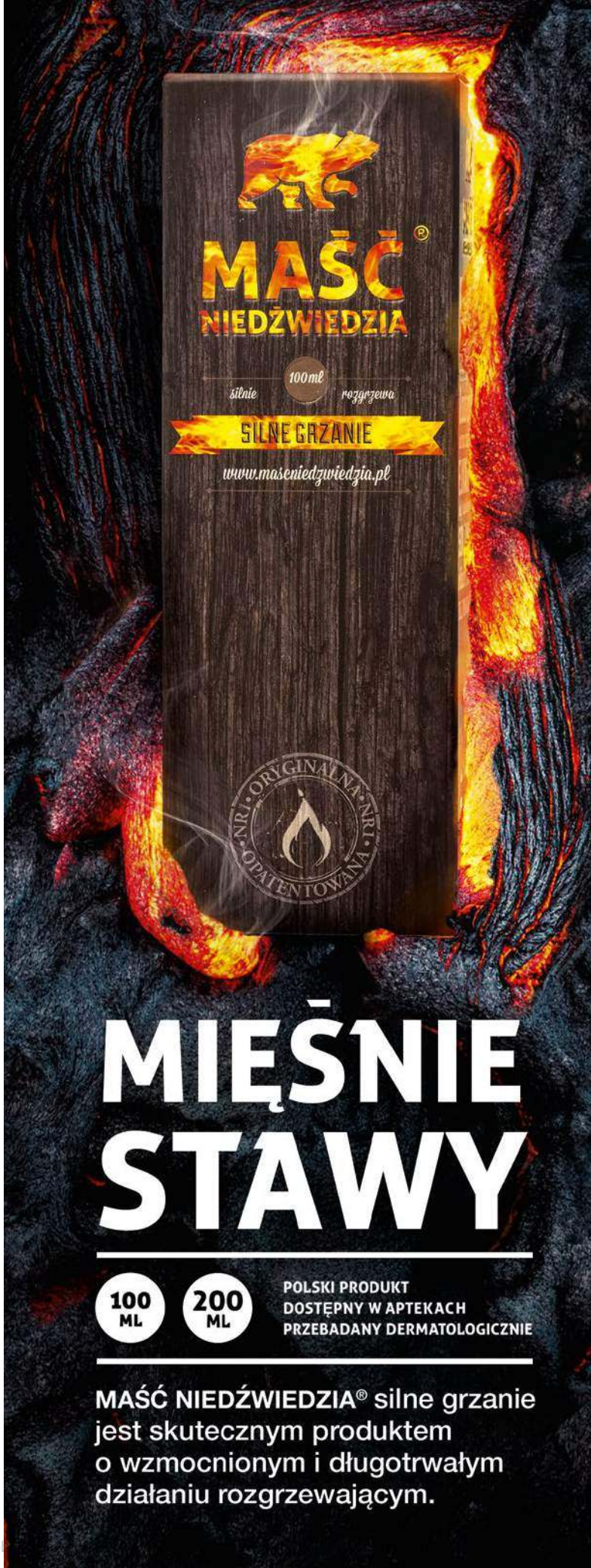
Steroidowe spreje do nosa, takie jak Flonase, niosą za sobą kolejne niebezpieczne skutki uboczne. W przypadku długoterminowego stosowania mogą prowadzić do osteoporozy, a u dzieci i nastolatków – hamować wzrost. Wspomniany produkt powiązano również z jaskrą. Częstsze działania niepożądane obejmują zatkany lub cieknący nos, krwotoki z nosa, kaszel, ból lub wrażliwość wokół oczu i kości policzkowych, zmęczenie, osłabienie oraz… ból pleców. W 2013 r. Amerykańska Agencja Żywności i Leków rozpoczęła zezwalanie na wydawanie steroidowych sprejów do nosa, poprzednio dostępnych tylko na receptę, bez przepisu lekarza. Do 2019 r. coroczna sprzedaż tych leków przewyższyła w USA kwotę 380 mln dolarów[6].

Alergie pokarmowe stanowią osobną kategorię. Medycyna konwencjonalna zazwyczaj zaleca po prostu unikanie problematycznych produktów spożywczych, a w nagłych wypadkach przyjmowanie leków przeciwhistaminowych. W przypadku ciężkich reakcji alergicznych – np. pokrzywki wewnątrz ciała i na skórze, która może spowodować zwężenie dróg oddechowych i doprowadzić do niebezpiecznego, potencjalnie śmiertelnego, obniżenia ciśnienia tętniczego – niezbędne są przenośne wstrzykiwacze z epinefryną (najczęściej marki EpiPen, na który w 2015 r. w samych USA wystawiono ok. 3,6 mln recept[7]).

Hipoteza higieniczna

Jednakże wszystkie te konwencjonalne środki to tylko tymczasowe rozwiązania. Zwalczają objawy alergii, ale nie niwelują ich ukrytej przyczyny, czyli upośledzenia układu odpornościowego, nadmiernie reagującego na szkodliwe obce cząsteczki, postrzegane jako zagrożenia. Co powoduje, że system immunologiczny staje się nadreaktywny? Coraz więcej prac medycznych łączy alergie z zaburzeniami w obrębie mikrobiomu – obecnością lub nieobecnością kluczowych szczepów bakterii i innych drobnoustrojów, stanowiących istotny element systemu immunologicznego.

Zgodnie z „hipotezą higieniczną”, jak ją opisano po raz pierwszy w 1989 r., dzieci z większą liczbą starszego rodzeństwa najrzadziej doświadczają kataru siennego. „W ciągu ostatniego wieku zmniejszania się rodziny, poprawy wyposażenia gospodarstwa domowego i wyższych standardów w zakresie higieny osobistej nastąpiło ograniczenie



REKLAMA

eprasa.pl 9bi

możliwości przenoszenia infekcji w młodych rodzinach. Mogło to skutkować większym rozpowszechnieniem klinicznej ekspresji atopii, wcześniej objawiającej się u ludzi zamożniejszych, jak to wydaje się mieć miejsce w przypadku kataru siennego”[8] – napisał dr D. P. Strachan, epidemiolog z Londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej. Hipoteza higieniczna na przestrzeni lat ewaluowała, biorąc pod uwagę rosnącą liczbę czynników środowiskowych, w tym wcześniejsze infekcje, posiadanie zwierząt domowych oraz palenie tytoniu[9].

Antybiotyki to oczywisty winowajca modyfikacji układu odpornościowego przez mikrobiom. Leki mające zabijać patogeny dziesiątkują również drobnoustroje, na które nie powinny oddziaływać (zwane również dobrymi bakteriami) i w dodatku często są błędnie przepisywane. Według raportu amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) z 2018 r. 67 mln recept na antybiotyki wydano w przypadku dzieci młodszych niż 19-letnie. Najczęściej przepisywano amoksycylinę (35%) oraz azytromycynę (18%) o szerokim spektrum działania. Określono to jako „niepokojące”, ponieważ przepisywanie tej klasy antybiotyków może prowadzić do superinfekcji.

Jak się okazuje, antybiotyki odpowiadają za ok. 700 tys. wizyt dzieci na szpitalnych oddziałach ratunkowych rocznie z powodu ich działań niepożądanych. Wiele z nich obejmuje reakcje alergiczne na farmaceutyki[10]. Stosowanie antybiotyków powiązano również z przewlekłą alergią. Badanie, w ramach którego analizowano dokumentację ponad 792 tys. amerykańskich dzieci z lat 2001-2013, wykazało, że te, którym przepisano leki hamujące wydzielanie kwasu solnego lub antybiotyki w pierwszych 6 miesiącach życia, były znacznie bardziej narażone na choroby alergiczne, w tym astmę, katar sienny i anafilaksję[11].

Leczenie nieszczelnego jelita

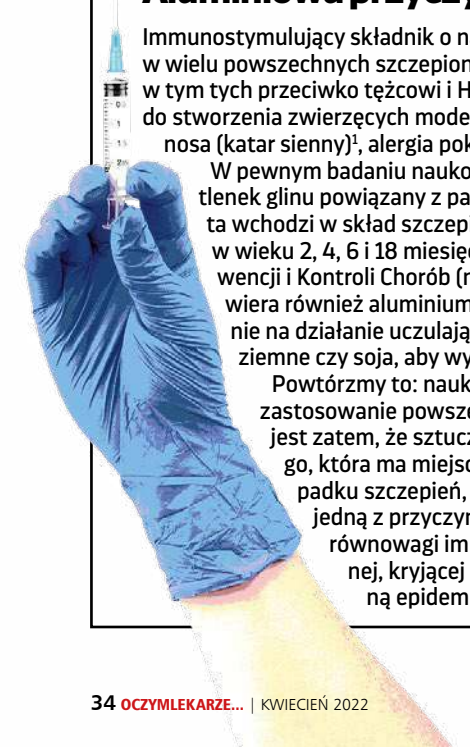
Niezależnie od ukrytych przyczyn chorób alergicznych o podłożu immunologicznym, jak w przypadku większości schorzeń, rozwiązanie wydaje się polegać na leczeniu jelit, w których mieści się istotny element układu odpornościowego w formie bakterii, wirusów, a nawet grzybów, tworzących mikrobiom. Nabłonek jelit pełni rolę stróża, umożliwiającego składnikom odżywczym, takim jak witaminy i minerały, przejście do krwiobiegu, gdzie są wykorzystywane. Zapobiega przy tym wnikaniu do krwi szkodliwych toksyn, patogenów i zawartych w pokarmach białek. Obecnie setki badań analizują to, jak bakteryjne produkty zwane endotoksynami i obce białka zawarte w produktach spożywczych mogą przenikać do nabłonka jelit i trafiać do krwiobiegu, przez co silnie zbrojnie atakują układ odpornościowy i powodują przewlekły stan zapalny[12].

Leczenie jelit

Według dr. Damiena Downinga, prezesa Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej i autora książki pt. „The Vitamin Cure for Allergies” („Witaminowy lek na alergie”, Basic Health Publications, Inc., 2010), sekret terapii chorób o podłożu immunologicznym i alergii polega na uprzednim wyleczeniu jelit. Oczywiście proces ten zaczyna się od zmian w diecie. Dr Downing zaleca wykluczenie wszystkich pokarmów prozapalnych, w tym cukru i zbóż, szczególnie pszenicy. Ta ostatnia zawiera gluten, który – jak wykazano doświadczalnie – uszkadza nabłonek jelit, a zawarte w niej białko o nazwie gliadyna, będące składnikiem glutenu – jak również ustalono – wyzwala relacje immunologiczne.

Dieta ketogeniczna to ścisła dieta bezzbożowa, wzbogacona „dobrymi” tłuszczami, które powodują, że organizm przestawia się na tryb spalania tkanki tłuszczowej. Często stosuje się ją w celach odchudzających, ale na jaw wychodzą jej inne zastosowania terapeutyczne – w leczeniu chorób od autoimmunologicznych po psychiczne. Czysta dieta ketogeniczna spowoduje, że bakterie w organizmie będą produkować maślan i hydroksymaślan – krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają komórki jelit, chronią integralność nabłonka jelit, wspierają dobre funkcjonowanie trawienia i kontrolują stan zapalny. Niedawno uczeni opisali maślan jako silny naturalny antybiotyk przeciwdziałający bakteriom wywołującym infekcje jelit, takim jak *Acinetobacter baumannii*, *Escherichia coli* i *Staphylococcus*[13]. Aby go wytworzyć, drobnoustroje jelitowe przekształ-

Aluminiowa przyczyna



Immunostymulujący składnik o nazwie wodorotlenek glinu jest stosowany w wielu powszechnych szczepionkach dla dzieci i niektórych dla dorosłych, w tym tych przeciwko tężcowi i HPV. Co ciekawe, wykorzystuje się go także do stworzenia zwierzęcych modeli chorób uczuleniowych, takich jak nieżyt nosa (katar sienny)[1], alergia pokarmowa[2] i alergiczna choroba oczu[3]. W pewnym badaniu naukowcy zastosowali u szczurów wodorotlenek glinu powiązany z pałeczką *Bordetella pertussis*. Bakteria ta wchodzi w skład szczepionki DTaP rekomendowanej dzieciom w wieku 2, 4, 6 i 18 miesięcy przez amerykańskie Centra Prewencji i Kontroli Chorób (nawiasem mówiąc, wakcyna ta zawiera również aluminium). Następnie uczeni wystawili gryzonie na działanie uczulających pokarmów, takich jak orzeszki ziemne czy soja, aby wywołać u nich alergie pokarmowe[4]. Powtórzmy to: naukowcy wywołują alergie u zwierząt przez zastosowanie powszechnych składników szczepionek. Oczywiste jest zatem, że sztuczna hiperstymulacja układu odpornościowego, która ma miejsce w przypadku szczepień, może być jedną z przyczyn zaburzeń równowagi immunologicznej, kryjącej się za obecną epidemią alergii.

BIBLIOGRAFIA

1 Genet Mol Res, 2014; 13: 5173–81
2 Cells, 2019; 8: 546
3 Allergy, 2003; 58: 1101–13
4 Int Arch Allergy Immunol, 2014; 164: 89–96

eprasa.pl 9bb800ead4

cają włókna surowych pokarmów roślinnych. Jak wiadomo, maślan produkują m.in. bakterie typu *Firmicutes*[14].

Dieta odgrywa kluczową rolę. Jest jednak również szereg suplementów i ziół, które – jak wykazano – skutecznie wspierają mikrobiom w przypadku uczuleń.

Suplementy na alergie

Cynk karnozyna

– Myślę, że to, iż istnieje cynk karnozyna, jest piękne – powiedział dr Downing o leczącym jelita suplemencie. Przegląd badań na temat cynku L-karnozyny z 2020 r. wykazał, że substancja ta ma silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, które prawdopodobnie odpowiadają za jej odnotowany wpływ na leczenie wrzodów i urazów żołądkowo-jelitowych. W Japonii zatwierdzono ją właściwie do stosowania w terapii wrzodów żołądka[15].

W jednym z randomizowanych, kontrolowanych, podwójnie zaślepionych badań 285 osób z wrzodami żołądka przypisano losowo do jednej z grup. Uczestnicy przez 8 tygodni przyjmowali 150 mg cynku L-karnozyny na dobę, 800 mg chlorowodorku cetraksatu (leku stosowanego do ochrony nabłonka jelit) bądź pojedyncze lub podwójne placebo. Po 8 tygodniach grupa stosująca cynk L-karnozynę osiągnęła nieznacznie lepsze wyniki w subiektywnej ocenie złagodzenia objawów niż ta zażywająca chlorowodorek cetraksatu. 75% osób przyjmujących tę pierwszą substancję zgłosiło, że nastąpiła u nich wyraźna poprawa. W grupie chlorowodorku cetraksatu było to 72%. Jednakże różnica w całkowitych wskaźnikach wyleczenia, jak potwierdzono w badaniu endoskopowym, była jeszcze większa – 60% w grupie cynku L-karnozyny w porównaniu z 46% wśród przyjmujących lek w ciągu 8 tygodni[16]. Inne badania potwierdziły te efekty w leczeniu śluzówki i redukcji objawów z jej strony przy dawkach 50 mg 2 razy na dobę[15].

Fosfatydylocholina

To mało znany, ale istotny składnik odżywczy, funkcjonujący w każdej komórce organizmu. Pełni wiele ról, jest m.in. głównym składnikiem błon komórkowych i źródłem choliny – podstawowego składnika neuroprzekaźnika o nazwie acetylocholina, który jest potrzebny do działania mózgu. Co więcej, fosfatydylocholina wspomaga naprawę nabłonka jelit.

W jednym z badań naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego w Heidelbergu w Niemczech codziennie przez 3 miesiące podawali 60 pacjentom z aktywnym przewlekłym niesteroidozależnym wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego (chorobą objawiającą się występowaniem nadżerek nabłonka jelit) suplement diety z fosfatydylocholiną lub placebo. W tym czasie remisję kliniczną osiągnęło 16 osób w grupie przyjmującej preparat (53%) w porównaniu z zaledwie 3 (10%) w grupie placebo. U pacjentów stosujących fosfatydylocholinę pomiar aktywności klinicznej wykazał poprawę o średnio 70% w porównaniu z zerową różnicą w grupie placebo[17].

Z kolei randomizowane, kontrolowane placebo badanie z udziałem 156 pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego opisano na łamach *Journal of Gastroenterology*. Wykazało ono, że ci, którzy przyjmowali 3,2 g złożonego preparatu z fosfatydylocholiną o powolnym uwalnianiu dziennie,



REKLAMA

eprasa.pl 9bi

zgłosili średnio 50% złagodzenie objawów choroby, a wskaźnik remisji po 12 tygodniach wyniósł 31%[18].

Pokarmy zasobne w fosfatydylocholinę to m.in. ryby, wołowina, jajka, drób i orzechy. Jeśli chodzi o dodatkowe źródła, dr Downing zaleca przyjmowanie łyżki zawierającego ją preparatu w płynie do posiłku lub koktajlu zawierającego białko. Odpowiada to ok. 9 kapsułkom z fosfatydylocholiną dziennie.

Probiotyki

Według artykułu przeglądowego opublikowanego w 2021 r. na łamach czasopisma *American Journal of Otolaryngology* „istnieją mocne dowody przemawiające za stosowaniem czynników probiotycznych w łagodzeniu objawów alergicznego nieżytu nosa"[19]. Tuziny badań pokazują, jak różne probiotyki mogą hamować hiperalergiczne reakcje immunologiczne. Przykładowo w jednej z randomizowanych prób, opartej na schemacie naprzemiennym, 63 dzieci z przewlekłym katarem siennym leczono standardowym preparatem przeciwhistaminowym (Xyzal), wyłącznie lub w połączeniu z probiotykiem zawierającym bakterie *Lactobacillus johnsonii* EM1. Wykazano, że z probiotykiem osiągano lepsze efekty niż samą farmakoterapią. Różnica ta utrzymywała się przynajmniej przez 3 miesiące po odstawieniu środka z korzystnymi drobnoustrojami[20]. Z kolei w randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym 49 pacjentów z przewlekłym katarem siennym podawano 100 ml poddanego obróbce cieplnej fermentowanego mleka zawierającego szczep bakteryjny *Lactobacillus acidophilus* L-92 lub pozbawione probiotyków placebo. U leczonej grupy nastąpiła redukcja objawów ze strony nosa, oczu oraz wyraźne zmniejszenie obrzęku śluzówki nosa w porównaniu z grupą kontrolną[21].



Przegląd literatury medycznej z 2021 r. na temat probiotyków i egzemy w skrócie przedstawił badania kliniczne i metaanalizy, w których wykazano, że szczepy probiotyczne *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* obniżają ryzyko atopowego zapalenia skóry u niemowląt i dzieci. Przytoczono np. podwójnie zaślepioną, randomizowaną, kontrolowaną próbę z 2018 r. z udziałem 50 pacjentów w wieku 4-17 lat. Wykazała ona, że mieszanka bakterii szczepu *Bifidobacterium* spowodowała redukcję ciężkości egzemy[22].

W kolejnym niedawnym przeglądzie, poświęconym roli drobnoustrojów w alergii pokarmowej, autorstwa Cecilii Berin, profesor pediatrii i wicedyrektor Instytutu Jaffe Food Allergy Szkoły Medycznej Icahna na górze Synaj w Nowym Jorku w USA, napisano: „wykazanie w doświadczeniach, że mikroby determinują podatność na alergie pokarmowe, doprowadziło do dużego podekscytowania z powodu możliwości opartych na drobnoustrojach terapii"[23]. Aktualnie w Bostońskim Szpitalu Dziecięcym trwa badanie kliniczne mające ocenić, czy przeszczep mikrobioty kałowej od zdrowej osoby może złagodzić nadwrażliwość na orzeszki ziemne[24].

Doustne probiotyki również okazują się obiecujące. Australijscy naukowcy podawali uczulonym na fistaszki dzieciom preparat zawierający bakterie *Lactobacillus rhamnosus* wraz z doustną immunoterapią (chory otrzymuje narastające ilości alergenu do poziomu powodującego reakcję). Wykazali, że drobnoustroje te chroniły pacjentów przed uczuleniem[25]. Inne, szeroko zakrojone, badanie kliniczne tej terapii jest obecnie w toku[26]. Naukowcy ze Szpitala Ogólnego Massachusetts i firmy Vedanta Biosciences również prowadzą obecnie próbę kliniczną wybranej mieszanki ludzkich szczepów probiotycznych, które w terapii alergii na orzeszki ziemne[27].

Ponadto wciąż jest wiele nowych szczepów probiotycznych do odkrycia. Np. w najnowszym badaniu z udziałem bliźniaków zidentyfikowano 2 wcześniej nieznane, ważne szczepy bakteryjne mające wpływ na alergie pokarmowe. Analizowano w nim 18 par bliźniąt, z których jedno lub dwoje cierpiało na taką dolegliwość. Naukowcy szukali odmienności między ich bakteriami jelitowymi. Wśród szczepów, które stanowiły różnice między bliźniętami bez uczuleń i zmagających się z nimi, znalazły się 2, których nigdy wcześniej nie wiązano z alergią: *Phascolarctobacterium faecium* i *Ruminococcus bromii*[28].

Chociaż nie są one jeszcze dostępne w formie suplementu diety, mogą być obecne – wraz z niezliczoną ilością innych korzystnych mikroorganizmów – w oryginalnym probiotyku Matki Natury, czyli produktach fermentowanych. Należą do nich kiszona kapusta, kimchi, kombucza i jogurt, które stanowią bogate źródła zróżnicowanych probiotyków. Ich fermentacja tworzy bakterie podobne do organizmów znajdujących się w probiotycznych suplementach diety, ale generalnie zawierają o wiele więcej różnorodnych drobnoustrojów niż gotowe preparaty.

Immunoregulacyjne witaminy i minerały

Witamina C

Kwas askorbinowy ma długą historię zwalczania wirusów wziewnych, powodujących przeziębienie czy covid-19. Według przeglądu

eprasa.pl 9bb800ead4



z 2020 r. dotyczącego przeciwinfekcyjnych i immunoregulacyjnych możliwości witaminy C „reguluje ona również odpowiedź zapalną". W badaniach na zwierzętach niedobór tego składnika powiązano z wyższym poziomem histaminy we krwi, który można zrównoważyć po normalizacji stężenia kwasu askorbinowego we krwi[29].

Sugerowana dawka dobowa: Dr Downing zaleca minimalną dawkę 500 mg witaminy C 2 razy dziennie, chociaż przy obecnej pandemii on i inni lekarze sugerują o wiele wyższą dozę – 3-6 g na dobę.

Witamina D

W tysiącu badań powiązano funkcjonowanie układu odpornościowego z poziomem tej substancji, a w setkach analizowano w szczególności jej związek z chorobami alergicznymi. Obecnie wiele raportów potwierdza połączenie między jej niskim stężeniem a wysokimi wskaźnikami alergii. W jednym z takich badań u 483 dzieci z astmą i 483 zdrowych zmierzono poziom witaminy D. Jak się okazało, u astmatyków był on średnio znacząco niższy.

Niski poziom słonecznej witaminy powiązano również z większą częstością występowania innych poza astmą chorób alergicznych (egzemy, pokrzywki i alergii pokarmowej) u dzieci oraz wyższymi poziomami markerów alergii w układzie odpornościowym (cząsteczek IgE we krwi)[30].



Przeprowadzono m.in. prospektywne, randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie z udziałem 100 wrażliwych na pyłki traw lub z występującym pod ich wpływem katarem siennym pacjentów pediatrycznych. Wykazało ono, że przyjmowanie probiotyku zawierającego *Lactobacillus rhamnosus* lub 1000 j.m. witaminy D dziennie przez 5 miesięcy oraz doustna immunoterapia złagodziły objawy i znacznie obniżyły poziom immunologicznych markerów alergii bardziej niż sama immunoterapia[31]. W innym podwójnie zaślepionym, randomizowanym, kontrolowanym badaniu 60 pacjentów z egzemą powyżej 14. r.ż. otrzymywało 1600 j.m. witaminy D na dobę lub placebo. Po 60 dniach w grupie przyjmującej witaminę nastąpiła znacząca poprawa, i to niezależnie od wyjściowej ciężkości egzemy[32].

Witamina K

Istotne jest łączenie witaminy D3 z K2. Tę ostatnią zawierają zielone warzywa liściaste, niektóre pokarmy, np. sfermentowana soja, ser brie z mleka od krów karmionych trawą, żółtka jaj i wątróbka.

Sugerowana dawka dobowa: Wiele preparatów zapewnia



REKLAMA

eprasa.pl 9bb800ead4



równowagę między witaminami D3 i K2 w optymalnych proporcjach, a dr Downing zaleca przyjmowanie do 10 000 j.m. na dobę alergikom lub osobom z chorobami autoimmunologicznymi, które nie są w stanie uzyskać wystarczającej ekspozycji na światło słoneczne.

Magnez

Organizm potrzebuje również dostatecznej ilości tego pierwiastka w celu wsparcia wchłaniania i eksploatacji witaminy D – twierdzi dr Downing. Poza tym sam niski poziom magnezu może nawet być przyczyną reakcji alergicznych. Chociaż badania w tym zakresie są bardzo ograniczone, zarówno próby na zwierzętach, jak i obserwacje kliniczne potwierdzają związek między niedoborem magnezu a alergią skórną[33].

Kąpiele w solach Epsom to jeden ze sposobów na podniesienie poziomu magnezu przez skórę, można również przyjmować doustne suplementy diety. Istnieje wiele różnych rodzajów tego pierwiastka. Najpowszechniejszy jest cytrynian magnezu. Treonian magnezu to forma szczególnie dobrze wchłaniana. Tlenek magnezu nie jest idealny ze względu na słabą absorpcję.

Sugerowana dawka dobowa: według dr. Downinga 400-600 mg treonianu, cytrynianu lub jabłczanu magnezu na dobę.

Zioła pomocne w łagodzeniu alergii

Lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*)

Przeciwzapalne zioło rosnące w całej Europie, Azji i Ameryce Północnej, od wieków stosowano w medycynie w leczeniu ataków migreny, astmy, przewlekłego kaszlu i wrzodów żołądkowych. Jak wykazano, wspomaga ono również łagodzenie objawów sezonowych alergii. Jedno z badań z udziałem 125 osób z katarem siennym w Szwajcarii ujawniło, że wyciąg z lepiężnika różowego był równie skuteczny, jak lek przeciwhistaminowy cetyryzyna (Zyrtec). Zioło to jest szczególnie pomocne, kiedy nie chce się, by środek na alergię powodował senność.



Badanie opisane na łamach czasopisma *British Medical Journal* porównywało lepiężnik różowy z lekiem Zyrtec u 125 pacjentów z sezonowymi alergiami. 61 z nich przez 2 tygodnie przyjmowało zioło, a 64 farmaceutyk. Naukowcy wywnioskowali, że lepiężnik różowy był równie skuteczny, jak lek i nie powodował przy tym senności, zgłaszanej przez nawet 15% osób stosujących Zyrtec[34].

Imbir

Kłącze, stosowane w wielu przepisach, jest również tradycyjnym tajskim lekiem. Badanie przeprowadzone w 2020 r. przez tajskich naukowców porównywało ekstrakt z imbiru (500 mg dziennie) z 10 mg loratadyny (Claritin). Była to trwająca 3 i 6 tygodni randomizowana, podwójnie zaślepiona, kontrolowana próba z udziałem 80 osób z katarem siennym. Wszyscy uczestnicy badania zauważyli złagodzenie objawów. „Ekstrakt z imbiru jest równie dobry, jak loratadyna w łagodzeniu symptomów ze strony nosa i poprawie jakości życia pacjentów [z alergicznym nieżytem nosa]" – wywnioskowali naukowcy. Była jednak jedna różnica: „ekstrakt z imbiru miał mniej działań niepożądanych, szczególnie jeśli chodzi o senność, zmęczenie, zawroty głowy i zaparcia"[35].



Olej z czarnuszki

To lecznicze zioło stosowane na Bliskim Wschodzie, w Azji i Afryce w leczeniu alergii i wielu innych schorzeń. Przegląd 4 badań na temat jego skuteczności w terapii chorób alergicznych (kataru siennego, astmy i egzemy), w ramach których 152 pacjentom podawano go w kapsułkach w dawkach 40-80 mg/kg masy ciała na dobę, wykazał ogólną redukcję ciężkości zgłaszanych przez chorych objawów[36].

Nowszy przegląd badań na temat oleju z czarnuszki (*Nigella sativa*), z 2019 r., wykazał, że ma on „antyoksydacyjne, immunomodulacyjne, przeciwzapalne, przeciwhistaminowe, przeciwalergiczne, przeciwkaszlowe i roz-



BIBLIOGRAFIA

1 Asthma and Allergy Foundation of America, "Allergy facts and figures." www.aafa.org/allergy-facts; AllergyUK, "Statistics." www.allergyuk.org/information-and-advice/statistics
2 Curr Allergy Asthma Rep, 2020; 20: 6
3 J Investig Allergol Clin Immunol, 2017; 27: 78–88
4 JAMA Intern Med, 2015; 175: 401–7
5 WHNT News, "Nasal Spray "Blowback": A Serious Health Risk," Feb 23, 2018. www.youtube.com/watch?v=QuNWfzQuT04
6 Statistica, "Sales of the leading nasal spray/drops/inhaler brands in the United States in 2019 (in million U.S. dollars)."
7 Washington Post, August 24, 2016, "Mylan faces more congressional pressure to explain EpiPen price hike"
8 BMJ, 1989; 299: 1259–60
9 Curr Opin Allergy Clin Immunol, 2014; 14: 390–6
10 CDC. Antibiotic Use in the United States, 2018 Update: Progress and Opportunities. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2019.
11 JAMA Pediatr, 2018; 172: e180315
12 Front Immunol, 2021. doi.org/10.3389/fimmu.2021.673708; J Exp Med, 2019; 216: 20–40
13 Eur J Microbiol Immunol, 2021; 11: 1–9
14 Neurochem Int, 2016; 99: 110–32
15 Nutrients, 2020; 12: 665
16 Jpn Pharm Ther, 1992; 20: 199–223
17 Gut, 2005; 54: 966–71
18 Am J Gastroenterol, 2014; 109: 1041–51
19 Am J Otolaryngol, 2021; 42: 102883
20 Int J Pediatr Otorhinolaryngol, 2012; 76: 994–1001
21 J Dairy Sci, 2005; 88: 527–33
22 Front Pediatr, 2020; 8: 577413; JAMA Dermatol, 2018; 154: 37–43
23 J Clin Invest, 2021; 131: e144994
24 ClinicalTrials.gov, Identifier NCT02960074
25 J Allergy Clin Immunol, 2015; 135: 737–44.e8
26 Australian New Zealand Clinical Trials Registry, Identifier ACTRN12616000322437
27 ClinicalTrials.gov, Identifier NCT03936998
28 J Clin Invest, 2021; 131: e141935
29 Front Immunol, 2020; 11: 574029
30 Eur Ann Allergy Clin Immunol, 2011; 43: 81–8
31 Allergy Asthma Proc, 2016; 37: 324–34
32 J Drugs Dermatol, 2012; 11: 327–30
33 Postepy Hig Med Dosw (Online), 2007; 61: 548–54
34 BMJ, 2002; 324
35 BMC Complement Med Ther, 2020; 20: 119
36 Phytother Res, 2003; 17: 1209–14
37 Avicenna J Phytomed, 2019; 9: 195–212
38 Curr Pharm Biotechnol, 2020 Nov 10. doi: 10.2174/1389201021999201110205048
39 Daily Post Nigeria, April 7, 2020
40 Evid Based Complement Alternat Med, 2020; 2020: 2893609
41 Biomolecules, 2020; 10: 634



eprasa.pl 9bb800ead4



szerzające oskrzela właściwości". Ponadto „może być brany pod uwagę jako skuteczny lek w terapii alergicznych i obstrukcyjnych chorób płuc, jak również innych schorzeń układu oddechowego jako środek profilaktyczny i/lub łagodzący objawy"[37].

W artykule z 2020 r. postawiono nawet hipotezę, według której olej z czarnuszki byłby również pomocny w leczeniu covid-19[38]. Anegdotyczny dowód stanowi w tym przypadku gubernator nigeryjskiego stanu Oyo Seyi Makinde. W zeszłym roku powiedział on reporterom, że kiedy test wykazał u niego zakażenie koronawirusem, jego przyjaciel, minister zdrowia stanu, przysłał mu butelkę tego specyfiku. Makinde dodał do niego miodu i przyjmował po łyżeczce rano i wieczorem w celu „pobudzenia odporności". Uznał, że ta rutyna pomogła mu pozostać wolnym od objawów[39].

Róża gładka (*Rosa laevigata*)

Jest stosowana od dawna – w Azji, skąd pochodzi – głównie w celach leczniczych. Obecnie kwiat ten rośnie dziko na terenie całych USA. Jego owoce często wykorzystuje się jako środki przeciwbólowe w medycynie chińskiej (gdzie jest znany jako Ji Ying Zi). Ostatnie badania farmakologiczne sugerują, że roślina ta zawiera przeciwzapalne flawonoidy, które łagodzą również stres oksydacyjny i chronią przed chorobą wątroby.



Badanie z 2020 r. wykazało, że wyciągi z róży gładkiej zmniejszały odpowiedzi zapalne komórek płuc na maleńkie cząstki stałe powszechnie występujące w zanieczyszczeniach powietrza, które mają wpływ zwłaszcza na chorych na astmę. Dowiodło silnego działania przeciwzapalnego. Z kolei naukowcy z Uniwersyetu Kyung Hee w Seulu w Korei wywnioskowali, że kwiat ten „można przetworzyć na naturalny lek" na choroby układu oddechowego wywoływane przez cząstki stałe w zanieczyszczeniach powietrza[40].

Żeń-szeń

Jest dobrze znany ze swoich tradycyjnych właściwości leczniczych. Niektórzy koreańscy producenci tej rośliny fermentują pozyskiwany z niej wyciąg. Jak twierdzą, imituje to fermentację, która następuje w jelitach, przez co ekstrakt jest łatwiej i bardziej konsekwentnie wchłaniany. W przeglądowym artykule z 2020 r. odnotowano, że ten fermentowany czerwony wyciąg z żeń-szenia ma wiele adaptogennych właściwości, w tym antyoksydacyjnych, antystresowych i przeciwzapalnych, spośród których wszystkie mogą mieć wpływ przeciwalergiczny[41].



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* 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 9bb800ead4



SUPLEMENTY DLA ALERGIKA

Specjaliści z amerykańskiego The Allergy and Environmental Treatment Center w Arizonie radzą osobom uczulonym, aby nie bały się suplementów i wręcz zachęcają do ich stosowania. Dotyczy to zarówno tych, które uzupełniają niedobory składników wynikające z diety eliminacyjnej, jak i takich, które łagodzą objawy alergii i wspomagają leczenie farmakologiczne.

Lekarze coraz częściej dostrzegają potencjał, jaki kryje się w stosowanych w medycynie ludowej preparatach ziołowych. Zainteresowanie wykorzystaniem ich w terapii alergii systematycznie wzrasta wraz z rosnącą liczbą publikacji naukowych, potwierdzających ich korzystny wpływ na organizm alergika.

Działanie tych naturalnych substancji jest nie do przecenienia. Wiele z nich hamuje bowiem wydzielanie odpowiedzialnej za większość typowych objawów alergii histaminy, łagodzi stany zapalne i reguluje pracę układu odpornościowego, poprzez wyciszanie nadmiernej reakcji immunologicznej, przyczyniającej się do powstania alergii. A dopóki nie znajdziemy leku na alergię, każda, nawet najmniejsza pomoc w zwalczaniu jej objawów i skutków, jest na wagę złota. Po jakie suplementy diety warto zatem sięgnąć, jeśli alergia uprzykrza nam życie[1]?

Antyalergiczne zioła

Uczuleni powinni zaprzyjaźnić się zarówno z naszymi rodzimymi ziołami, jak i tymi bardziej egzotycznymi, stosowanymi od setek lat w medycynie ludowej w leczeniu tej przypadłości. Ich niewątpliwą zaletą, tak jak i innych suplementów omówionych poniżej, jest to, że nie wykazują objawów ubocznych charakterystycznych dla leków przeciwalergicznych, takich jak senność, osłabienie percepcji i koncentracji oraz przybieranie na wadze. Wadą jest natomiast to, że efekt ich działania nie jest natychmiastowy, ale potrzeba czasu, by zadziałały. Z badań przeprowadzonych na Chulalongkorn University w Tajlandii wynika, że terapia ziołowa może stanowić wsparcie dla tradycyjnych modeli leczenia alergii i wykazuje niewiele skutków ubocznych. Wśród ziół o udowodnionym działaniu antyalergicznym, polegającym na zmniejszeniu

eprasa.pl 9bb800ead4



> Zioła i suplementy nie działają natychmiastowo, jedynie długotrwałe i systematyczne ich przyjmowanie przynosi zamierzony efekt

intensywności objawów, takich jak katar, kaszel czy przekrwienie spojówek, prym wiedzie pokrzywa zwyczajna. Przeciwalergicznie i antyhistaminowo działa również napar z melisy lekarskiej, a z kolei pachnotka zwyczajna i rzepik pospolity tonują działanie układu immunologicznego i obniżają poziom mediatorów zapalenia. Tymczasem nawłoć właściwa łagodzi objawy alergii zapobiegając nadmiernemu przekrwieniu błon śluzowych i uszczelniając znajdujące się w nich naczynia włosowate oraz zmniejszając stany zapalne. Jeżówka purpurowa, czyli *Echinacea*, działa z kolei przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i reguluje działanie układu odpornościowego. Podobne do jeżówki działanie ma bluszcz pospolity, jednak stosowanie go na własną rękę z samodzielne pozyskanych części rośliny, może być niebezpieczne, ponieważ jest on trujący. Dlatego w tym przypadku warto sięgać jedynie po standaryzowane preparaty dostępne w sklepach zielarskich lub aptekach[2].

Colostrum

Walcząc z objawami alergii nie można zapominać o tym, jak wielki wpływ na jej powstanie ma kondycja naszej mikrobioty i szczelność jelit. Warto też zdać sobie sprawę z tego, że to właśnie w jelitach, dzięki komórkom dendrytycznym i kępkom Peyera (grudki chłonne znajdujące się w ścianie jelit), dochodzi do rozpoznawania alergenów pokarmowych. Dzięki temu układ immunologiczny uczy się odróżniania wrogów od przyjaciół. Mechanizm ten dobrze działa u osób nieuczulonych, jednak szwankuje u alergików. Skutkuje to wzbudzaniem reakcji obronnej przeciwko nieszkodliwym dla większości osób antygenom pokarmowym i rozwinięcia reakcji alergicznej. Dlatego coraz

REKLAMA



epr.pl 5bba600ea04

częściej mówi się o tym, że nie można mówić o zwalczaniu objawów alergii i jej leczeniu bez zadbania o jelita. A tu doskonale sprawdza się *colostrum bovinum*, czyli siara bydlęca. Zawiera ona cenne dla alergików immunoglobuliny, białka i kolostryninę, będącą mieszaniną peptydów bogatych w prolinę (PRP).

Jak donoszą holenderscy naukowcy z University Medical Center Utrecht, immunoglobuliny IgG, występujące w siarze bydlęcej, potrafią nie tylko neutralizować alergeny, które przedostały się do przewodu pokarmowego, ale także wspomagają utrzymanie szczelności bariery jelitowej i hamują wydzielanie prozapalnych cytokin[3].

Z kolei badacze z University of Texas Medical Branch w USA dowiedli, że kolostrynina, pochodząca z mleka matek, znacząco zmniejsza poziom przeciwciał IgE i zapobiega tym samym powstawaniu alergii oraz łagodzi jej objawy. Podobne działanie wykazuje kolostrynina z *colostrum bovinum*[4].

> Magnez zmniejsza ryzyko pojawienia się alergii skórnej na nikiel

Ponadto, jedno z wielu białek zawartych w *colostrum*, laktoferyna, zmniejsza objawy alergicznego nieżytu nosa, ogranicza aktywność eozynofilów i wytwarzanie wydzieliny przez błony śluzowe. Co niezwykle ważne, laktoferyna zmniejsza także towarzyszące reakcjom alergicznym wytwarzanie uszkadzających komórki wolnych rodników tlenowych, przez co przyczynia się do zmniejszenia stanów zapalnych[5].

Witaminy z grupy B

Ich rola jest nie do przecenienia, są one bowiem niezbędne w większości reakcji metabolicznych i regulują funkcjonowanie tkanek oraz narządów. Przy czym, poza witaminą B12, nasz organizm nie potrafi ich magazynować, dlatego tak ważne jest dostarczanie ich wraz z pokarmem, a jeśli nie jest to możliwe (np. z uwagi na stosowaną dietę) trzeba uzupełniać niedobory przy pomocy suplementów. Alergików do stosowania witamin z grupy B powinno przekonać to, że regulują one funkcjonowanie układu odpornościowego, co zabezpiecza nas przed patologicznymi reakcjami immunologicznymi, leżącymi u podstaw alergii i wspierają naturalne mechanizmu antyoksydacyjne.

Naukowcy z Johns Hopkins School of Medicine w USA dowodzą, że dla osób z alergią, szczególnie ważne jest suplementowanie witaminy B9, czyli kwasu foliowego. Okazuje się bowiem, że im wyższy jest jego poziom we krwi, tym występuje niższy – immunoglobulin IgE, zaangażowanych w wyzwalanie reakcji alergicznej. A tym samym mniejsze jest ryzyko wystąpienia alergii i astmy, a u osób uczulonych dochodzi do osłabienia objawów[6].

Witamina A

To chyba najmniej doceniana przez alergików witamina, jednak, jak wskazują wyniki badań, przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Medycznego w Wiedniu, to właśnie ona, działając synergistycznie z witaminą D, zapobiega reakcjom alergicznym. Okazuje się, że aktywne metabolity witaminy A regulują działanie komórek dendrytycznych w jeli-

Antyoksydanty niezbędne w diecie alergika



Na skutek uczulenia i towarzyszącego mu nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego w organizmie alergika mogą rozwijać się stany zapalne. Nie są one jednak widoczne gołym okiem i nie dają specyficznych objawów. A jednak, niezauważone rozwijają się, angażując i tak już nadreaktywny układ immunologiczny, co może prowadzić do groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Jedną z przyczyn powstawania stanów zapalnych jest nadmierna produkcja wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu powstają w sposób naturalny podczas wytwarzania energii w komórkach, jednak zdrowy i dobrze odżywiony organizm doskonale sobie z nimi radzi przy pomocy antyoksydantów. Problem pojawia się, gdy rodników powstaje zbyt wiele, a organizm wyczerpuje swoje antyoksydacyjne rezerwy. W takiej sytuacji komórki i ich organelle ulegają uszkodzeniu i dochodzi do zaburzenia homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w organizmie.

Dlatego alergicy, u których samo uczulenie prowadzi do zwiększenia wytwarzania wolnych rodników tlenowych, a działający nieprawidłowo układ odpornościowy nie jest w stanie poradzić sobie z problemem, powinni sięgnąć po antyoksydanty. Wśród nich są znane nam witaminy A, C i E oraz karotenoidy. Ponadto, niszczeniem rodników zajmują się polifenole, w tym nadające fioletowe zabarwienie owocom antocyjanidyny, katechiny (herbata, kakao), flawanony (owoce cytrusowe), bioflawonoidy (czarny bez), flawonole (głóg, cebula, czerwone wino) i izoflawony (soja). Alergicy powinni także wzbogacić dietę o mangan (orzechy, kasze, płatki owsiane), który jest niezbędny do wytwarzania dysmutazy ponadtlenkowej – bodajże najsilniejszego enzymu antyoksydacyjnego oraz o glutation, do którego syntezy organizm potrzebuje aminokwasów zawartych m.in. w brokułach, brukselce, jarmuży, mięsie wołowym, drobiowym i rybach. A jeśli nie jesteśmy w stanie zapewnić odpowiedniego poziomu antyoksydantów przy pomocy diety, warto przyjmować zawierające je suplementy[17].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.allergyenvironmental.com/about
2. Curr Allergy Asthma Rep, 2021 Mar 25;21(4): 25
3. Front Nutr. 2018; 5: 52
4. Int Arch Allergy Immunol. 2008;146(4): 298-306
5. Immunology. 2006 Oct; 119(2): 159-166
6. https://pulsmedycyny.pl/kwas-foliowy-w-alergii-i-astmie-894295
7. Allergo J Int. 2018;27(3): 72-78
8. https://www.mp.pl/pacjent/alergie/lista/89720,czy-wapn-pomaga-w-leczeniu-alergii
9. Postepy Hig Med Dosw. (online), 2007; 61: 548-554
10. J Agric Food Chem. 2010 Jun 23;58(12): 7180-6
11. Nutrients, 2019 Nov 22;11(12): 2868
12. Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2019 Oct;19(5): 517-525
13. Arch Toxicol. 2016 Aug; 90(8): 1817-40
14. J Sci Food Agric. 2013 Sep; 93(12): 3133-6
15. J Sci Food Agric. 2016 Oct; 96(13): 4303-9
16. Postepy Hig Med Dosw (online), 2012; 66: 637-646
17. Pharmacogn Rev. 2010 Jul-Dec; 4(8): 118-126

eprasa.pl 9bb800ead4

Antyalergiczny rumianek

Kwiaty tej rośliny zawierją apigeninę, flawonoid o silnym działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Jak donoszą naukowcy z Wydział Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego, hamuje ona wydzielanie niektórych cytokin, enzymów prozapalnych i uwalnianie histaminy z mastocytów oraz wytwarzanie immunoglobulin IgE, bezpośrednio zaangażowanych w wyzwalanie reakcji alergicznej. Poza rumiankiem, apigeninę znajdziemy w tymianku, mięcie, rdestowcu japońskim, ciemiężycy, kocance i przetaczniku, dlatego zaleca się włączenie do diety alergika suplementów zawierających wyciągi z tych roślin. Warto jednak pamiętać, by uprzednio sprawdzić, czy pomiędzy szkodliwym dla nas alergenem a danym ziołem nie zachodzi reakcja krzyżowa[16].



tach, odpowiedzialnych m.in. za rozpoznawanie alergenów i limfocytów T pomocniczych biorących udział w reakcjach uczuleniowych. Ponadto stabilizuje ona eozynofile i komórki tuczne, przez co zapobiega wytwarzaniu i wydzielaniu przez nie substancji inicjujących reakcję alergiczną. Nie bez znaczenia jest także to, że witamina A jest niezbędna do utrzymania prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych, a to właśnie ich obrzęk i nadmierne wydzielanie są jednym z najbardziej dokuczliwych i niebezpiecznych objawów alergii. Ponadto umożliwia podrażnionym na skutek alergii błonom regenerację[7].

Mikroelementy

Podanie wapnia w celu łagodzenia objawów alergii, jeszcze do niedawna zalecane w pierwszej kolejności, zaczęło budzić wątpliwości wśród lekarzy i do dziś jest przedmiotem sporu w środowisku medycznym. Jedna strona przekonuje, że wapń jest niezwykle ważnym pierwiastkiem, który bierze udział w zwalczaniu reakcji zapalnej i zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, przez co łagodzi objawy alergii i zapobiega wstrząsowi anafilaktycznemu. Druga strona sporu nie widzi natomiast podstaw do powszechnego stosowania wapnia u alergików, czego ma dowodzić brak jednoznacznych wyników badań w tym zakresie. Czy zatem alergicy powinni sięgać po suplementy z wapniem? Tak, ponieważ przeciętna

REKLAMA



Pyłek pszczeli lekiem na alergię?



Pszczoły zbierają pyłek z roślin zielnych i drzew, nie zbierają go za to z traw. Alergicy powinni zatem z dużą ostrożnością sięgać po wyroby pszczele. Wyjątkiem są osoby uczulone jedynie na pyłki traw – mogą one zazwyczaj śmiało sięgać po ten pszczeli produkt.

Wielu naturopatów zaleca stosowanie pyłku do naturalnego odczulania. Zawiera on bowiem nie tylko sam pyłek kwiatowy. Pszczoły mieszają go ze swoją śliną, nektarem i żywicami, dzięki czemu znajduje się w nim mnóstwo cennych dla alergików substancji. Zatem, choć sam pyłek pszczeli może zawierać szkodliwy dla nas alergen, jest jednocześnie źródłem łagodzących objawy uczulenia substancji. Najważniejszą z nich jest **kwercetyna**, flawonoid o silnym działaniu przeciwzapalnym (hamuje wydzielanie cytokin i prostaglandyn), antyoksydacyjnym i antyhistaminowym. Jak przeprowadzić odczulanie pyłkiem pszczelim? Odczulanie jako takie polega na podawaniu alergenu, począwszy od wartości wręcz symbolicznych do dawek, jakie mogą przyjmować osoby nieuczulone. Dobrze jest zatem zacząć ostrożnie, od jednej granulki pyłku dziennie i, jeśli nie dojdzie do zaostrzenia objawów alergii, zwiększać stopniowo jego ilość, aż do 0,5-1 łyżeczki dziennie[15].

Poza pyłkiem pszczelim, naturalnymi źródłami antyalergicznej kwercetyny są owoce (aronia, borówka, figi, jagody, wiśnie), warzywa (brokuły, brukselka, cebula, czosnek, kapusta) i przyprawy (oregano, kapary, liście laurowe, lubczyk), dlatego ich także nie powinno zabraknąć w menu alergika. Sama kwercetyna jest także dostępna w postaci suplementów[15].

dieta pokrywa jedynie ok. 60% zapotrzebowania na ten niezbędny pierwiastek. Ponadto, chociaż badania nie udowodniły korzyści z przyjmowania suplementów wapnia przez alergików, jednocześnie dowiedziono, że niedobory tego mikroelementu zwiększają ryzyko wystąpienia uczulenia[8].

Kolejnym pierwiastkiem niezbędnym w diecie alergików jest magnez. Powinni o nim pamiętać szczególnie ci, u których dominują objawy skórne uczulenia. Udowodniono bowiem, że niedoborom magnezu towarzyszy zwiększony poziom histaminy i IgE. Z tego też powodu zaleca się suplementowanie tego mikroelementu osobom z atopowym zapalaniem skóry i egzemą[9].

Karotenoidy

W diecie alergika nie powinno zabraknąć także tych składników odżywczych, których źródłem są pomarańczowe i czerwone warzywa oraz owoce, m.in. takie jak dynia, marchew, brzoskwinie, pomidory, papryka czy dzika róża. Jednym z ośrodków naukowych, który zajął się badaniem wpływu karotenoidów na przebieg alergii, był japoński National Institute of Health Sciences. W przeprowadzonych tam badaniach na myszach udowodniono, że substancje te zapobiegały inicjacji reakcji uczuleniowej na doustne alergeny, hamowały wydzielanie histaminy i przyczyniały się do znaczącego zmniejszenia poziomu immunoglobulin IgE we krwi. U zwierząt otrzymujących paszę wzbogacaną karotenoidami obserwowano także niższy poziom cytokin wydzielanych przez zaangażowane w procesy zapalne i alergiczne limfocyty Th2. Ponadto karotenoidy zapobiegały reakcji anafilaktycznej i działały immunomodulująco na układ odpornościowy, w tym w szczególności na odpowiedź jelitowych kępek Peyera. Zdaniem japońskich naukowców dieta bogata w warzywa i owoce, będące źródłem karotenoidów, może zapobiegać powstawaniu alergii pokarmowej oraz łagodzić jej przebieg. Warto też zaznaczyć, że substancje te to silne antyoksydanty niszczące wolne rodniki tlenowe odpowiedzialne za rozwój stanów zapalnych[10].

Kwasy omega-3

Zdaniem japońskich naukowców, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, a wśród nich kwas alfa-liponowy (ALA), dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), zmniejszają stany zapalne towarzyszące alergii i dzięki temu przyczyniają się do osłabienia objawów towarzyszących uczuleniu. Zapobiegają one także degranulacji mastocytów i tym samym uwalnianiu mediatorów stanu zapalnego i histaminy. Wyciszają również nadmiernie pobudzony układ odpornościowy alergików i jednocześnie korzystnie wpływają na stan błon komórkowych, co jest szczególnie ważne w przypadku permanentnie podrażnionych błon śluzowych dróg oddechowych. Kwasy omega-3 przyczyniają się także do utrzymania szczelności nabłonka jelitowego[11]. Z kolei inne badania, przeprowadzone na tokijskim Juntendo University Graduate School of Medicine dowodzą, że kwasy omega-3 zapobiegają inicjowaniu reakcji alergicznej, a naukowcy widzą w nich antyalergiczne leki przyszłości[12].

Algi i sinice

Wiele osób uczulonych na sierść swoich pupili, aby uniknąć konieczności szukania im nowego domu, sięga po spirulinę. Okazuje się bowiem, że zaliczane do superfoods sinice *Arthrospira platensis* posiadają unikalną właściwość zmniejszania reakcji alergicznej, a w szczególności takich uciążliwych jej objawów, jak łzawienie czy przewlekły nieżyt nosa. Ich działanie polega na zmniejszaniu wytwarzania odpowiedzialnej za ww. objawy histaminy. Spirulina, jak informują naukowcy z Yangtze University w Chinach, hamuje również wydzielanie prozapalnych cytokin. Ponadto, przyjmowana przez dłuższy czas wycisza stopniowo nadmiernie pobudzony układ odpornościowy, co nie tylko łagodzi objawy, ale także zapobiega nawrotom sezonowej alergii, a jeśli do tego nawrotu jednak dojdzie, to jego objawy są mniej nasilone[13].

Podobne do spiruliny, antyalergiczne właściwości, wykazuje także chlorella (*Chlorella vulgaris*), dlatego często, dla lepszego efektu, łączy się w suplementach oba te gatunki. Badania koreańskich lekarzy dowiodły, że chlorella reguluje działanie limfocytów Th1, zaangażowanych w reakcje alergiczne i zmniejsza wytwarzanie histaminy[14].

eprasa.pl 9bb800ead4

WIOSNA NIE STRASZNA Z KWERCETYNĄ

- Poznaj jej działanie na stany zapalne i alergie

Czy słyszałeś już o bioflawonoidach? To naturalne substancje zawarte w owocach i warzywach, które działają przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i przeciwhistaminowo. Ze wszystkich przebadanych bioflawonoidów najpotężniejsze działanie ma ***kwercetyna.***



Kwercetyna B5 Plus Kompleks
60 kapsułek

Jak działa kwercetyna?

Przeciwalergicznie – utrudnia produkcję i uwalnianie histaminy a także innych czynników alergizujących i zapalnych.
Przeciwwirusowo – zmniejsza zaraźliwość niektórych wirusów, takich jak opryszczka, polio czy wirus Epsteina Berrego. Poza poważnymi chorobami wirusowymi może też pomóc w zwykłej grypie.
Wzmacnia ściany komórkowe – to ważne przy pajączkach, rumieniu, cienkiej skórze.
Dezaktywuje enzymy, które wywołują stany zapalne.

Kwercetyna B5 Plus Kompleks firmy Viridian to bogata formuła zawierająca dodatkowo: Witaminę B5, Ekstrakt z kory sosny standaryzowany na 95%OPC, Ekstrakt z liści pokrzywy, Acerolę, Bromelainę i Witaminę C.

Co uzupełni działanie kwercetyny?

Witamina B5 (kwas pantotenowy) w niewielkich ilościach znajduje się w niemal każdym produkcie. Stąd jej grecka nazwa pantos, czyli „wszechobecna". Rozpuszcza się w wodzie i pełni kluczową rolę w pobieraniu energii z pożywienia. Jest też niezbędna do zdrowego wzrostu przeciwciał, które walczą z infekcjami, dlatego to świetny składnik suplementów przeciwzapalnych.

Przypisy

Min YD, Choi CH, Bark H, Son HY, Park HH, Lee S, Park JW, Park EK, Shin HI, Kim SH. Quercetin inhibits expression of inflammatory cytokines through attenuation of NF-kappaB and p38 MAPK in HMC-1 human mast cell line. Inflamm Res. 2007 May;56(5):210-5.
Chan Hun Jung, Ji Yun Lee, Chul Hyung Cho, Chang Jong Kim. Anti-asthmatic action of quercetin and rutin in conscious guinea-pigs challenged with aerosolized ovalbumin. Archives of Pharmacal Research December 2007, Volume 30, Issue 12, pp 1599-1607.
Johnston CS, Martin LJ, Cai X (April 1992). "Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis". J Am Coll Nutr 11 (2): 172–6.

viridian
The leading brand of ethical vitamins

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

ul. Eskulapów 10, 04-403Warszawa
Tel. 788 837 887

eprasa.pl 9bb800ead4

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Pij wodę

Wszyscy lekarze i dietetycy, do znudzenia powtarzają to zdanie. My odpowiadamy na pytanie, dlaczego jest to takie ważne i jakie korzyści Ci przyniesie.

Woda stanowi krytyczny składnik odżywczy, bez którego możemy przeżyć maksymalnie kilka dni. Starożytny filozof Tales z Miletu twierdził, że „wszystko, co żyje, jest wilgotne, a do przetrwania potrzebuje wody. Kiedy jej nie ma – wysycha i umiera". I miał rację. Człowiek w ok. 70% składa się z wody (mięśnie – 65%, a mózg – 75%). H_2O bierze udział we wszystkich reakcjach biochemicznych, jest nam niezbędna, by utrzymać homeostazę komórkową[1], ale to dopiero początek listy. Woda rozpuszcza pokarm, usuwa z organizmu szkodliwe substancje, zwilża błony śluzowe i gałki oczne.



1 Reguluje temperaturę ciała

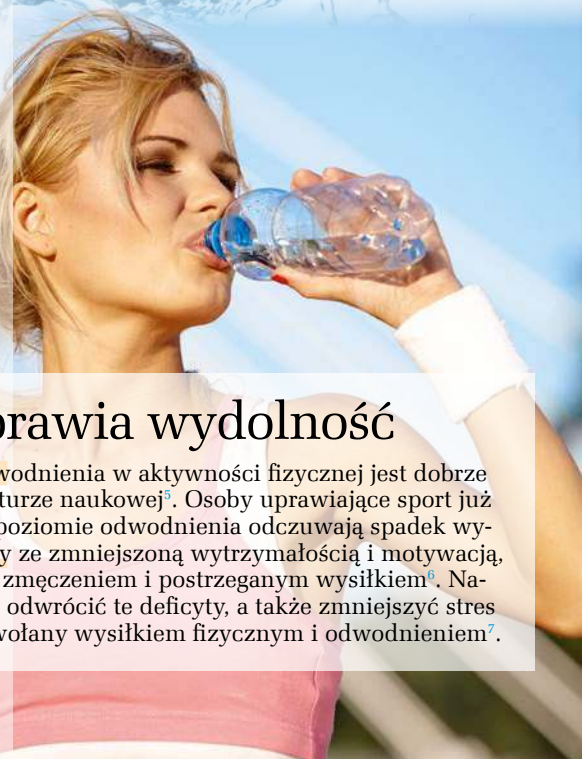
Utrata wody przez pot jest ważnym mechanizmem chłodzenia w gorącym klimacie i podczas aktywności fizycznej. Zależy ona od temperatury i wilgotności otoczenia, poziomu aktywności, a nawet rodzaju noszonej odzieży. Straty wody przez skórę mogą wynosić od 0,3 l/h przy siedzącym trybie życia do 2 l/h przy wysokiej aktywności w upale. Dlatego stan nawodnienia ma kluczowe znaczenie dla procesu kontroli temperatury organizmu[2].

2 Ułatwia ruch

Woda ma wpływ na prawidłowe nawilżenie stawów. Jest to szczególnie ważne dla osób starszych, które ze względu na małe pragnienie, piją jej mniej, niż powinny, a w związku z tym dokuczają im bóle stawowe. Japońscy badacze dowiedli, że wypijanie codziennie przez 4 tygodnie 530 ml wody o wysokiej zawartości wodoru przez cierpiących na RZS doprowadziło do znacznego złagodzenia objawów choroby[3].

3 Uzupełnia dietę o składniki mineralne

Stosowanie wód mineralnych jest jedną z najstarszych metod leczenia (wywodzi się ze starożytności). W podziemnych źródłach znajdują się cenne składniki (makro- i mikroelementy). Ze względu na skład jonowy wody mineralne można podzielić na: wodorowęglanowe, siarczanowe, siarkowe, chlorkowo-sodowe lub słone. Wykazują one różną aktywność biologiczną – jedne mają właściwości przeciwzapalne, inne działają moczopędnie lub… przeczyszczająco[4].



4 Poprawia wydolność

Rola wody i nawodnienia w aktywności fizycznej jest dobrze opisana w literaturze naukowej[5]. Osoby uprawiające sport już przy łagodnym poziomie odwodnienia odczuwają spadek wydajności związany ze zmniejszoną wytrzymałością i motywacją, a zwiększonym zmęczeniem i postrzeganym wysiłkiem[6]. Nawodnienie może odwrócić te deficyty, a także zmniejszyć stres oksydacyjny wywołany wysiłkiem fizycznym i odwodnieniem[7].

eprasa.pl 9bb800ead4



Nie tuczy

Chcesz schudnąć, pokochaj wodę. H2O jest napojem szczególnym – pozwala usunąć toksyny z organizmu, odżywia, a przy tym nie dostarcza kalorii. Wypicie szklanki przed posiłkiem hamuje apetyt (w przeciwieństwie do słodkich napojów gazowanych)[8]. Jeśli nie ma przeciwwskazań, możesz pić wodę leczniczą, która reguluje przemianę materii i obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi (np. Małgosia z Muszyny lub Jan z Krynicy).

Wybieraj wodę alkaliczną

Według Harvard Health's The Nutrition Source napojem dobrze nawadniającym jest woda alkaliczna. Ma ona niższe napięcie powierzchniowe niż zwykła, co ułatwia wchłanianie poprzez osmozę komórkową. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Stanowym Montana wykazało, że woda zasadowa nawadnia o 17% lepiej niż zwykła[1]. Innym powodem, dla którego woda alkaliczna jest zalecana w trosce o nawadnianie, jest to, że akwaporyny (czyli integralne białka błonowe, które tworzą kanały, transportu wody do komórek ciała) są kontrolowane przez pH! Woda o zasadowym pH przenika przez nie, a woda kwaśna w bardzo ograniczonym stopniu[2]. Zatem trosce o odpowiednie nawodnienie organizmu wybieraj niskosodową wodę alkaliczną wzbogaconą w potas i inne minerały.

BIBLIOGRAFIA

1. | Int Soc Sports Nutr. 2009; 6(Suppl 1): P9
2. | Food Sci, 2007 Jun;72(5): S298-302

Ułatwia trawienie

Dowody wskazują, że ludzie spożywający najmniejszą ilość płynów, mają ponad dwukrotnie większą częstotliwość epizodów zaparć niż pijący ich najwięcej. U seniorów niskie spożycie płynów jest predyktorem zwiększonego poziomu ostrych zaparć [9]. Inne studium dowiodło, że zwiększenie ilości wody przeciwdziała zaparciom u odwodnionych osób[10]. Potwierdzają to badania przeprowadzone w Kraju Kwitnącej Wiśni – w przypadku Japonek przyjmujących małe ilości błonnika z dietą, jednoczesne niskie spożycie wody wiązały się z częstszym występowaniem zaparć[11].

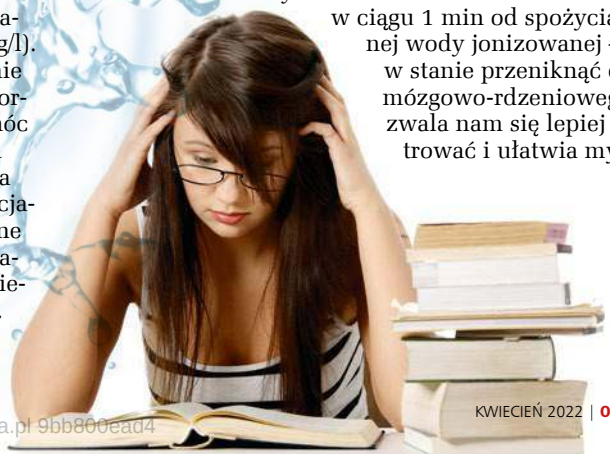


Odkwasza organizm

Typowa dieta zachodnia pełna wysokoprzetworzonej żywności, fast foodów, napojów gazowanych i słodyczy sprzyja notorycznemu zakwaszeniu organizmu. Tymczasem naukowcy potwierdzili, że stan zakwaszenia przyczynia się do rozwoju insulinooporności, zespołu metabolicznego (m.in. otyłość, miażdżyca, cukrzyca) oraz zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych[12]. Znajdujące się w wodzie mineralnej wodorowęglany mają duże znaczenie dla utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej krwi. Dlatego należy wybierać wody mineralne, które zawierają magnez (przynajmniej 50-100 mg/l) oraz wapń (więcej niż 150 mg/l). Można też sięgnąć po wodę o potencjale zasadowym, która nie tylko ułatwia utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie (czyli zapobiega zakwaszeniu), ale też może wspomóc zwalczanie jego skutków. Jej korzystny wpływ na organizm potwierdziło badanie, w którym porównano skutki działania na organizm wody alkalicznej i mineralnej, o dodatnim potencjale kwasowym u 30 młodych kobiet. Okazało się, że pozytywne efekty, objawiające się wzrostem pH moczu i większym wydalaniem wodorowęglanów przez nerki – pojawiły się już po miesiącu w grupie przyjmującej jonizowaną wodę alkaliczną[13].

Korzystnie wpływa na pamięć

Woda może oddziaływać na procesy poznawcze. Już niewielkie deficyty wody powodują zaburzenia nastroju i funkcjonowania poznawczego, obejmujące koncentrację, czujność i pamięć krótkotrwała u dzieci młodych dorosłych oraz u najstarszych dorosłych[14]. Podobnie jak w przypadku sprawności fizycznej, łagodny do umiarkowanego poziom odwodnienia może upośledzać zdolności arytmetyczne, śledzenie wzrokowo-ruchowe oraz zdolności psychomotoryczne[15]. Uczeni zaobserwowali, że już w ciągu 1 min od spożycia alkalicznej wody jonizowanej – jest ona w stanie przeniknąć do płynu mózgowo-rdzeniowego, co pozwala nam się lepiej skoncentrować i ułatwia myślenie.



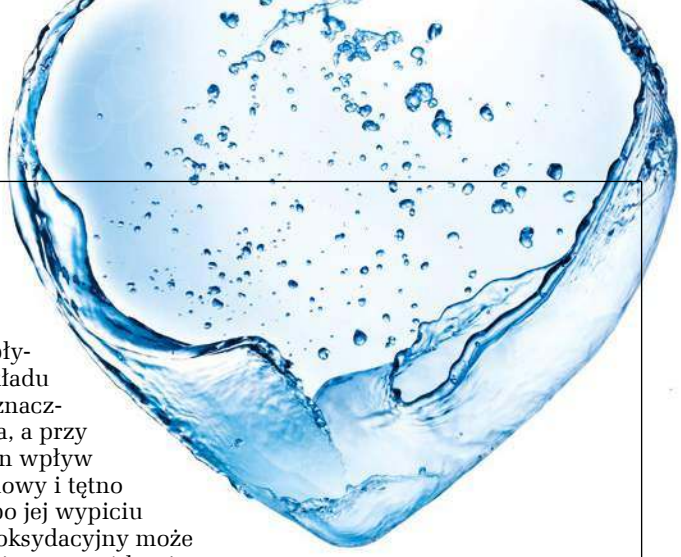
eprasa.pl 9bb800ea04

Woda wodzie nierówna

Na rynku znajduje się ok. 300 rodzajów wód butelkowanych. Nazywamy je potocznie mineralnymi, choć wiele z nich ma śladowe ilości pierwiastków. Dlatego sięgając po butelkę wody, uważnie przeczytaj informacje zawarte na etykiecie. Dzięki temu unikniesz zakupu np. wody źródlanej, która zdaniem ekspertów wypłukuje cenne pierwiastki z organizmu[1]. Wartościowe są te wody, których składniki pokrywają przynajmniej 15% dobowego zapotrzebowania na minerały[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Zeitschrift f. Untersuchung der Lebensmittel. 27. Hauptversamlung Deutscher Nahrungsmittelchemiker
2. Z. Pazdro Hydrogeologia ogólna, Wydawnictwo Geologiczne, Warszawa 1997



Wspiera układ krążenia

Zbadano, że odwodnienie nie wpływa dobrze na funkcjonowanie układu krążenia, natomiast picie wody znacznie zmniejsza częstość akcji serca, a przy niskim ciśnieniu podnosi je. Ten wpływ spożycia wody na efekt ciśnieniowy i tętno występuje w ciągu 15-20 min po jej wypiciu i może trwać do 60 min[16]. Stres oksydacyjny może doprowadzić do uszkodzenia ścian naczyń krwionośnych, wpływa też na procesy związane z krzepnięciem krwi. Dlatego ważne jest dostarczanie organizmowi antyoksydantów, które będą je na bieżąco neutralizować. Jednym z najsilniejszych może być alkaliczna woda o ujemnym potencjale REDOX. W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które ją piły, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników[17].

Chroni drogi moczowe

Istnieją mocne dowody wskazujące, że picie wody zmniejsza ryzyko kamicy moczowej. Uczeni przypuszczają też, że redukuje ono również liczbę infekcji dróg moczowych[18].

Przeciwdziała starzeniu

Jedną z głównych przyczyn starzenia się organizmu jest odwodnienie. Każdego dnia powinniśmy spożywać ok. 2-3 litrów płynów. Jednak nierzadko nawet duże ilości wody nie są w stanie zapewnić nam właściwego nawilżenia. Dlaczego? Okazuje się, że jakość spożywanej wody ma niezwykle istotne znaczenie już na etapie komórkowym. Im lepiej zostanie wchłonięta przez pojedyncze komórki, tym bardziej nawodnione będzie nasze ciało. Takie właściwości ma jonizowaną woda alkaliczna. Warto przy tym wspomnieć, o jej dodatkowej zalecie – otóż jak pokazują badania, eliminuje ona najgroźniejsze dla organizmu wolne rodniki hydroksylowe odpowiedzialne za przyspieszanie procesów starzenia się komórek[19]. Ponadto zapewnia regenerację organizmu. Dzięki temu spowolnienia proces starzenia się.



Dba o skórę

Skóra zawiera ok. 30% wody, co przyczynia się do jej jędrności, elastyczności i sprężystości. Struktura komórkowa warstwy rogowej naskórka i zawartość lipidów w skórze służą jako zewnętrzna ochrona ciała. Odwodnienie odzwierciedla się napięciem skóry i uczuciem przesuszenia. Badania pokazują, że w tej sytuacji spożycie wody może poprawić grubość i gęstość skóry, a także jej nawilżenie[10].



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Top Membr. 2018; 81: 3-52
2. Int J Sports Med. 1998 Jun;19 Suppl 2:S108-10; Nutr Rev. 2005 Jun;63(6 Pt 2):S30-9
3. Med Gas Res. 2012; 2: 27
4. Clin Nutr. 2006 Jun;25(3):377-85
5. Med Sci Sports Exerc. 2007 Aug;39(8):1209-17
6. Curr Sports Med Rep. 2003 Aug;2(4):202-8
7. Biochem Biophys Res Commun. 2009 May 22;383(1):103-7
8. J Am Diet Assoc. 2008 Jul;108(7):1236-9; Nutr Rev. 2010 Sep; 68(9): 505-21
9. Dis Colon Rectum. 2000 Jul;43(7):940-3
10. Eur J Clin Nutr. 2003 Dec;57 Suppl 2:S88-95
11. Eur J Clin Nutr. 2007 May;61(5):616-22
12. Kidney mt, 1972; 1:3753-89; Diabet Med 2008; 25:798-804; Am J Physiol 1979; 236:E328-E334
13. Bone. 2009; 44(1):120-4
14. J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol. 1980 Jan;48(1):104-8; Int J Psychophysiol. 2004 Jul;53(2):121-5
15. Int J Psychophysiol. 2001 Nov;42(3):243-51
16. J Hum Hypertens. 2007; 21 :564-570
17. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10):1985-1987
18. Nutr Rev. 2010 Aug; 68(8): 439-58
19. Postepy Hig Med Dosw. (online), 2008; 62: 118-24
20. Skin Res Technol. 2006 Aug;12(3):199-205

epnasa.pl 9bb800ead4

WODA ALKALICZNA

to najlepsza domowa kuracja

- Codzienna porcja wody alkalicznej to dobry nawyk ułatwiający detoks organizmu
- Ulubiona kawa, herbata i gotowane potrawy smakują tak jak powinny
- Stosowana przy kłopotach ze zgagą, dną moczanową i odwodnieniem
- Podczas uprawiania sportu zakwasy przestają być problemem
- Warzywa i owoce na dłużej pozostają świeże
- Przy odchudzaniu i pielęgnacji ciała szybko widać efekty

Dowiedz się więcej na www.DomoweZrodloZdrowia.pl

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

JONIZATOR WODY

- Wytwarza wodę jonizowaną o szerokim zakresie pH: kwasowa (2,4 - 6,9 pH), alkaliczna (7,1 - 11 pH).
- Zawiera aktywny wodór (0,8 - 1,2 ppm) / potencjał ORP (do - 900 mV) - najsilniejszy naturalny przeciwutleniacz, ze zdolnością selektywnej redukcji wolnych rodników.
- Jako jedyny na świecie posiada patent na produkcję wody srebrnej.
- Urządzenie jest proste w obsłudze i posiada menu w języku polskim.
- Jonizator wody objęty jest gwarancją door to door.

LAUR KLIENTA 2021

CERTIFIED BPA FREE

WYGODNY I PRZENOŚNY





~~1749 zł~~
1599 zł
aQuator Silver +

WIOSENNA PROMOCJA

Wszystkie modele jonizatorów wody aQuator, taniej nawet do 200 zł!

Informacja nie jest ofertą handlową w rozumieniu Kodeksu Cywilnego. Promocja trwa do 30.04.2022 r.

mediasklep24.pl

Zeskanuj kod →

kontakt@mediasklep24.pl

+48 32 555 04 51

eprasa.pl 9bb80dead4



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina. Autorka książki „Naturalnie zdrowe dziecko". Przyjmuje w przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Kasprowicza 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl
Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Jak lepiej radzić sobie ze stresem?

Obecnie stres odczuwany jest właściwie w każdej sferze życia, w domu, w pracy, w stosunkach międzyludzkich, a nawet w kuchni z powodu złej żywności. A wydarzenia ostatnich tygodni tym bardziej działają destabilizująco na nasze życie i układ nerwowy.

Napięcie jest przejawem tego, w jaki sposób bierzemy się z życiem za bary. Są osoby, które naturalnie mają bardzo dobrą zdolność do radzenia sobie ze stresem. Inne są w stanie to wypracować.

Moc odżywczych składników

Zawsze rozmawiam z pacjentami na temat ich percepcji tego stanu oraz tego, jak on wpływa na ich sferę fizyczną i intelektualną. I bardzo często obserwuję, że po wdrożeniu odpowiednich zaleceń i uzupełnieniu niedoborów żywieniowych, wielu z nich zbliża się do uzyskania homeostazy. Wtedy moi pacjenci zauważają, iż stres ma coraz mniejszy wpływ na ich życie. Tak było np. z panią Anią, która oceniała swoje natężenie stresu w skali 1-10 na 9. Większość tego napięcia wytwarzała sobie sama. Na szczęście na trzeciej wizycie – za sprawą moich wskazówek żywieniowych oraz ziołowych – spadło ono do poziomu 2.

Tak, bo odpowiednio dobrana dieta oraz zioła mogą być znakomitym wsparciem i wspomóc organizm w walce z długotrwałym napięciem. W ten sposób możemy kontrolować natężenie stresu i nie pozwolić, aby on kontrolował nas.

Obciążające napięcie

Stres: to reakcja na bodziec (fizyczny, emocjonalny lub społeczny), który zaburza naszą równowagę. W założeniu ta reakcja ciała ma zwiększać nasze możliwości na przetrwanie.

Dlatego następuje wtedy zwiększone wydzielanie kortyzolu i adrenaliny oraz aktywacja układu nerwowego współczulnego.

Krótkoterminowy efekt działania bodźca stresowego zazwyczaj jest pozytywny – usprawnia pracę mózgu/ciała oraz pomaga lepiej poradzić sobie z daną sytuacją. Jeśli jednak napięcie utrzymuje się przez długi czas, jego rezultaty będą negatywne. Mogą wystąpić lęki, choroby przewlekłe oraz przedwczesne starzenie.

Dzieje się tak, bowiem w odpowiedzi na stres wydzielane jest ponad 1 400 różnych substancji w ciele, które przyspieszają zegar biologiczny (a zatem procesy starzenia), obniżając witalność. Wydzielane do krwiobiegu substancje sprawiają, że czujemy się zmęczeni, poirytowani, i sfrustrowani. Dodatkowo stres pozbawia organizm witamin, minerałów oraz innych cennych i potrzebnych składników odżywczych.

Sprawia, że gorzej funkcjonuje układ trawienny, spowalnia metabolizm (sporadycznie zdarza się, że go nadmiernie przyspiesza). Rytm serca zestresowanej osoby staje się bardziej nieregularny, wskazując na mniejszą synchronizację autonomicznego układu nerwowego.

Jednak żadna sytuacja nie musi powodować stresu – kluczowy jest tu nasz odbiór. Na szczęście mamy tu coś do powiedzenia, mamy wpływ na nasze reakcje. Możemy również korygować nasz styl życia i poprawić zarówno fizjologiczne, jak i biochemiczne reakcje, aby zminimalizować niekorzystne skutki długotrwałego napięcia.

W tym miejscu warto wspomnieć, że medycynie chińskiej centrum zarządzania emocjami jest serce – uczucia wychodzą właśnie stamtąd. Ten system leczniczy zakłada, że głównym narządom podporządkowane są konkretne emocje:
– wątroba – złość,
– serce – radość,
– śledziona – zamartwianie się,
– płuca – smutek,
– nerki – lęk.

Nie zajadaj, ale nakarm

Niestety, często jest tak, że gdy jesteśmy mocno zestresowani, sięgamy po „puste", bezwartościowe jedzenie, a to właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy odżywczej żywności.

Tymczasem jedzenie może sprzyjać utrzymywaniu się napięcia w ciele i nasilać stresowe mechanizmy, np. kofeina, która znajduje się w kawie, herbacie, coli albo alkohol pobudzają wydzielanie adrenaliny. Co więcej, nadmierne spożycie wysokoprocentowych napojów upośledza detoksykacje wątroby. Podczas stresu powstaje dużo toksyn, a gdy organ ten musi sobie radzić z zatruciem alkoholowym, nie jest w stanie ich wydalać. Następne na tej niechlubnej liście są cukier i słodycze – zapewniają krótkotrwały przepływ energii, jednocześnie nadwyrężając energetykę nadnerczy. Stresowi sprzyjają też bardzo słona i przetworzona żywność, mleko i jego przetwory (wielu z nas ma problem z ich właściwym trawieniem), pszenica oraz wysoko oczyszczone produkty zbożowe, a także to wszystko, na co mamy alergie lub nietolerancję pokarmową.

Równowadze emocjonalnej nie służą również niedobory żywnościowe, np. niedobory jodu w ciąży. Deficyt nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 stanowi tu duży problem – bardzo często nawet suplementacja nie wystarcza, aby uzupełnić zapotrzebowanie rozwijającego się organizmu. Niektóre badania przeprowadzone z udziałem dzieci z deficytem uwagi pokazały skuteczne efekty przy dawce kwasów omega-3 wynoszącej aż 6 g!

eprasa.pl 9bb800ead4

Inni winni

Długotrwałemu stresowi i jego destrukcyjnemu wpływowi na organizm sprzyjają również zaburzenia mikrobioty jelitowej (nie bez przyczyny mówi się, że jelita to nasz drugi mózg), infekcje pasożytnicze oraz przerost drożdżaków, które wydzielają neurotoksyny zaburzające pracę układu nerwowego.

Problem mogą nasilać traumatyczne przeżycia, brak wystarczającej ilości snu i odpoczynku, przestymulowanie układu nerwowego poprzez światło niebieskie z komputerów, telefonów i tabletów, a także czynniki genetyczne, jeśli podobne zaburzenia występują u rodziców lub rodzeństwa. Przyjmuje się też, że zaburzenia koncentracji, zmienne nastroje i zachowanie może powodować niestabilne stężenie cukru we krwi.

Natomiast zgodnie z koncepcją medycyny chińskiej stresowi najczęściej sprzyja osłabienie nerek, obciążenie wątroby oraz wpływ śluzu i zaburzenia shen.

Co można zrobić?

Przede wszystkim wyeliminuj lub ogranicz cukier, produkty mleczne, pszenicę, a w niektórych przypadkach również gluten. Zamiast nich sięgnij po owies w postaci owsianek – znakomicie stabilizuje pracę układu nerwowego i poziom cukru we krwi. Wprowadź do jadłospisu jak najwięcej źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, tj. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego czy lnianego. Warto też podjąć suplementację omega-3, w dawce 1-6 g dziennie.

Zacznij używać oleju z pestek dyni – jest on bowiem znakomitym źródłem cynku. Chrup orzechy i pestki, w szczególności orzechy włoskie, brazylijskie oraz nasiona konopi, które są niezwykle bogate w związki regulujące pracę układu nerwowego, czyli niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B, wapń i magnez. Nie zapominaj też o zielonych warzywach ze względu na ich udział w odkwaszaniu organizmu oraz usuwaniu z niego toksycznych metabolitów i odciążanie pracy wątroby.

Stres pomogą też zredukować indyk, otręby pszenne i jaja. Są to pokarmy bogate w tryptofan, który jest niezbędny do stabilizacji pracy układu nerwowego.

Ważne wsparcie

Aby nie zjadł nas stres, należy podjąć suplementację magnezem oraz witaminami z grupy B – w szczególności B12 niezbędną do prawidłowej pracy układu nerwowego. Dobrze jest też zbadać poziom żelaza. Jeśli występuje niedobór tego pierwiastka, konieczne jest jego uzupełnienie. Doskonale też sprawdzi się pierzga, która wzmacnia nerki i intensywnie odżywia organizm.

Procesy trawienia i wchłaniania usprawni podawanie enzymów trawiennych, prebiotyków i probiotyków. Praca układu pokarmowego jest absolutnie kluczowa dla pracy mózgu. Wiedziano o tym już tysiące lat temu, a i zachodnia nauka powoli zaczyna to przyznawać. Gdy dochodzi do rozszczelnienia bariery jelitowej, wówczas do krwiobiegu przedostają się toksyny. To może spowodować, że bariera krew-mózg również może zacząć się rozszczelniać, w konsekwencji może dojść do sytuacji, w której toksyny powodują produkcję prozapalnych białek, np. cytokin, przyczyniających się do niszczenia komórek mózgowych.

Twoim sprzymierzeńcem jest też olejek CBD – bardzo wiele badań potwierdza jego znakomite właściwości terapeutyczne, szczególnie w przypadku układu nerwowego.

Z kolei chlorella, spirulina i młody jęczmień to znakomite źródła białka, umożliwiające drenaż toksyn z organizmu, dzięki czemu układ nerwowy jest w stanie lepiej pracować.

Często zalecam swoim pacjentom preparaty zawierające GABA, lecytynę i cholinę – związki te biorą czynny udział w procesach zapamiętywania i uczenia się, a przy okazji usprawniają również pracę wątroby.

Na koniec, nie można pominąć istotnej roli, jaką odgrywa aktywność fizyczna w minimalizowaniu długotrwałego napięcia. Ruch cudownie stymuluje różne obszary mózgu, dotlenia go oraz indukuje wytwarzanie hormonów szczęścia (endorfin), które dosłownie uwalniają nas od stresu. Warto co najmniej godzinę dziennie spędzać na aktywności fizycznej, najlepiej takiej, która sprawia radość!

A przede wszystkim – nie stresujmy się tym, na co nie mamy wpływu!

TEST NA NATĘŻENIE STRESU

Zaznacz kwadraty przy pytaniach, na które odpowiedziałaś twierdząco. Następnie za każdą taką odpowiedź przyznaj sobie 1 pkt. Czy obserwujesz u siebie:

- ☐ częste zmęczenie?
- ☐ gwałtowne skoki poziomu energii w ciągu dnia?
- ☐ tłuszcz gromadzący się w okolicach pasa?
- ☐ częsty apetyt na bułki, makaron, ciasto?
- ☐ silną ochotę na sól oraz słone produkty?
- ☐ silną ochotę na cukier oraz słodycze?
- ☐ zmienne nastroje?
- ☐ częste poirytowanie lub złość?
- ☐ wzdęcia po jedzeniu?
- ☐ że szybko się męczysz?
- ☐ że często czujesz przygnębienie i smutek?
- ☐ że często jesteś nerwowa i/lub niespokojna?
- ☐ że jesteś ospała?
- ☐ brak motywacji do nowych działań?
- ☐ bezsenność?
- ☐ niestrawność, gazy albo wzdęcia?
- ☐ długotrwały stres emocjonalny?
- ☐ zapotrzebowanie na duże ilości kawy lub pobudzających napojów?
- ☐ alergie lub nietolerancje na jakieś produkty?
- ☐ że często masz ochotę na alkohol?
- ☐ często głód?
- ☐ kołatanie lub ucisk w okolicach serca?
- ☐ bóle głowy i napięcia?
- ☐ skłonność do płaczu?
- ☐ zaparcia lub biegunki?
- ☐ infekcje grzybicze lub pasożytnicze?
- ☐ zawroty głowy albo uczucie oszołomienia?
- ☐ napięcie przedmiesiączkowe?
- ☐ wypadanie włosów?
- ☐ brązowe plamy na skórze?
- ☐ niezdolność do radzenia sobie z własnymi uczuciami?
- ☐ trudności z odprężeniem oraz zrelaksowaniem?

Jeżeli zaznaczyłaś:
Mniej niż 5 wygląda na to, że wiedziesz spokojne życie.
Między 5 a 10 masz średnie natężenie stresu.
Powyżej 10 odczuwasz silne napięcie stresowe i powinnaś czym prędzej działać, bowiem chroniczny stres uważa się za przyczynę wielu chorób i dolegliwości w dzisiejszych realiach.

eprasa.pl 9bb800ead4

Odzyskaj zdrowe i gęste pukle

Domowe kuracje pozwolą zregenerować zniszczone po zimie włosy oraz zapobiegną ich wypadaniu i puszeniu się

Jesień i zima nie są łaskawe dla włosów. Na ich kondycję wpływ mają nagłe zmiany temperatur, mróz na zewnątrz i przesuszone od centralnego ogrzewania powietrze w pomieszczeniach, silny wiatr, opady atmosferyczne i – korzystne dla zdrowia, ale dla fryzury już niekoniecznie – noszenie czapki. Włosy mogą też niszczyć takie zabiegi jak farbowanie, robienie loków czy prostowanie. Do tego dochodzi z reguły uboższa w owoce i warzywa dieta, a co za tym idzie zbyt niski poziom witamin i minerałów w jadłospisie. Kondycja włosów bywa też odbiciem stanu Twojego organizmu. Ich osłabienie i zły stan mogą świadczyć o problemach zdrowotnych takich jak np. anemia lub problemy z gospodarką hormonalną organizmu. Czasem odbiciem tego faktu jest nasilone wypadanie włosów.

Na szczęście istnieją sprawdzone domowe sposoby, które pomogą Ci odzyskać zdrowe, lśniące i gęste pukle i wcale nie chodzi tu o drastyczne cięcia! Musisz się jednak uzbroić w cierpliwość.

Maski i płukanki należy stosować przynajmniej 2 razy tygodniu. Jeśli włosy nie są bardzo zniszczone, można się ograniczyć do jednego razu. Najlepsze efekty uzyskuje się, trzymając odżywkę pod czepkiem i ręcznikiem, jednak nie wszystkie tego wymagają. Poniższe składniki są znane ze swoich właściwości regenerujących, dlatego można ich szukać również w kosmetykach ze sklepu.

Maska jajeczna z olejem rycynowym

Rozbełtaj 2 żółtka, wlej do nich 2 łyżki oleju rycynowego. Blondynki mogą dodać jeszcze 2 łyżki soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj. Taką mieszankę skrupulatnie wetrzyj we włosy i trzymaj przez co najmniej kwadrans. Maska nawilża i regeneruje zniszczone włosy, a zawarty w niej olejek rycynowy stymuluje ich porost i odżywia. Taka maska jest najlepsza dla blondynek.



Sok aloesowy



Rozgnieć lub zmiksuj kilka liści rośliny, a następnie nałóż bezpośrednio na zniszczone włosy. Zostaw na ok. 20 min. Po tym czasie umyj głowę jak zwykle. Zabieg powtarzaj przynajmniej raz w tygodniu. Taka maska naprawia uszkodzenia, zamyka łuski włosa i nadaje mu sprężystości.

Jak rozpoznać, czy masz zniszczone włosy?

1. Związ włosy w supeł. Jeśli są elastyczne i zdrowe, węzeł sam się rozwiąże. Gdy są zniszczone, pozostanie na miejscu.

2. Przejedź paznokciem od końca włosa w górę, trzymając go drugą ręką. Jeśli będzie się zwijał, oznacza to, że Twoje kosmyki potrzebują specjalnej regeneracji.

Odżywka rumiankowa

Podgrzej 1/4 szklanki oleju rzepakowego lub słonecznikowego, dodaj do niego łyżeczkę suszonych koszyczków rumianku i odstaw na pół godziny. Następnie przecedź i wbij do tłuszczu żółtko. Wymieszaj dokładnie i dodaj łyżkę stołową miodu. Masę nałóż na wilgotne pasma. Odżywka zneutralizuje ujemny ładunek elektryczny włókna włosa i nawilży jego łuskę, co zmniejszy hydrofilowość włókien[2]. Owiń głowę folią lub załóż czepek i odczekaj 30 min. Po tym czasie spłucz miksturę letnią wodą.



eprasa.pl 9bb800ead4



Płukanka pokrzywowa

Zalej szklanką wrzątku 3 łyżki suszonych liści pokrzywy i zostaw na 15 min do zaparzenia. Po tym czasie rozcieńcz napar ok. 1 l letniej wody i zastosuj jako ostatnie płukanie po myciu ciemnych włosów. Ten zabieg wzmacnia mieszki włosowe. W badaniu przeprowadzonym z użyciem kombinacji ekstraktów ziołowych stwierdzono, że wyciąg z pokrzywy zawiera beta-sitosterol, który wspomaga wzrost nowych włosów[1].

Odżywczy opatrunek

Połącz 3 łyżki miodu z 3 łyżkami oliwy i nałóż na włosy na całej długości. Zostaw na pół godziny. W tym czasie miód nawilży, odżywi i odbudowuje łuskę włosa, a tłuszcz wygładzi i nabłyszczy kosmyki. Dzięki temu włosy staną się błyszczące i elastyczne. Jeśli zależy Ci, aby włosy szybciej rosły to możesz dodatkowo wykonać masaż głowy – dzięki temu składniki odżywcze wejdą w głąb skóry głowy i pobudzą cebulki włosowe. Po pół godziny zmyj papkę, używając codziennego szamponu.



Owocowa maska dla mocno zniszczonych włosów

Połówkę banana zmiksuj z połówką awokado, dodaj 3 łyżki mleka. Dokładnie wymieszaj i nałóż na włosy. Załóż foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Po upływie 20-30 min dokładnie zmyj letnią wodą.



Wcierka z cebuli

Związki zawarte w tym warzywie skutecznie pobudzają odrastanie włosów. Dowiedli tego naukowcy z Bagdadu. Wystarczyło 2 razy dziennie przez 2 miesiące smarować łysiejące miejsca świeżym sokiem z cebuli, by już po 4 tygodniach włosy zaczęły odrastać[3]. Utrzyj dużą cebulę i wyciśnij z niej sok, dodaj łyżkę oliwy z oliwek i wszystko dokładnie wymieszaj. Otrzymaną miksturę wcieraj w skórę głowy. Następnie nałóż na włosy foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Po godzinie dokładnie umyj głowę szamponem.

Kuracja piwna

Po umyciu spłucz włosy jasnym pszenicznym piwem. To przywróci im blask oraz je nawilży. Jak się okazuje, chmielowy napój odżywia włosy, dzięki czemu stają się bardziej elastyczne. Po ok. 10 min zmyj głowę letnią wodą. Możesz też zmieszać pół szklanki piwa z żółtkiem, nałożyć na mokre włosy i owinąć ręcznikiem. Po ok. 30 min umyj głowę tak jak zwykle.

Wzmacniająca rzepa

Warzywo to reguluje pracę gruczołów łojowych, poprawia ukrwienie skóry głowy, hamuje wypadanie włosów oraz dogłębnie je odżywia. Zetrzyj czarną rzepę na średnich oczkach tarki. Odciśnij z niej sok i wetrzyj go we włosy. Trzymaj pod czepkiem przez 1-2 godz., a następnie spłucz. Powtarzaj raz w tygodniu. Jak się okazuje, saponiny zawarte w rzepie poprawiają wzrost i gęstość włosów[6].



eprasa.pl 9bb800ead4



Olej kokosowy

2 łyżki tego tłuszczu rozprowadź po włosach od nasady aż po końce. Następnie nałóż na głowę foliowy czepek, owiń ręcznikiem i pozostaw na głowie przez ok. 1 godz. Po tym czasie umyj włosy. Olej kokosowy wspomaga porost włosów, odżywia je, nawilża i zatrzymuje w nich wodę. Ponadto wspomaga walkę z łupieżem oraz łagodzi stany zapalne skóry głowy. Może też służyć jako serum na zniszczone, rozdwojone końcówki – wystarczy, że po umyciu włosów wetrzesz niewielką ilość oleju kokosowego w zniszczone końcówki, a następnie wysuszysz i ułożysz jak zwykle.



Macerat z amli

4 łyżeczki proszku zalej 150 ml oleju ryżowego. Odstaw w szczelnie zamkniętym słoiku na 3-4 tygodni w ciemne miejsce. Codziennie wstrząsaj naczyniem. Po upływie miesiąca macerat jest gotowy. Wcieraj go w skórę głowy i włosy najlepiej przed snem. Jak dowodzą badania naukowe, regularne stosowanie takiego preparatu wzmacnia cebulki włosów, stymuluje ich wzrost, a także pogłębia ich naturalny kolor[4].



Olejek z mięty pieprzowej

3% olejek miętowy rozpuść w oleju jojoba, nakładaj codziennie wieczorem na problematyczne rejony głowy. Lekko wmasuj w skórę. Jeżeli będzie to konieczne, głowę umyj rano. Badania na myszach przyniosły spektakularne rezultaty – aplikowana miejscowo mikstura powodowała długotrwały wzrost włosów, a już po 2-tygodniowym codziennym stosowaniu, zwiększyła również liczbę cebulek włosowych oraz grubość skóry[7].

Hibiskus dla rudzielców

Napar z czerwonych kwiatów (i liści) rośliny sprawdzi się doskonale jako tonik pobudzający cebulki włosowe. Badacze z Indii odkryli, że ekstrakty z hibiskusa zwiększają odrost włosów[5]. Zalej wrzątkiem 3 saszetki herbaty z róży chińskiej lub 3 łyżeczki suszu. Zostaw do zaparzenia na kwadrans. Gdy przestygnie, spłucz włosy i skórę głowy. Rób to po każdym myciu.



Stop elektryzowaniu się

Do całego jajka dodaj łyżeczkę miodu oraz 2 łyżki oleju lnianego. Wszystkie składniki wymieszaj i nałóż na umyte włosy. Przykryj czepkiem i gorącym ręcznikiem. Stosowanie odżywek z olejkami minimalizuje tarcie łodyg włosów o siebie i zaczepianie się łusek[8]. Po godzinie spłucz letnią wodą.

Skrzyp na porost włosów

Pół szklanki suszu zalej 400 ml wrzątku. Gdy już się zaparzy pod przykryciem i odpowiednio przestygnie, przecedź płyn i spłucz nim umyte włosy. Stosuj codziennie przez 2 tygodnie, następnie zrób 14-dniową przerwę. W pewnym badaniu wykazano, że zgromadzony w skrzypie krzem wnika do mieszków oraz w macierz włosa i powoduje zagęszczenie jego włókien[9].



BIBLIOGRAFIA

1. European J Med Plants. 2014;4(5): 590-609
2. Clin Dermatol. 1996 Jan-Feb; 14(1):105-12
3. The Journal of Dermatology, 29: 343-346
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4395638
5. J. Ethnopharmacol. 2003 Oct.; 88(2-3): 235-239; J Med Sci 2020 Feb. 15;8(A):89-92
6. International Journal of Advanced Smart Convergence 2019; 8(1): 184-95; http://dx.doi.org/10.7236/IJASC.2019.8.1.184
7. Toxicol Res. 2014 Dec;30(4):297-304
8. 3. Y Robbins CR. Chemical and Physical Behavior of Human Hair. 4th ed. New York: Springer; 2013
9. J Plant Physiol. 2016; 200: 82-9; An Bras Dermatol. 2016; 91(3): 331-5

eprasa.pl 9bb800ead4

Więcej włos Ci z głowy nie spadnie

Zmaltretowane aurą, czapkami i przesuszonym powietrzem matowe i osłabione włosy na wiosnę potrzebują skutecznej kuracji. To dlatego często zdarza się, że właśnie o tej porze roku zaczynają intensywnie wypadać. Jak je wzmocnić i powstrzymać sezonowe łysienie?



Na okresowe wypadanie włosów (i nie tylko!) może pomóc **seria specjalistycznych kosmetyków Radical med,** która zawiera cały arsenał środków powstrzymujących łysienie.

Zawierają one zaawansowany **Complex Pro-Hair Booster 4H**, bogaty w peptyd witaminowy, apigeninę i kwas oleanolowy, który odżywia włosy i cebulki.

Stymulator wzrostu włosa Trichogen® jest obfitym źródłem argininy, żeń-szenia i witaminy PP, które zapewniają włosom pożądaną grubość, gęstość i objętość. Z kolei **koktajl składników odżywczych NutriPlus** korzystnie oddziałuje na cebulki włosowe i skórę głowy, a naturalny **ekstrakt ze skrzypu polnego** to źródło rozpuszczalnej krzemionki i cennych minerałów wyraźnie wzmacniających włosy i zapobiegających ich wypadaniu. Do tego zawarta w dermokosmetykach **prowitamina B5** głęboko nawilża, a także sprawia, że włosy są grubsze, mocniejsze, pełne witalności i blasku. Natomiast **inulina** działa łagodząco, ułatwia rozczesywanie oraz poprawia kondycję i wygląd włosów, przywracając im jedwabistą gładkość i blask.

Radical med Szampon odbudowujący intensywnie wzmacnia i regeneruje silnie zniszczone kosmyki. Przeznaczony jest do pielęgnacji włosów suchych, bardzo łamliwych, osłabionych zabiegami mechanicznymi i termicznymi. Polecany dla osób po chemioterapii. Obudowuje warstwę ochronną włosa, dzięki czemu staje się on odporny na uszkodzenia. W efekcie skóra głowy jest optymalnie nawilżona, a włosy stają się bardziej podatne na układanie, nie rozdwajają się i odzyskują intensywny blask.



Radical med Odżywka przeciw wypadaniu włosów w sprayu pobudza wzrost nowych włosów, przyspiesza regenerację starszych i pozwala zahamować ich wypadanie. Dzięki wyjątkowo bogatej w składniki aktywne recepturze odżywka skutecznie poprawia kondycję włosów – po zastosowaniu preparatu stają się one grubsze i mocniejsze, są odporniejsze na uszkodzenia (np. rozdwajanie), bardzo dobrze się rozczesują i lepiej układają. Odżywkę można stosować zarówno na mokre, jak i suche włosy.



Radical med Kuracja w ampułkach przeciw wypadaniu włosów dla mężczyzn to specjalistyczny preparat nowej generacji do włosów osłabionych i wypadających. Specjalna receptura oparta na naturalnych składnikach regeneruje i wzmacnia cebulki, a także poprawia dotlenienie komórek skóry i zapobiega wypadaniu włosów. Kuracja hamuje także aktywność enzymu 5-alfa-reduktazy, odpowiedzialnego za androgenowe łysienie oraz wzmacnia „zakotwiczenie" cebulek w skórze głowy. W efekcie skutecznie hamuje wypadanie i przerzedzanie się włosów oraz sprawia, że stają się mocniejsze, wyraźnie grubsze i gęstsze.



RADICAL med Szampon odbudowujący, cena 18 zł/300 ml
RADICAL med Odżywka przeciw wypadaniu włosów w sprayu, cena 19,50 zł/200 ml
RADICAL med Kuracja w ampułkach przeciw wypadaniu włosów dla mężczyzn, cena 52,50 zł/15 x 5ml

Kosmetyki dostępne wyłącznie w aptekach oraz na stronie producenta: ***https://ideepharm.pl***

eprasa.pl 9bb800ead4



Najlepsze superfoods – produkty, witaminy, diety

Oto co należy jeść i pić według badań przeprowadzonych w 2021 r.

W ubiegłym roku badania naukowe w medycynie zdominowała epidemia covid-19. W centrum zainteresowania naukowców ponownie znalazło się zgłębianie żywieniowych rozwiązań problemu jej wybuchu. Szybko stało się jasne, że epidemia jest mocno związana ze słabej jakości dietą złożoną z przetworzonej żywności. Wirus wybierał osoby otyłe i cierpiące z powodu przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca i cukrzyca, które również mają związek z nieodpowiednim żywieniem.

Wyróżniliśmy tu dokonane w ciągu ubiegłego roku odkrycia naukowe, które przyniosły nowe spostrzeżenia dotyczące wybieranych przez ludzi pokarmów. Tylko w niewielkiej grupie tych badań analizowano w szczególności wpływ właściwej diety na covid-19. Jasne jest jednak, że żywienie to jeden z kluczowych czynników kształtujących silny układ odpornościowy, a zatem – w domyśle – najlepszą obronę przed wirusem. Z tego też powodu prócz produktów żywnościowych i napojów przedstawiamy w tym przeglądzie również najlepsze diety.

Jeśli zabrakło tu Twoich ulubionych prozdrowotnych pokarmów czy napojów, nie martw się. Prawdopodobnie po prostu nie przebadano ich w 2021 r.

#1 Prozdrowotny pokarm
Grzyby

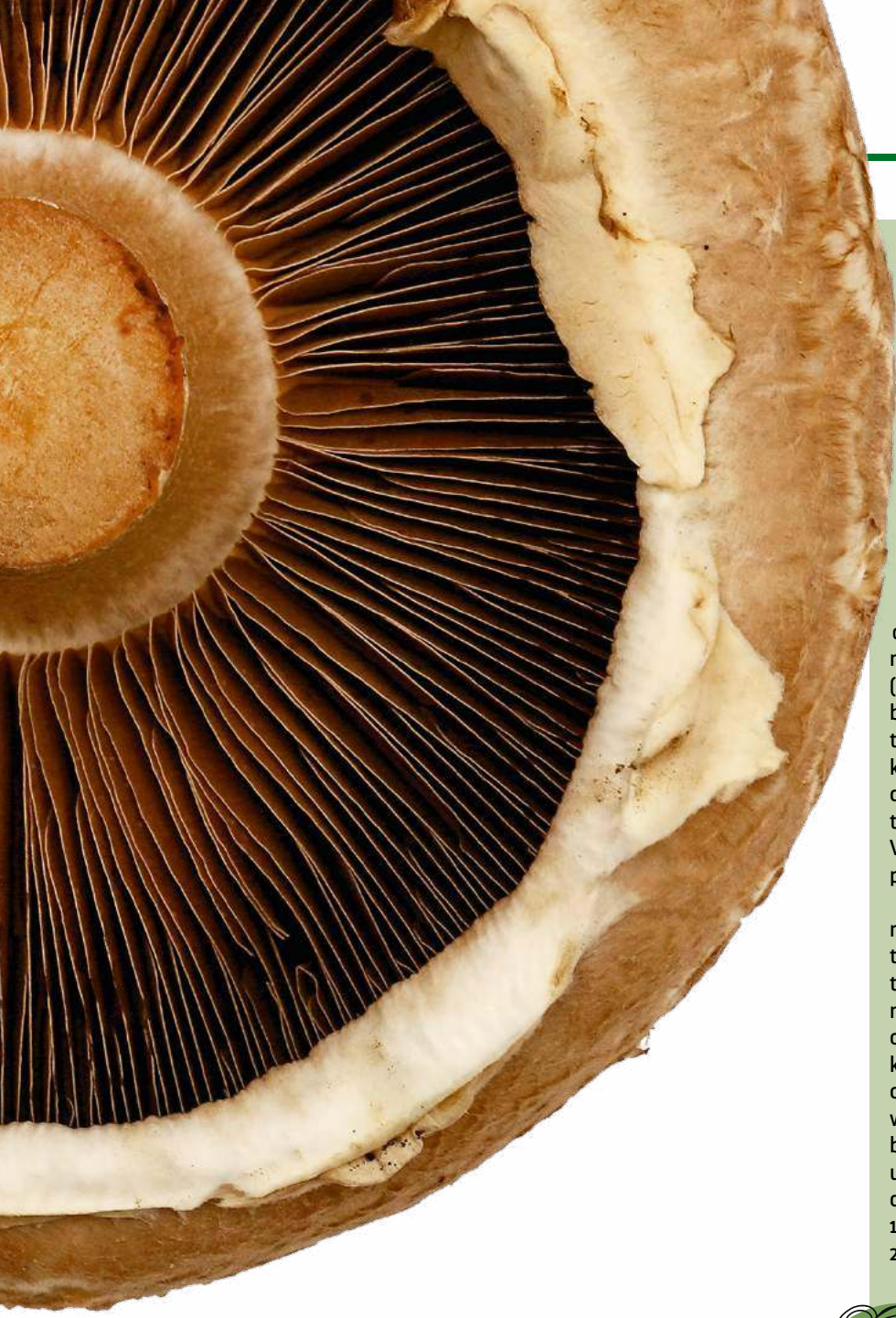
Również nas to zaskoczyło, ale nowe badania wykazują, że skromne grzyby skrywają w sobie wiele korzyści zdrowotnych. Zamiast spychać je na krawędź talerza z dumą umieść je więc na jego środku.

O połowę zmniejszy to np. ryzyko wystąpienia raka. Osoby spożywające każdego dnia 18 g grzybów – ilość odpowiadającą mniej więcej czterem łyżeczkom – były o 45% mniej narażone na rozwój nowotworu. Bez większego znaczenia wydaje się ich rodzaj, ponieważ wszystkie mają podobny wpływ ochronny – twierdzą amerykańscy naukowcy z Kolegium Medycznego Stanu Pensylwania[1].

Grzyby to na pewno prozdrowotny produkt spożywczy, szczególnie dlatego że zawierają ergotioneinę – silny przeciwutleniacz chroniący przed rakiem. Są one najbogatszym pokarmowym źródłem tej substancji – powiedział kierujący badaniami Djibril Ba.

Wraz ze współpracownikami przenalizował on 17 badań nad rakiem, w których wzięło udział ponad 19,5 tys. pacjentów onkologicznych. Ci, którzy codziennie spożywali grzyby, byli pod największą ochroną przeciwnowotworową. Najwięcej er-

eprasa.pl 9bb800ead4



gotioneiny zawierały: twardnik japoński, boczniak, żagwica listkowata i boczniak mikołajkowy. Wydaje się jednak, że wszystkie rodzaje grzybów mają podobne działanie ochronne.

Grzyby mają również pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny. Wydaje się, że są w stanie podnieść na duchu i obniżyć poziom lęku. Ten sam zespół naukowców przeanalizował stan zdrowia około 24 tys. dorosłych, których obserwowano przez 11 lat do 2016 r. Odkryto, że osoby, które jadły grzyby, były mniej narażone na wystąpienie depresji[2]. Być może dzieje się tak dlatego, że ergotioneina i inne zawarte w nich przeciwutleniacze redukują stres oksydacyjny, będący prekursorem tej choroby. Jednocześnie grzyby są zasobne w potas, który obniża poziom lęku. Ich spożywanie zmniejsza nawet ryzyko wczesnej śmierci – dodają badacze.

1. Advances in Nutrition 2021; nmab015.
2. Journal of Affective Disorders 2021; 294: 686-92.

#2 Prozdrowotny pokarm

Awokado

Tu bez niespodzianek. Smaczliwka od lat krążyła wokół czołowego miejsca wśród najbardziej prozdrowotnych pokarmów. W tym roku uwzględniliśmy ją w zestawieniu ze względu na nowe badania. Ujawniły one jeszcze większe właściwości prozdrowotne tego owocu. A zatem bez urazy za brak oryginalności.

Awokado zawiera związek chemiczny, który można by zaangażować w walkę z białaczką – nowotworem krwi – jak odkryto w zeszłym roku. Owoc ten ma w sobie cząsteczkę tłuszczu o nazwie awokatyna B. Bada się ją na komórkach ostrej przewlekłej białaczki szpikowej (acute myeloid leukemia, AML), jednego z najbardziej złośliwych rodzajów raka. Substancję tę testowano już jako terapię w profilaktyce cukrzycy typu 2 i kontroli otyłości. Teraz naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph w Ontario analizują jej związki z funkcjonowaniem VLCAD – enzymu kluczowego dla wzrostu i rozprzestrzeniania się komórek białaczkowych[1].

I wiecie co? Awokado może również pomóc kobietom w pozbyciu się uporczywego tłuszczu na brzuchu, znanego jako trzewny tłuszcz brzuszny[2]. Kobiety z nadwagą – ale nie mężczyźni – które codziennie jadły ten owoc w ramach codziennego planu posiłków, zauważyły redukcję tłuszczu trzewnego oraz tkanki tłuszczowej otaczającej narządy w przeciwieństwie do tych, w których diecie go brakowało. Odkrycia te są szczególnie godne uwagi, ponieważ ten rodzaj tłuszczu to znany czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2.

1. Blood 2021; blood2020008551.
2. Journal of Nutrition 2021; 151: 2513-21.



eprasa.pl 9bb800ead4



#3 Prozdrowotny pokarm

Zielone warzywa

Tak, kolejny nieoryginalny produkt, ale zielone warzywa liściaste powinny trafiać na talerz każdego dnia, a naukowcy znaleźli na to porcję nowych dowodów. Pomogą one np. zachować bystrość umysłu długo po przekroczeniu siedemdziesiątki. Warzywa wydają się najważniejszym elementem diety śródziemnomorskiej, jeśli chodzi o utrzymanie dobrej kondycji mózgu.

Zespół naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu Edynburskiego badał zdolności poznawcze ponad 500 osób w wieku 79 lat. Oceniano ich zdolność do rozwiązywania problemów, pamięć i kojarzenie wyrazów, a następnie analizowano ich jadłospis z 12 ostatnich miesięcy. Osoby, które ściśle przestrzegały zasad diety śródziemnomorskiej, osiągnęły wysokie oceny funkcji poznawczych. Z kolei te, które jadły zielone warzywa liściaste i ograniczyły spożycie czerwonego mięsa, zanotowały najwyższe wyniki ze wszystkich uczestników badania[1].

Zielenina ma również pozytywny wpływ na mięśnie, dokładnie tak jak przepowiadał Dr Popeye, bohater kreskówki i wielki miłośnik szpinaku. Są za to odpowiedzialne azotany, zawarte w warzywach, takich jak szpinak, sałata i jarmuż. Spożywanie równowartości zaledwie jednej szklanki dziennie wystarczy do utrzymania siły i funkcji mięśni.

Codzienne jedzenie warzyw liściastych przez 12 lat zwiększy siłę kończyn dolnych średnio o 11%, a szybkość chodzenia o 4%, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii Zachodniej, którzy śledzili stan zdrowia 3759 osób[2]. Korzyści te osiągano niezależnie od aktywności fizycznej. Wystarczające może być po prostu spożywanie zieleniny każdego dnia, chociaż idealne byłoby połączenie diety i wzmacniających mięśnie ćwiczeń, w tym treningu siłowego.

Dieta staje się jeszcze ważniejsza w miarę starzenia się. Silne nogi wspomogą redukcję ryzyka wystąpienia upadków i złamań, poprawią się również ogólny stan zdrowia i dobrostan. Jest to szczególnie korzystne dla serca.

To jednak trudne zadanie. Mniej niż 1 na 10 osób spożywa bowiem codziennie 5-6 porcji warzyw.

Zielone warzywa odżywiają również jelita – epicentrum zdrowia. Naukowcy śledzili procesy biologiczne zachodzące przy połykaniu odrobiny szpinaku lub przeżuwaniu brokułów. Warzywa zawierają rodzaj cukru o nazwie sulfochinowoza – znany jako siarkocukier, ponieważ zawiera siarkę, która musi być rozkładana przez wyspecjalizowane bakterie. W procesie tym produkowany jest siarkowodór – gaz, który w niewielkich dawkach ma silne właściwości przeciwzapalne.

Austriaccy badacze z Uniwersytetu Wiedeńskiego jako pierwsi prześledzili sposób, w jaki jelita przetwarzają siarkocukier. Stymuluje on rozwój kluczowych organizmów mikrobiomu jelitowego, na które inne cukry, takie jak glukoza, nie mają wpływu. Należą do nich bakterie *E. rectale* – jedne 10 z najczęstszych drobnoustrojów jelitowych u osób zdrowych[3]. Wspomniany proces ma pozytywny skutek uboczny. W jego przebiegu powstaje również związek siarkowy o nazwie DHPS, który służy jako źródło energii dla innych bakterii jelitowych.

1. Experimental Gerontology 2020;142:111117.
2. Journal of Nutrition 2021 March 24; nxaa415.
3. ISME Journal 2021;15(9):2779-91.



#4 Prozdrowotny pokarm

Rośliny strączkowe

Od zawsze wiadomo, że rośliny strączkowe – ciecierzyca, soczewica, fasola i groch – są zdrowe, ale naukowcy znaleźli kolejną przyczynę, dla której są tak istotne: obniżają ryzyko wystąpienia stwardnienia rozsianego. Zawierają one dużo izoflawonów, czyli fitoestrogenów stymulujących bakterie jelitowe, które – jak się wydaje – chronią przed rozwojem tej choroby[1].

Pacjenci ze stwardnieniem rozsianym mają w jelitach niewiele drobnoustrojów rozkładających izoflawony. Tymczasem coraz częściej podejrzewa się, że nieprawidłowy mikrobiom jest odpowiedzialny za wywoływanie tej choroby. Bakterie z pewnością mogą chronić przed rozwojem stwardnienia rozsianego – twierdzą amerykańscy badacze z Uniwersytetu Iowa. Możliwe jest również, że terapia z wykorzystaniem zawartych w pokarmach izoflawonów i metabolizujących je bakterii jelitowych mogłaby nawet łagodzić to schorzenie.

1. Science Advances 2021; 7: eabd4595.

Nowość

Czerwone wodorosty

W Azji Południowo-Wschodniej niezupełnie jest to nowość. Tam rośliny te spożywa się od kilku tysięcy lat, ale naukowcy z Zachodu wreszcie się na nich poznali. Czerwone wodorosty chronią przed rakiem i zasiedlają jelita dobrymi bakteriami, co może wyjaśniać, dlaczego wśród Japończyków bardzo rzadko występują nowotwory jelita grubego, odbytnicy i piersi.

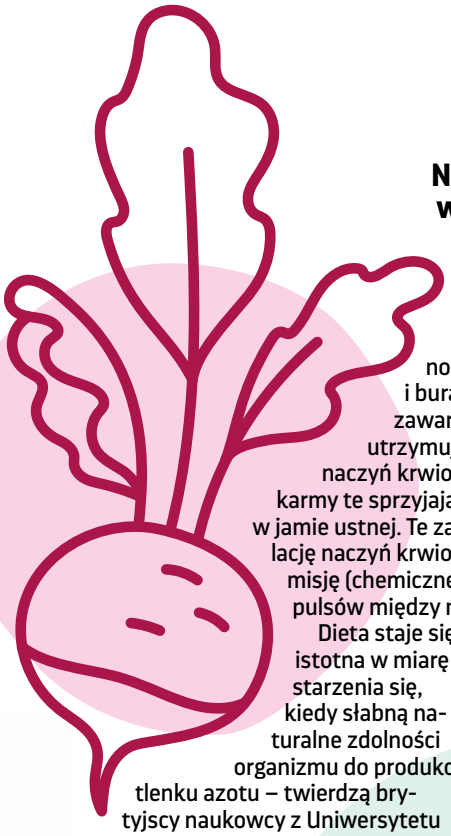
Badacze z amerykańskiego Uniwersytetu Illinois przeanalizowali zawarte w tych algach cukry, aby zrozumieć ich prozdrowotne właściwości. Odkryli, że znajduje się w nich 6 różnych cukrów, spośród których 3 mają działanie przeciwnowotworowe i probiotyczne[1].

Jeden z nich działa jak prebiotyk – pobudza rozwój bakterii probiotycznych w jelitach. Może to wyjaśniać, dlaczego Japończycy generalnie cieszą się lepszym stanem zdrowia i żyją dłużej niż mieszkańcy Zachodu – mówi jeden z naukowców Yong-Su Jin.

Kolejny cukier – AHG – ma właściwości przeciwnowotworowe. – Hamuje rozwój komórek raka jelita grubego u człowieka, ale nie ma wpływu na rozwój normalnych komórek – dodaje badacz. Wydaje się, że AHG wywołuje apoptozę, czyli śmierć komórkową, która jest niezbędnym procesem powstrzymującym rozrost komórek rakowych.

1. Marine Drugs 2021; 19: 213.





Najlepsze warzywa

Seler i buraki

Nagrodę przyznano *ex aequo* selerowi i burakom ze względu na zawartość azotanów, które utrzymują dobry stan zdrowia naczyń krwionośnych i mózgu. Pokarmy te sprzyjają „dobrym" bakteriom w jamie ustnej. Te zaś wspomagają regulację naczyń krwionośnych i neurotransmisję (chemiczne przekazywanie impulsów między neuronami).

Dieta staje się bardziej istotna w miarę starzenia się, kiedy słabną naturalne zdolności organizmu do produkcji tlenku azotu – twierdzą brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Exeter. Seler i buraki są bogate w nieorganiczne azotany. Z kolei bakterie w jamie ustnej przekształcają je w tlenek azotu, który wspomaga utrzymanie naczyń krwionośnych i funkcji poznawczych w dobrym stanie[1].

1. Redox Biology 2021; 41: 101933.



eprasa.pl 9bb800ead4

#1 Składnik odżywczy
Witamina D

Przez cały 2021 r. składniki odżywcze były obecne w wiadomościach jako jedne z pierwszych linii obrony przed covid-19. Bardzo często pojawiała się w debacie witamina C – 3-5 g dziennie to jej optymalna dawka dla zdrowego układu odpornościowego. Jednak w 2021 r. w światła reflektorów w końcu wróciła witamina D.

Zasady „bezpiecznego korzystania ze słońca" nakazują pozostawanie w cieniu, przez co wszystkim zaczyna brakować tej niezbędnej substancji odżywczej. Jest ona istotna nie tylko z punktu widzenia walki z covid-19. Może być także kluczowa w zwalczaniu również innej epidemii. W zeszłym roku badacze odkryli, że niedobór witaminy D może być powodem tego, że niektórzy ludzie zaczynają uzależniać się od opioidowych środków przeciwbólowych.

Jej niedobór może wywołać u niektórych osób zapotrzebowanie na opioidy, co zwiększa ryzyko uzależnienia – twierdzą amerykańscy naukowcy ze Szpitala Ogólnego Stanu Massachusetts. Ludzie z niskimi poziomami witaminy D w organizmie są przede wszystkim o 50% bardziej narażeni na stosowanie tych leków. Ryzyko to wzrasta do 90% w przypadku osób z ciężkimi niedoborami[1]. Badania na myszach laboratoryjnych wykazały, że ich zapotrzebowanie na opioidy obniżyło się, kiedy podawano im więcej witaminy D.

Na czym jednak polega ten związek? W 2017 r. naukowcy odkryli, że pod wpływem ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe (UV) ludzka skóra wytwarza endorfiny – hormony „dobrego samopoczucia", wprowadzające w stan łagodnej euforii. Są one chemicznie związane z morfiną, heroiną i innymi opioidami.

Łaknienie napływu euforii może wyjaśniać, dlaczego tak wielu ludzi zażywa kąpieli słonecznych – przypuszczają badacze. A opioidowe środki przeciwbólowe stanowią ich zamiennik w warunkach niedoboru światła słonecznego oraz obniżenia zapasów witaminy D.

1. Science Advances 2021; 7: eabe4577.

#2 Składnik odżywczy
Oleje rybne

Tak wiele już wiadomo na temat prozdrowotnych właściwości ryb i olejów z nich pozyskiwanych, że można by sądzić, że nie było już nic więcej do powiedzenia. Tak jednak nie jest. Badacze odkryli, że mogą one być niezbędnym dodatkiem do diety każdego, kto zmaga się z chorobą serca lub nowotworem.

Zawarte w rybach kwasy tłuszczowe omega-3 obniżają ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu o ok. 17% u osób już na tego rodzaju zdarzenia mocno narażonych – twierdzą kanadyjscy naukowcy z Uniwersytetu McMastera. Należy jednak spożywać przynajmniej 2 porcje tygodniowo.

W przypadku osób z grupy niskiego ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych nie zaobserwowano żadnego tego rodzaju wpływu. O dziwo, zasobna w ryby dieta nie pomagała ludziom, którzy nie zmagali się z zaburzeniami krążenia. Naukowcy odkryli to, kiedy przyjrzeli się kilku ważnym badaniom, w ramach których obserwowano ponad 190 tys. osób, w tym ok. 51 tys. pacjentów kardiologicznych[1].

Jednak co jeśli zamiast zwiększenia spożycia tłustych ryb, takich jak makrela i łosoś, preferuje się suplementację kwasów tłuszczowych omega-3? Inne badanie, którego wyniki opublikowano w zeszłym roku, przynosi więcej spostrzeżeń na temat jej najlepszych metod.

Jeśli chodzi o kondycję serca, najskuteczniejszym kwasem tłuszczowym z grupy omega-3 wydaje się EPA (kwas eikozapentaenowy). Jest bardziej prawdopodobne, że redukuje zaburzenia sercowo-naczyniowe i zgony – oraz poprawia wskaźniki przeżycia po problemach z sercem – w porównaniu z suplementami z kombinacją EPA + DHA (kwasu dokozaheksaenowego).

Amerykańscy naukowcy z bostońskiego szpitala Brigham and Women's Hospital ponownie przyjrzeli się 38 badaniom i odkryli dużą różnicę pomiędzy tymi dwoma rodzajami kwasów tłuszczowych. Mają one różne właściwości chemiczne wpływające na kondycję serca. Odkrycia oparto na badaniu Reduce-It, które wykazało, że suplementacja EPA radykalnie obniżyła częstość występowania zawałów serca i udarów mózgu wśród pacjentów z grupy wysokiego ryzyka ich wystąpienia[2].

Nie należy jednakże wykluczać DHA, ponieważ nie tylko serce zyska na zwiększeniu spożycia kwasów tłuszczowych omega-3. Jedzenie tłustych ryb lub przyjmowanie olejów rybich może również chronić przed rakiem. Kwas tłuszczowy z grupy omega-3 – DHA – ma przeciwnowotworowe właściwości, nawet w niewielkich dawkach. Zaledwie 100 mg dziennie – mniej niż połowa zalecanego dziennego spożycia w wysokości 250 mg – może zabijać komórki rakowe.

Belgijscy badacze z Uniwersytetu w Lowanium odkryli, że DHA zakłóca wzrost i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych. W ramach znacznego postępu w rozumieniu mechanizmu przerzutów raka badacze ustalili, że jego komórki dobrze rozwijają się w kwaśnym środowisku i zastępują glukozę – normalne źródło energii dla komórek – lipidami (tłuszczami).

Jednak DHA zalewa je i w końcu zabija. Innymi słowy: nagle mają one zbyt dużo tłuszczu do odżywiania się. Im więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych w komórce, tym większe ryzyko utleniania, czyli jej transformacji – odkryli naukowcy. W badaniach laboratoryjnych na komórkach nowotworowych zauważyli, że umierały one w ciągu zaledwie kilku tygodni[3].

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają ochronny wpływ w przypadku chorób serca i raka – dwóch głównych przyczyn zgonów na Zachodzie. Nic więc dziwnego, że pozytywnie oddziałują one na oczekiwaną długość życia. Nieprzyjmowanie suplementów z kwasami tłuszczowymi omega-3 może mieć właściwie równie negatywny wpływ na długowieczność jak palenie tytoniu. Papierosy mogą odjąć do 5 lat życia, a niskie zapasy kwasów tłuszczowych – 4 – twierdzą naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph.

Uważają oni, że same wyższe poziomy kwasów tłuszczowych omega-3 odpowiadają za korzystniejszą średnią długość życia w Japonii, gdzie ludzie zwykle żyją 5 lat dłużej niż mieszkańcy Zachodu. A wszystko to może wynikać z bogatej w tłuste ryby diety. W badaniu z udziałem 2 240 osób po 60. r.ż. naukowcy stwierdzili, że poziom kwasów tłuszczowych omega-3 był wiarygodnym czynnikiem prognostycznym w zakresie oczekiwanej długości życia w ciągu następnych 11 lat[4].

1. JAMA Internal Medicine 2021; 181(5): 631-49.
2. eClinicalMedicine 2021; 38: 100997.
3. Cell Metabolism 2021; 33(8): 1701-15.e5.
4. The American Journal of Clinical Nutrition 2021; 114(4): 1447-54.

eprasa.pl



#1 Napój
Zielona herbata i spółka

Od lat uznaje się ją za supernapój, a w zeszłym roku odkryto jeszcze więcej dowodów na to, że tak jest. Zawarty w niej przeciwutleniacz może wspomagać zwalczanie raka, a przede wszystkim uchronić przed jego rozwojem. Antyoksydant EGCG (galusan epigallokatechiny) zwiększa w organizmie poziom naturalnej przeciwnowotworowej proteiny, znanej jako p53. Wspiera ona naprawę zwiastujących nowotwór uszkodzeń DNA i niszczy komórki rakowe.

Około połowy wszystkich pacjentów onkologicznych ma mutacje w obrębie p53. Proteinę tę amerykańscy naukowcy z Centrum Biotechnologii Rensselaer w Nowym Jorku opisali jako „prawdopodobnie najważniejsze białko z punktu widzenia nowotworów u ludzi". Powstrzymuje ona wzrost komórek, pobudza naprawę DNA oraz inicjuje śmierć komórkową, czyli apoptozę. Wszystkie te 3 procesy biologiczne biorą udział w powstawaniu i rozprzestrzenianiu się raka[1]. Naukowcy wychwycili bezpośrednią interakcję pomiędzy zawartym w zielonej herbacie EGCG a p53. Przeciwutleniacz zapobiega rozkładowi proteiny – twierdzą.



Ale to nie wszystko. Wszystkie rodzaje herbaty – zielona i czarna – mają również pozytywny wpływ na utrzymywanie pod kontrolą nadciśnienia tętniczego (hipertensji). Wiedziano o tym od kilku lat, ale w zeszłym roku naukowcy odkryli, jak do tego dochodzi. Zawarte w herbatach związki chemiczne rozluźniają naczynia krwionośne przez aktywację białka o nazwie KCNQ5. Tak twierdzą amerykańscy badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine. KCNQ5 znajduje się w gładkich mięśniach wyścielających naczynia krwionośne, a pobudzają je 2 składniki herbaty z grupy flawonoidów: galusan epikatechiny i EGCG[2].

Bez znaczenia wydaje się to, czy herbata jest zielona, czarna, podawana na zimno, gorąco, czy z dodatkiem mleka. Zawsze wywiera ten sam korzystny wpływ na naczynia krwionośne. Jest tak dlatego, że wszystkie herbaty pochodzą z liści wiecznie zielonej rośliny *Camellia sinensis*, a różnice pomiędzy nimi są uzależnione od procesu fermentacji.

1. Nature Communications 2021; 12: 986.
2. Cellular Physiology and Biochemistry 2021; 55: 46-64.

#2 Napój
Woda

Jak moglibyśmy pominąć H2O? Można by pomyśleć, że nie było już nic więcej do odkrycia na jej temat. Jednak naukowcy ustalili w zeszłym roku, że picie do 3 l wody każdego dnia obniża ryzyko wystąpienia niewydolności serca. A to prawdopodobnie nie wszystko.

Niewielu ludzi codziennie pije wodę w ilości choćby bliskiej tej wystarczającej, chociaż jest ona niezbędną siłą napędową dla mechanizmu pompującego serca. Optymalne spożycie płynów różni się w zależności od płci. Kobiety powinny pić 1,6-2,1 l dziennie, a mężczyźni – 2-3 l.

To, czy pije się wystarczająco dużo, można sprawdzić dzięki pomiarom poziomu sodu we krwi. Jego duża ilość w osoczu sugeruje, że powinno się spożywać więcej płynów. W przeciwnym wypadku organizm będzie próbował zachować wodę, którą dysponuje, co może w końcu doprowadzić do niewydolności serca.

Naukowcy z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia przez ponad 25 lat śledzili poziomy sodu we krwi blisko 15,8 tys. osób dorosłych. Te wysokie były wiarygodnymi czynnikami prognostycznymi wystąpienia niewydolności serca w czasie trwania badania. Z każdym wzrostem poziomu sodu o 1 mmol/l prawdopodobieństwo tego rodzaju zdarzenia rosło o około 20%[1].

1. Kongres Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, 24 sierpnia 2021 r.

#3 Napój
Wino

Jeśli chodzi o wino, zeszły rok był zupełnie jak jazda na karuzeli. Wyglądało na to, że badanie z 2019 r. stanowiło prawie ostatnie słowo na temat alkoholu. Stwierdzono, że jakakolwiek jego ilość była szkodliwa, a nawet 1 lampka może zwiększyć ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu. Jednak pod koniec roku naukowcy ponownie przyjrzeli się zebranym w ramach tego badania danym i doszli do wniosku, że wyliczenia były błędne. Umiarkowane spożycie alkoholu może właściwie pozytywnie wpływać na serce.

Inni naukowcy doszli już do podobnego wniosku. Odkryli, że osoby, które przeżyły zawał serca lub udar mózgu, a codziennie piły małą lampkę wina, były o około 27% mniej narażone na kolejne tego rodzaju zdarzenie w porównaniu z abstynentami[1].

Osoby pijące 8 g alkoholu dziennie – równowartość 1 jednostki lub małej lampki wina – były najbardziej chronione. Nie można jednak przesadzać. Osoby, które piły więcej, nie obniżyły swojego ryzyka w większym stopniu, lecz zwiększyły prawdopodobieństwo wystąpienia innych związanych z alkoholem problemów zdrowotnych.

Angielscy naukowcy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie przestudiowali bazę danych ponad 14,3 tys. osób po zawale, udarze mózgu lub z dusznicą bolesną. W ciągu 8 kolejnych lat 1 640 pacjentów z tej grupy zmarło, a 2 950 przeszło kolejny atak. Jednakże ryzyko było o wiele niższe w przypadku tych, którzy w umiarkowanych ilościach spożywali alkohol.

1. BMC Medicine 2021; 19: 167.



eprasa.pl 9bb800ead4



#1 Dieta
Ketogeniczna

Niektórzy uważają ją za ekstremalną, ale dieta polegająca na spożywaniu pokarmów tłuszczowych, a unikaniu węglowodanów, czyli cukrów, przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Według najnowszych wiadomości spowalnia rozwój guzów mózgu, a nawet może cofnąć tego rodzaju nowotwór.

Guzy mózgu to jedne z najtrudniejszych do leczenia nowotworów, a wskaźniki przeżycia pacjentów są w ich przypadku bardzo niskie. Jednak radykalna zmiana diety, w tym okazjonalny post, może to wszystko zmienić.

Rosnące guzy mózgu żywią się glukozą. Sensowne jest więc pozbawienie ich jej przez zdecydowane ograniczenie spożycia będących źródłem cukru węglowodanów. Kiedy podaż glukozy ustaje, zdrowa tkanka mózgowa wciąż może żywić się ketonami, które zastępują cukier, ale guzy nie mogą się do tego przystosować, a zatem giną – przynajmniej teoretycznie.

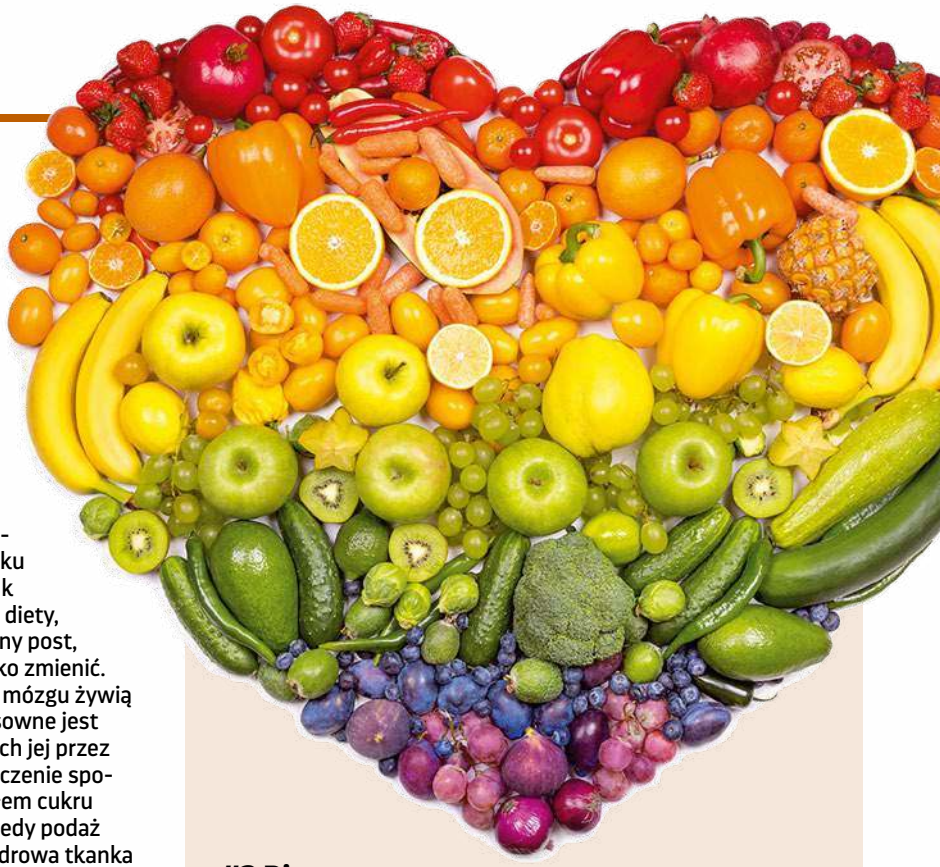
Dieta ketogeniczna, nastawiona na tłuszcze, idealnie spełnia te wymagania. Czy jednak człowiek może żywić się wyłącznie nimi przez dowolnie długi czas? I czy ten sposób żywienia ma jakieś nieoczekiwane działania niepożądane?

Aby się tego dowiedzieć, amerykańscy naukowcy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa stosowali tę dietę u 25 pacjentów z gwiaździakiem – rodzajem nowotworu mózgu – przez 8 tygodni. Wszyscy ukończyli konwencjonalne leczenie, które obejmowało chemioterapię i radioterapię. Dieta składała się wyłącznie z boczku, jajek, kremówki, masła, zielonych warzyw liściastych i ryb. Dodatkowo pacjenci pościli 2 dni w tygodniu.

Większość uczestników badania ukończyła je, a prawie połowa w pełni przestrzegała zasad diety. Jednak nawet u tych, którzy robili to mniej rygorystycznie, i tak nastąpiły zmiany metabolizmu organizmu, który jako źródło energii wykorzystywał białko i tłuszcze[1].

Tak jak oczekiwano, spowodowało to również zmiany w obrębie mózgu i guzów. Obrazowanie mózgu wykazało wzrost poziomu ketonów – stanowiących zastępcze w stosunku do glukozy źródło energii – które mogły również spowalniać wzrost nowotworów w określonym czasie.

1. Neurology 2021; 97(9): e953-63.



#2 Dieta
Tęczowa

Dieta tęczowa polega na spożywaniu wielu różnych warzyw, sałatek i owoców, np. truskawek, papryki i pomarańczy. „Tęczowe" pokarmy są przepełnione antyoksydacyjnymi flawonoidami – zwłaszcza flawonami i antocyjanami. Wspomagają one ochronę zdolności umysłowych, szczególnie w miarę starzenia się. Flawonoidy to potężne składniki odżywcze, które wspierają powstrzymywanie pogorszenia funkcji mózgu, często poprzedzającego demencję i chorobę Alzheimera.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Harvarda przez 20 lat śledzili stan zdrowia i dietę blisko 50 tys. kobiet w średnim wieku 48 lat oraz 28 tys. mężczyzn w średnim wieku 51 lat. Za pomocą kwestionariusza regularnie sprawdzano ich zdolność do przypominania sobie zdarzeń i zapamiętywania krótkich list. Uczestnicy, którzy spożywali najwięcej flawonoidów – około 600 mg, czyli pół porcji, dziennie – osiągali również najwyższe wyniki podczas testów. Byli również o 20% mniej narażeni na obniżenie funkcji poznawczych w porównaniu z osobami, które konsumowały ich najmniej[1].

Jak twierdzą naukowcy, szczególnie bogate we flawonoidy są truskawki. Z kolei flawony, które zapewniają największą ochronę przed pogorszeniem sprawności umysłowej, znajdują się w przyprawach oraz w żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach. Te ostatnie redukują ryzyko obniżenia funkcji poznawczych o 38%, co porównuje się do biologicznego „odmłodzenia" mózgu o 4 lata. Antocyjany, znajdujące się w czarnych jagodach, jeżynach i wiśniach, obniżały prawdopodobieństwo wystąpienia spadku tych funkcji o 24%.

Kolejną porcję dobrych wiadomości stanowi fakt, że nigdy nie jest za późno, by zacząć. Nawet osoby, które wdrożyły tęczową dietę w późniejszym życiu, odnosiły podobne korzyści ochronne do tych, które stosowały ją przez 20 lat.

1. Neurology 2021; 97: e1041-56.

eprasa.pl 9bb800ead4



#3 Dieta
Post przerywany

Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów ma wiele różnych odmian i wymiarów, od ograniczeń kalorycznych po krótsze „okna żywieniowe". Jednakże wszystkie metody znane są pod wspólną nazwą przerywanego postu. Opublikowany w zeszłym roku przegląd badań w skrócie przedstawił sposób, w jaki wspomaga on profilaktykę i kontrolę przewlekłych problemów zdrowotnych[1].

Żywienie ograniczone czasowo to rodzaj przerywanego postu, który oddziałuje na wewnętrzny zegar organizmu. Geny, hormony i metabolizm podlegają w nim wahaniom w ciągu dnia. Ograniczenie spożywania pokarmów do 8-10-godzinnego okna zapewnia zachowanie równowagi z tymi rytmami – twierdzą amerykańscy naukowcy z Instytutu Salka w San Diego – a nawet może wspomagać kontrolę chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca i zaburzenia serca. Podjadanie w ciągu dnia zwiększa podatność na te zaburzenia, ponieważ przerywa synchronizację organizmu z jego wewnętrznym zegarem – mówi Satchidananda Panda, starszy autor artykułu na ten temat.

Post przerywany zmniejsza ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy i chorób serca, jak również wspomaga kontrolę tych przewlekłych problemów, kiedy się pojawiają. Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów wspiera też poprawę jakości snu i ogólnego stanu zdrowia.

1. Endocrine Reviews 2021; bnab027.





#4 Dieta
Śródziemnomorska

Okrzyknięto ją jedną z najzdrowszych od 30 lat, a w zeszłym roku naukowcy odkryli, że żywienie w stylu śródziemnomorskim o połowę zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby serca. Ludzie spożywający najzdrowsze produkty – czyli m.in. warzywa, owoce, ryby i orzechy z wykluczeniem przetworzonej żywności – byli o 52% mniej narażeni na rozwój zaburzeń kardiologicznych. Osoby młode, które wdrożyły tego rodzaju dietę przed ukończeniem trzydziestki oraz kobiety po menopauzie, wydawały się uzyskiwać największą ochronę, jednakże strategia ta jest skuteczna we wszystkich grupach wiekowych – twierdzą naukowcy.

Istotę zdrowej diety podkreśliły 2 ważne badania, w ramach których analizowano związek pomiędzy jadłospisami roślinnymi a dobrą kondycją serca. W jednym z nich prawie 5 tys. młodych dorosłych obserwowano przez 32 lata. W tym czasie u 289 osób rozwinęła się choroba serca. Uczestnicy, których dieta była najzdrowsza na początku badania, byli najmniej narażeni na wystąpienie zaburzeń kardiologicznych. Co zachęcające, w przypadku osób żywiących się zdrowiej do wieku 50 lat nastąpiła redukcja ryzyka wystąpienia późniejszej choroby o 61%[1].

Podobny obraz wyłonił się z odrębnego badania z udziałem 123 tys. kobiet po menopauzie w wieku 50-79 lat. Te, których dieta była zdrowa, były mniej narażone na wystąpienie niewydolności serca (o 17%) i choroby wieńcowej (o 14%)[2].

1. Journal of the American Heart Association 2021; 10: 020718.
2. Journal of the American Heart Association 2021; 10: 021515.

Chleb
Pełnoziarnisty chleb żytni

Jeśli nie jesteś na diecie bezglutenowej, być może skusisz się na spróbowanie pełnoziarnistego chleba żytniego, jako że może on wspomóc przyspieszenie odchudzania. Według jednego z badań dzięki niemu można szybciej pozbyć się kilogramów i spalić więcej tkanki tłuszczowej.

Grupa 242 osób z nadwagą lub otyłych przez 3 miesiące stosowała tę samą niskokaloryczną dietę. Jednak połowa z nich spożywała pełnoziarniste produkty żytnie, a reszta ich odpowiedniki z rafinowanej pszenicy. Obie grupy straciły na wadze. Jednak uczestnicy spożywający żytnie produkty pełnoziarniste zredukowali masę ciała średnio o 1 kg więcej oraz zgubiły o 0,54% więcej tkanki tłuszczowej niż pozostali[1].

We wcześniejszych badaniach, w których odkryto podobny skutek spożywania żyta, założono, że wynikał on z faktu, że ochotnicy odczuwali mniejszy głód, a zatem jedli mniej. Jednak naukowcy z Uniwersytetu Technicznego Chalmersa w Szwecji twierdzą, że obie ich grupy badanych spożywały podobne ilości pokarmu. A zatem żyto musi powodować nietypową reakcję metaboliczną, która skutkuje dodatkową redukcją masy ciała.

1. Clinical Nutrition ESPEN 2021; 45: 155-69.



eprasa.pl 9bb800ead4

Drenaż limfatyczny to klucz do zwalczenia zespołu przewlekłego zmęczenia – twierdzi dr Raymond Perrin

Podążając za przepływem





Leczenie bólu pleców u pacjentów w 1989 r. doprowadziło osteopatę i neuronaukowca dr. Raymonda N. Perrina do koncepcji, według której istnieje ustrojowe podłoże zespołu przewlekłego zmęczenia. Od tego czasu spędził on 3 dekady na dokładnych badaniach dowodów naukowych dotyczących tego schorzenia i opracowywaniu skutecznej techniki leczenia opartej na drenażu limfatycznym Oto jego najważniejsze odkrycia.

Technika Perrina: fakty

Fakt 1: Przepływ płynów

Płyn mózgowo-rdzeniowy, opływa mózg i dalej krąży w górę i dół rdzenia kręgowego. Pełni on wiele funkcji, w tym ochronnego bufora dla ośrodkowego układu nerwowego i transportera składników odżywczych. Jednak jedna z jego ról, która przykuła uwagę naukowców dopiero niedawno, to udział w drenażu dużych cząsteczek, w tym wielu trucizn (toksyn) z ośrodkowego układu nerwowego do układu limfatycznego.

System, który od 1989 r. nazywałem „drenażem neurolimfatycznym", naprawdę istnieje. Udowodniła to błyskotliwa grupa naukowców z USA i Europy, która określiła go mianem „układu glimfatycznego", ponieważ – jak wykazano – drenuje toksyny ze wspierających komórek w mózgu, znanych jako glejowe, do naczyń limfatycznych[1]. W rzeczywistości te ostatnie odkryto w błonach mózgowych zarówno w badaniach na zwierzętach, jak i na ludziach, a dziś można je obrazować za pomocą rezonansu magnetycznego[2].

Fakt 2: Usuwanie toksyn

Układ limfatyczny to struktura otaczających ciało naczyń, stanowiących drugorzędny wobec krwionośnego układ krążenia. Dlaczego organizm potrzebuje pobocznego systemu do radzenia sobie z truciznami lub ciałami obcymi w tkankach? Nie wystarczą żyły? Otóż wszystko jest kwestią rozmiaru.

Krew przetwarza trucizny i cząsteczki, które trafiają do układu krążenia przez ściany mikroskopijnych naczyń krwionośnych, zwanych kapilarami. Ich ścianki przypominają drobną siateczkę działającą jak filtr pozwalający tylko niewielkim molekułom trafiać do krwiobiegu.

Kiedy krew trafia do wątroby, następuje detoksykacja – oczyszczanie jej z zanieczyszczeń. Większe cząsteczki toksyn przed dotarciem do krwiobiegu często wymagają rozłożenia. Rozpoczynają ten proces detoksykacji w węzłach chłonnych po drodze do punktów drenażu tuż pod obojczykiem, w dwóch dużych żyłach (podobojczykowych). Większość krążącej w organizmie limfy spływa do lewej żyły podobojczykowej.

Spirala prowadząca do zespołu przewlekłego zmęczenia

PRZECIĄŻENIE UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

ZABURZENIE UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

REDUKCJA KRĄŻENIA KRWI I DRENAŻU LIMFATYCZNEGO

GROMADZENIE TOKSYN W MÓZGU I RDZENIU KRĘGOWYM

DALSZE USZKODZENIE UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

OSŁABIENIE DRENAŻU LIMFATYCZNEGO

DALSZE GROMADZENIE TOKSYN

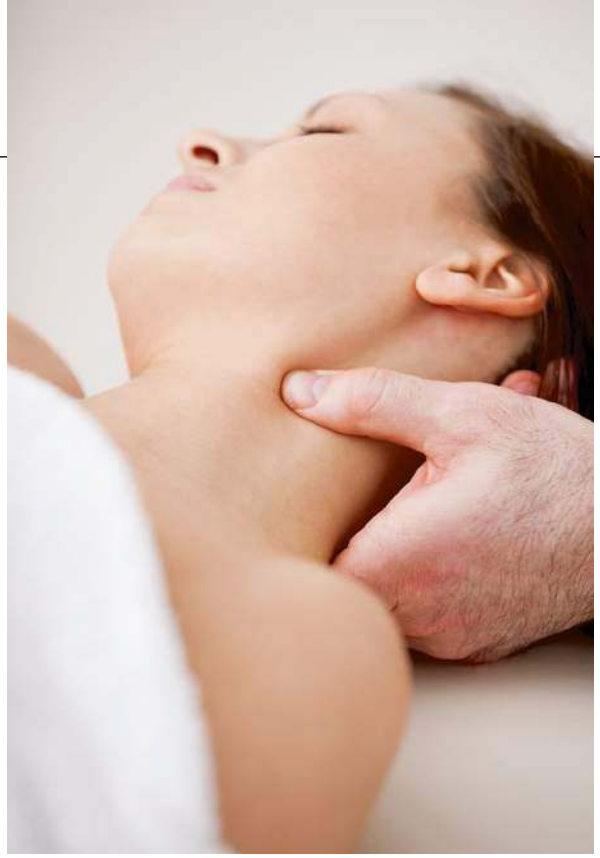
ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

Kapilarne naczynia limfatyczne, znane jako terminalne lub początkowe, odbierają różnej wielkości cząsteczki przez ścianę przypominającą skrzele ryby, otwierające się na tyle szeroko, na ile to potrzebne do ich pochłonięcia. Wspomagają one również pozbywanie się części toksyn i zanieczyszczeń przez skórę (z potem), mocz, ruchy jelitowe i oddech. Kiedy substancje te spłyną do żył podobojczykowych, trafiają w końcu do wątroby, gdzie są rozkładane[3].

Fakt 3: Mechanizm pompujący

Początkowo sądzono, że układ limfatyczny nie ma własnego mechanizmu pompującego. Uważano, że przepływ limfy jest uzależniony od masującego wpływu otaczających mięśni i naczyń krwionośnych położonych obok limfatycznych, zbliżonego do wyciskania z tubki pasty do zębów. Obecnie jednak wiadomo, że odprowadzające naczynia i przewody układu limfatycznego mają gładkie, mięśniowe ściany[4], a główny drenaż limfy następuje w przewodzie piersiowym, który ma w swoich ściankach ważny mechanizm pompujący[5]. Proces ten kontroluje układ współczulny[6]. Jeśli w jego obrębie występują zakłócenia, mechanizm pompujący przewodu piersiowego może przewodzić limfę w niewłaściwym kierunku i prowadzić do dalszego gromadzenia toksyn w organizmie.

eprasa.pl 9bb800ead4



Fakt 4: Układ współczulny

Jest on częścią autonomicznego układu nerwowego, który zajmuje się wszelkimi automatycznymi funkcjami organizmu. Chociaż wiadomo, że jest systemem wspomagającym w przypadku niebezpieczeństwa i stresu, często nazwa się go układem „walcz lub uciekaj", jest również istotny z punktu widzenia kontroli przepływu krwi i normalnego funkcjonowania wszystkich narządów, takich jak serce, nerki i jelito. Jest też niezbędny do zdrowego drenażu limfatycznego.

U osób z zespołem przewlekłego zmęczenia układ współczulny był narażony na stres przez wiele lat przed pojawieniem się oznak i objawów choroby. Może on mieć naturę fizyczną (wskutek obciążenia postawy lub dawnego urazu), emocjonalną, środowiskową (zanieczyszczenia) lub być skutkiem obarczenia układu odpornościowego przez infekcje lub alergie.

Nerwy współczulne rozchodzą się od odcinka piersiowego kręgosłupa do wszystkich części organizmu. Podwzgórze, część mózgu tuż powyżej jego pnia, działa jak integrator dla autonomicznych funkcji, odbiera regulacyjne dane z innych obszarów mózgu, szczególnie z układu limbicznego, odpowiedzialnego emocje, motywację, uczenie się i pamięć. Kontroluje również wszystkie hormony w organizmie.

Fakt 5: Biologiczne sprzężenie zwrotne

W procesie tym podwzgórze kontroluje hormony w procesie. Mechanizm ten można wyjaśnić na poniższym przykładzie. Jeśli poziom glukozy we krwi jest zbyt niski, może to być spowodowane wzrostem stężenia produkowanej w trzustce insuliny. Podobnie jak inne hormony jest to duża cząsteczka białkowa krążąca we krwi i pobudzająca rozkład cukru. Przechodzi z krwi do podwzgórza, które ocenia potrzebny stopień produkcji insuliny i zgodnie z tym wysyła odpowiedni komunikat do trzustki.

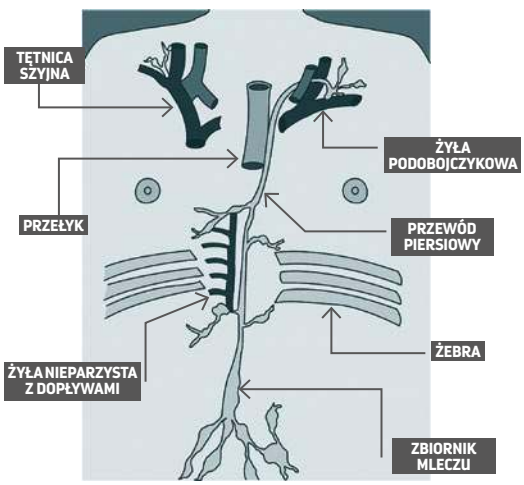
Okolica podwzgórza jest jednym z kilku obszarów mózgu umożliwiających przenoszenie dużych cząsteczek z krwi do mózgu (znanych jako narządy okołokomorowe). We wszystkich innych jego częściach znajduje się filtr, czyli bariera krew-mózg, która oddziela krew od płynu mózgowo-rdzeniowego. Zawiera on ciasne połączenia uniemożliwiające toksycznym substancjom przenikanie z krwi do komórek mózgowych. Jednakże białka transportują cząsteczki, które mogą przekraczać barierę krew-mózg, są w stanie przenosić te ogromne molekuły białkowe, co umożliwia działanie mechanizmu biologicznego sprzężenia zwrotnego i przekazywanie hormonów do mózgu.

Cząsteczki wody są wystarczająco małe, by naturalnie przekraczać barierę krew-mózg przez kanały w białkach błonowych – akwaporynach. Dzięki ciasnym połączeniom filtra transport większych molekuł jest ograniczony przez komórki wyścielające naczynia krwionośne oddzielające krew od tkanki mózgowej.

Badania sugerują, że bariery te są niszczone przez krążące we krwi neurotoksyczne substancje chemiczne. Proces starzenia i niektóre stany chorobowe również sprawiają, że stają się one bardziej podatne na uszkodzenia. W przypadku wielu zaburzeń zdrowotnych przerwy w barierze krew-mózg oraz dysfunkcje białkowych transporterów oznaczają, że duże cząsteczki toksyn mogą wtargnąć do mózgu i zaburzać normalne funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwo-

> U osób z zespołem przewlekłego zmęczenia układ współczulny był narażony na stres przez wiele lat przed pojawieniem się objawów choroby

Przewód piersiowy



Na rysunku pokazano główny system drenażu limfatycznego we krwi. Przewód piersiowy przemieszcza toksyny z limfy do krwi przez żyłę podobojczykową. Stamtąd trafiają one do wątroby, która je przetwarza.

eprasa.pl 9bb800ead4

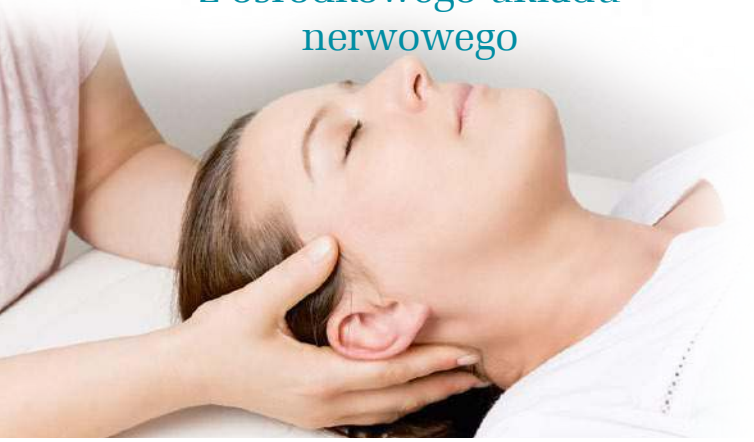
wego[7]. Udowodniono, że w przebiegu zespołu przewlekłego zmęczenia wiele prozapalnych komórek odpornościowych działa właśnie tak[8].

Fakt 6: Nieprawidłowości

Ośrodkowy układ nerwowy, w skład którego wschodzą mózg i rdzeń kręgowy, to jedyny obszar organizmu, który przez setki lat uważano za pozbawiony prawdziwego układu limfatycznego. Naczynia limfatyczne mają za zadanie odsiewać duże cząsteczki. Jak zatem może zachować się ośrodkowy układ nerwowy w przypadku ataku dużych toksyn?

Obecnie wykazano, że płyn mózgowo-rdzeniowy wychwytuje toksyny przez maleńkie przerwy przy naczyniach krwionośnych, zwane przestrzeniami parawaskularnymi. Te transportują szkodliwe substancje do płynu w przestrzeniach periwaskularnych w ścianach tętnic, a następnie do układu limfatycznego poza głową przez otwory w czaszce.

> Technika Perrina wspomaga odprowadzanie toksyn z ośrodkowego układu nerwowego



Drenaż następuje również z periwaskularnych ścieżek w kierunku naczyń limfatycznych w zewnętrznej warstwie otaczających mózg błon – opon mózgowo-rdzeniowych[2]. Naczynia limfatyczne w głowie i wokół kręgosłupa odbierają toksyny przez przewód piersiowy i prawy przewód limfatyczny do krwi i wątroby, gdzie są rozkładane[9].

Największy drenaż odbywa się przez blaszkę sitową – płytkę kostną położoną nad nosem[10]. Następnie toksyny spływają do naczyń limfatycznych w tkance wokół zatok nosowych. Dalszy drenaż odbywa się w dół do podobnych kanałów obok naczyń krwionośnych, zaopatrujących nerwy czaszkowe, zwłaszcza wzrokowy, słuchowy i trójdzielny, znajdujące się odpowiednio

STUDIUM PRZYPADKU:

Historia Jade



Zespół przewlekłego zmęczenia rozwinął się u mnie po okropnym ataku mononukleozy (wirus Epsteina-Barr) w wieku 6 lat. Ostatecznie zdiagnozowano mnie jako 11-latkę, a choroba stopniowo się nasilała przez następnych 7 lat.

Zanim ukończyłam 18 lat, mój stan był skrajnie zły. Byłam przykuta do wózka inwalidzkiego, niezdolna do stania dłużej niż klika sekund, nadwrażliwa na światło, hałas, bardzo często miałam mdłości i ciągle dokuczały mi ciężki ból i zmęczenie. Po tak wielu latach poważnej choroby mój organizm się poddawał, a w wieku 18 lat – również ja sama. Musiałam polegać na moich rodzicach i opiekunach, nie mogłam wychodzić z domu, moje życie było zupełnie do niczego.

Moja mama przeprowadziła pewne badania dotyczące techniki Perrina i stwierdziła, że warto ją wypróbować. Do tego momentu żadna inna terapia mi nie pomogła, w tym 7 lat konsultacji z pediatrą, skierowanie do głównego eksperta w dziedzinie zespołu przewlekłego zmęczenia u dzieci w kraju, ćwiczenia stopniowane, chodzenie, testy alergiczne, diety i kilka kuracji alternatywnych. Poznałyśmy dr. Perrina, a jego kuracja natychmiast wydała nam się sensowna. Wyjaśnił nam naturę zespołu przewlekłego zmęczenia w sposób, w jaki nie zrobił tego nikt wcześniej. Wszystkie objawy, które inni lekarze ignorowali, nagle zyskały prawdziwe medyczne wyjaśnienie i – na szczęście – rozwiązanie.

Doktor zbadał mnie i ocenił na 2 w dziesięciostopniowej skali Perrina, co jest stanem ciężkim, ale wciąż można mi było pomóc. Tak jak się spodziewałam, w ramach programu zanim mój stan się poprawił, najpierw nastąpiło pogorszenie. Po jednym z zabiegów nastąpiła ciężka reakcja i zostałam częściowo sparaliżowana na 24 godziny. Reakcja ta, chociaż rzadka i wówczas przerażająca, była najlepszą rzeczą, jaka mogła się wydarzyć, ponieważ kiedy przez nią przeszłam, mój powrót do zdrowia przyspieszył i szybko zobaczyłam ogromną poprawę.

Pierwsze kroki zrobiłam krótko po wystąpieniu tej reakcji, a wózka inwalidzkiego pozbyłam się na dobre zaledwie 4,5 miesiąca po rozpoczęciu terapii. Do września pracowałam na pół etatu, zapisałam się na uniwersytet i ćwiczyłam do egzaminu na prawo jazdy, który zdałam w następnym miesiącu. W końcu zaczęłam prowadzić normalne życie, po raz pierwszy od 11 lat. Rok po tym jak przestałam jeździć na wózku inwalidzkim, podjęłam wyzwanie i charytatywnie wspięłam się na Scafell Pike, najwyższy szczyt w Anglii. Po jego zdobyciu i rozejrzeniu się po Lake District wiedziałam, że dzięki doktorowi Perrinowi i jego technice nigdy nie wrócę do bycia tą chorą skorupą człowieka.

Minęło 9 lat i, mimo że wciąż mam zabiegi co kilka miesięcy, by mieć pewność, że czuję się dobrze, w dużej mierze nie odczuwam objawów. Bez terapii nie miałabym szansy na życie, jakie dzisiaj prowadzę, i na zawsze pozostaję wdzięczna za tę drugą życiową szansę, którą mi ona dała.

eprasa.pl 9bb800ead4

Ćwiczenia samopomocy

Dodatkiem do terapii u wyszkolonego specjalisty jest szereg samopomocowych ćwiczeń, które mogą wspomóc drenaż limfatyczny. Wypróbuj poniższe propozycje w kolejności, upewnij się tylko, że nie robisz niczego, co powoduje ból.

Rotacja górnej części klatki piersiowej
Ta delikatna rotacja ma na celu nie rozciągnięcie mięśni i stawów, ale stopniowe niewielkie zwiększenie zakresu ruchu górnej części pleców. Ruch powinien być możliwie najbardziej rytmiczny i łagodny.
• Usiądź z twarzą do przodu i połóż dłonie po obu stronach szyi z kciukami najbliżej ramion, łokcie skieruj do przodu i w dół.
• Powoli obracaj górną część ciała najpierw w prawo (od pasa w górę) z głową i szyją zwróconymi w tym samym kierunku co górna część ciała. Rotacja lub skręt nie powinny przekraczać łącznie około 45°.
• Teraz delikatnie i powoli obróć się, bez zatrzymywania się na środku, w lewą stronę.
• Powtórz po 5 razy na każdą stronę ciała.



Rotacja centralnej części klatki piersiowej
To ćwiczenie pobudza ruch w środkowej części piersiowego odcinka kręgosłupa.
• Powtórz tę samą rotację, którą opisano powyżej, ale tym razem skrzyżuj ramiona i obejmij barki dłońmi.



• Powtórz ten ruch 5 razy w każdą stronę ciała, upewniając się, że głowa, szyja i ramiona znajdują się w jednej linii.

Rotacja dolnej części klatki piersiowej
To ćwiczenie poprawia ruchomość dolnej części odcinka piersiowego kręgosłupa.
• Powtórz ten sam ruch, ale z ramionami zgiętymi na wysokości talii.



• Powtórz ten ruch 5 razy w każdą stronę ciała, ponownie utrzymując głowę, szyję i ramiona w jednej linii.

Kręcenie ramionami
Zakończ ćwiczenia właśnie w ten sposób.
• Wstań, jeśli możesz, i delikatnie wykonaj 5 powolnych ruchów obrotowych ramionami do przodu, a następnie 5 razy powoli do tyłu.



w oku, uchu i policzku, jak również wzdłuż rdzenia kręgowego na zewnątrz do kieszonek naczyń limfatycznych biegnących wzdłuż kręgosłupa[11].

Fakt 7: Gromadzenie toksyn

Uważam, że w przebiegu zespołu przewlekłego zmęczenia to właśnie te ścieżki drenujące, zarówno w głowie, jak i kręgosłupie, nie działają odpowiednio, co prowadzi do gromadzenia toksyn w ośrodkowym układzie nerwowym. Przyczyny problemów z drenażem mogą być różne u różnych pacjentów: doznany w wypadku uraz głowy, zaburzenie o charakterze dziedzicznym lub okołourodzeniowym. Zdarzają się również zakłócenia równowagi kręgosłupa – zwłaszcza u bardzo aktywnych nastolatków – które może doprowadzić do dysfunkcji normalnego drenażu. Jeśli dotyczy to nie tylko kręgosłupa, lecz także mózgu, wzrost toksyczności zakłóci funkcjonowanie podwzgórza, dlatego też nastąpi dalszy wpływ na kontrolę współczulną głównych naczyń limfatycznych. To z kolei wprowadza więcej toksyn z powrotem do tkanek i mózgu przez przestrzenie peri- i parawaskularne, co dalej oddziałuje na kontrolę podwzgórza i układu współczulnego. Od tego zaczyna się błędne koło[12].

Leczenie

Zespół przewlekłego zmęczenia to w bardzo znacznej mierze schorzenie biomechaniczne z wyraźnymi i łatwymi do zdiagnozowania oznakami fizycznymi, w tym zaburzeniami układu kręgosłupa, powiększeniem naczyń limfatycznych i specyficznymi punktami tkliwymi, związanymi z zakłóceniem funkcjonowania nerwu współczulnego i przepływem zwrotnym płynu limfatycznego. Drenaż płynu z mózgu do naczyń limfatycznych następuje w rytmie, który można badać palpacyjnie z wykorzystaniem czaszkowych technik osteopatycznych. Wyszkolony specjalista może wyczuć zaburzenie rytmu czaszkowego u osób z zespołem przewlekłego zmęczenia[13].

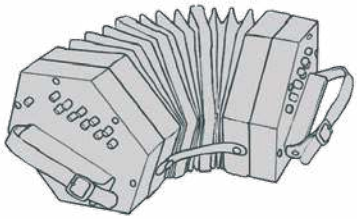
Technika Perrina wspomaga odprowadzanie toksyn z ośrodkowego układu nerwowego. Łączy w sobie techniki manualne stymulujące zdrowy przepływ limfy i płynu mózgowo-rdzeniowego i poprawiające mechanikę kręgosłupa. To z kolei ogranicza przeciążenie ośrodkowego układu nerwowego toksynami, co następnie redukuje obciążenie układu współczulnego, a ostatecznie wspiera powrót do zdrowia.

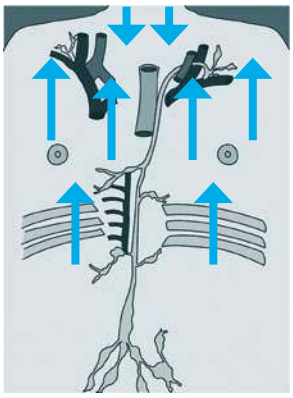
Skuteczny masaż tkanki miękkiej

Jednym z kluczowych zabiegów, które stosuję u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, jest masaż tkanki miękkiej, metoda masażu, która wymaga głaskania wzdłuż powierzchni głowy, szyi i tułowia. Dokładna natura, przebieg, intensywność i czas trwania każdego zabiegu określa wyszkolony

eprasa.pl 9bb800ead4

Efekt harmonijki





Podobnie jak w przypadku koncertyny czy akordeonu, wykorzystujących nacisk do wytworzenia dźwięku, masaż tkanek miękkich wywiera ciśnienie wspomagające odsączanie limfy do żył podobojczykowych.

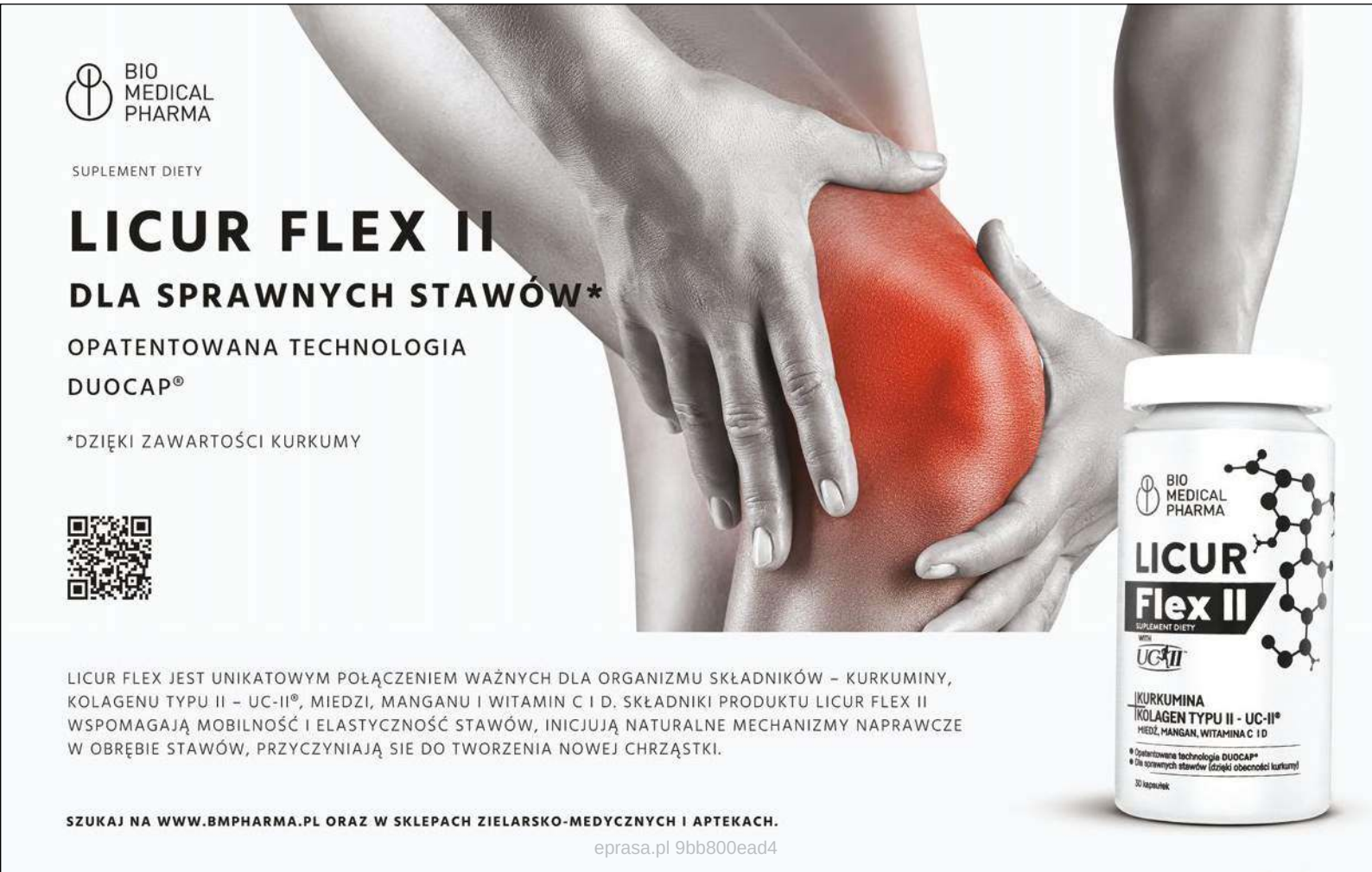
i doświadczony specjalista, ale ogólnym celem jest udrożnienie zapchanych naczyń limfatycznych w całym organizmie.

Aby uniknąć jakiegokolwiek tarcia, które będzie nasilało wszelkie schorzenia zapalne, ważne, by podczas wykonywania masażu tkanek miękkich obficie nawilżać skórę odpowiednim kremem czy olejkiem. Ja lubię używać oleju kokosowego i ze słodkich migdałów, ale inne naturalne, hipoalergiczne i bezzapachowe olejki lub kremy również będą skuteczne. Nie wykorzystujmy oliwki dla niemowląt, ponieważ jest perfumowanym olejem mineralnym, produktem ubocznym rafinacji ropy naftowej. Składa się głównie z alkanów i cykloalkanów, które – podobnie jak inne węglowodory, takie jak benzen i formaldehyd – mogą powodować uszkodzenia układu nerwowego.

Delikatne pociągnięcia wykonuje się rytmicznie w kierunku obszaru podobojczykowego, co powoduje coś, co nazywam „efektem harmonijki". Podobnie jak w przypadku koncertyny czy akordeonu, kiedy to nacisk na końce miechów wtłacza powietrze do instrumentu w celu wytworzenia pożądanego efektu muzycznego, masaż tkanek miękkich prowadzony w kierunku obojczyków po obu stronach tworzy ciśnienie, które wtłacza limfę do przejścia przez mechanizm głównego drenażu do żył podobojczykowych (patrz rysunek).

Wzrost ciśnienia płynu limfatycznego produkowanego w piersiowym i prawym przewodzie limfatycznym tworzy podciśnienie w naczyniach limfatycznych położonych nad i pod. To powoduje zjawisko znane jako efekt syfonu, nieobce każdemu, kto kiedykolwiek czyścił akwarium – odessanie rurki wywołuje gradient ciśnienia. Płyn zawsze płynie z obszaru z większym ciśnieniem do tego z mniejszym. A zatem limfa dalej będzie odsączana z całego układu, a ostatecznie również systemu limfatycznego mózgu i rdzenia kręgowego. Toksyny zatrzymane w ośrodkowym układzie nerwowym, niektóre na wiele lat, będą powoli i pewnie odprowadzone po odessaniu, podobnie jak rura syfonu w akwarium, do głównych kanałów i przewodów układu limfatycznego.

REKLAMA



eprasa.pl 9bb800ead4

Delikatna manipulacja

Kolejną techniką jest delikatne nastawianie piersiowego i górnego lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz rozciąganie i nastawianie żeber wraz z masażem naczyń limfatycznych biegnących po obu stronach kręgosłupa. To połączenie delikatnego nastawiania z technikami stosowanymi w obrębie tkanek miękkich poprawia ruch odcinka piersiowego i górnego lędźwiowego kręgosłupa i żeber oraz rozluźnia mięśnie okołokręgosłupowe. Osiąga się to jednocześnie za pomocą masażu tkanek miękkich w górę, począwszy od pasa do poziomu obojczyka w celu nasilenia drenażu limfatycznego kręgosłupa.

Głównym celem nastawiania, technik stosowanych w obrębie tkanek miękkich i okazjonalnej szybkiej manipulacji jest poprawa struktury i ogólnej jakości ruchu grzbietu i górnej części lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Wszystkie metody nastawiania powoli i delikatnie stosuje się z minimalną siłą, aby uniknąć podrażnienia stanu zapalnego w okolicy kręgosłupa i zredukować wszelkie reaktywne skurcze otaczających go mięśni.

Poprawa biomechaniki kręgosłupa i przepływu limfy w tym obszarze wspomaga całkowity drenaż neurolimfatyczny. Wszystko to wspiera bardzo rytmiczna i delikatna natura tej techniki, która – w połączeniu z rozciąganiem i ruchem żeber – zapewnia wyjątkowo odprężające, lecz silne leczenie nie tylko zespołu przewlekłego zmęczenia, lecz także wielu mechanicznych zaburzeń górnej części ciała i ogólnie bólu górnej części pleców. Metoda ta wspomoże również rozluźnienie przepony – ściany mięśni pomiędzy jamą brzuszną a klatką piersiową. Wsparcie redukcji jej napięcia będzie sprzyja drenażowi limfatycznemu.

Lepszy oddech

Po zwiększeniu zakresu ruchu ograniczonego kręgosłupa i rozluźnieniu otaczających go mięśni ważna jest próba poprawy mechaniki oddechu. To kluczowe u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, ponieważ ilość tlenu w organizmie wpływa na chemiczny skład ciała, który bezpośrednio oddziałuje na tkanki. Jego obniżony poziom powoduje u chorego większe zmęczenie i nasili objawy. Dzięki poprawie mechaniki oddechu w klatce piersiowej zwiększa się pojemność płuc w czasie wdechu, więc rośnie również pobór tlenu. Wykazano, że inhalacja wspiera ruch płynu mózgowo-rdzeniowego, co z kolei wspomaga rytmiczny impuls czaszkowy, który według mnie kieruje drenażem neurolimfatycznym[14].

Techniki czaszkowo-krzyżowe

Najważniejszą i najsilniejszą częścią terapii jest stymulacja rytmu czaszkowo-krzyżowego za pomocą tych technik, stosowanych pod koniec konsultacji. Ma to bezpośredni wpływ na zmienny rytmiczny impuls czaszkowy.

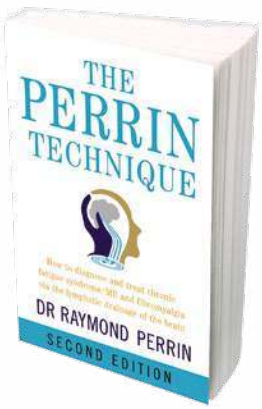
Wykazano, że techniki czaszkowe, które obejmują delikatny nacisk i minimalne ruchy, skutecznie wspomagają zdrowie pod każdym względem. Rytmiczny impuls czaszkowy, podobny do wpływu pompy przewodu piersiowego na cały układ limfatyczny, wykwalifikowani specjaliści mogą badać palpacyjnie na całym ciele, kiedy limfa rozchodzi się po narządach i kończynach[14].

Kierunek siły dłoni i ramion terapeuty stosującego tę technikę przypomina mechanizm pompowania i zasysania powietrza do i z kowalskiego miecha, ale z o wiele mniejszym naciskiem. Podczas fazy kompresji tej delikatnej manipulacji objętość w układzie komorowym jest obniżona, co wypycha płyn mózgowo-rdzeniowy na zewnątrz, a tym samym powoduje drenaż różnymi ścieżkami.

Mniej znaczy więcej

Natychmiast po zabiegu pacjent może odczuwać lekkie zawroty głowy, możliwe, że nawet mdłości. Wynika to z faktu, że szkodliwe toksyny są uwalniane z ośrodkowego układu nerwowego w ciągu około półgodzinnej sesji terapeutycznej. Aby temu zaradzić, zalecam kilka wybranych su plementów diety, takich jak witamina C, czosnek i wyciąg z pestek grejpfruta.

W przypadku techniki Perrina mniej znaczy więcej, szczególnie na wczesnych etapach leczenia. Należy zachować ostrożność, by nie doprowadzić do nadmiernej stymulacji drenażu, zwłaszcza rytmu czaszkowego zbyt długim lub silnym zabiegiem, ponieważ może to spowodować nader ciężką reakcję. W miarę postępu programu terapeutycznego i poprawy stanu pacjenta kurację można stopniowo intensyfikować.



Zaczerpnięto z książki pt. „Technika Perrina" autorstwa dr. Raymonda Perrina (Hammersmith Health Books, 2019).

BIBLIOGRAFIA

1 J Psychosom Res, 1995; 39: 633–40; J Psychosom Res, 2002; 52: 485–93; Ann Behav Med, 2002; 24: 106–12; J Psychosom Res, 2003; 54: 439–43.
2 J Intern Med, 2011; 270: 327–38
3 Beyond myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: redefining an illness. Committee on the Diagnostic Criteria for Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome; Board on the Health of Select Populations; Institute of Medicine. Washington DC: National Academies Press; 2014.
4 Front Pediatr, 2018; 6: 242
5 J Chronic Fatigue Syndr, 2007; 14: 77–85; J Intern Med, 2010; 268: 265–78; Psychol Med, 2003; 33: 197–201
6 Popul Health Metr, 2004; 2: 1
7 Lancet, 1961; 1: 1371–4; Med J Aust, 1995; 163: 294–7; Ann Occup Hyg, 2003; 47: 261–7; *Tired or Toxic*. Syracuse, New York: Prestige Publishing; 1990; Psychosom Med, 1996; 58: 38–49; Arch Int Med, 1994; 154: 2049–2053; Psychiatry Res, 2000; 95: 67–74
8 Aust NZ J Psychiatry, 1992; 26: 249–56
9 J Clin Pathol, 2007; 60(2): 113–6
10 Biomedicines, 2017; 5: 15; J R Soc Med, 1991; 84: 118–21; Am J Med Sci, 1871; 61: 17–52
11 Nature, 1997; 386: 721–4; Neuroreport, 2003; 14: 225–8; Med Hypotheses, 2003; 60: 840–2
12 NZ Med J, 1989; 102: 126–7; CFIDS Chronicle, 1995; 55–8
13 Int J Clin Pract, 2004; 58: 297–9; Cur Cardiol Rep, 2010; 12: 503–8
14 J Neurosci, 2015; 35: 2485–91

eprasa.pl 9bb800ead4

NOWOŚĆ



Poznaj poparte naukowymi badaniami informacje o ponad 50 leczniczych roślinach wraz z recepturami.

Dowiedz się, kiedy zbierać zioła, na jakie dolegliwości są najlepsze, a także w jaki sposób je stosować, by odnieść z nich jak najwięcej korzyści!

Zamów z bezpłatną przesyłką na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 9bb800ead4



Molekuły energii

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że szeroko pojęta fitoterapia jest odpowiednią strategią pomocy cierpiącym na przewlekłe zmęczenie

Szacuje się, że ta wyniszczająca choroba, która pogarsza jakość życia fizycznego, społecznego i zawodowego, występuje u ok. 10% ogólnej populacji. Niewyjaśnione medycznie chroniczne zmęczenie częściej też odnotowywane jest w krajach rozwiniętych niż w krajach rozwijających się[1].

Zawiedzione nadzieje

Mechanizm leżący u podstaw zespołu chronicznego zmęczenia (CFS) pozostaje niejasny. Jedni eksperci są zdania, że u jego podłoża leży silne stłumienie czynności układu odpornościowego[2] inni, jak dr Raymond N. Perrin – podejrzewają, że ma on związek z zaburzeniami działania układu przywspółczulnego, kolejni naukowcy sugerują, że wiąże się on z nieprawidłowościami w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN)[3], zmienionymi układami neuroprzekaźników serotoninergicznych i muskarynowych[4] oraz zaburzeniami na osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA)[5]. Podążając tymi tropami, badano leki przeciwdepresyjne, immunomodulujące i kortykosteroidy jako środki terapeutyczne, ale nie zaobserwowano wyraźnych efektów żadnego z protokołów farmakologicznych[6].

Medycyna akademicka oferuje chorym pewne metody zaradcze (np. terapie poznawczo-behawioralne i ćwiczenia fizyczne), jednak jak dotąd nie opracowała skutecznego leczenia tej przypadłości. Co więcej, w USA i Wielkiej Brytanii z powodu poważnej krytyki zarówno ze strony naukowców, jak i pacjentów porzucono lub zmieniono poprzednie zalecenia dotyczące tych terapii, które opierały się na dużym badaniu klinicznym zatytułowanym: „Terapia stymulacji, stopniowanej aktywności i poznawczo-behawioralna; randomizowana ocena”[7].

W tej sytuacji podjęto jeszcze próby leczenia CFS lekami uspokajającymi, zwiotczającymi mięśnie, przeciwpadaczkowymi oraz niesteroidowymi środkami przeciwzapalnymi. Jednak np. rytuksymab, nie dał lepszych efektów terapeutycznych od placebo.

Zwrot na Wschód

Skoro więc farmakologia jest nieefektywna (a przy tym obarczona wysoką częstością występowania działań niepożądanych), pacjenci coraz chętniej zwracają się w stronę medycyny kom-

eprasa.pl 9bb800ead4

plementarnej i alternatywnej[8]. To zaś zwróciło uwagę badaczy na wykorzystywane przez nią środki terapeutyczne.

Jak się okazuje, starożytne systemy medyczne wypracowały swoje własne procedury leczenia przewlekłego zmęczenia, a zdesperowani naukowcy, coraz częściej próbują tradycyjnego spojrzenia na CFS. To zaś prowadzi ich do eksplorowania dotychczas zaniedbywanej przez główny nurt szeroko rozumianej fitoterapii.

Jak dowodzą uczeni z Południowej Korei, istnieje coraz więcej dowodów na to, że leki ziołowe są odpowiednią strategią w przypadku zaburzeń przewlekłego zmęczenia. Wiele ostatnich badań wykazało, że zioła lecznicze i fitochemikalia mogą służyć jako realne źródło korzyści w leczeniu niewyjaśnionego medycznie chronicznego zmęczenia[9].

Humory Awicenny

Tradycyjna medycyna perska – której podwaliny stworzył żyjący na przełomie X i XI w. lekarz i filozof Ibn-e Sina (nazywany Awicenną) – zakłada, że zdrowie i nieporządek zależą głównie od stanu składu biochemicznego. Ibn-e Sina uważał, że funkcje organizmu są realizowane głównie przez składniki biochemiczne, tradycyjnie nazywane akhlat, czyli humorami. Dzielił je na 4 grupy – krew lub sangwinę, flegmę, żółć żółtą oraz żółć czarną. 6 niezbędnych spraw – do których zaliczał klimat, odżywianie, sen, ćwiczenia fizyczne, usuwanie odpadów oraz stan psychiczny – było odpowiedzialnych za ochronę zdrowia lub rozwój zaburzeń. Zgodnie z tym punktem widzenia E'aya oznaczające zmęczenie, było obserwowane przy dominacji wilgoci i flegmy.

> Ekstrakty z korzeni szałwii i traganka w badaniach przedklinicznych wykazywały działanie przeciwzmęczeniowe i zapobiegały uszkodzeniom OUN poprzez silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające oraz modulujące oś HPA

Awicenna rozróżniał E'aya Varami, co oznacza zmęczenie związane z zapaleniem, E'aya Tamaddodi – związane z napięciem, oraz suche zmęczenie (E'aya Ghashafi).

Zakładał, że leczenie zmęczenia powinno być dostosowane do typu człowieka, np. jeśli niedojrzała materia (nadmierna nieprawidłowa flegma) znajduje się w tkankach mięśniowych zmęczonej osoby, zalecał masaż z „narastającym ciepłem" oraz olejki z kopru (*Anethum graveolens*) i rumianku (*Matricaria chamomilla*).

Uczeni z Iranu przyjrzeli się podejściu oraz recepturom słynnego lekarza i z zauważyli, że promują one

REKLAMA

MUMIO – CUD NATURY

Mumio to substancja organiczna o niepowtarzalnym składzie, która występuje w zaledwie kilku lokalizacjach na świecie, charakteryzujących się mikroklimatem i unikalną florą. Dzięki temu **MUMIO** łączy w sobie kilkadziesiąt pierwiastków chemicznych, mikroelementów, makroelementów, witamin, aminokwasów i innych ważnych dodatków organicznych. **MUMIO** nie jest odkryciem XXI wieku, bowiem z jego prawdziwej **MOCy** korzystano już ponad 3000 lat temu. Od wielu lat **MUMIO** jest znane i doceniane także w Polsce, a **Sekret Mumio** to marka, która gwarantuje najwyższą jakość produktów i przede wszystkim surowca, który jest źródłem skuteczności suplementu diety oraz kosmetyków.

Sekret Mumio jest wyjątkowy, bo MUMIO jest unikatowe!

Jeśli czujesz, że brakuje Ci **ENERGII** do działania, cierpisz na zespół chronicznego zmęczenia, potrzebujesz sił do regeneracji po przebytej chorobie lub zabiegach chirurgicznych, pozwól, aby **MUMIO** dostarczyło Twojemu ciału tego, czego potrzebuje. **MUMIO jest NATURALNE**, nie powoduje skutków ubocznych, zasila organizm **WIDOCZNIE i SZYBKO**. Spadek energii to często objaw niedoborów składników odżywczych, więc aby wrócić do pełni sił należy ich dostarczyć w prosty i naturalny sposób.

Rodzinę **Sekretu Mumio tworzą:**
- **Suplement diety Sekret Mumio,**
- **Szampon z Ekstraktem z Mumio,**
- **Krem odmładzający Piorun,**
- **Krem z Mumio,**
- **Srebro monojonowe z Mumio,**
- **Balsam z Mumio,**
- **Ekstrakt Mumio (Żywe Mumio).**



Sekret Mumio
Suplement Diety

www.sekretmumio.pl
tel.: 601 345 150



Wsparcie mitochondriów

Uważa się, że stres oksydacyjny odgrywa ważną rolę w chronicznym zmęczeniu, dlatego możesz spróbować przyjmować antyoksydanty, takie jak selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy, koenzym Q10 i oligomery proantocyjanidynowe OPC), jak również witaminy C i E. Wszystkie te związki uważane są za pomocne[1].

Co więcej, jak dowodzą kanadyjscy uczeni, suplementacja glutationu może być istotna z jeszcze innego powodu – otóż do sprawnego działania potrzebują go limfocyty oraz mięśnie. Gdy mamy go za mało w organizmie, zaczynają o niego rywalizować układ immunologiczny i ruchowy. Rzecz jasna odporność ma priorytet z punktu widzenia naszego przetrwania żywiciela, pozbawia zatem mięśnie szkieletowe glutationu, upośledzając utrzymanie normalnego metabolizmu tlenowego, co prowadzi do... zmęczenia i bólu mięśni[2].

Dobrze jest też sięgnąć po niacynę (witamina B3), która współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii oraz hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków. Jedna z jej pochodnych – dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), bierze udział w wytwarzaniu w mitochondriach adenozynotrifosforanu (ATP), źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja nim może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów, którzy wzięli udział w jednym z badań[3].

Kolejna – NAD^+ stymuluje biogenezę mitochondriów, zwiększając ich gęstość i poprawiając tym samym gospodarkę energetyczną w neuronach. Ponadto pozwala opóźnić odczuwanie zmęczenia wywołanego intensywnym treningiem, reguluje rytm dobowy i wygasza stany zapalne w układzie nerwowym!

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
2. Med Hypotheses. 1999 Oct;53(4):347-9
3. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185–91

wielopłaszczyznowe podejście do problemu: zmianę stylu życia (w tym korektę diety i dostosowanie snu), dobór właściwej aktywności fizycznej, relaksację psychiczną i emocjonalną, masaże oraz naturalne wydalanie produktów przemiany materii[8].

W dodatku ostatnie prace naukowe potwierdzają właściwości przeciwzapalne oraz przeciwbólowe zalecanych przez Awicennę rumianku i kopru. To pierwsze zioło ma działanie przeciwzapalne – ingerując w szlak cyklooksygenazy[10]. Ponadto w kilku badaniach wykazano, że łagodzi ból stawów w zespole cieśni nadgarstka i chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego[9]. Natomiast analiza fitochemiczna wodnego ekstraktu z kopru wykazała obecność polifenoli, flawonoidów i garbników[11]. Naukowcy potwierdzili także jego znaczące działanie przeciwdepresyjne i przeciwbólowe u szczurów w porównaniu do leków (sertraliny i tramadolu) i to bez żadnych działań niepożądanych[12].

Niedobór Yang?

Zgodnie z teorią tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) yang i qi są siłą napędową aktywności biologicznej w ludzkim ciele, a kliniczne objawy ich niedoboru przypominają objawy zespołu przewlekłego zmęczenia w medycynie zachodniej (które jest patologicznie związany z dysfunkcją mitochondriów). Dlatego badacze z Hongkongu postanowili połączyć siły TMC z medycyną konwencjonalną i spojrzeć na yang i qi w kontekście funkcji komórek stymulowanej przez mitochondria. Organelle te odgrywają kluczową rolę w metabolizmie energetycznym. W tym celu akademicy przyjrzeli się środkom terapeutycznym stosowanym przez tradycyjną medycynę chińską i zadali sobie pytanie: czy zioła wzmacniające yang i qi, takie jak np. cytryniec chiński i *Cistanche*, mogą poprawić wydajność naszych maleńkich elektrowni?

Zioło *Cistanche* uznawane jest za „ożywiające yang". Naukowcy w toku badań potwierdzili, że poprawia oddychanie mitochondrialne[13], indukuje wzrost odpowiedzi tych organelli na zapotrzebowanie energetyczne komórki[14] oraz zwiększa ich liczbę w organizmie. Dzięki temu umożliwia wytwarzanie wystarczającej ilości energii, aby utrzymać aktywność fizyczną i umysłową, a tym samym poprawić stan pacjentów z CFS.

Z kolei owoc cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*) wzmacnia qi. Ma 5 smaków (słodki, kwaśny, gorzki, cierpki i słony), które zgodnie z teorią 5 elementów w TCM odpowiadają 5 narządom trzewnym (odpowiednio: śledzionie, wątrobie, sercu, płucom i nerkom)[15]. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat szeroko zakrojone badania koncentrowały się na ocenie aktywności farmakologicznej cytryńca chińskiego, a zwłaszcza jego składników lignanowych i polisacharydowych. Stwierdzono, że lignany wywierają działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[16], a polisacharydy immunomodulujące na makrofagi otrzewnowe i limfocyty u myszy[17]. Ogromna liczba dowodów eksperymentalnych wykazała, że za-



eprasa.pl 9bb800ead4

Pokonaj stres i odzyskaj witalność!

mitopharma®
MITOCHONDRIALNE WSPARCIE W NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Jeśli w ostatnim czasie:

- intensywnie pracujesz umysłowo
- czujesz się wyczerpany
- żyjesz w dużym stresie

i obserwujesz u siebie:

- problemy z pamięcią i koncentracją
- częstsze skurcze mięśni nóg, łydek czy stóp
- spadki energii

Mito-Stress Balance – sprawdzona formuła antystresowa.

Składniki o udowodnionej synergii działania: magnez, potas, witamina C i tauryna, gwarantują usprawnienie pracy układu nerwowego i poprawę produkcji energii.
Preparat wysoce biodostępny, o najwyższej jakości i czystości substancji czynnych. Produkcja zgodna z GMP.

Naturalne składniki

Działanie na poziomie mitochondrialnym

DE

Made in Germany



Wejdź na
mito-pharma.pl

+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 9bb800ead4



warty w owocu schisandrin B może wzmacniać mitochondrialny status antyoksydacyjny glutationu, a tym samym chronić przed uszkodzeniem wywołanym przez utlenianie zarówno w warunkach eksperymentalnych *in vitro*, jak i *in vivo*[18].

Odkrycia te sugerują, że pobudzające qi działanie cytryńca chińskiego może wywrzeć korzystny wpływ na osoby cierpiące z powodu chronicznego zmęczenia.

Szałwia i traganek

Według tradycyjnej medycyny chińskiej inne reprezentatywne zioła zapewniające wsparcie dla 2 podstawowych składników ludzkiego organizmu – qi i krwi – to szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*) i traganek (*Astragalus*).



Qi oznacza krążącą energię życiową stojącą za każdą czynnością i procesami, w tym metabolizmem i wzrostem ludzkiego organizmu, a krew jest niezbędną substancją odpowiedzialną za odżywienie ciała. Niedobór obu wiąże się ze zmęczeniem fizycznym i psychicznym[19].

W odległym Daejeon w Korei Południowej testowano jak mieszanina 1:1 30% etanolowych ekstraktów z korzeni szałwii i traganka – nazwana mielofil – sprawdzi się w leczeniu CFS.

W badaniach przedklinicznych mielofil wykazywał działanie przeciwzmęczeniowe i zapobiegał uszkodzeniom OUN poprzez silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające oraz modulujące oś HPA[20]. Efekt ten wykazano również w badaniu klinicznym pacjentów z idiopatycznym chronicznym zmęczeniem[21].

Zachęceni tymi wynikami uczeni przeprowadzili randomizowane kontrolowane badanie kliniczne mielofilu u 98 pacjentów z CFS i ocenili jego skuteczność oraz bezpieczeństwo. Przez 12 tygodni chorym podawali doustnie 2 g mieszanki ekstraktów dziennie lub placebo. Wyniki badania potwierdziły, że u osób z ciężkim przebiegiem choroby, które przyjmowały mielofil, nastąpiła statystycznie istotna poprawa objawów zmęczenia w porównaniu do placebo[9].

Żeń-szeń w akcji

Panax ginseng to ważny lek ziołowy, który od tysięcy lat jest stosowany w celu poprawy qi. Dlatego Chińczycy pokusili się o przeprowadzenie systematycznego przeglądu zarówno randomizowanych badań klinicznych, jak i przedklinicznych testów na zwierzętach, aby ocenić jego skuteczność w leczeniu CFS.

Metaanaliza wykazała, że wyciąg z rośliny przeciwdziałał stresowi oksydacyjnemu, regulując metabolizm węglowodanów, opóźniając gromadzenie metabolitów, promując funkcje mitochondrialne oraz działając neuroprotekcyjnie poprzez normowanie zaburzeń neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym.

Podsumowując swoją pracę naukowcy z Wenzhou, uznali, że „żeń-szeń koreański może być zalecany do rutynowego stosowania w przypadku zmęczenia”[22].

Podejście ajurwedyjskie

W indyjskiej medycynie tradycyjnej mumio (shilajit) od wieków używane było jako środek odmładzający. Ta złożona substancja mineralna zawiera 38 pierwiastków chemicznych, 40 makro- i mikroelementów, 10 różnych tlenków metali oraz kilkanaście aminokwasów. Nic więc dziwnego, że przy takim bogactwie składników odżywczych potęguje procesy regeneracyjne w różnych tkankach i działa wzmacniająco na cały organizm. Z tego względu uczeni z Institute of Technology w Varanasi, postanowili sprawdzić potencjał terapeutyczny shilajit w leczeniu przewlekłego zmęczenia. W tym celu przeprowadzili eksperyment na szczurach z CFS, u których choroba manifestuje się wzrostem okresu bezruchu i spadkiem zachowań wspinaczkowych, a także osłabieniem lęku. Podawane gryzoniom przez 21 dni mumio odwróciło wywołany przez CFS spadek poziomu kortykosteronu w osoczu i utratę masy nadnerczy, co wskazuje na modulację osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza). Zapobiegało też dysfunkcji mitochondriów i cofnęło mitochondrialny stres oksydacyjny. To wszystko zaś doprowadziło do ustąpienia u zwierząt behawioralnych objawów przewlekłego zmęczenia[23].

Moc przyrody

Pomocne w łagodzeniu CFS mogą też okazać się mieszanki roślinne, za-

BIBLIOGRAFIA

1. Br. J. Psychiatry J. Ment. Sci. 182, 205-9
2. Exerc. Immunol. Rev. 20, 94-116
3. J. Investig. Med. 65, 974-83. doi: 10.1136/jim-2016-000390
4. PLoS One 7, e51515. doi: 10.1371/journal.pone.0051515
5. Nat. Rev. Endocrinol. 8, 22-32. doi: 10.1038/nrendo.2011.153;
6. Br. J. Pharmacol. 174, 345-69
7. J. Health Psychol. 22, 1106-12
8. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct;22(4):1011-1016
9. Front Pharmacol Actions. 2019 Sep 10;10:991
10. Planta Med. 1990;56:657-8; Life Sci. 2009;85:663-9
11. Int J Pharm Pharm Sci. 2014;6:11-3
12. Am J Ther. 2016;23:e1695–e1699
13. Pharmaceutical Biology, vol. 51, no. 1, pp. 64-73, 2013
14. Medical Hypotheses, vol. 71, no. 4, pp. 481-8, 2008
15. The American Journal of Chinese Medicine, 34, 2: 171-6, 2006.
16. Free Radical Biology and Medicine, 53, 7, 1421-30, 2012
17. Journal of Biological Macromolecules, 50, 3, 844-8, 2012; Food and Chemical Toxicology, 55, 609-16, 2013
18. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:945901
19. Doi: 10.1186/s13020-016-0092-y
20. J. Ethnopharmacol. 142, 113-120
21. Ther. Med. 17, 141-6. doi: 10.1016/j.ctim.2008.11.003
22. Front. Pharmacol., 17 July 2020 | https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01031
23. J Ethnopharmacol. 2012 Aug 30;143(1):91-9
24. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
25. Lancet, 1991; 337: 757-60; Lancet, 1992; 340: 426
26. BMC Complement Altern Med 11, 87 (2011)

eprasa.pl 9bb800ead4

> *Cistanche* umożliwia wytwarzanie wystarczającej ilości energii, aby utrzymać aktywność fizyczną i umysłową



wierające tatarak zwyczajny (dodaje witalności), działający antyoksydacyjnie rozmaryn lekarski i opuncję figową, która skrywa w swoim wnętrzu m.in. magnez. Pierwiastek ten przyczynia się do eliminowania uczucia zmęczenia i znużenia oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Symptomy chronicznego zmęczenia przypominają objawy niedoboru magnezu we krwi i rzeczywiście u niektórych osób z CFS odnotowano jego deficyt[24]. W kilku przeprowadzonych na niewielką skalę badaniach wykazano, że gdy suplementowały ten pierwiastek doustnie lub w postaci zastrzyków, objawy choroby uległy złagodzeniu[25].

To zaledwie początek

Ziołolecznictwo to zaledwie jedna z wielu metod terapeutycznych, jakimi w leczeniu przewlekłego zmęczenia dysponuje medycyna alternatywna.

Przegląd systematyczny 26 randomizowanych badań kontrolowanych placebo, w których wzięło udział 3 273 osób, wykazał pozytywne efekty qigong, masaży i tuiny w łagodzeniu CFS[26].

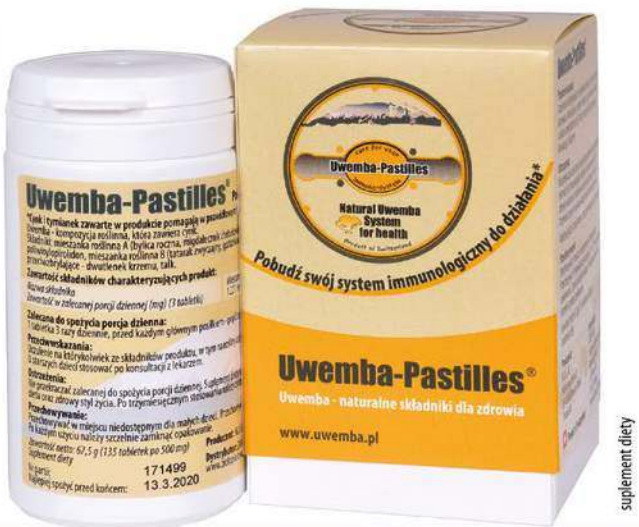
Tradycyjne systemy medyczne przez tysiące lat zgromadziły pokaźną wiedzę opartą na doświadczeniu i mądrości ludowej. Medycyna akademicka może czerpać od swej starszej siostry, udoskonalając sposoby leczenia przewlekłego zmęczenia i innych chorób. Jednak, aby zdało to egzamin, powinna przyswoić 2 lekcje.

Po pierwsze traktować człowieka jako system naczyń połączonych, niejednokrotnie wielopłaszczyznowo i w wielu sferach (np. psyche i soma). W przypadku tak złożonych schorzeń, jak CFS jedynie holistyczne podejście do problemu pozwoli opracować skuteczne leczenie.

Po drugie, zrozumieć, że pacjent odgrywa ważniejszą rolę niż choroba. Medycyna spersonalizowana daje lepsze efekty, bowiem protokół leczenia jest „uszyty na miarę"

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

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

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

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 9bb800ead4

Pozbądź się anemii

Choć żelazo jest słabo przyswajalne przez ludzki organizm, można jego wchłanianie wspomóc naturalnymi środkami

Na niedokrwistość cierpi 25% światowej populacji. Niedobór żelaza jest główną przyczyną niedokrwistości w różnych krajach i u obu płci, przy czym częściej występuje u kobiet[1].

Pierwiastek ten znajduje się m.in. w hemoglobinie – barwniku krwinek czerwonych – ale wchodzi też w skład wielu enzymów i białek. Jest w mięśniach, śledzionie, wątrobie, nerkach, szpiku kostnym, osoczu. Najważniejszym zadaniem żelaza jest transport tlenu we krwi z płuc do każdej komórki ciała – bez niego organizm by się udusił. Od Fe ściśle zależny jest też proces powstawania czerwonych krwinek.

Pierwiastek ten wchłaniany jest w dwunastnicy i jelicie cienkim. Następnie wiązany jest w błonie śluzowej przewodu pokarmowego z białkiem apoferrytyną. W ten sposób powstaje ferrytyna i to w jej postaci żelazo może być magazynowane w wątrobie. Z ferrytyny żelazo uwalniane jest do krwi i transportowane przez transferrytynę. Zatem niedobór żelaza w organizmie może wynikać nie tylko ze zbyt małej jego ilości w diecie, ale też z nieprawidłowego jego wchłaniania lub transportowania[2].

Anemia objawia się uczuciem zmęczenia i wyczerpania, gdyż ważne organy, takie jak mózg i serce, nie są optymalnie zaopatrywane w tlen. Niedobór żelaza wpływa na produkcję energii w elektrowniach komórkowych zwanych mitochondriami – dochodzi do ogólnego pogorszenia wydajności organizmu. Dlatego do typowych objawów niedoboru żelaza oprócz zmęczenia zalicza się również wewnętrzny niepokój, nerwowość, bóle głowy, kłopoty z pamięcią i zwiększona wrażliwość na zimno[3] oraz większą podatność na infekcje.

Doustne suplementy żelaza mają swoje wady, a są to podrażnienia przewodu pokarmowego oraz niska biodostępność. Poza tym aktywują w organizmie wolne rodniki. Dlatego rośnie liczba badań klinicznych nad roślinnymi produktami leczniczymi, które mogłyby pomóc w anemii. Okazuje się, że niektóre działają bezpośrednio, aby podwyższyć poziom żelaza, a inne – poprzez swoją aktywność przeciwutleniającą zwiększają odporność na stres oksydacyjny lub wyzwalają mechanizmy komórkowe, takie jak autofagia lub leczą anemię związaną z przewlekłym stanem zapalnym[4].



Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*)

Roślina ta równoważy poziom żelaza poprzez zwiększenie wydzielania hematopoetycznych czynników wzrostu, takich jak erytropoetyna. W ten sposób stymuluje komórki krwiotwórcze[5]. Polisacharydy, wchodzące w skład dzięgla, poprawiają poziom żelaza w surowicy[6]. Proszek z jego korzenia obfituje w arabinozę, glukozę i galaktozę, pobudza proces erytropoezy, czyli odnawiania się krwinek czerwonych[7].

eprasa.pl 9bb800ead4

Drzewo chrzanowe (*Moringa oleifera*)



Jego liście są najsilniejszym znanym dostawcą żelaza w każdej postaci. Co więcej, jest również bogata we flawonoidy, saponiny, alkaloidy i związki fenolowe, które są niezbędne do pobierania i wchłaniania żelaza przez organizm, dzięki czemu może służyć jako kompletny zestaw składników odżywczych, a także w terapii niedokrwistości z niedoboru żelaza. Jak się okazuje, moringa olejodajna w połączeniu z jaggery, czyli nierafinowanym cukrem wytwarzanym tradycyjnymi metodami z soku z trzciny cukrowej, przyniosła pozytywne rezultaty w leczeniu anemii[9]. Badanie z 2018 r. pokazuje, że ekstrakt z liści drzewa chrzanowego skutecznie koryguje poziom hemoglobiny w przypadku umiarkowanej anemii, a przy uwzględnieniu w codziennej diecie sprawdza się jako strategia zapobiegawcza[10]. Ponadto u kobiet w wieku rozrodczym interwencja preparatem zawierającym wyciąg oraz jaggery spowodowała znaczną poprawę poziomu hemoglobiny[11].

Gujawa pospolita (*Psidium guajava*)

Sok z liści tego pochodzącego z Ameryki Południowej drzewa jest stosowany jako lek na niedokrwistość. Mądrość ludową potwierdzają doniesienia naukowe – wynika z nich, że zarówno owoce, jak i liście rośliny mają korzystny wpływ na poziom hemoglobiny u cierpiących na anemię. W badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Calabar udowodniono, że liście gujawy podawane anemikom pomagają w tworzeniu komórek krwi, zwiększeniu stężenia hemoglobiny, nie powodując przy tym skutków ubocznych[13].



Punarnava (*Boerhavia diffusa*)

Zgodnie z ajurwedą ma działanie przeciwstarzeniowe, zapobiega chorobom i wzmacnia życie. Dwaj uczeni – Barthwal i Srivastava w czasie eksperymentu na małpach zauważyli, że podawany doustnie ekstrakt z korzenia punarnavy (w dawce 50 mg/kg dzień) znacząco skróciły czas trwania krwawienia podczas miesiączki i związaną z tym utratę żelaza[18]. Potwierdza to doniesienia naukowe sprzed ponad wieku. Ich autorzy wskazywali wtedy na *Boerhavia diffusa* jako skuteczny roślinny lek przeciw anemii[19].



Winorośl (*Vitis*)

Jak się okazuje, to biblijne pnącze całe jest przesycone substancjami o prozdrowotnym działaniu, a jego pestki mogą okazać pomocne przy anemii. Ekstrakt z nich ma zdolność do neutralizowania wolnych rodników[21] oraz zwiększa wchłanianie żelaza hemowego i hamuje jelitowe wchłanianie żelaza niehemowego[22].

eprasa.pl 9bb800ead4



Rzeżucha ogrodowa (*Lepidium sativum*)

Stosowana była w Indiach do celów leczniczych już od czasów wedyjskich (a zatem między drugim a pierwszym tysiącleciem przed naszą erą). Naukowcy z tego kraju dokonali systematycznego przeglądu literatury dotyczącej rzeżuchy. Okazuje się, że każda część tej – wysiewanej u nas głównie w okresie Wielkanocy – rośliny ma właściwości lecznicze. Badacze tym razem jednak zwrócili szczególną uwagę na nasiona rzeżuchy. Są one bogate w białko, tłuszcz, wapń, żelazo i mają wysoką wartość odżywczą. Działają mlekopędnie (utrzymują i zwiększają produkcję mleka u kobiet), przeciwrakowo i przeciwcukrzycowo[23]. W kolejnym badaniu ci sami uczeni dowiedli, że suplementacja prażonymi nasionami rzeżuchy poprawiła zawartość żelaza, wapnia i cynku w diecie[24].

Opuncja figowa (*Opuntia elatior*)

Aktywność hematynową soku z jej owoców badano na szczurach, u których anemię wywołano fenylohydrazyną (PHZ). Jako wskaźniki niedokrwistości analizowano parametry hematologiczne, takie jak m.in. zawartość hemoglobiny, czerwonych krwinek. Zwierzęta nie tylko wyzdrowiały, ale przeszły szybką rekonwalescencję. Badacze tłumaczą to zwiększoną erytropoezą i właściwościami przeciwutleniającymi betacyjaniny, która wchodzi w skład opuncji[20].



Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

To kolejne bogate źródło żelaza – według bazy danych składu żywności Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) w 100 g zawiera aż 33,5 mg żelaza. Doskonałym źródłem tego pierwiastka oraz kwasu foliowego są jej liście. Dowiedziono też, że skutecznie przeciwdziałają one anemii. Pomagają też w tworzeniu czerwonych krwinek i zwiększają produkcję hemoglobiny. Zdaniem naukowców z Bengaluru (aglomeracja w południowych Indiach) liście kozieradki zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu są doskonałym źródłem żelaza dla organizmu. Pierwiastka dostarczy również wywar z ugotowanych liści[10].



BIBLIOGRAFIA

1. WHO Global Database on Anaemia. Geneva, Switzerland: World Health Organization;2018
2. Żelazo – pierwiastek życia, prof. Klaus Kisters, wyd. MedPharm Polska
3. Crit Rev Food Sci Nutr 39 : 131-48
4. Anemia 2012; 2012 : 563251
5. Chin. J. Integr. Med. 2007; 13 : 297-300
6. Curr. Med. Chem. 2004; 11 : 1479-500
7. J. Med. Food. 2012;15:923-9
8. Nutrients. 2019 Oct; 11(10): 2481; IJCBS 2015; 1(4): 222-6
9. Vet Parasitol. 2004; 122: 151-64
10. Annals of Plant Sciences 2018 March; 7(4): 2166-71, DOI:10.21746/aps.2018.7.4.16
11. J Tradit Complement Altern Med. 2012; 9 (1): 81-7
12. Int. J. Biol. Macromol. 2019; 126 : 747-54
13. Afr J Biotechnol. 2009; 8: 2389-93
14. Int. J. Chem. Stud. 2018; 6 : 2977-9
15. J. Food Agric. Sci. 2018; 8 : 10-7
16. J. Kermanshah Univ. Med. Sci. 2018; 22 : e82300
17. J. Ilm. Kesehat. 2020; 9 : 893-9
18. Advances in Contraception, 1990;6(2): 113-24; Advances in Contraception, 1991;7(1): 67-76
19. Ind Med Gaz. 1910 Apr; 45(4): 132-4
20. Ayu. 2015 Apr-Jun; 36(2): 208-13
21. Biochim. Biophys. Acta. 1996; 1304 : 210-22
22. J. Nutr. 2008; 138 : 1647-51
23. Proc. Natl. Acad. Sci., India, Sect. B Biol. Sci. 2018; 88: 829-36
24. Agri Res & Tech: Open Access J. 2017; 4(2): 555631

epresa.pl 9b3800ead4



Taśma (*Ulva prolifera*)

Jest jednym z gatunków zielonych makroglonów. Zawiera w sobie siarczanowe polisacharydy o unikalnych cechach strukturalnych w postaci wiązań ramnozy i kwasu uronowego. Badania na szczurach udowodniły, że ekstrakt z tej rośliny indukuje wzrost liczby erytrocytów i poziomu żelaza w surowicy oraz przyczynia się do przywrócenia prawidłowego poziomu żelaza[12].



Indycza jagoda (*Solanum torvum*)

Uczeni z USA i Ghany zdając sobie sprawę z narastających problemów z wyżywieniem ludzkości, postanowili zbadać, czy dieta oparta na jadalnych owadach oraz indyczych jagodach, ma szanse zapobiec niedożywieniu i związanych z nim niedoborom żelaza. *Solanum torvum* nazywane też bywa diabelską figą lub groszkowym bakłażanem. Rośnie w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Jej owoce zawierają m.in. witaminy A i C, sporo soli żelaza (76,87 mg/kg) oraz manganu, wapnia, miedzi i cynku. Z tych właśnie przyczyn badacze postanowili podawać ją niedożywionym szczurom chorym na niedokrwistość. Okazuje się, że przynajmniej w tej kwestii jesteśmy bezpieczni – zarówno jadalne owady, jak i indycze jagody spowodowały znaczący wzrost liczby erytrocytów oraz stężenia hemoglobiny w porównaniu do nieleczonych gryzoni[8].

Burak zwyczajny (*Beta vulgaris*)

Ta popularna w naszym kraju roślina zawiera żelazo, azotany, sód, potas i betalainę[14]. Leczy anemię, pobudzając zdolność erytrocytów do przenoszenia tlenu. Dowiedziono, że 8 g buraków zjadanych codziennie przez 20 dni, spowodowało wzrost poziomu żelaza i ferrytyny we krwi, żelaza w surowicy, a także spadek transferyny i całkowitej zdolności wiązania żelaza u 7 kobiet w wieku 22-24 lata[15]. Zaś – jak dowiedli naukowcy z Iranu – picie 100-200 ml soku z buraków przez 6 tygodni przez zawodniczki drużyny futbolowej podniosło u nich poziom żelaza i ferrytyny[16]. Z kolei podawanie buraków w postaci proszku i suplementów na bazie żelaza przez 14 dni paniom z niedokrwistością prowadziło do podwyższenia poziomu żelaza i liczby erytrocytów[17].



Zmęczona ciągłym zmęczeniem?



Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

REKLAMA

eprasa.pl 9bb800ead4



To reumatyzm czy... borelioza?

Choroba z Lyme potrafi skryć się za wieloma maskami. Jedną z nich jest zapalenie stawów, powodujące zwykle ostry, wędrujący ból. Może się ono pojawić całe lata od infekcji, nawet po skutecznym zabiciu powodujących ją krętków!

Reumatolodzy odegrali kluczową rolę w historii leczenia boreliozy już przy okazji jej odkrycia w latach 70. XX w. Wówczas to w okolicy amerykańskiego miasta Lyme w stanie Connecticut powiązano serię przypadków zapalenia stawów wśród młodzieży z ukąszeniami przez kleszcze. Naukowcy z Yale zbadali 51 pacjentów, wśród których najczęstszym objawem były nawracające ataki obrzęku kolan. Kilku osobom dokuczały dolegliwości w innych stawach, takich jak nadgarstek lub kostka. Wielu towarzyszyły gorączka, zmęczenie i bóle głowy. Niektórzy pamiętali wystąpienie wysypki na skórze (rumienia wędrującego – podstawowego symptomu boreliozy) przed pojawieniem się obrzęku kolana[1].

Już wtedy stało się jasne, że wywoływana przez krętki *Borrelia burgdorferi* infekcja jest złożoną chorobą wielo-układową, atakującą przede wszystkim skórę, układ nerwowy, serce i/lub stawy. Również przy tej okazji okazało się, że po kilkunastu latach aż u ok. 60% nieleczonych pacjentów jako późna jej manifestacja rozwinęło się boreliozowe zapalenie stawów[2]. Współcześnie, z epidemiologicznego punktu widzenia, taka reumatologiczna postać choroby z Lyme częściej występuje w Stanach Zjednoczonych niż w Europie, jednak nadal dosięga 3-15% mieszkańców Starego Kontynentu[3]. Mogą one przybierać postać od niewielkich, przemijających dolegliwości bólowych ze strony układu kostno-stawowo-mięśniowego, przez objawy ostrego zapalenia stawów z wysiękiem, aż po rzadziej występujące postaci przewlekłego zapalenia stawów z destrukcją kostno-stawową (ok. 10% przypadków).

Przyczajony wróg

Eksperci nie ukrywają, że prawidłowa diagnoza boreliozowego zapalenia stawów nie jest łatwa. Pytanie o ukąszenie przez kleszcza powinno być standardem wywiadu lekarskiego, jednak sami pacjenci często ignorują taką ewentualność. Wszystko przez to, że objawy ze strony układu mięśniowo-szkieletowego mogą wystąpić w różnym czasie od początku zakażenia: po kilku dniach lub nawet po wielu latach. Każdy z tych okresów charakteryzuje się również nieco odmiennym przebiegiem.

Już na początku zakażenia, kiedy charakterystycznym objawem jest rumień

eprasa.pl 9bb800ead4

wędrujący, często występują łagodne lub umiarkowane bóle kości, stawów i/lub mięśni[4]. Ustępują one zwykle samoistnie i nie mają związku z późniejszym ujawnieniem się zapalenia stawów.

Charakterystyczne objawy stawowe najczęściej występują dopiero w okresie zakażenia rozsianego, które trwa od kilku dni do roku. Wówczas chorzy zgłaszają krótko trwające, wędrujące bóle stawowo-kostne i mięśniowe oraz okolicy ścięgien i przyczepów ścięgnistych. Mają one tendencję do nawrotów i zmienną, czasem trudną do określenia lokalizację. Z kolei najczęściej po 6 miesiącach (w ciągu 2 tygodni – 2 lat) od wystąpienia pierwszych objawów boreliozy ujawnia się zajęcie stawów pod postacią krótkich, nawracających epizodów nie tylko bólu, ale i obrzęku zazwyczaj jednego, rzadziej kilku stawów. Dolegliwości te często są asymetryczne, niezbyt nasilone, najczęściej dotyczą kończyn. Po kilku tygodniach mogą ustępować samoistnie lub rozwinąć się w pełnoobjawowe ostre zapalenie stawów. Jest ono jednym z częstszych objawów klinicznych boreliozy, bo dotyczy ok. 50-60% nieleczonych i ok. 30% leczonych pacjentów na świecie[5]. Występuje zazwyczaj u dzieci i osób młodych, chociaż jego objawy obserwuje się też u starszych ludzi. Typowe objawy to ból, obrzęk, czasem duży wysięk w stawie i wzmożona ciepłota, ale zwykle bez wyraźnego zaczerwienienia[6]. Utrzymują się zazwyczaj kilka tygodni, ale równie dobrze może to być kilka godzin lub dni, a niekiedy miesięcy. W tej ostrej postaci również najczęściej procesem zapalnym zajęty jest jeden duży staw w obrębie kończyn dolnych, w 63% przypadków to staw kolanowy[7]. Nieraz tej postaci towarzyszy obecność torbieli dołu podkolanowego, która wykazuje skłonność do pękania.

Stosunkowo często zajęte są też inne stawy kończyn górnych i dolnych, w tym łokciowe, skokowe, barkowe i nadgarstkowe. Rzadziej proces zapalny lokalizuje się w stawach skroniowo-żuchwowych, paluchów, rąk i stóp. Bardzo rzadko zajęte są stawy biodrowe.

Bumerang lub niechciany towarzysz

Zapalenie stawów w przebiegu boreliozy ma charakter asymetryczny i narastający. Kolejne epizody występują nieregularnie, mogą być wielokrotne, przerywane długotrwałymi okresami całkowitych remisji. Czasem towarzyszy im uczucie zmęczenia, rzadko pojawia się niewielka sztywność poranna.

> Ostre zapalenie stawów jest jednym z częstszych objawów klinicznych boreliozy, bo dotyczy ok. 50-60% nieleczonych i ok. 30% leczonych pacjentów na świecie

Taka ostra postać zazwyczaj nie prowadzi do destrukcji stawów, ale u ok. 10% pacjentów ich zapalenie nie ustępuje i przechodzi w chorobę przewlekłą. Można ją rozpoznać, gdy objawy o tej samej lokalizacji utrzymują się przynajmniej przez rok[8]. Najczęściej dotyczy to stawów kolanowych. Wówczas choroba może już doprowadzić do rozwoju zmian destrukcyjnych, ale tylko sporadycznie do trwałego uszkodzenia i unieruchomienia zajętego obszaru.



Zmiany histopatologiczne błony maziowej oraz zaburzenia immunologiczne przypominają reumatoidalne zapalenie stawów. Obraz RZS naśladuje też wielostawowa postać choroby, przebiegająca ze zwężeniem szpar stawowych oraz obecnością nadżerek. Boreliozowe zapalenie stawów najbardziej przypomina jednak pojawiające się po wcześniejszej infekcji (najczęściej przewodu pokarmowego lub narządów płciowych) reaktywne zapalenie stawów (ReZS), które przebiega zwykle bardziej burzliwie i utrzymuje się dłużej.

Objawy reumatycznej postaci boreliozy mają zatem różną postać, od krótkotrwałych epizodów bólów stawowych, okołostawowych lub mięśniowych, przez okresy przemijających pełnoobjawowych zapaleń stawów, do rzadkich przypadków przewlekłego zapalenia błony maziowej.

Znaki szczególne

Kiedy zatem można podejrzewać boreliozowe zapalenia stawów? Oczywiście podstawową kwestią będzie wspomniane już ugryzienie przez kleszcza. Trzeba jednak przypomnieć, że nie tylko czas potrafi maskować jego skutki – również opisywany wszędzie rumień wędrujący nie zawsze się ujawnia, co potrafi uśpić czujność. Tak naprawdę zatem każde zapalenie stawów może być efektem infekcji *Borrelia*. Trzeba przede wszystkim obserwować objawy – jeśli występują w jednym stawie i są sporadyczne, może to być borelioza. Wskazuje na nią również duża opuchlizna (zwłaszcza w okolicy kolana), często nieproporcjonalna do bólu. Zwykle choroba ma również nagły początek, w przeciwieństwie do RZS, w którym objawy narastają stopniowo.

Reumatyczna postać boreliozy przypomina również spondyloartropatie zapalne (SpA), do których należy poinfekcyjne ReZS. Ta grupa chorób podobnie dotyka dużych stawów kończyn dolnych, głównie kolanowych, i ma asymetryczny charakter. Za SpA mogą przemawiać obecność zapalnego bólu kręgosłupa, poprzedzające objawy zapalenia cewki moczowej, pęcherza moczowego lub szyjki macicy, przebyta biegunka lub infekcja dróg oddechowych, łuszczyca skóry lub paznokci, dodatnie wyniki badań serologicznych oraz obecność antygenu HLA-B27[9].

Cechą charakterystyczną wyłącznie dla zapalenia stawów w borelio-

eprasa.pl 9bb800ead4

zie są z kolei widoczne uszkodzenia śródbłonka naczyń, złogi fibryny i zmiany zarostowe w naczyniach tętniczych błony maziowej stawów, powodujące jej obrzęk i przerost. Z pozostałych objawów częste są sztywność szyi oraz bóle zębów i okolicy klatki piersiowej, przywodzące na myśl choroby serca.

Preludium autoagresji

Sam rozwój zapalenia stawów w przebiegu boreliozy to skomplikowany proces, w którym uczestniczą różnego rodzaju związki chemiczne obecne w ludzkim organizmie. Początkowo następuje penetracja inwazyjnych *Borrelia burgdorferi* drogą krwi ze skóry do płynu stawowego i błony maziowej. Następnie, w wyniku wzajemnego oddziaływania między krętkami a makrofagami i komórkami śródbłonka, dochodzi do nacieczenia ogniska zapalnego granulocytami obojętnochłonnymi. Do akcji wkraczają także fibroblasty – ich pobudzenie powoduje produkcję m.in. cytokin. To zaś może mieć kluczowe znaczenie.

Jak donoszą eksperci na łamach *Nature Reviews Rheumatology*, boreliozowe zapalenie stawów charakteryzuje się wysokim poziomem interferonu (IFN)-gamma i niewystarczającymi ilościami przeciwzapalnej interleukiny 10 (IL-10). Konsekwencje tej rozregulowanej odpowiedzi prozapalnej w błonie maziowej obejmują upośledzoną naprawę tkanek, uszkodzenie naczyń, procesy autoimmunologiczne i cytotoksyczne oraz proliferację i zwłóknienie fibroblastów. Te cechy są z kolei podobne do innych przewlekłych zapaleń stawów, w tym RZS[10].

Innymi słowy zakaźny czynnik – czyli infekcja *Borrelia* – wywołuje nieprawidłową, prozapalną odpowiedź układu odpornościowego, która utrzymuje się nawet po zabiciu krętków, co wyzwala kolejne schorzenia w obrębie narządu ruchu. Sugerują to również wnioski płynące z pewnego badania, w którym wykazano, że u 30 pacjentów nowe, ogólnoustrojowe autoimmunologiczne choroby stawów rozwinęły się średnio po 4 miesiącach od przebycia boreliozy[11].

We władzy krętków

Poinfekcyjne reakcje autoimmunologiczne to jedna z przyczyn, dla których u części pacjentów standardowe leczenie



Daj odpór boreliozie!

Choć chorobę z Lyme przenoszą kleszcze, a bezpośrednio wywołują krętki *B. burgdorferi*, to tak naprawdę jej przyczyn należy szukać głębiej. Organizm z osłabionym układem odpornościowym, niedożywiony, narażony na częste infekcje i wpływ szkodliwych czynników (takich jak pleśń i pasożyty) zawsze będzie bardziej narażony na rozwój boreliozy i jej przejście w przewlekłe schorzenie. W pewnym przełomowym badaniu wykazano przykładowo, że wyższe poziomy plazmablastów we krwi – specyficznego podzbioru komórek wytwarzających przeciwciała – korelowały z szybszym ustępowaniem objawów boreliozy po leczeniu doksycykliną[1].

Im wcześniej po zakażeniu rozpocznie się leczenie, tym wcześniejszy i pełniejszy będzie powrót do zdrowia, więc osoby, które czekają zbyt długo, zanim zostaną zdiagnozowane, mogą nie reagować pozytywnie na antybiotyki. Nie należy też zapominać o tym, że leki zwalczają jedynie rzeczywistą infekcję, ale nie cały szereg towarzyszących jej objawów. Ponadto mogą powodować działania niepożądane, a z czasem osłabić układ odpornościowy, niszcząc korzystne bakterie jelitowe, zwłaszcza jeśli są stosowane przez dłuższy czas. Dlatego też lepszą strategią wydaje się prewencyjne zadbanie o organizm, by uniknąć zachorowania. Oto, co warto zrobić.

- Używaj naturalnego środka odstraszającego owady (np. z olejków eterycznych), gdy jesteś w lesie, ogrodzie, na plaży lub nad jeziorem.
- Noś długie spodnie, rękawy i skarpety, aby chronić skórę przed kleszczami. Spróbuj także zakładać jaśniejsze ubrania, aby łatwiej było dostrzec owady i kleszcze.
- Sprawdź skórę po pobycie na świeżym powietrzu, by szybko zidentyfikować ugryzienie.
- Popraw ogólne funkcjonowanie swojego układu odpornościowego, jeszcze zanim ulegniesz infekcji, co da Ci największą szansę jej uniknięcia lub łagodnego przejścia. W tym celu postaw na dietę bogatą w antyoksydanty (zwłaszcza zielone warzywa) i kiszonki zawierające probiotyki, które mogą spowolnić rozwój infekcji i złagodzić jej objawy[2].
- Twoje ciało może na dobre przezwyciężyć boreliozę tylko wtedy, gdy kontroluje reakcje zapalne, które wywołują krętki. Dlatego postaw na antyzapalną żywność (warzywa, orzechy, nasiona, bulion na kościach, ekologiczne mięso i nabiał).
- By chronić przed zniszczeniami komórki atakowane przez krętki, wspomagaj się suplementami: witaminami D i z grupy B, koenzymem Q10, kordycepsem i innymi medycznymi grzybami, magnezem, kwasami omega-3 i kurkumą. Wszystkie te składniki działają też przeciwzapalnie i usprawniają reakcje układu odpornościowego.
- Jeśli cierpisz na boreliozowe zapalenie stawów, sięgnij po substancje wspomagające produkcję kolagenu i utrzymanie sprawności chrząstek, takie jak witamina C, glukozamina i chondroityna.
- Zadbaj o odpoczynek i dobry sen, by organizm miał szansę zregenerować się i odzyskać siły do walki z zakażeniem.
- Zredukuj narażenie na szkodliwe czynniki, takie jak pasożyty, pleśń i zanieczyszczenia, które nadmiernie mobilizują układ odpornościowy, przez co mogą przyczynić się do wystąpienia trwałych objawów boreliozy[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Front Immunol. 2018; 9: 1634
2. Appl Environ Microbiol 2011 Feb; 77(4):1335-43
3. Clin Exp Immunol 2009 Jan; 155(1):1-15

eprasa.pl 9bb800ead4

boreliozowego zapalenia stawów, czyli antybiotykoterapia, nie przynosi efektów. Drugi powód niepowodzeń to utrzymywanie się zakażenia mimo eliminacji krętków z organizmu. Jak to możliwe? Kluczowa okazuje się ich zdolność do pozostawiania w organizmie peptydoglikanu – zbudowanej z białka i cukrów sztywnej części ściany komórkowej, która trzyma bakterie w ryzach, wyznaczając ich kształt. Większość bakterii przetwarza tę strukturę podczas wzrostu i podziału, ale w przypadku *B. burgdorferi* jest inaczej. Ich peptydoglikan ma bowiem osobliwą strukturę i bakterie nie są w stanie go ponownie wykorzystać, dlatego dosłownie wyrzucają go do swojego najbliższego otoczenia. W ten sposób gromadzi się on w stawach.

> Infekcja *Borrelia* wywołuje nieprawidłową, prozapalną odpowiedź układu odpornościowego, która utrzymuje się nawet po zabiciu krętków, co wyzwala kolejne schorzenia w obrębie narządu ruchu

W badaniu odkrywającym ten mechanizm prawie wszyscy pacjenci z boreliozowym zapaleniem stawów mieli peptydoglikan w płynie stawowym. U większości z nich stwierdzono również specyficzne przeciwciała przeciwko tej strukturze, co sugeruje, że napędza ona proces zapalny[12]. Co więcej, robi to nawet wówczas, gdy za pomocą antybiotyków udaje się pozbyć DNA krętków! To kolejny powód, by do leczenia boreliozy podejść kompleksowo (patrz ramka), a nie stawiać na uporczywą farmakologię. Zalecenia mówią, że nie należy powtarzać jej częściej niż 2-3 razy, gdyż kolejne kuracje antybiotykami lub ich przedłużone stosowanie nie przynosi korzyści[13].

Wszystko to zaś oznacza, że przebycie boreliozy należy uznać za czynnik ryzyka późniejszego rozwoju RZS i innych rodzajów zapalenia stawów. Z drugiej strony dolegliwości reumatyczne wymagają wywiadu w kierunku ugryzienia przez kleszcza, by wykluczyć infekcję jako ich przyczynę. W ten sposób odzieramy boreliozę z kolejnej maski.

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Rheum. 1977 Jan-Feb; 20(1):7-17
2. Ann Intern Med. 1987 Nov; 107(5):725-31
3. Pol Merkur Lek 2007; 23:141-144; Eur J Clin Microbiol Infect Dis 1999; 18:697-703
4. Ann Intern Med 1987; 107: 725-731; Wiad Lek 2006; LIX, 1-2;
5. Pol Merkur Lek 2007; 23: 141-144; Annu Rev Immunol 1997; 15:63-92
6. N Engl J Med 2001; 345: 115-125
7. Lancet 1998; 352: 557-565; Ann Intern Med 1987; 107: 725-731; Wiad Lek 2006; LIX, 1-2
8. Arthritis Rheum 1994; 37: 878-888
9. Reumatologia 2013; 51(1): 51-55
10. Nat Rev Rheumatol. 2021 Aug; 17(8):449-461
11. Arth Rheum. 2017 Jan; 69(1):194-202; doi:10.1002/art.39866
12. Proc Natl Acad Sci U S A 2019 Jul 2; 116(27):13498-13507
13. Ann Int Med 2003; 9: 761-762

REKLAMA

herballine®

NATURALNE WSPARCIE ORGANIZMU

Borellvit™ zawiera mieszankę ekstraktów i minerałów. W składzie znajdziemy m.in. koci pazur, żeń-szeń syberyjski oraz traganek, które wspierają układ immunologiczny.

4joints™ zawiera mieszankę ekstraktów, witamin i minerałów. W składzie znajduje się m.in. hakorośl, kadzidłowiec i kurkuma, które pomagają zachować zdrowie i elastyczność stawów.



z kodem PHARMOVIT22
na www.sklep.pharmovit.pl

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



eprasa.pl 9bb80be8d4

12 soli życia

Niemiecki lekarz Wilhelm Heinrich Schüssler uważał, że choroby powstają w wyniku zaburzeń spowodowanych niedoborem substancji mineralnych w komórkach. Przywrócenie ich właściwych poziomów pozwala szybko i skutecznie wyleczyć liczne choroby!



Odkrycie w XIX w. mikroskopu spowodowało gwałtowny rozwój chemii i badań nad ludzką komórką. Wtedy właśnie berliński naukowiec i twórca „Patologii komórkowej" Rudolf Virchow wygłosił słynne zdanie: „choroba człowieka oznacza jednocześnie chorobę komórki".

Niedługo później holenderski lekarz i fizjolog Jakob Moleschott uzupełnił je, mówiąc: „choroba komórki powstaje przez utratę soli nieorganicznych", a jej zdrowie musi zostać przywrócone poprzez uzupełnienie braków minerałowych.

Bez minerałów ani rusz

Choć w czasach dr. Schüsslera (1821-1898 r.) ani ziemia, ani pożywienie nie były jeszcze tak zubożałe w składniki odżywcze, jak są obecnie, to jednak już wówczas zwrócono uwagę, że wchłanianie witamin nie jest możliwe bez minerałów. Uczeni odkryli, że nie istnieje w ciele żaden proces, który odbywałby się bez ich udziału (np. układ hormonalny nie jest w stanie bez nich działać), dlatego Wilhelm Schüssler nazywał je substancjami funkcjonalnymi.

Uważał, że: „Te substancje są materiałem budulcowym i funkcjonalnym tkanek. Materiałem budulcowym ze względu na masę, a funkcjonalnym ze względu na jakość. Chcąc zastosować je jako środki lecznicze, należy podawać w niewielkich ilościach". Nie dość na tym, kanały jonowe – otwory w błonie komórkowej – są tak małe, że mogą przez nie przeniknąć do wnętrza jedynie pojedyncze molekuły. Zatem, aby uniknąć deficytów i umożliwić wchłonięcie minerałów do komórki, należy je rozcieńczyć (czyli spotencjonować). Dzięki temu zabiegowi staną się łatwo przyswajalne.

Najlepszym nośnikiem (stosowanym już w homeopatii) okazał się cukier mlekowy, który dla organizmu ludzkiego zdaje się być obojętny.

Tak powstała biochemiczna metoda lecznicza dr. Schüsslera, która istnieje już od ponad 150 lat.

Jak to działa?

Komórka pobiera ze swojego otoczenia – płynu międzykomórkowego substancje konieczne do jej przetrwania i pełnienia swoich funkcji w organizmie.

Jeśli komórki zostają „zdemineralizowane", organizm musi sięgać do rezerw. Zanim organizm zupełnie je opróżni, zużywa organy. I tak np. brak *calcium phosphoricum* – powoduje kruchość kości, niedobór *calcium fluoratum* osłabia szkliwo zębów, a deficyt *silicea* – włosy i paznokcie.

Potrzebny jest czas i odpowiednie odżywianie, by znów się odbudować. Sole dr. Schüsslera muszą przebyć trakt pokarmowy, by mogły zostać zmetabolizowane.

Wielkie znaczenie ma fakt, że minerały dr. Schüsslera występują w takich połączeniach, by zarówno umożliwić odbudowę tkanek, jak i właściwe wydalanie. Nasz system nie potrzebuje np. żelaza samodzielnie, tylko w połączeniu z fosforem. Stąd znacznie korzystniejszy dla niego będzie fosforan żelaza. To szybko stało się jasne dla niemieckiego medyka. Rozumiał, że aby stały się przyswajalne dla tkanek, muszą zostać przekształcone w kwas fosforowy lub siarkowy.

Być zdrowym i takim pozostać to marzenie każdego z nas. Współczesne nawozy, mające na celu wzrost rośliny, zawierają zaledwie 10 minerałów – tymczasem zarówno rośliny, jak i gleba potrzebują ich zdecydowanie więcej. Dlatego warto sięgać po warzywa i owoce pochodzące z upraw biodynamicznych. Jednak nawet wtedy najprawdopodobniej nie zaspokoimy swojego zapotrzebowania na składniki mineralne – np. postępujący od lat deficyt magnezu w pożywieniu wywołuje głód czekolady w populacji. Rozwiązaniem mogą stać się sole dr. Schüsslera.

Dostarczając organizmowi odpowiednich składników, pomagamy mu przywrócić stan równowagi. Sole mineralne dr. Schüsslera likwidują zaburzenia w procesie dystrybucji minerałów na poziomie cząsteczkowym. Minerały rozcieńczone homeopatyczne

eprasa.pl 9bb800ead4

w solach dr. Schüsslera stymulują pobieranie i wykorzystanie dostępnych składników nieorganicznych. Poza tym pobudzają i regulują poszczególne funkcje organizmu, wspierając procesy samoleczenia na poziomie komórkowym. A wszystko to w sposób łagodny i bez ryzyka skutków ubocznych.

Poniżej przedstawiamy 12 najważniejszych soli mineralnych, które zawierają podstawowe, niezbędne do życia związki minerałów, występujące w każdym ludzkim organizmie.

Sól nr 1 *calcium fluoratum* (fluorek wapnia)
Jest potrzebna do prawidłowego rozwoju kości, zębów i paznokci, a także ścięgien, mięśni oraz więzadeł. Z jednej strony wzmacnia tkankę łączną, kości, paznokcie, więzadła i ścięgna, a z drugiej – zapobiega przerostowi rogówki, wygładza fałdy skórne i blizny.

Sól nr 2 *calcium phosphoricum* (fosforan wapnia)
Wzmacnia kości, chrząstki i zęby. Organizm potrzebuje jej do prawidłowego procesu mineralizacji. Działa rozluźniająco i rozkurczowo na mięśnie i nerwy. Przy dostatecznej ilości jonów wapnia, zapobiega wydalaniu histaminy z komórek, a tym samym występowaniu reakcji alergicznych.

Sól nr 3 *ferrum phosphoricum* (fosforan żelaza)
Żelazo jest budulcem szeregu białek i enzymów oraz minerałem niezbędnym do syntezy m.in. kolagenu. Pomaga organizmowi wchłaniać tlen, a im więcej tego gazu dostaje się do komórek, tym więcej składników odżywczych jest spalanych, to zaś oznacza więcej energii. Wspiera pamięć i zdolność koncentracji, pozytywnie wpływa na napięcie naczyń krwionośnych, wzmacnia również funkcje układu immunologicznego oraz ułatwia eliminację toksyn.

Sól nr 4 *kalium chloratum* (chlorek potasu)
Reguluje gospodarkę potasu oraz wydalanie wody z organizmu, wspiera funkcjonowanie nerwów i mięśni oraz uczestniczy w metabolizmie cukrów i białek. Ma też pozytywny wpływ na rytm serca, pracę żołądka i jelit. Przeciwdziała katarom.

Sól nr 5 *kalium phoshoricum* (fosforan potasu)
Oddziałuje na wegetatywny i autonomiczny system nerwowy. Bierze udział w wytwarzaniu energii w komórkach, pomagając białkom w mięśniach wchłaniać tlen. Działa stabilizująco na ciało i umysł. Przeciwdziała zmęczeniu, depresjom i bezsenności.

Sól nr 6 *kalium sulfuricum* (siarczan potasu)
Występuje w skórze, błonach śluzowych, paznokciach, kościach i mięśniach. Odgrywa ważną rolę w metabolizmie białek i wraz z żelazem wspomaga wymianę gazową. Zwiększa wydolność wątroby i uczestniczy w procesach detoksykacji organizmu.

Sól nr 7 *magnesium phosphoricum* (fosforan magnezu)
Wspomaga rozwój mięśni, nerwów i kości oraz jest odpowiedzialna m.in. za rytmiczne skurcze mięśnia sercowego, a także ruchy robaczkowe jelit. Przeciwdziała stanom bólowym i skurczom.

Sól nr 8 *natrium chloratum* (chlorek sodu)
Zapobiega zaburzeniom gospodarki wodnej organizmu. Reguluje równowagę kwasowo-zasadową, aktywuje metabolizm tkanek o słabym krążeniu, jak więzadła i chrząstki. Ponadto wspomaga tworzenie nowych komórek oraz pracę enzymów metabolicznych.

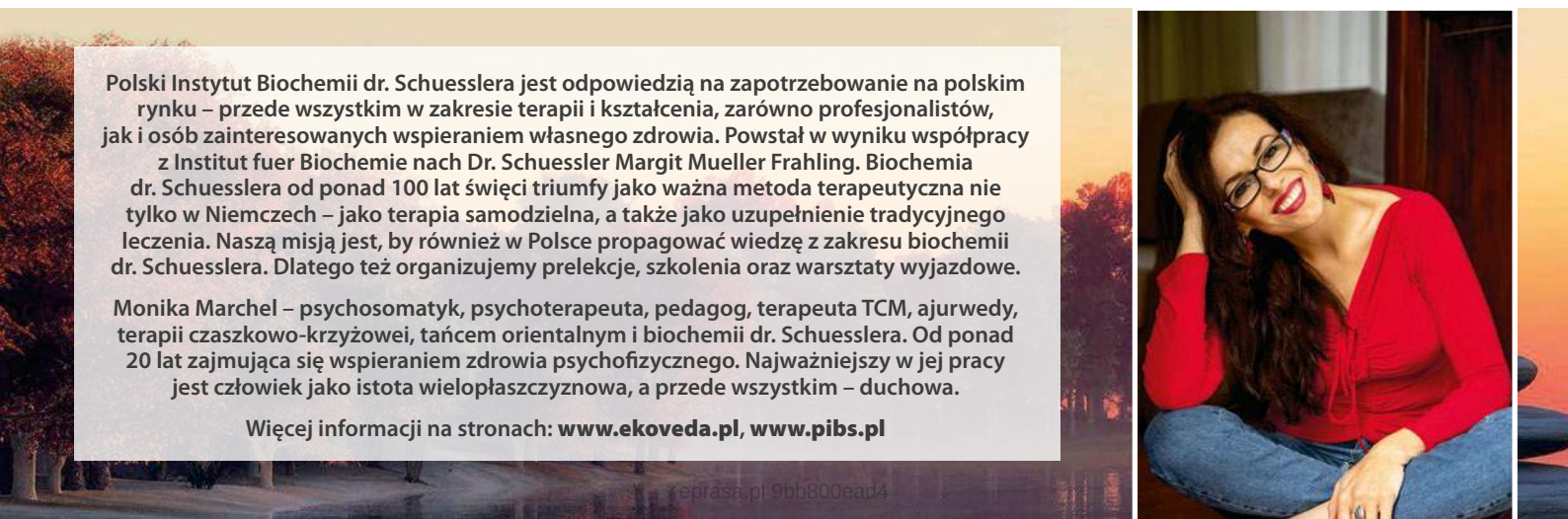
Sól nr 9 *natrium phosphoricum* (fosforan sodu)
Odkwasza organizm i zapewnienia równowagę kwasowo-zasadową. Bierze udział w rozkładzie kwasu mlekowego i stymuluje jego wydalanie. Przeciwdziała artretyzmowi.

Sól nr 10 *natrium sulfuricum* (siarczan sodu)
Pobudza pracę nerek, jelit, żółci, trzustki i wątroby, stymulując wydalanie. Pomaga też w spalaniu składników odżywczych w komórce, co prowadzi do wytwarzania energii i ciepła.

Sól nr 11 *silicea* (krzemionka)
Wzmacnia włosy, paznokcie, skórę i tkankę łączną. Ułatwia gojenie się. Jest niezastąpiona przy ropnych stanach zapalnych i siniakach; utrzymuje elastyczność naczyń krwionośnych oraz chroni przed stwardnieniem tętnic.

Sól nr 12 *calcium sulfuricum* (siarczan wapnia)
To składnik budujących białka aminokwasów. Działa przeciwzapalnie na skórę i błony śluzowe. Ponadto służy również do regeneracji wątroby i woreczka żółciowego, a także do wzmocnienia przepuszczalności tkanek. Dodatkowo oczyszcza organizm.

REKLAMA



Z AKT MEDYCYNY NATURALNEJ

Jak zapobiec preeklampsji?

Stan przedrzucawkowy (inaczej: preeklampsja) to jedna z najczęstszych komplikacji medycznych ciąży, który dotyka 2-8% przyszłych matek[1]. Zazwyczaj charakteryzuje się pojawieniem się nadciśnienia krwi, nadmiarem białek w moczu oraz obrzękiem (puchnięciem ze względu na zatrzymanie wody w organizmie), zwykle po 20. tygodniu ciąży[2]. Inne objawy obejmują bóle głowy, nadmierne przybieranie na wadze, problemy z widzeniem oraz ból pod żebrami.

Stan przedrzucawkowy może mieć poważne konsekwencje zarówno dla matki, jak i dla dziecka, na szczęście istnieje wiele sposobów pozwalających zredukować to ryzyko. Najlepiej byłoby współpracować z doświadczonym naturopatą, który doradzi na poziomie indywidualnym oraz z regularnie odbywać wizyty u położnej i ginekologa.

Oto garść wskazówek popartych dowodami naukowymi.



POPRAW DIETĘ

Poniżej znajduje się lista dobrych i złych nawyków żywieniowych na podstawie opublikowanych badań nad żywieniem i preeklampsją. Ogólnie rzecz biorąc, należy stosować zbilansowaną dietę opartą na pełnowartościowych produktach, zawierającą jak najmniej przetworzonego jedzenia.



JEDZ dużo warzyw. U kobiet często raczących się pokarmami roślinnymi ryzyko stanu przedrzucawkowego jest mniejsze[3]. O ile to możliwe, kupuj te pochodzące z upraw ekologicznych – w pewnym badaniu spożywanie takich warzyw wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem pojawienia się preeklampsji[4].

NIE JEDZ produktów z dodatkiem cukru. Jedzenie i picie o wysokiej zawartości dodanego cukru, takie jak ciasta czy napoje gazowane, łączy się ze zwiększonym ryzykiem stanu przedrzucawkowego. Spożywanie pokarmów bogatych w cukry naturalne, takich jak świeże i suszone owoce, raczej zmniejsza zagrożenie wystąpienia stanu przedrzucawkowego[5].

JEDZ dużo błonnika. Panie spożywające jego największe ilości (ok. 21 g dziennie) miały znacznie mniejsze prawdopodobieństwo preeklampsji, niż kobiety, w których diecie było go najmniej (12 g dziennie)[6]. Upewnij, że w Twoim menu nie brakuje błonnika zarówno w postaci rozpuszczalnej (owies, fasola, groszek, marchew, jabłka i owoce cytrusowe), jak i nierozpuszczalnej (orzechy, zielona fasolka, pomidory, kalafior lub brązowy ryż). Gdyby się okazało, że powinnaś zwiększyć ilość tego składnika, rób to stopniowo, aby uniknąć efektów ubocznych, takich jak wzdęcia i gazy.



NIE JEDZ tłuszczów trans. Znajdują się one w margarynie, ciastach, ciastkach i potrawach smażonych. Diety w nie obfitujące zwiększają ryzyko stanu przedrzucawkowego[7].



JEDZ pokarmy probiotyczne. Uważa się bowiem, że zaburzenia mikrobiomu jelitowego odgrywają rolę w powstawaniu preeklampsji[8], a pewne badanie sugeruje, że spożycie probiotyków na bazie mleka może obniżać to ryzyko[9]. Dobrą opcją jest tu kefir.

NIE OGRANICZAJ spożycia soli. Ogólnie unikanie tej przyprawy nie jest zalecane w celu zapobiegania nadciśnieniu i preeklampsji w czasie ciąży[10]. Jednak spożywanie dużych ilości słonych przekąsek (wraz z przetworzonym mięsem i słodkimi napojami) wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia stanu przedrzucawkowego[3].

ĆWICZ

Nie bój się trenować w czasie ciąży. Badania dowodzą, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko stanu przedrzucawkowego[11], a oprócz tego pomoże przygotować ciało do porodu. Należy tylko skonsultować się z ginekologiem czy położną, jaka forma ruchu będzie odpowiednia. Dobrą opcją są spacery[12], chociaż jak wykazało pewne badanie z udziałem ciężarnych prowadzących siedzący tryb życia, łatwiej było im trzymać się harmonogramu rozciągania niż chodzenia, a wśród kobiet rozciągających się tętno oraz ciśnienie były niższe, niż u pań spacerujących[13]. Joga to kolejna dobra opcja.

eprasa.pl 9bb800ead4



UWAŻAJ NA METALE CIĘŻKIE



Kontakt z metalami ciężkimi, takimi jak ołów (znajdujący się w starych farbach, kosmetykach, jedzeniu, wodzie pitnej i kurzu domowym) czy kadm (obecny w tytoniu, jedzeniu i wodzie pitnej) podczas ciąży jest łączony ze stanem przedrzucawkowym[14]. Nawet niski poziom ołowiu wiąże się ze wzrostem ciśnienia w czasie ciąży[15]. Kontakt z tymi toksynami można ograniczyć poprzez unikanie dymu papierosowego oraz zdejmowania starej farby ze ścian i innych prac remontowych, a także stosowanie naturalnych kosmetyków od firm ściśle dbających o skład, regularne odkurzanie, zainstalowanie oczyszczacza powietrza oraz stosowanie filtra wody.



WYPRÓBUJ JOGĘ

To doskonały sposób na zachowanie aktywności fizycznej w czasie ciąży. W pewnym badaniu kontrolowanym okazało się, że ta technika łącząca pracę umysłu i ciała znacznie zmniejszyła ryzyko preeklampsji, a także ciśnienia ciążowego, cukrzycy ciążowej oraz wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu płodu u pań w ciążach wysokiego ryzyka. Kobiety ćwiczyły jogę przez godzinę 3 razy w tygodniu od 12. do 28. tygodnia ciąży[16]. Inne badanie wykazało, że joga obniża stres u matki, który jest czynnikiem ryzyka w rozwoju stanu przedrzucawkowego[17]. Nie musisz koniecznie iść na zajęcia, teraz wielu instruktorów oferuje sesje online.

BIERZ SUPLEMENTY

Przed rozpoczęciem suplementacji nowym składnikiem, najlepiej skonsultować się z doświadczonym naturopatą, który przyjrzy się temu, co dotychczasowo zażywałaś i poradzi, jakie dawki oraz preparaty będą najlepsze. Tymczasem podajemy listę substancji, które okazały się skuteczne na preeklampsję w badaniach naukowych.

Wapń Przegląd 27 eksperymentów przeprowadzonych z udziałem ponad 18 tys. ciężarnych wykazał, że przyjmowanie suplementów wapnia zmniejszało ryzyko stanu przedrzucawkowego o ponad połowę. Skutki były największe u kobiet stosujących dietę ubogą w wapń oraz u tych z wysokim ryzykiem preeklampsji[18].
Sugerowana dawka: 1-1,5 g dziennie (zależnie od ilości wapnia w diecie)

L-arginina Ten aminokwas obniża prawdopodobieństwo wystąpienia stanu przedrzucawkowego u kobiet w grupie wysokiego ryzyka. Zmniejszają też ryzyko wcześniactwa[19].
Sugerowana dawka: 3-4 g dziennie

Koenzym Q-10 Przyjmowanie tego przypominającego witaminę przeciwutleniacza, począwszy od 20. tygodnia ciąży aż do porodu, redukuje występowanie preeklampsji o niemal połowę u kobiet z wysokim ryzykiem rozwoju tej przypadłości[20].
Sugerowana dawka: 200 mg dziennie

Witaminy z grupy B Wysoki poziom homocysteiny w organizmie wiąże się z preeklampsją, a przyjmowanie suplementów witaminy B6 i kwasu foliowego (B9) w czasie ciąży reguluje jej poziom[21]. Witaminy te zazwyczaj znajdują się w suplementach dla ciężarnych, ale niewiele z nich zawiera naturalnie występującą i lepiej przyswajalną postać folianu, czyli 5-metylotetrahydrofolian (5-MTHF), która ma kilka korzyści przeważających nad syntetycznym kwasem foliowym[22]. Przede wszystkim postać ta jest lepsza dla pań niebędących w stanie dobrze metabolizować folianów ze względu na mutacje genu MTHFR, a stanowią one znaczną część populacji[23]. Do wysokiej jakości suplementów dla kobiet w ciąży zawierających 5-MTHF i witaminę B6 należą np. Folian 5-MTHF Quaterfolic, Thorne Basic Prenatal lub Folate (5-MTHF) 400 mcg.
Sugerowana dawka: zgodnie z opisem producenta

Kwasy omega-3 Jak odkryto w zbiorczej analizie 14 badań, te NNKT chronią przed stanem przedrzucawkowym[24].
Sugerowana dawka: 2 g EPA i DHA (z oleju rybiego) na łyżeczkę

ZŁAP TROCHĘ SŁOŃCA

Ciężarne o najniższym stężeniu witaminy D są ok. 4-krotnie bardziej narażone na poważną preeklampsję niż kobiety o jej wyższym poziomie[25]. Najlepszym sposobem na jego podniesienie jest codzienna ekspozycja na słońce, jednak dla wielu kobiet może to być niewskazane lub stanowić problem, zwłaszcza w okresie zimowym, dlatego suplementy będą dobrym rozwiązaniem. Jak wykazało pewne badanie, ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego wśród pań biorących suplementy witaminy D podczas ciąży malało o 27%[26]! Nim sięgniesz po preparaty, oznacz stężenie 25 (OH) D we krwi. Na podstawie jego wyniku lekarz pomoże Ci dobrać dawkę tak, by stężenie to było większe niż 50 ng/ml. **Sugerowana dawka: u kobiet o prawidłowym BMI, bez wykładników jej niedoboru 1500-2000 j.m. na dobę, natomiast u otyłych dawkę tę można zwiększyć nawet do 4000 j.m., gdyż do tego poziomu nie wykazano działań niepożądanych.**

BIBLIOGRAFIA

1 Semin Perinatol, 2009; 33:130–7
2 Adv Clin Exp Med, 2013; 22:145–9
3 J Nutr, 2009; 139:1162–8
4 BMJ Open, 2014; 4: e006143
5 Eur J Clin Nutr, 2012; 66: 920–5
6 Am J Hypertens, 2008; 21: 903–9
7 Gynecol Obstet Invest, 1998; 46: 84–7
8 Pharmacol Res, 2020; 155: 104692
9 Am J Epidemiol, 2011; 174: 807–15
10 Hypertens Res, 2018; 41: 1–5; CMAJ, 1997; 157: 907–19
11 Am J Epidemiol, 2004; 160: 758–65; Epidemiology, 2014; 25: 331–43
12 J Educ Health Promot, 2019; 8: 95
13 Res Nurs Health, 2009; 32: 379–90
14 Environ Health, 2016; 15: 48; J Am Heart Assoc, 2019; 8: e012436
15 Environ Health Perspect, 2011; 119: 664–9
16 Prev Med, 2012; 55: 333–40
17 Ann Med Health Sci Res, 2013; 3: 341–4
18 Cochrane Database Syst Rev, 2018; 10: CD001059
19 J Hum Hypertens, 2014; 28: 230–5
20 Int J Gynaecol Obstet, 2009; 105: 43–5
21 Am J Obstet Gynecol, 1998; 179: 135–9
22 Xenobiotica, 2014; 44: 480–8
23 J Clin Med, 2020; 9: 2836
24 Taiwan J Obstet Gynecol, 2020; 59: 8–15
25 J Clin Endocrinol Metab, 2010; 95: 5105–9
26 Epidemiology, 2009; 20: 720–6

eprasa.pl 9bb800ead4



NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ RAKOWI

Połączenie 2 szczepów bakterii żyjących w trzewiach może znacznie zwiększać ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego – drugiego z największych zabójców w krajach Zachodu. To najnowsze z dość długiej listy zagrożeń.

Dopada zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Jest najczęstszym typem raka wśród mężczyzn palących tytoń. Natomiast jeśli chodzi o płeć piękną, wyprzedza go jedynie rak piersi. Co roku wykrywany jest u ponad 18 tys. Polaków, a u 11 tys. doprowadza do zgonu. To jeden z najbardziej podstępnych nowotworów, gdyż rozwija się latami, nie dając żadnych objawów.

Towarzyskie schorzenie

W Europie i Stanach Zjednoczonych średnie ryzyko zachorowania na raka jelita grubego w ciągu całego życia wynosi 1:20, lecz może ono wrosnąć lub obniżyć się w wyniku wielu czynników. Jednym z nich jest wystąpienie tego guza w historii najbliższej rodziny[1]. W takim przypadku ryzyko wzrasta 1-5, a staje się jeszcze wyższe, jeżeli bliski krewny zapadł na tę chorobę przed 50. r.ż.

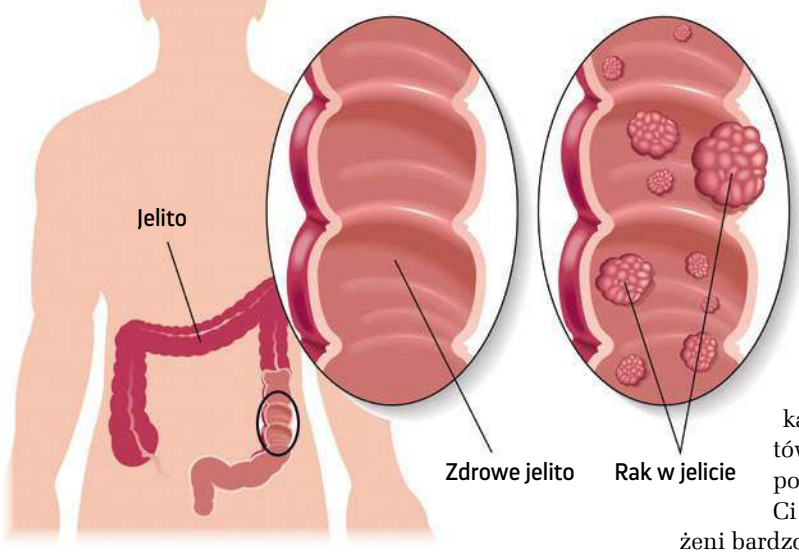
Rozwojowi raka jelita grubego sprzyjają też cukrzyca typu 2[2] oraz stosowanie w toku jej leczenia troglitazonu[3], przewlekła zapalna choroba jelita grubego, taka jak jego wrzodziejące zapalenie lub choroba Crohna oraz… osobista historia raka piersi, endometrium lub jajników[4]. Niebezpieczna jest też otyłość, zwłaszcza ponad 40-procentowa nadwaga u mężczyzn[5], chociaż wyższe wskaźniki masy ciała (BMI) wiązane są z podwyższonym ryzykiem u obu płci[6].

Używki i hormony

Okazuje się, że wypalanie dużej ilości papierosów (ponad 30 dziennie) oraz picie dużych ilości piwa (co 2. dzień), jak również umiarkowane i wysokie spożycie alkoholu (więcej niż 2 drinki dziennie) zwiększa częstość występowania polipów w przewodzie pokarmowym i podwaja ryzyko raka jelita grubego u mężczyzn[7].

Badacze obserwowali też 1 848 pacjentów, którzy będąc dziećmi, otrzymywali w latach 1959-1985 hormon wzrostu ludzkiej przysadki mózgowej,

eprasa.pl 9bb800ead4



i stwierdzili, że zapadalność na kilka rodzajów raka – m.in. jelita grubego oraz ziarnicy złośliwej (choroby Hodgkina) – była wśród tych osób znacznie wyższa niż w średniej populacji ogólnej[8].

Niebezpieczny wiek

Ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego wzrasta między 50. a 65.r.ż. U osób obciążonych rodzinnie jest wyższe już po 40. r.ż. Tymczasem jelito to chyba ostatnia chyba rzecz, na którą zwracamy uwagę. Zazwyczaj nie zawracamy sobie głowy, tym, co zostawiamy po sobie. Jeśli w miarę dobrze się wypróżniamy i nic nas nie boli, nie widzimy potrzeby zaglądania do przewodu pokarmowego. Jednak od czasu do czasu, warto powiedzieć: „sprawdzam", tym bardziej że badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego wystarczy robić raz na 8-10 lat.

Wyprzedzić zabójcę

Kolonoskopia (wizualizacja różnych odcinków jelita grubego przy użyciu rurki światłowodowej, wprowadzonej przez odbyt) pozwala znaleźć coś, co jeszcze nie daje objawów – w przypadku jelita grubego są to polipy. Szacuje się, że nawet u 40% osób po 60 r. ż. znajdują się te niezłośliwe gruczolaki. Nowotwory powstają w 90% właśnie z nich, ale tylko niewielka liczba polipów zamienia się w nowotwory. Jeśli do tego jednak dojdzie, to rak rośnie powoli. Przyjmuje się, że nim z małego polipa o wielkości 1 cm, przekształci się w pełnoobjawowy guz, który już daje objawy i sprawia ból, mija 8-10 lat. Dlatego warto, co 8 lat poddawać się badaniom przesiewowym w tym kierunku.

Niestety kolonoskopia nie jest popularna wśród pacjentów. Badanie wiąże się z dyskomfortem zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Bywa, że jest nieprzyjemne, co zniechęca do poddawania się rutynowej kontroli.

Jednak jak podkreślają eksperci, zgodnie ze statystykami w czasie 70 kolonoskopii wykrywany jest 1 duży polip, który zmieni się w nowotwór, natomiast podczas 120 badań tego typu diagnozuje się 1 raka. Rzecz jasna, leczenie jest tym skuteczniejsze, im szybciej nowotwór zostanie wykryty.

Wróg wewnętrzny

Naukowcy z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa w Baltimore zauważyli, że również nieprawidłowa flora bakteryjna może sprzyjać procesom zapalnym w jelicie grubym, powodując uszkodzenia błony śluzowej, a w konsekwencji także rozwój zmian nowotworowych.

Badacze skupili się na próbkach pobranych od pacjentów cierpiących na rodzinną polipowatość gruczolakowatą. Ci chorzy są genetycznie obciążeni bardzo wysokim ryzykiem rozwoju raka jelita grubego. Dość powiedzieć, że u nieleczonych osób z tą przypadłością niemal we wszystkich przypadkach rozwija się ten nowotwór i to jeszcze przed ukończeniem 40. r.ż. W ich jelitach występują setki polipów oraz – jak pokazało badanie – specyficznych bakterii. Otóż okazuje się, że najliczniejszymi przedstawicielami mikrobiomu cier-

Jelita lubią ruch

Rozpocznij rygorystyczny program ćwiczeń fizycznych 3-4 razy w tygodniu. W studium porównującym 3 różne grupy ludzi, wśród osób wiernych typowemu zachodniemu stylowi życia (dieta o niskiej zawartości błonnika, ale wysokiej wartości kalorycznej, z dużą ilością cukru i cholesterolu, przy wyższym wskaźniku masy ciała BMI) odsetek raka jelita grubego był 4-krotnie wyższy, podczas gdy osoby preferujące niską ilość tłuszczów, białe mięso i produkty pełnoziarniste wykazywały marginalnie obniżone ryzyko. Badanie to wykazało jednak, że najmniejszym ryzykiem obciążeni byli ludzie o najmniejszych rozmiarach ciała i najrozsądniejszych stylach życia, obejmujących intensywne ćwiczenia fizyczne oraz diety bogate w błonnik i kwas foliowy. W tej ostatniej grupie ryzyko raka jelita grubego było o połowę niższe[1].

Jak donoszą uczeni z Turcji, aktywność fizyczna może zapobiec ok. 15% zachorowań na raka jelita grubego[2]. Co więcej, jej ochronna rola może być skorelowana z występowaniem przedrakowych polipów jelita grubego[3]. W badaniu epidemiologicznym zaobserwowano, że osoby, które ćwiczyły przez ponad 1 godz. tygodniowo, miały mniejszą częstość występowania polipów i gruczolaków jelita grubego niż osoby, które trenowały krócej[4]. Eksperymenty na myszach dowiodły zaś, że aktywność ruchowa (codziennie 60 min przez 6 dni w tygodniu) zmniejsza całkowitą liczbę polipów jelitowych o 50%, a liczbę dużych polipów o 67% pod warunkiem rezygnacji z wysokotłuszczowej diety w zachodnim stylu[5].



piących na rodzinną polipowatość gruczolakowatą były *Escherichia coli* i *Bacteroides fragilis*. Ich toksyny powodują uszkodzenia DNA i dominację genów łączonych z rozwojem raka jelita grubego.

Gdy uczeni przenieśli jeden ze szczepów tych drobnoustrojów do organizmów myszy laboratoryjnych, stwierdzili, że w jelicie grubym gryzoni rozwijało się po kilka możliwych do usunięcia guzów. Natomiast gdy w przewodzie pokarmowym zwierząt umieszczano oba szczepy, pojawiało się zdecydowanie więcej nowotworów, a szanse na przeżycie myszy spadały niemal do zera[9]. Dlatego zdaniem badaczy, sposobem zapobiegania rakowi jelita grubego (przynajmniej u osób z rozpoznaną klinicznie rodzinną polipowatością gruczolakowatą) mogłoby być wyeliminowanie z flory jelita grubego bakterii *Escherichia coli* i *Bacteroides fragilis*.

> Obecność *Escherichia coli* i *Bacteroides fragilis* w jelitach wiąże się z uszkodzeniami DNA i dominacją genów łączonych z rozwojem raka jelita grubego

Nadzieja w prewencji

Niektórzy onkolodzy stawiają na niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Badania epidemiologiczne z użyciem tych środków pokazały, że u 100 tys. Amerykanów w wieku powyżej 65 lat (którzy zażywają je z powodu różnych schorzeń takich jak artretyzm) stosowanie ich przez rok obniżyło ryzyko raka jelita grubego o ok. 40%, a po 2 latach – o blisko 50%[10].

Znacznie większe szanse na skuteczne uniknięcie choroby zapewnia jednak wdrożenie odpowiedniej diety i zmiany stylu życia. Tym bardziej że rak jelita grubego jest w istocie pierwszym rodzajem nowotworu, który powiązano konkretnie z jadłospisem wskutek obserwacji poczynionych w latach 50. przez dr. Denisa Burkitta. Lekarz ten zauważył, iż menu bogate w błonnik skutecznie zapobiega tej chorobie.

Podejrzane czerwone mięso

Tysiące badań przeprowadzonych od tego czasu potwierdziły, że czynniki żywieniowe odpowiadają nawet za 90% zachorowań[11]!

Szczególnie uderzające było spostrzeżenie, iż Japończycy i Chińczycy chorują na raka jelita grubego 20 razy rzadziej niż Amerykanie, ale gdy imigrują do USA i zaczynają jeść więcej zwierzęcych tłuszczów oraz białek, a mniej błonnika, w ciągu zaledwie jednego pokolenia ich odsetek raka jelita grubego osiąga taki poziom jak w populacji amerykańskiej.

Jako że żywność zachodnia obfituje w tłuszcze w porównaniu z dietami wschodnimi, to tłuszcze stały się głównym podejrzanym w sprawie tej choroby. Przegląd 4 500 badań wskazał na udział mięsa w wywoływaniu raka jelita grubego i odbytu[12]. Jednakże przez lata uczeni spierali się, co za tym stoi. Odkrycie dokonane w 2019 r. przez naukowców z Salk Institute wydaje się rozstrzygać te spory. Okazuje się, że nowotwór jelita grubego jest napędzany przez dietę wysokotłuszczową. Tłuszcz zaburza równowagę kwasów żółciowych w jelitach, przez co zostaje wysłany sygnał hormonalny, który potencjalnie może wspomagać wzrost komórek nowotworowych. Odkrycie to przy okazji wyjaśnia, dlaczego rak jelita grubego jest obserwowany u coraz młodszych osób. Dieta wysokotłuszczowa staje się bowiem coraz bardziej rozpowszechniona.

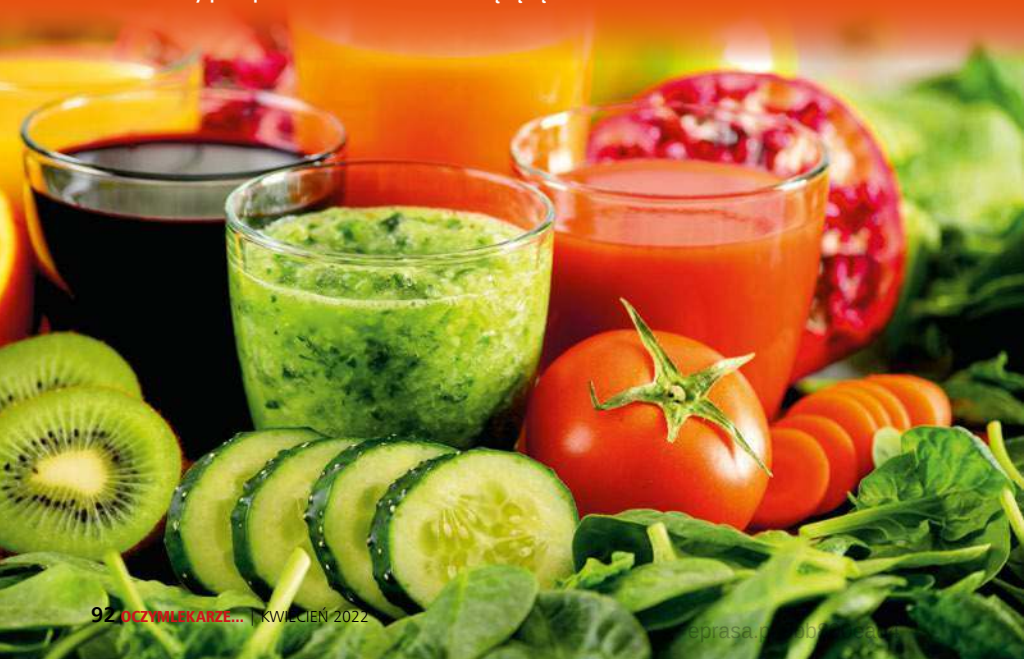
Badania, które uczeni z Salk Institute przeprowadzili na myszach, pokazują wzajemny wpływ genetyki i stylu życia. Okazuje się bowiem, że myszy z mutacją genu APC – a jest to najbardziej rozpowszechniona mutacja u ludzi chorujących na raka jelita

Moc soków

Terapia Gersona to jeden z najstarszych i najpopularniejszych alternatywnych, żywieniowych sposobów leczenia raka. Jej intencją jest regulowanie równowagi sodowo-potasowej poprzez zarządzanie spożyciem wody, a także dostarczanie wysokich dawek mikroelementów poprzez częste spożywanie soków ze świeżych organicznych owoców i warzyw. Dieta Gersona jest również bardzo uboga w tłuszcze i białka. Dodatkowo pacjentom zaleca się częste lewatywy, zawierające kawę.

Chociaż nie ma badań klinicznych przedstawiających wymierne efekty stosowania terapii Gersona w raku jelita grubego, to opisy historii chorych sugerują, że nawet pacjenci z zaawansowanym nowotworem mogą przeżyć dłużej niż można by oczekiwać przy dowolnym leczeniu konwencjonalnym, uzyskując przy tym poprawę ogólnego zdrowia i samopoczucia. W niektórych przypadkach osiągnięto niemal całkowitą regresję guza.

Trzeba jednak nadmienić, że terapia ta może wywołać objawy zbliżone do grypy, skurcze jelit, biegunkę i wymioty. Lewatywy z kawy mogą być przyczyną zapalenia okrężnicy lub ciężkiego zapalenia jelita grubego; były również doniesienia o poważnych infekcjach i zgonach z powodu zaburzenia równowagi elektrolitowej w wyniku lewatyw z kawy. Dlatego nie należy przeprowadzać ich na własną rękę.



grubego – zapadają na tę chorobę szybciej, jeśli są żywione dietą wysokotłuszczową. Prawdopodobnie, jeśli ktoś jest genetycznie podatny na raka jelita grubego, to dieta wysokotłuszczowa jest tym drugim czynnikiem, który go wyzwala.

W jelitach znajdują się komórki macierzyste, które mają za zadanie zastępować zniszczone przez kwasy trawienne komórki wyściółki. Kwasy żółciowe wysyłają sygnały do komórek macierzystych przewodu pokarmowego, a w procesie tym bierze udział proteina – receptor farnezoidowy X (FXR). Dieta wysokotłuszczowa wpływa na tę sygnalizację, zwiększa bowiem ilość 2 kwasów, które osłabiają aktywność FXR. Wyściółka jelit potrzebuje naprawy, a normalnie FXR powoduje, że proces ten przebiega powoli i bezpiecznie. Jednak, gdy kwasy tłuszczowe zaburzają działanie FXR, komórki macierzyste dzielą się bardzo szybko, to prowadzi do nagromadzenia błędów w DNA i pojawia się gruczolak. To łagodny nowotwór nabłonkowy. U ludzi guzy takie są dość powszechne i usuwa się je podczas kolonoskopii. Zwykle potrzeba dziesięcioleci, by gruczolak zmienił się w nowotwór złośliwy. Jednak u myszy karmionych dietą wysokotłuszczową proces ten przebiegał bardzo szybko, gdyż – jak dowiedli uczeni – ilość kwasów tłuszczowych zwiększała się w tym samym czasie, gdy pojawiał się nowotwór, a ich obecność dodatkowo przyspiesza rozwój choroby.

Kolejne eksperymenty wykazały, że utrzymanie równowagi między kwasami stanowi klucz do spowolnienia rozwoju nowotworu. Co więcej, międzynarodowy zespół przetestował opracowaną przez siebie molekułę FexD, której zadaniem jest aktywowanie FXR w komórkach macierzystych. Okazało się, że zarówno u gryzoni, jak i w laboratoryjnych hodowlach ludzkich komórek raka jelita grubego niwelowała zniszczenia spowodowane nierównowagę kwasów tłuszczowych[13].

Dobry czy zły nabiał?

Choć badania laboratoryjne, przeprowadzone na zwierzętach i ludziach wskazują, że picie mleka obniża liczbę czynników rakotwórczych w kale. Uczeni podejrzewają, że za ten efekt ochronny najprawdopodobniej odpowiadają zawarte w nabiale wapń i witamina D. W studium, które objęło ponad 90 tys. amerykańskich pielęgniarek, badacze z Harvardu wykazali, że słoneczna witamina obniża częstość występowania raka jelita grubego o połowę[13]. W innym badaniu wskazano, natomiast, że wyższy poziom wapnia w wodzie wodociągowej (ponad 42 mg/l) wydaje się redukować występowanie raka jelita grubego o blisko 50%[15].

Jednak zważywszy na fakt, że produkty mleczne powiązano z innymi rodzajami raka, a szczególnie z rakiem piersi, rozsądne może być poszukiwanie innych niż mleczne źródeł wapnia i witaminy D jako ochrony przed rakiem jelita grubego.

Co z tego wynika?

Jadłospis odgrywa istotną rolę w zapobieganiu rakowi jelita grubego, a liczne i szeroko zakrojone badania pozwoliły na sformułowanie rozsądnych strategii dietetycznych, które w obecnej chwili wydają się najskuteczniejszą profilaktyką tej choroby.

Włókno Przede wszystkim spożywaj codziennie co najmniej 20-40 g błonnika. Takie jest zalecenie konferencji ekspertów

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 9b0800ead4



Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Dotyczy ono głównie błonnika pszennego, ale ponieważ stwierdzono, że pszenica wywołuje wiele innych problemów, może być wskazane zastąpienie jej ziarnem bezglutenowym, takim jak ryż, proso czy gryka, lub też starodawnymi prekursorami pszenicy, takimi jak kamut (khorasan) lub komosa ryżowa (quinoa). Należy przy tym podkreślić, że zalecanej dawki nie należy przyjmować jednorazowo. W jednym z badań wykazano, że dzienne spożycie mniej niż 7,5 g podwaja ryzyko raka jelita grubego[16].

Dieta bogata w błonnik zwiększa objętość kału, przyspieszając tym samym czas tranzytu przez jelito grube i zmniejszając przez to narażenie ściany jelita na ewentualne działanie substancji rakotwórczych. Prowadzone z udziałem ludzi badania, w których porównywano owies, otręby pszenne oraz celulozę, wykazały znaczną redukcję ilości czynników rakotwórczych obecnych w kale przy spożyciu pszenicy i celulozy, lecz nie w przypadku owsa[17]. Badania na zwierzętach ujawniły, że chemiczne składniki zarodków pszennych mają działanie ochronne przeciwko polipom i guzom, ale najsilniejszy efekt uzyskiwany jest w przypadku samego surowego błonnika[18].

Zielenina Zwiększ spożycie warzyw do co najmniej 5 porcji dziennie. Jak wykazało długoterminowe badanie, wykorzystujące dane Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) ma to znaczące znaczenie w profilaktyce raka jelita grubego, szczególnie w starszym wieku[19].

Czerwone mięso Ogranicz spożycie wołowiny i wieprzowiny oraz ich przetworów do 1-2 porcji tygodniowo.

Ryby Zwiększ ich spożycie. Badania prowadzone w Afryce Południowej wykazały, że populacje nadmorskie, w których ryby są podstawowym pożywieniem, mają znacząco niższą zapadalność na raka jelita grubego[20].

Tłuszcze Zamień oleje kukurydziane na oleje rybne. W badaniach laboratoryjnych na szczurach predysponowanych do zachorowania na ten nowotwór wykazano, że duże ilości oleju rybnego, z natury bogatego w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, znacząco obniżają liczbę przypadków raka jelita grubego. Dla kontrastu guzy takie mnożyły się u gryzoni, których dieta obfitowała w olej kukurydziany[21].



Hubka

Od czasu, gdy ponad 5 dekad temu stwierdzono, że *Coriolus versicolor* – jednego z najczęściej występujących w Europie gatunków grzybów z rzędu żagwiowców – przynosi ulgę w raku żołądka, liczne badania potwierdziły, że ma on właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwrakowe. Składnikiem aktywnym wrośniaka różnobarwnego (nazywanego też hubką) jest polisacharyd Krestin (PSK), obecny w nitkowatych wypustkach grzyba. PSK stosowany jest obecnie w leczeniu raka w Japonii, głównie w połączeniu z zabiegami chirurgicznymi, chemioterapią i/lub radioterapią.

Badania udowodniły, że zdrowi ludzie, otrzymujący 1 g dziennie, wykazują znaczącą komórkową odpowiedź immunologiczną w ciągu 12 godzin. Pacjenci chorzy na raka wykazują wyraźną poprawę funkcji odpornościowej przy podawaniu 3 g PSK dziennie.

Chociaż skutki uboczne podawania tego grzyba są rzadkie, mogą obejmować mdłości, wymioty, biegunkę, zabarwienie skóry, brak apetytu, niedokrwistość, zaburzenia pracy wątroby, leukopenię i trombocytopenię.

W randomizowanym badaniu PSK z grupą kontrolną otrzymującą placebo, obejmującym ponad 100 pacjentów po operacji z powodu raka jelita grubego, liczba remisji i przeżycia 10 lat była znacząco wyższa w grupie PSK niż w grupie placebo[1]. W innym eksperymencie, w którym udział wzięło ponad 400 pacjentów po operacji jelita, ogólne przeżycie w grupie PSK było lepsze niż w grupie otrzymującej chemioterapię[2]. W dalszym badaniu wykazano, że komórki NK (ang: natural killer – naturalni zabójcy) w układzie odpornościowym są aktywowane przez PSK i zwiększają swą liczebność, a jednocześnie proporcjonalnie wzrasta ilość pomocniczych komórek T[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Cancer Immunol Immunother, 1990; 31: 261-8
2. Dis Colon Rectum, 1992; 35: 123-30
3. Biotherapy, 1992; 4: 117-28



prasa.pl 9bb900ead4

> Rak jelita grubego jest napędzany przez dietę wysokotłuszczową. Tłuszcz zaburza równowagę kwasów żółciowych w jelitach, przez co zostaje wysłany sygnał hormonalny, który potencjalnie może wspomagać wzrost komórek nowotworowych.

Badania na ludziach z udziałem ochotników dowiodły, że olej kukurydziany powoduje obecność czynników rakotwórczych w kale, podczas gdy olej rybny nie ma takich skutków[22].

Ważne suplementy

Przy układaniu menu prócz umiaru istotne jest również zapewnienie organizmowi składników odżywczych, które pozwolą mu skutecznie bronić się przed nowotworzeniem.

Kwas foliowy Obniża ryzyko rozwoju nowotworu po zapalnych chorobach jelit[23]. W długoterminowym badaniu codzienne dodawanie do diety ponad 400 mcg witaminy B9 niemal o połowę obniżyło częstość występowania tego typu guzów. Suplementacja kwasem foliowym ma także progresywne działanie ochronne, dzięki któremu 20-procentowa redukcja ryzyka po 10 latach wzrasta do redukcji 300-procentowej po 15-letnim przyjmowaniu tego suplementu[24]. Ta korzyść może jednak być związana z przyjmowaniem ogólnej multiwitaminy.

Witamina C Liczne 25-letnie badania, zainspirowane przez nieżyjącego już dr. Linusa Paulinga, wykazały, że wysokie dawki kwasu askorbinowego znacznie zmniejszają w zawartości jelit ilość substancji wywołujących mutacje i raka[25]. Pauling był przekonany, że nie tylko chroni ona przed rakiem, ale może też być używana do leczenia go, a przynajmniej do znacznego wydłużania życia z tą chorobą. Przyjmuj co najmniej 1 g witaminy C dziennie.





LicurMax to nowoczesny suplement diety, którego sekretem jest płynna kurkumina o rekordowej przyswajalności. Wyniki badań wskazują, że dzięki innowacyjnej formie solubilizacji micelarnej, kurkumina zawarta w LicurMax wchłania się 185 razy lepiej, niż standaryzowany ekstrakt z kurkumy i utrzymuje w osoczu krwi przez 24 godziny.

Kurkuma jest silnym antyoksydantem, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wspomaga utrzymanie zdrowia wątroby, stawów i kości.

INSPIROWANE NATURĄ

szukaj na **www.bmpharma.pl**
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

REKLAMA

eprasa.pl 9bb800ead4



Witamina E W jednej z amerykańskich ankiet powiązano stosowanie ogólnej multiwitaminy z 2-krotnie niższym ryzykiem raka jelita grubego, a szczególne własności ochronne wykazała przy tym właśnie witamina E[26]. Ten rezultat powiela wcześniejsze badanie, wykazujące, iż osoby przyjmujące jej wysokie dawki 3-krotnie obniżają swe ryzyko zachorowania na ten nowotwór.

Kurkuma Dokonany przez Włochów przegląd badań dotyczących związku między kurkuminą a rakiem jelita grubego wykazał, że w próbach *in vitro* przeprowadzonych na ludzkich liniach komórkowych raka okrężnicy substancja zawarta w popularnej przyprawie hamuje wzrost komórek rakowych oraz stymuluje apoptozę. Natomiast eksperymenty *in vivo* na modelach zwierzęcych dowiodły, że po zwiększeniu biodostępności kurkuminy, skutecznie zapobiegała ona stanom zapalnym oraz karcynogenezie[27].

Z kolei uczeni z Hongkongu wykazali, że ekstrakt z kurkumy zmniejsza proliferację komórek nowotworowych, indukuje apoptozę komórek oraz hamuje przerzuty. W stworzonym przez nich ludzkim modelu wyciąg tłumił raka okrężnicy z 60% odsetkiem odpowiedzi przeciwnowotworowej i 83,3% odsetkiem odpowiedzi przeciwprzerzutowych[28].

Selen Niedawne testy laboratoryjne na szczurach o skłonnościach do zachorowań na nowotwory wykazały, że pierwiastek ten może zarówno hamować inicjację guzów jelita grubego, jak i powstrzymywać ich rozwój, gdy już się pojawią[29].

Probiotyki

Odkrycie fatalnej w skutkach synergii 2 szczepów bakterii dokonane przez naukowców z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa nie przeszło niezauważone. Eksperci z całego świata dostrzegli, że wielodrobnoustrojowy charakter raka jelita grubego sugeruje, iż w naszych trzewiach najprawdopodobniej istnieje dodatkowa sieć drobnoustrojów, która może pozytywnie lub negatywnie wpływać na powstawanie zmian nowotworowych. Teraz kwestią czasu pozostaje ich scharakteryzowanie i zidentyfikowanie konkretnych punktów zapalnych, dzięki czemu możliwe stanie się skuteczne leczenie.

Pewną wskazówkę mogą dać wyniki badań dotyczących częstych infekcji pęcherza i dróg moczowych wywoływanych przez bakterie *Escherichia coli*. Szwedzi zauważyli, że *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 (pałeczki kwasu mlekowego) wytwarzają substancje, które korzystnie wpływają na NF-κB. Jest to kompleks białkowy występujący w niemal wszystkich komórkach, który bierze

> Populacje nadmorskie, w których ryby są podstawowym pożywieniem, mają znacząco niższą zapadalność na raka jelita grubego

udział w ich odpowiedzi na bodźce, takie jak stres, cytokiny, wolne rodniki czy promieniowanie UV. NF-κB odgrywa kluczową rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej na infekcję, a jego zaburzenia wiąże się z nowotworami, zapaleniami oraz chorobami autoimmunologicznymi. *Escherichia coli* nauczyła się tłumić odpowiedź NF-κB[30].

Co więcej, wykazano korzystny wpływ *Lactobacillus rhamnosus* na odczuwanie apetytu i sposobu spożywania pokarmu w przebiegu realizacji programu zmniejszania otyłości, która jest czynnikiem ryzyka rozwoju raka jelita grubego u mężczyzn.

Być może warto zatem sięgać po jogurty i kefiry, w których występują te bakterie lub wybierać probiotyki, mające w składzie *Lactobacillus rhamnosus* GR-1.

BIBLIOGRAFIA

1. J Cell Biochem, 1996; 25: 131-5
2. J Natl Cancer Inst, 1999; 91: 542-7
3. Nature Med, 1998; Sept
4. N Engl J Med, 1991; 325: 37-41
5. Am J Clin Nutr, 1996; 63: 442S-4S
6. Int J Obes Relat Metab Disord, 1998; 22: 178-84
7. Int J Cancer, 1998; 77: 549-53; J Natl Cancer Inst, 1995; 87: 265-73
8. Lancet, 2002; 360: 273-7
9. Science. 2018 Feb 2;359(6375):592-597
10. Arch Intern Med, 1999; 159: 161-6
11. Eur J Cancer Prev, 1998; 7: S79-80
12. Am J Epidemiol, 1990; 132: 783
13. Cell. 2019 Feb 21;176(5):1098-1112.e18
14. J Natl Cancer Inst, 1996; 88: 1375-82
15. Jpn J Cancer Res, 1997; 88: 928-33
16. Int J Cancer, 1989; 44: 1-6
17. Cancer Res, 1989; 49: 4629-35
18. Mutat Res, 1996; 350: 185-97
19. Eur J Cancer Prev, 1998; 7: S11-S7)
20. S Afr Med J, 1997; 87: 152-8
21. Carcinogenesis, 1998; 19: 985-9
22. Nutr Cancer, 1996; 25: 71-8
23. Ital J Gastroenterol Hepatol, 1998; 30: 421-5
24. Ann Intern Med, 1998; 129: 517-24
25. Cancer, 1981; 47: 1121-5
26. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 1997; 6: 769-74
27. Int J Mol Sci. 2020 Apr; 21(7): 2364
28. DOI=10.3389/fonc.2020.574827
29. J Natl Cancer Inst, 1997; 89: 506-12
30. FEMS Immunol Med Microbiol. 2012 Nov;66(2): 147-56

eprasa.pl 9bb800ead4

NOWOŚCI W ULUBIONYM KIOSKU

KSIĄŻKI Z RABATEM DO 30%



Zobacz pełną ofertę książek z rabatem do 30%
i zamów wygodnie naUlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 9bb800ead4



Na ratunek

Przedstawiamy krótki kurs pierwszej pomocy, który może się przydać w tych trudnych czasach

Dramatyczna sytuacja na Ukrainie sprawia, że nawet podstawowe umiejętności medyczne są tam na wagę złota. Zresztą nie tylko tam. Jak pokazują ostatnie tygodnie, nie raz przydały się również na przejściach granicznych i polskich dworcach.

Wojna tocząca się tuż za naszą granicą postawiła przed nami wiele pytań w tym i te – czy umielibyśmy opatrzyć rannych, zabezpieczyć połamanych, pomóc nieprzytomnym? Z badań OBOP wynika, że ponad połowa z nas nie wie co zrobić, gdy zdarzy się wypadek.

Oczywiście najlepiej byłoby odbyć kurs pierwszej pomocy, gdzie można nauczyć się wszystkiego pod okiem instruktora. Jednak nim to nastąpi, warto poznać przynajmniej zasady udzielania pierwszej pomocy w teorii. Podstawowa wiedza o tym, jak reagować w razie wypadków oraz w przypadku utraty przytomności, znacznie zwiększa szansę przeżycia poszkodowanych. Nawet jeśli nie czujesz się pewnie w roli ratownika, z pewnością możesz pomóc, a nawet musisz, bowiem za nieudzielenie pierwszej pomocy grozi do 3 lat więzienia. Dobra wiadomość jest taka, że swój obowiązek wypełnisz, wzywając odpowiednie służby.

Ciało obce

Jeśli w ciele ofiary coś utkwiło, nie wyciągaj tego. Przedmiot pozostający w ranie działa jak korek ograniczający krwawienie. Wezwij pogotowie ratunkowe. Następnie załóż rękawiczki i zabezpiecz przedmiot, aby nie wypadł z rany. Użyj do tego 2 zwykłych bandaży zbliżonych rozmiarów, które bez rozwijania przyłóż po obu stronach przedmiotu i za pomocą plastrów lub bandaża przymocuj do skóry, tak aby się nie poruszał i nie wypadł. Zadbaj, by poszkodowany się nie ruszał. Jeśli zdarzy się, że przedmiot wypadnie z rany, nie wkładaj go tam z powrotem[1].



eprasa.pl 9bb800ead4

Natomiast jeśli ciało obce jest wielkości muszki lub ziarenka piasku i wpadło pod powiekę, przemyj oko czystą wodą lub solą fizjologiczną. Można próbować zanurzyć twarz w wodzie i wtedy zacząć delikatnie mrugać powieką. Nie należy pocierać oka. Jeśli to nie pomogło, istnieje ryzyko, iż drobny przedmiot jest wbity w tkanki oka. Wtedy zasłoń oczy ofiary czystymi opatrunkami, aby ograniczyć ruch gałek ocznych i zawieź ją na ostry dyżur okulistyczny.

Jeśli mimo usunięcia ciała obcego poszkodowany wciąż skarży się na ból, trzeba zgłosić się do okulisty.

Podbite oko

W wyniku urazu oko sinieje i pojawia się obrzęk. Krew, która z powodu uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych wylała się pod skórą, tworzy malownicze limo. Siniak po 7-10 dniach samoistnie się wchłonie, stopniowo zmieniając barwę. Można jednak skrócić nieco ten czas, przykładając w to miejsce zimny kompres, który spowoduje obkurczenie się naczyń krwionośnych, co znacząco zmniejszy rozmiary krwiaka. By przyspieszyć jego wchłanianie, po dobie od wystąpienia urazu warto użyć żelu zawierającego heparynę. Można podać środki przeciwbólowe, jednak nie powinny one mieć w składzie pochodnych kwasu acetylosalicylowego, który rozrzedza krew i zmniejsza jej krzepliwość. Unikaj zatem aspiryny, polopiryny czy etopiryny. W przeciwnym razie siniak będzie dużo większy. Jeżeli poszkodowany skarży się na kłopoty z ostrością wzroku, widzi jak przez mgłę lub podwójnie, odczuwa silny ból albo ma nudności – koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

Krwotok z nosa

To częsta dziecięca przypadłość. W jej trakcie trzeba oddychać ustami, na co należy uczulić poszkodowanego. Posadź go z głową pochyloną do przodu, zachęć, by spróbował delikatnie wydmuchać nos. Następnie uciśnij mocno płatki nosa i podaj mu chusteczkę lub ręcznik. Utrzymuj ucisk przez ok. 20 min[2].

Uraz kręgosłupa

Może do niego dojść przy upadku z wysokości, skoku do zbyt płytkiej wody, uderzeniu w głowę lub bez-

> W wielu wypadkach najważniejsze są pierwsze 4 minuty, to czas, w którym żadna służba medyczna nie jest w stanie przybyć na pomoc



Wypadek komunikacyjny

Gdy doszło do wypadku samochodowego, zatrzymaj się (zaciągnij hamulec ręczny) i włącz światła awaryjne. Nie zapomnij zabrać ze stacyjki kluczyków. Zacznij od zabezpieczenia miejsca wypadku (np. zatrzymaj ruch na drodze poprzez ustawienie trójkąta ostrzegawczego). Chodzi o to, aby zarówno ofiara, jak i ratownik byli bezpieczni. Sprawdź czy poszkodowana osoba jest przytomna. Jeśli tak, spróbuj dowiedzieć się, co jej dolega. Jeśli nie odpowiada, sprawdź, czy oddycha. Obróć ją na plecy, odchyl jej głowę do tyłu i unieś brodę. Dzięki temu język nie zablokuje dróg oddechowych. Nie podkładaj nic pod głowę, to grozi uduszeniem! Jeśli nie wyczuwasz oddechu, wezwij pomoc lub poproś, by ktoś wezwał pogotowie (tel. 112).

Przy okazji warto zapobiec zapaleniu uszkodzonego auta. Wyciągnij kluczyki z samochodu poszkodowanego (wrzuć pod siedzenie kierowcy), sprawdź czy nie ma tam palących się papierosów, jeśli potrafisz, odetnij kable od akumulatora[1].

Ciało człowieka podczas wypadku przy prędkości zaledwie 50 km/h gromadzi energię kinetyczną porównywalną do uderzenia o ziemię po upadku z III piętra[2]. Nietrudno się domyślić, że w takiej sytuacji osoba poszkodowana będzie miała dużo obrażeń zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Mogą to być rany, krwotoki albo powikłanie krwotoku, jakim jest wstrząs.

Gdy doszło do powstania rany powłok brzusznych z wytrzewieniem, w której efekcie narządy wewnętrzne, np. żołądek lub jelita, wypadają na zewnątrz ciała, odsłoń miejsce rany, rozcinając bądź rozrywając odzież, a następnie nałóż wilgotny opatrunek. Najlepiej by jego główną częścią była folia lub wilgotna gaza – to ważne, bo chodzi o to, by zabezpieczyć uwidocznione narządy przed wyschnięciem.

Folię lub gazę należy oczywiście zamocować na ciele tak, aby się nie zsunęły i nie uciskały wytrzewionych narządów. Można to zrobić chustą trójkątną, bandażem albo plastrem[3].

Co istotne, poszkodowanego z obrażeniami w obrębie jamy brzusznej (rany, krwotok do jamy brzusznej) oraz przy bólu brzucha, należy układać na plecach w pozycji z tzw. ugięciem biodrowo-kolanowym. Oznacza to po prostu, że chory powinien mieć nogi ugięte w kolanach, tak by stopami dotykał podłoża[4].

BIBLIOGRAFIA

1. M. Stebelski „Pierwsza pomoc: poradnik dla każdego", Dom Wydawniczy „Elipsa" Warszawa 2002
2. Driving safety forward. Renault and safety. LAB (Laboratory for accident research, biomechanics and human behaviour studies) 2010
3. A. Zawadzki, „Medycyna ratunkowa i katastrof", PZWL, Warszawa 2006/2007
4. https://isp.policja.pl › Ranykrwotokiwstrzas

eprasa.pl 9bb800ead4

pośrednio w kręgosłup oraz podczas wypadków komunikacyjnych. Jeśli podejrzewasz, że mogło to mieć miejsce, unieruchom głowę ratowanej osoby za pomocą zrolowanego ręcznika, ubrania, a nawet deski[3].

> Boisz się, że z nerwów wszystko pomylisz? Spokojnie. Gdy wykręcisz numer 112, by wezwać pomoc, możesz prosić o instrukcje

Pozycja boczna ustalona

Jeśli ranny jest nieprzytomny, ale oddycha samodzielnie, postaraj się ułożyć go w tzw. pozycji bezpiecznej, czyli na boku. Umożliwia ona prawidłowe oddychanie i zapobiega zachłyśnięciu się lub zakrztuszeniu wymiocinami.

Jak to zrobić? Zdejmij ratowanemu okulary, sprawdź, czy nie ma niczego w ustach (np. sztucznej szczęki). Następnie uklęknij obok niego i upewnij się, że obie nogi ma wyprostowane. Rękę od strony ratownika ułóż mu nad głową (zgiętą w łokciu ok. 90°) tak, by dłoń była skierowana ku górze. Drugą rękę nieprzytomnego przełóż przez jego klatkę piersiową, podkładając jej grzbiet pod jego policzek. Przytrzymując rękę poszkodowanemu pod policzkiem, pociągnij za jego nogę (ułożoną dalej od Ciebie) tak, by obrócił się na bok w Twoim

Zadławienie

Gdy ciało obce lub kawałek pokarmu, podczas połykania trafia przypadkowo do dróg oddechowych i powoduje kłopoty z oddychaniem, wezwij pogotowie ratunkowe. Objawy zakrztuszenia się zwykle są wyraźne i charakterystyczne: nagłe zaburzenia oddychania (trudności ze złapaniem powietrza), kaszel, odruchy wymiotne, niemożność wydobycia głosu, świszczący oddech i sinienie. Jeżeli poszkodowany jest przytomny, powinien próbować kaszleć. Gdy kasłanie jest nieefektywne, trzeba przystąpić do działania. Pamiętaj, że inaczej udziela się pomocy dzieciom, a inaczej dorosłym.

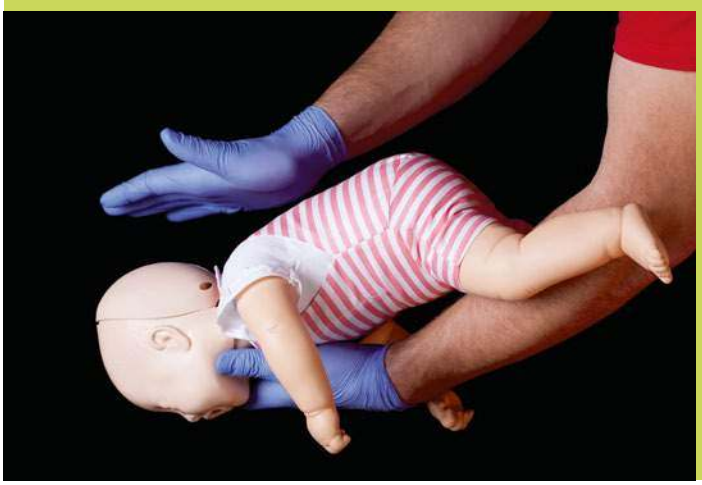


Gdy zadławi się niemowlę, trzeba ułożyć je na przedramieniu lub na swoim kolanie głową w dół, tak by móc bezpiecznie je podtrzymywać. Podeprzyj głowę niemowlęcia – kciuk jednej dłoni połóż na kącie żuchwy po jednej stronie, a po drugiej jeden lub dwa palce tej samej ręki. Drugą ręką wykonaj 5 zdecydowanych uderzeń w plecy między łopatkami. Odwróć dziecko na plecy (nadal głową w dół), połóż na przedramieniu, obejmij ręką jego potylicę i sprawdź, czy przedmiot został usunięty. Gdy niemowlę dalej się dławi, przyłóż dwa palce do dolnej części mostka (o szerokość palca poniżej sutków) i kilkakrotnie uciśnij w dół i ku głowie (raz na 3 s). Zajrzyj do ust. Jeśli blokada nie została usunięta, na przemian uderzaj w plecy i uciskaj mostek do czasu, aż przedmiot wypadnie lub dziecko straci przytomność[1].

Gdy zadławi się dorosły i kaszel nie daje pożądanego efektu, pochyl go lekko do przodu i wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową. Jeśli jest to nieskuteczne, wykonaj 5 uciśnięć nadbrzusza (jedną rękę zwiń w pięść, obejmij ją drugą ręką i mocno uciskaj od góry do siebie w połowie odległości między pępkiem a końcem mostka). Uderzaj w plecy i uciskaj nadbrzusze na zmianę i po każdej sekwencji sprawdzaj, czy ciało obce nie wypadło.

W przypadku dorosłych można stosować wtedy chwyt Heimlicha. W tym celu należy stanąć za poszkodowanym i objąć go rękoma na wysokości pasa, następnie ułożyć jedną pięść na nadbrzuszu (między pępkiem a żebrami), objąć ją drugą ręką, tak aby możliwe było uciskanie przepony ku górze i tyłowi. Następnie należy kilka razy energicznie i szybko ją ucisnąć. W ten sposób zwiększysz ciśnienie powietrza w klatce piersiowej, co pomoże wypchnąć ciało obce z dróg oddechowych. Jako że istnieje możliwość uszkodzenia trzewi jamy brzusznej, manewr Heimlicha zaleca się jedynie wtedy, gdy inne metody zawiodły.

Gdy do zadławienia doszło u dzieci powyżej 1-9 lat, usiądź i ułóż sobie dziecko w poprzek ud twarzą ku dołowi. Wykonaj 5 zdecydowanych uderzeń nasadą dłoni między łopatki. Uważaj, aby uderzenia nie byty zbyt mocne. Gdy to nie przyniesie efektu, uciskaj nadbrzusze dziecka tak jak w przypadku dorosłych.



Jeśli nie udało się usunąć ciała obcego i ratowana osoba traci przytomność, spróbuj udrożnić jej drogi oddechowe. Ułóż ją na płaskiej powierzchni na plecach, połóż rękę na jej czole, odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki. Wykonaj 2 wdechy i obserwuj czy klatka piersiowa ofiary się unosi. Jeśli nie oddycha, wykonaj 5 wdmuchnięć powietrza, potem 30 razy uciśnij mostek – u starszych dzieci i dorosłych mniej więcej w połowie – z częstotliwością 100 na minutę. U dzieci ucisk klatki piersiowej wykonuj jedną ręką, u dorosłych dwiema, natomiast u niemowlaków uciskaj w dolnej połowie mostka (powinno to być w odległości ok. jednego palca powyżej wyrostka mieczykowatego).

W przypadku kobiet w ciąży oraz bardzo otyłych osób uciskanie nadbrzusza jest niemożliwe. Wykonuj wtedy uderzenia w okolicę międzyłopatkową naprzemiennie z uciśnięciami klatki piersiowej w tym miejscu, które uciska się w trakcie reanimacji[2].

BIBLIOGRAFIA

1. www.ratownictwo-mcs.pl/files/file/Pierwsza%20Pomoc4.pdf
2. D. Bass, R. Baker. „Pierwsza pomoc i opieka domowa", Oficyna Wydawnicza READ ME, Warszawa 2006

eprasa.pl 9bb800ead4

kierunku. Następnie ustaw nogę, która znajdzie się u góry tak, by w stawie biodrowym i kolanowym była zgięta pod kątem prostym. Dzięki temu pozycja ofiary będzie stabilna. Na koniec odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że może oddychać[4]. Regularnie sprawdzaj, czy oddycha.

Resuscytacja i reanimacja

Te dwa działania niewiele się różnią od siebie, warto jednak poznać tę różnicę. Resuscytacja oznacza czynności ratunkowe, takie jak masaż serca, sztuczne oddychanie, elektroterapia, których celem jest utrzymanie lub przywrócenie transportu tlenu do tkanek. W wyniku tego powracają spontanicznie zarówno czynność serca, jak i oddechowa. Natomiast reanimacja oznacza wszystkie czynności ratunkowe, których celem jest utrzymanie lub przywrócenie transportu tlenu do tkanek. W rezultacie tych czynności powracają spontanicznie praca serca i oddech oraz czynność ośrodkowego układu nerwowego (mózgu), czego efektem jest powrót świadomości.

W wielu wypadkach najważniejsze są pierwsze 4 minuty, to czas, w którym żadna służba medyczna nie jest w stanie przybyć na pomoc. Czas – w jakim może przeżyć komórka ludzkiego organizmu podczas niedostatecznego lub całkowitego wstrzymania dostaw tlenu (czyli przy zatrzymaniu oddechu i akcji serca) – jest różny i zależy od poszczególnych organów. Dla mózgu jest najkrótszy i wynosi 3-4 min. Niedotlenienie komórek kory mózgowej trwające dłużej niż 4 min może spowodować ich obumarcie, serce umiera po ok. 45 min niedotlenienia, a wątroba i nerki po godzinie. Dlatego kluczowym czynnikiem wpływającym na skuteczność resuscytacji jest czas, jaki upłynął od momentu zatrzymania krążenia do rozpoczęcia akcji reanimacyjnej[5].



Jak stwierdzić, czy ofiara ma zachowane krążenie? Natychmiastowym objawem jego zatrzymania jest brak tętna na tętnicy szyjnej i udowej. U dzieci poniżej roku tętno sprawdza się na tętnicy ramiennej. Poza tym po 10-20 s od zatrzymania krążenia następuje utrata przytomności. Po 15-30 s – zatrzymanie oddechu lub odruch chwytania powietrza, a po 60-90 s źrenice stają się szerokie i nie reagują na światło.

Najpierw sprawdź, czy poszkodowana osoba reaguje, delikatnie potrząśnij ją za ramiona i głośno zapytaj: „czy wszystko w porządku”. Jeżeli reaguje, zostaw ją w pozycji, w której ją zastałaś, o ile nie zagraża jej żadne niebezpieczeństwo. Postaraj się dowiedzieć jak najwięcej o jej stanie. Wezwij pomoc i pozostań z nią aż do przybycia ratowników. Jeżeli nie reaguje, sprawdź, czy ratowana osoba oddycha przez 10 sekund. Musisz to widzieć (unoszenie klatki piersiowej), słyszeć i czuć.

Ułóż ją na plecach na twardym i płaskim podłożu, a następnie udrożnij jej drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy. Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos, jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe. Jednocześnie sprawdzaj stale, czy oddycha. W pierwszych chwilach po zatrzymaniu krążenia ofiara może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nie był. Uklęknij obok poszkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej, a na nim drugi. Spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra, nadbrzusze ani dolny koniec mostka. Pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm, po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 na minutę (to daje nieco mniej niż 2 uciśnięcia na sekundę). Po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego. Pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy. Weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, a następnie wdmuchuj powoli powietrze do ust ofiary przez ok. 1 s, obserwując

Porażenie prądem



Najpierw przerwij obwód elektryczny. Odłącz bezpieczniki (korki) i jeżeli to możliwe wyjmij z gniazdka wtyczkę wadliwego urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie. Jeśli nie da się tego zrobić, odizoluj porażonego od obwodu. W tym celu stań na suchej desce lub innym materiale izolującym i za pomocą przedmiotu, który nie przewodzi prądu (np. drewnianego kija od szczotki), odsuń kabel elektryczny od poszkodowanego[1]. Potem sprawdź czy jest przytomny i oddycha. Wezwij pogotowie ratunkowe. Gdy ratowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bocznej, a jeśli nie oddycha, przystąp do reanimacji.

Niekiedy przy porażeniu prądem elektrycznym w wyniku skurczu mięśni międzyżebrowych uciśnięcie klatki piersiowej nie jest możliwe. W takim przypadku należy rozpocząć tylko sztuczne oddychanie i co chwilę sprawdzać napięcie mięśni międzyżebrowych. Po ustąpieniu napięcia można wykonać pełną reanimację krążeniowo-oddechową. Na oparzone miejsce załóż opatrunek z jałowej gazy.

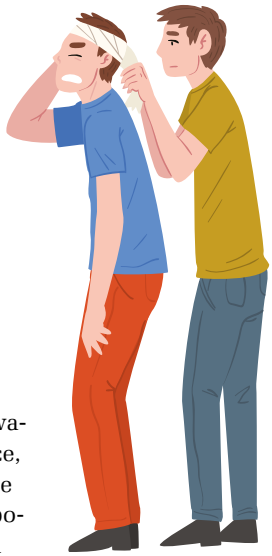
Po ciężkim urazie może wystąpić groźny dla życia pacjenta wstrząs. Jego objawy to: blada, zimna skóra, perlisty i zimny pot, utrata przytomności oraz płytki i szybki oddech, W takiej sytuacji koniecznie dzwoń pod numer 112[2].

Na stronie Tauronu możesz obejrzeć film, jak postępować w sytuacjach porażenia prądem.

BIBLIOGRAFIA

1. M. Stebelski „Pierwsza pomoc: poradnik dla każdego”, Dom Wydawniczy „Elipsa” Warszawa 2002
2. www.tauron-dystrybucja.pl/bezpieczna-energia/bezpieczniki/wlacz-w-pracy/pierwsza-pomoc

eprasa.pl 9bb800ead4



> Ciało człowieka podczas wypadku przy prędkości zaledwie 50 km/h gromadzi energię kinetyczną porównywalną do uderzenia o ziemię po upadku z III piętra

jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi. Jeśli tak, to znak, że ten oddech ratowniczy był efektywny. Utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa. Znów przyłóż usta i wdmuchnij w nie powietrze, a następnie ponownie ułóż ręce na mostku ratowanego i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej. Takie działanie kontynuuj, aż do przyjazdu karetki. Przerwij resuscytację jedynie wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać.

Obecnie zalecana liczba uciśnięć jest kompromisem. Naukowcy spierają się o to, jaki powinien być stosunek uciśnięć klatki piersiowej do wentylacji, czyli sztucznego oddychania. Dowody opierające się na wynikach badań z udziałem ludzi nie są wystarczające, aby polecać określony stosunek uciśnięć klatki piersiowej do wentylacji. Badania na zwierzętach przemawiają za zwiększeniem stosunku powyżej 15 do 2, natomiast modele matematyczne sugerują, iż sekwencja 30 do 2 stanowi najlepszy kompromis między przepływem krwi a dostarczaniem tlenu. Dlatego też stosunek 30 uciśnięć do 2 oddechów ratowniczych jest zalecany dla pojedynczego ratownika prowadzącego resuscytacje u osób dorosłych i dzieci poza szpitalem[6].

Jeżeli pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce, następnie sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane. Za każdym razem wykonuj nie więcej niż 2 próby wentylacji, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej.

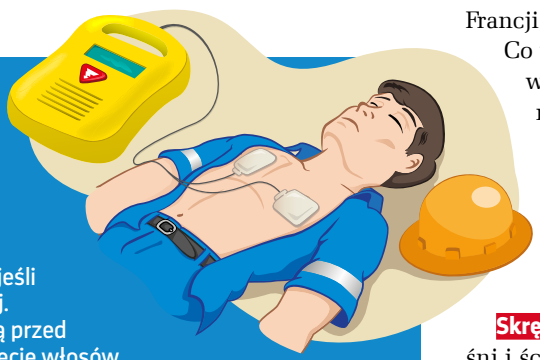
Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 min.

Jak użyć defibrylatora?

W wielu przypadkach nagłego zatrzymania akcji serca możliwe jest przywrócenie jego pracy poprzez wczesną defibrylację. Może ją wykonać automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED). To urządzenie wyzwala impuls elektryczny w celu zatrzymania migotania komór i przywrócenia prawidłowej akcji serca. Jak dowodzą badania podjęcie defibrylacji w czasie 3-5 min od utraty przytomności może zwiększyć częstość przeżycia do 49-75%, a każda minuta opóźnienia zmniejsza prawdopodobieństwo przeżycia o 10-15%[4]!

AED z wyglądu przypomina laptop lub niewielką walizkę. Zgodnie z założeniami jego twórców może go użyć każdy z nas. Bowiem urządzenie samo nadzoruje akcję ratunkową (diagnozuje stan poszkodowanego i wydaje instrukcje głosowe, dzięki którym wiemy, jak postąpić). W jego składzie znajdują się elektrody, które trzeba przyczepić do odsłoniętej klatki piersiowej ofiary – pod prawym obojczykiem wzdłuż tułowia i pod lewą pachą wzdłuż tułowia. Po umieszczeniu elektrod odsuń się od poszkodowanego, by umożliwić urządzeniu poprawną analizę rytmu. Jeśli po niej nastąpi komunikat „Wyładowanie elektryczne wskazane", odsuń się od ratowanej osoby i wciśnij przycisk wstrząs. Pamiętaj, że w tym czasie nie wolno nikomu jej dotykać! Po wyładowaniu natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze (30 uciśnięć, 2 oddechy). Wykonuj je aż do czasu automatycznego rozpoczęcia kolejnej analizy rytmu serca. Jeśli po niej AED poinformuje Cię, że „Wyładowanie elektryczne jest niewskazane", natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej oraz oddechy ratownicze[7]. Pod tymi linkami znajdziesz dokładny opis, jak i kiedy stosować defibrylator wraz z filmikiem www.gov.pl/web/kwpsp-opole/prewencja-spoleczna-aed, www.icd.pl/poradnik/post/jak-uzywac-defibrylatora-aed.

Automatyczne defibrylatory powinny znajdować się, m.in. na dworcach, uniwersytetach, w muzeach, przychodniach, urzędach i centrach handlowych. Ich lokalizacje w danej miejscowości, sprawdzisz na www.ratujzsercem.pl, Map.aspx lub w aplikacji Staying Alive (dostępnej zarówno dla użytkowników telefonów z systemem android, jak i iOS), która wskazuje dostępne defibrylatory w najbliższej przestrzeni i działa także m.in. w Brazylii, USA, Hiszpanii, Francji, Wielkiej Brytanii, Niemczech. Co więcej, w aplikacji jest też przewodnik po tym, jak wykonywać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) oraz tryb pomocy w jej wykonywaniu, gdzie realna osoba, zdalnie przez aplikacje przeprowadza nas przez RKO.



Bezpieczne użycie AED

- Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy rytmu i defibrylacji.
- Nie naklejaj elektrod na mokrą klatkę piersiową. Koniecznie ją osusz, zanim nakleisz elektrody.
- Nie naklejaj elektrod na plastry.
- Nie naklejaj elektrod nad rozrusznikiem serca – jeśli jest widoczny, naklej elektrodę ok. 10 cm poniżej.
- U mężczyzn z obficie owłosioną klatką piersiową przed naklejeniem elektrod może być konieczne usunięcie włosów (użyj sprzętu znajdującego się w zestawie z AED).

Zwichnięcie lub skręcenie

Skręcenie to uszkodzenie mięśni i ścięgien w okolicy stawu.

Zwichnięcie zaś to takie uszkodzenie stawu, w którym tworzące go kości

eprasa.pl 9bb800ead4

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

SPECIALIST IN
SKIN HOMEOSTASIS

Glyco-A Post peeling - krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych - **NOWOŚĆ**
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, kwas azelainowy - trądzik po maseczce
NEOTONE Radiance - likwidacja przebarwienień oraz ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej, trądzik u dorosłych
NEOTONE Eyes - cienie i obrzęki pod oczami, rozświetlanie i niwelacja
SECALIA - pielęgnacja skóry suchej, atopowej - naturalne emolienty
VITISKIN - **hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)**

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



NOWOŚĆ Linia GLYCO-A - profesjonalny zabieg kwasem glikolowym w Twoim domu - 3 etapy

pomocny w: - likwidacji przebarwień (ciemnych plam)
różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych)
- uszkodzeniach skóry związanych z wiekiem (zmarszczki)
- suchości skóry 'rybia łuska" nadmierne rogowacenie
- skóra trądzikowa, rozszerzone pory, łojotok, blizny potrądzikowe

1. Glyco-A Pianka oczyszczająca z kwasem glikolowym 5,5% 100ml
+
2. Glyco-A 12% Krem do peelingu powierzchniowego 30 ml
+
3. Glyco-A Post peeling Krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych 40 ml
+
NEOTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień



Linia dermokosmetyków **RUBORIL EXPERT** do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej





RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)



NOWOŚĆ Ruloril LOTION delikatne mleczko do oczyszczania skóry naczynkowej 250 ml

więcej informacji www.isis-pharma.pl - dystrybutor www.ekopharm.eu INFOLINIA 600 41 7585
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych

NOWOŚĆ Bio-technologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu

KELO·COTE®
SCAR PREVENTION
& TREATMENT

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w użyciu plaster silikonowy do leczenia wszystkich rodzajów blizn (pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**) oraz do zapobiegania nieprawidłowemu bliznowaceniu. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie dyskomfortu. Likwiduje zaczerwienienie i wyrównuje koloryt blizny, szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

Bezpieczny - można stosować u dzieci oraz u osób z wrażliwą skórą

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

więcej informacji badania medyczne na ***www.kelo-cote.pl***

Żel 6g. 15g. 60g.
Żel SOLAIRE UV 15g.



Wyrób medyczny Klasy I, CE, Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.eu 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 9bb800ead4



Co powinna zawierać apteczka pierwszej pomocy?

- gumowe rękawiczki;
- maseczka do sztucznego oddychania;
- koc ratunkowy;
- agrafki;
- skalpel lub nożyczki;
- bandaże;
- bandaż elastyczny;
- kompresiki gazowe (sterylne – dużo);
- gaza;
- plaster;
- plaster z opatrunkiem;
- chusta trójkątna.

przestają się ze sobą stykać. Rozpoznasz je łatwo: nie można poruszyć uszkodzoną kostką. Obie kontuzje zdarzają się dość często w czasie wakacyjnych wypadów. Obie powodują ból, opuchliznę i utrudniają chodzenie. Nim poszkodowany dotrze do lekarza, należy unieruchomić nogę w uszkodzonym stawie. W tym celu trzeba unieruchomić względem siebie 2 sąsiednie kości w takiej pozycji, jaką przybiera chory. W przypadku stawu skokowego oznacza to unieruchomienie stopy w stosunku do podudzia[8].



Zasłabnięcie i omdlenie

Połóż poszkodowaną osobę na plecach i unieś jej kończyny na ok. 1 min. Po odzyskaniu świadomości nie pozwól wykonywać gwałtownych ruchów. Zapytaj, jak doszło do omdlenia, czy na coś choruje. Jeżeli nie odzyskuje przytomności, sprawdź czy oddycha. Jeśli tak – ułóż ją w pozycji bocznej, jeśli nie – rozpocznij resuscytację[9].

Wezwanie pomocy

Jeżeli czujesz się niepewnie i nie wiesz, jak postąpić, dzwoń pod numer 112 i poproś o pomoc oraz instrukcje. Operator pomoże Ci zabezpieczyć poszkodowanych do przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Pamiętaj, że szybkość przyjęcia zgłoszenia zależy m.in. od sposobu, w jaki zgłosisz konkretne zagrożenie, dlatego bardzo ważne jest, aby w pełni współpracować z operatorem i udzielać tylko istotnych dla niego informacji.

Powiadom pozostałych świadków zdarzenia o tym, że łączysz się z numerem alarmowym 112, tak aby nie dublowali Twojego zgłoszenia. Po wybraniu numeru cierpliwie czekaj na zgłoszenie się operatora, wykorzystaj czas oczekiwania na zorientowanie się w dokładnym adresie zdarzenia. Nie rozłączaj się w trakcie czekania, kolejka zgłoszeń jest

> Jak dowodzą badania podjęcie defibrylacji w czasie 3-5 min od utraty przytomności może zwiększyć częstość przeżycia do 49-75%, a każda minuta opóźnienia zmniejsza prawdopodobieństwo przeżycia o 10-15%!

w pełni automatyczna i kolejne połączenie nie przyspieszy podjęcia rozmowy przez operatora numerów alarmowych. Po zgłoszeniu się operatora krótko opisz zdarzenie, które chcesz zgłosić – opis ten pozwoli na odróżnienie Twojego wezwania od przypadkowego połączenia niezwiązanego z zagrożeniem życia, zdrowia lub mienia. Odpowiadaj na pytania operatora – kolejność zadawanych pytań nie jest przypadkowa, a ich treść jest niezbędna do pozyskania kluczowych informacji dla służb ratunkowych. Podaj swoje dane tak, aby służby mogły się z Tobą skontaktować w wypadku zaistnienia jakichkolwiek niejasności. Nie rozłączaj się do czasu wyraźnego potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

Po zakończonej rozmowie staraj się nie korzystać ze swojego telefonu, aby umożliwić służbom oddzwonienie do Ciebie w celu pozyskania dodatkowych informacji. W przypadku zmiany sytuacji już po dokonaniu zgłoszenia niezwłocznie poinformuj o tym operatora numerów alarmowych w Centrum Powiadamiania Ratunkowego.

BIBLIOGRAFIA

1. www.pierwszapomoc.net.pl/cialo_obce.php
2. N Ped 2015; 19(3): 83-86
3. M. Chomoncik, J. Nitecki „Kwalifikowana pierwsza pomoc w KSRG", PZWL, Warszawa 2018
4. www.prc.krakow.pl/wyty/02.pdf
5. www.nam.org.pl › medic › Pomoc_01
6. Wytyczne 2010 resuscytacji krążeniowo-oddechowej, Kraków: Polska Rada Resuscytacji, 2010
7. www.gov.pl/web/kwpsp-opole/prewencja-spoleczna-aed; www.icd.pl/poradnik/post/jak-uzywac-defibrylatora-aed
8. red. J. Jakubaszko „Postępowanie w urazach", Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2003
9. D. Bass, R. Baker. „Pierwsza pomoc i opieka domowa", Oficyna Wydawnicza READ ME, Warszawa 2006

eprasa.pl 9bb800ead4

7 SPOSOBÓW NA

Leczenie endometriozy



Wędrująca śluzówka macicy to choroba ginekologiczna, w której przebiegu następuje rozrost błony śluzowej macicy (endometrium) i jej przemieszczenie do innych obszarów organizmu – najczęściej jajników, jajowodów i jamy brzusznej. Zachowuje się ona tam dokładnie tak jak endometrium, krwawi w czasie menstruacji i może powodować tworzenie między narządami zrostów powrózkowatych, przez co przywierają one do siebie.

Chociaż niektóre kobiety mogą nie odczuwać objawów, u innych występują silny ból, nadmierne krwawienie, zaburzenia pracy jelit i pęcherza moczowego oraz uporczywe zmęczenie i wyczerpanie. Endometrioza może również powodować niepłodność.

Standardowa terapia endometriozy – obejmująca stosowanie leków przeciwbólowych, hormonalnych i zabiegów chirurgicznych – jest często na dłuższą metę nieskuteczna i niesie za sobą znaczące zagrożenia. Wśród najbardziej popularnych farmaceutyków wykorzystywanych w leczeniu tej choroby są np. agoniści hormonu uwalniającego gonadotropinę (gonadotropin-releasing hormone, GnRH). Leki te mogą powodować objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, bezsenność oraz suchość pochwy[1].

Na szczęście istnieją naturalne opcje, które okazują się bardzo obiecujące w leczeniu endometriozy, a w szczególności bólu, jaki może ona powodować. Poniżej przedstawiamy to, co – według badań naukowych – może wspomóc łagodzenie objawów endometriozy.

1 AKUPUNKTURA

Ta starożytna chińska technika nakłuwania igłami może złagodzić związany z endometriozą ból oraz obniżyć we krwi poziom białka CA-125, który w przypadkach zaawansowanej choroby często jest wyraźnie podwyższony[2]. W jednym z badań była ona skuteczniejsza niż lek o nazwie danazol w redukcji bolesnych i nieregularnych miesiączek, bólu pleców i innych objawów przy mniejszej liczbie działań niepożądanych[3]. Wydaje się również, że technika ta wspomaga zwalczanie spowodowanej endometriozą niepłodności[4].



2 TRADYCYJNE CHIŃSKIE ZIOŁA

Fitoterapię rutynowo stosuje się w leczeniu gruczolistości macicy w Chinach. Przegląd porównujący ją ze standardową hormonoterapią w łagodzeniu objawów wykazał, że jest ona równie skuteczna, jak gestrinon, a efektywniejsza niż danazol. Zioła miały jednak mniej działań niepożądanych niż leki[5].

3 JOGA

Jak odkryto, hathajoga łagodzi przewlekły ból miednicy i poprawia jakość życia kobiet z endometriozą[6]. Wyszukanie w serwisie YouTube frazy: „joga na endometriozę" przyniesie mnóstwo darmowych filmów instruktażowych, które można wypróbować w domu. Można również rozważyć skorzystanie z usług instruktora jogi i postępowanie według zindywidualizowanego programu.



eprasa.pl 9bb800ead4



4 PROPOLIS

Ta lepka substancja, zbierana przez pszczoły z pąków liściowych i kory drzew, może wspomóc leczenie związanej z endometriozą niepłodności. Przeprowadzono w tym zakresie wstępne badanie z udziałem kobiet z łagodną postacią choroby. Wśród tych, które przez 6 miesięcy przyjmowały suplementy diety z propolisem, wskaźnik ciąż wynosił 60% w porównaniu z zaledwie 20% wśród uczestniczek zażywających placebo[7]. Wydaje się, że substancja ta łagodzi również bolesne miesiączki[8].

Sugerowana dawka: 500 mg 2 razy na dobę



5 DIETA

Niektóre dowody sugerują, że pewne czynniki dietetyczne mogą być związane z endometriozą, dlatego, by sobie pomóc warto rozważyć poniższe proste działania:

Redukcja spożycia kofeiny Kobiety pijące równowartość ok.1,5 filiżanki kawy dziennie są prawie 2 razy bardziej narażone na wystąpienie endometriozy i niepłodność w jej wyniku[9].

Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców W badaniu z udziałem ponad tysiąca kobiet te, które jadły więcej świeżych owoców i zielonych warzyw, były mniej narażone na wystąpienie gruczolistości macicy. Z drugiej strony wysoka podaż wołowiny i czerwonego mięsa wydawała się zwiększać ryzyko zachorowania[10].





Korzystne tłuszcze Kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte w tłustych rybach, takich jak łosoś, jak również orzechach i ziarnach, wydają się wywierać efekt ochronny przed chorobą. Jednakże kobiety, które sięgają po pokarmy zasobne w tłuszcze trans, takie jak przetworzone wyroby smażone i pieczone, są prawie o 50% bardziej narażone na wystąpienie tej choroby[11].

Wykluczenie glutenu Dieta bezglutenowa złagodziła bolesne objawy endometriozy u 75% pacjentek po 12 miesiącach. Poprawie uległy również ich fizyczne funkcjonowanie, poziom energii i zdrowie psychiczne[12].

6 ZIOŁOWE REKOMENDACJE

Jak mówi specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa Meilyr James, właściciel Kliniki Ziołolecznictwa w Swansea w Walii (www.herbalclinic-swansea.co.uk), endometrioza często wiąże się z nadczynnością nadnerczy i organizm musi rozwiązać ten problem, aby się wyleczyć. Zaleca stosowanie ziołowych środków uspokajających – oddziałujących na układ nerwowy – w celu wyciszenia nadmiernej reakcji, jak również ziół wpływających bardziej bezpośrednio na macicę i kobiecy układ rozrodczy.



Ashwagandha (*Withania somnifera*) To lek wzmacniający nerwy, który wspomaga organizm w radzeniu sobie ze stresem i niepokojem – mówi James.

Stosowanie: przyjmuj preparat w postaci proszku – rozmieszaj czubatą łyżeczkę w odrobinie ciepłego mleka roślinnego i wypij wieczorem. Podobnie jak większość ziół wzmacniających na zauważalny efekt być może trzeba będzie poczekać kilka tygodni. Środek ten można jednak bezpiecznie stosować przez dłuższy czas.

Trójlist wyprostowany (*Trillium erectum*) Zioło to ma działanie przeciwkrwotoczne i wspomaga redukcję nadmiernego krwawienia przy jednoczesnym wpływie ochronnym oraz leczniczym na tkankę śluzówki macicy.

Stosowanie: przyjmuj nalewkę w proporcji 1:3 i zażywaj z krwawnikiem pospolitym oraz owsem zwyczajnym (patrz poniżej).

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*) Roślina ta wspomaga regulację krwawień miesiączkowych oraz redukuje skurcze macicy – wyjaśnia zielarz.

Stosowanie: przyjmuj nalewkę w proporcji 1:4 i zażywaj z trójlistem wyprostowanym oraz owsem zwyczajnym (patrz poniżej).

Owies zwyczajny (*Avena sativa*) To kojące zioło działa jak odżywczy środek uspokajający – tłumaczy James.

Stosowanie: przyjmuj nalewkę w proporcji 1:3 i zmieszaj równe porcje owsa zwyczajnego, trójlistu wyprostowanego oraz krwawnika pospolitego w pojemniku. Zażywaj łyżeczkę (5 ml) z wodą 2 razy dziennie.

eprasa.pl 9bb800ead4

7 ANTYOKSYDANTY

Kobiety z endometriozą często mają niższą podaż antyoksydantów (witamin A, C i E, cynku oraz miedzi). Pomocne może być więc zwiększenie spożycia tych składników odżywczych dzięki odpowiedniej diecie i suplementacji[13]. Właściwie badania wykazują, że pewne preparaty z antyoksydantami mogą mieć korzystny wpływ w leczeniu tej choroby.

Witaminy C i E Badanie z udziałem kobiet z bólem miednicy i endometriozą wykazało, że 2 miesiące terapii tymi witaminami doprowadziły do redukcji chronicznych dolegliwości bólowych u ponad 40% z nich[14].
Sugerowane dawki: 1200 j.m. witaminy E i 1 g witaminy C na dobę

Pycnogenol Ten wystandaryzowany ekstrakt z kory francuskiej nadmorskiej sosny, zasobny we flawonoidy, powoli, ale stopniowo redukował objawy endometriozy w jednym ze wstępnych badań[15].
Sugerowana dawka: 60 mg na dobę

N-acetylocysteina (NAC) Przyjmowanie tego antyoksydantu przez 3 miesiące było związane z większym prawdopodobieństwem odwołania planowej operacji z powodu gruczolistości macicy w porównaniu z grupą nieleczoną[16].
Sugerowana dawka: 1,8 g na dobę



BIBLIOGRAFIA

1 Cochrane Database Syst Rev, 2009; (3): CD006568
2 PLoS One, 2017; 12: e0186616
3 Zhongguo Zhen Jiu, 2006; 26: 863–5
4 Gynecol Endocrinol, 1992; 6: 171–81
5 Cochrane Database Syst Rev, 2012; (5): CD006568
6 J Altern Complement Med, 2017; 23: 45–52
7 Fertil Steril, 2003; 80(Supplement 3): 32
8 Obstet Gynecol Sci, 2019; 62: 352–6
9 Am J Epidemiol, 1993; 137: 1353–60
10 Hum Reprod, 2004; 19: 1755–9
11 Hum Reprod, 2010; 25: 1528–35
12 Minerva Chi, 2012; 67: 499–504
13 Reprod Biol Endocrinol, 2009; 7: 54
14 Transl Res, 2013; 161: 189–95
15 J Reprod Med, 2007; 52: 703–8
16 Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 240702

REKLAMA



eprasa.pl 9bb800ead4

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.

Podwyższony kortyzol

Pytanie: Ostatnio mocno przytyłam w pasie, mimo że wcale nie zmieniłam przyzwyczajeń żywieniowych. Mam też kłopoty z zasypianiem i stale jestem rozdrażniona. Zrobiłam badania krwi i okazało się, że mam kłopoty z tarczycą. Jednak kolejne wizyty i testy przyniosły zaskakującą informację – mam bardzo podwyższony poziom kortyzolu. Lekarze podejrzewają nawet, że może być to związane z zespołem Cushinga. W związku z tym czekają mnie kolejne badania. Nim to się wszystko wyjaśni, chciałabym spróbować sama choć trochę sobie pomóc. Nie chcę mieć księżycowej twarzy i wdowiego garbu, a przy tym tempie tycia, boję się, że może tak się zdarzyć. Czy są jakieś naturalne i bezpieczne sposoby na obniżyć stężenie kortyzolu?

Odpowiedź: Nadmierna ilość kortyzolu może obniżać sprawność układu immunologicznego oraz negatywnie wpływa na wytwarzanie hormonów tarczycy i konwersję T4 i T3. Nic więc dziwnego, że czujesz się słaba i rozdrażniona. Na szczęście istnieje sporo sprawdzonych sposobów, pozwalających zatrzymać rozszalałe gruczoły endokrynne.

Kortyzol to jeden z ważniejszych hormonów (należy do grupy glikokortykoidów) i powstaje w korze nadnerczy. Nazywany jest hormonem stresu – bowiem razem z adrenaliną odpowiada za reakcję „walcz lub uciekaj”[1].

W przeciwieństwie do pozostałych hormonów steroidowych (takich jak hormony płciowe) należy do glikokortykoidów, czyli związków mających wpływ na poziom glukozy we krwi – kortyzol powoduje zwiększanie jej stężenia, co jest wskazane w reakcji na stres.

Hormon ten wpływa na funkcjonowanie całego organizmu:

- przyspiesza pracę serca (podnosi ciśnienie krwi);
- mobilizuje układ odpornościowy (chroni przed infekcjami);
- przyspiesza metabolizm białek, węglowodanów i tłuszczów;
- zmniejsza stany zapalne[2];
- uwalnia też aminokwasy z tkanek peryferycznych i hamuje tempo wchłaniania ich przez mięśnie szkieletowe;
- przyspiesza glukoneogenezę, a także rozkład kwasów tłuszczowych do ciał ketonowych
- zatrzymuje sól w organizmie;
- działanie przeciwzapalne (nie zawsze!)

Stężenie kortyzolu powinno mieścić się między 50 a 190 μg/l (138-524 nmol/l)[3].

Jego wydzielanie regulują hormony CRH i ACTH. Choć jest produkowany stale, w sytuacji zagrożenia życia lub przewlekłego stresu nasze ciało może gwałtownie podnieść jego poziom.

Odpowiedź organizmu na sytuację stresową to ciąg skomplikowanych reakcji chemicznych zachodzących w różnych narządach i układach. Kiedy mózg otrzymuje sygnał o niebezpieczeństwie, przysadka mózgowa zaczyna produkować adrenokortykotropinę (ACTH), która pobudza nadnercza do wytwarzania innych hormonów: adrenaliny i kortyzolu. Ta pierwsza przyspiesza oddech i bicie serca oraz podnosi ciśnienie krwi, by lepiej dotlenić komórki. Z kolei kortyzol pobudza wątrobę do uwalniania glukozy i tłuszczów stanowiących paliwo komórkowe[4].

Wszystkie te zmiany biochemiczne odczuwamy jako natychmiastowe skutki stresu, do których można zaliczyć symptomy mięśniowe (jak napięcie mięśni twarzy i szyi czy zaciśnięte szczęki), spłycony i szybki oddech, reakcje bólowe

eprasa.pl 9bb800ead4

Moc australijskiej natury
zawarta w esencjach kwiatowych

Emergency Organic Essence Krem 50ml

Poradzisz sobie!

Calm&Clear Essence Krople 30ml

Zyskaj spokój i ukojenie

Woman Oral Spray 30ml

Doceń siebie jako Kobietę



Organic Space Clearing Essence Mgiełka 50ml

Otul się harmonijną przestrzenią

Esencje kwiatowe Australian Bush Flower Essences to wynik wiedzy i doświadczenia lekarza medycyny naturalnej Iana White wywodzącego się z rodziny od pięciu pokoleń zajmującej się ziołami. Wyjątkowość Australian Bush Flower Essences to odkrycie przez Iana White esencji odpowiadających za wyzwania typowe dla XXI wieku związane z takimi obszarami jak np. : stres, kobieca harmonia, częste podróżowanie czy powrót do spokoju wewnętrznego. Esencje kwiatowe pozyskiwane są z dziko rosnących kwiatów dziewiczej australijskiej flory. To z tego kontynentu pochodzą najstarsze gatunki kwiatów które charakteryzują się nie tylko wyjątkowym pięknem ale też mocą.

Tylko kropla może dzielić Cię od odblokowania Twojego pełnego potencjału.

Dostępne w postaci: kropli, spray-ów, kremów oraz mgiełek.

AUSTRALIAN BUSH FLOWER ESSENCES®

Produkty Australian Bush Flower Essences dostępne w sklepie internetowym **www.biowitalni.pl**

Wyłączny dystrybutor w Polsce | Habio Eskulapów 10, 04-403 Warszawa | www.habio.pl

eprasa.pl 9bb800ead4



Dowiedziono, że pląsy prowadzą do znacznej redukcji poziomu kortyzolu. U osób, które regularnie tańczą, stężenie tego hormonu w ślinie było niższe niż w grupie kontrolnej.

lub dolegliwości ze strony układu pokarmowego (biegunki, zaparcia, brak lub nadmiar apetytu).

Gdy sytuacja stresowa mija, stopniowo ustaje produkcja adrenaliny i kortyzolu, funkcje ciała wracają do normy, a organizm wraca do stanu homeostazy. Jeśli jednak problem nie zostanie rozwiązany, dochodzi do sytuacji, w której nadmiar kortyzolu jest stale uwalniany do krwi. Najdotkliwiej odczuwa to układ endokrynologiczny i autonomiczny układ nerwowy.

Energia zużywana jest na nieustanne podtrzymywanie napięcia w danej części organizmu, przez co brakuje jej na podstawowe życiowe funkcje. Wyczerpanie tych zasobów osłabia też układ odpornościowy. Z fizjologicznego punktu widzenia przewlekły stres skutkuje m.in. wzrostem ciśnienia krwi, drastycznym spadkiem wapnia i magnezu (co z czasem może dawać objawy tężyczki), zaburzeniami rytmu pracy serca, wahaniami poziomu cukru we krwi (nadmierne wydzielanie insuliny) oraz podwyższeniem stężenia wolnych kwasów tłuszczowych we krwi[5].

W efekcie zwykle krótkotrwałe i odwracalne natychmiastowe reakcje na stres mogą przejść w stan chorobowy, zwłaszcza że ponowne pojawienie się sytuacji stresowej oddziałuje na osłabiony organizm jeszcze silniej, powodując coraz większe spustoszenie. Tym bardziej że jak pokazują liczne badania, częste lub ekstremalne wyrzuty kortyzolu zaczynają mieć działanie prozapalne[6].

Jednak, nawet gdy przewlekły stres napędza wyrzuty kortyzolu, nie jesteśmy bezbronni. Istnieje sporo metod, które nie tylko pozwolą rozładować napięcie, ale również obniżą nadmierne stężenie hormonu stresu we krwi.

Co podnosi nam poziom kortyzolu?

Aby móc wyregulować swój poziom kortyzolu warto najpierw dowiedzieć się, co może wpływać na zwiększenie jego stężenia we krwi. Do czynników zwiększające poziom hormonu stresu należą:

- Infekcje wirusowe podnoszą jego stężenie poprzez aktywację osi HPA przez cytokiny[7].
- Niedobór snu[8].
- Intensywne lub długotrwałe ćwiczenia aerobowe przejściowo podwyższają poziom kortyzolu, aby zwiększyć efektywność glukoneogenezy i utrzymać stały poziom cukru we krwi. Po posiłku poziom kortyzolu wraca do normy[9].
- Mutacje genetyczne – wariant Val/Val genu BDNF u mężczyzn oraz wariant Val/Met u kobiet jest związany ze zwiększonym poziomem kortyzolu w ślinie w odpowiedzi na sytuacje stresowe[10]. Gen receptora serotoniny 5HTR2C u mężczyzn jest powiązany ze zwiększoną produkcją kortyzolu[11].
- Hypoestrogenizm oraz suplementacja melatoniną zwiększają jego poziom u kobiet po menopauzie[12].
- Poważna trauma lub sytuacje stresowe mogą zwiększyć poziom kortyzolu we krwi przez dłuższy okres.
- Nadwaga i otyłość – podskórna tkanka tłuszczowa przetwarza kortyzon w kortyzol przy użyciu enzymu 11-beta HSD1[13].
- Anoreksja może mieć związek z podwyższonym poziomem hormonu stresu[14].
- Kofeina[15].

Melodyjna terapia

Na szczęście możemy opanować szalejące gruczoły i poprzez rozsądne zmiany nawyków, techniki relaksacyjne oraz odpowiednią dietę. A jak pokazują niektóre badania również poprzez... muzykę i ruch. Okazuje się, że pewnych przypadkach (np. podczas kolonoskopii) muzykoterapia może obniżyć poziomu kortyzolu[16]. Jeszcze lepiej, gdy zajęcia muzyczne obejmą taniec. Dowiedziono, że regularne pląsy po parkiecie prowadzą do znacznej redukcji poziomu kortyzolu w ślinie badanych[17].

Wypróbuj esencje kwiatowe

Naturopata Ian White opracował terapię wibracyjną na podstawie esencji pozyskiwanych z kwiatów z australijskiego buszu. Panuje

eprasa.pl 9bb800ead4

unssupplements
uns_supplements

uns

Wsparcie dla zdrowia

- Holistyczne podejście do zdrowia
- Standaryzowane ekstrakty roślinne
- Całkowity brak wypełniaczy
- Szklane, ekologiczne opakowania



Suplementy diety

Przywracamy zdrowie w naturalny sposób

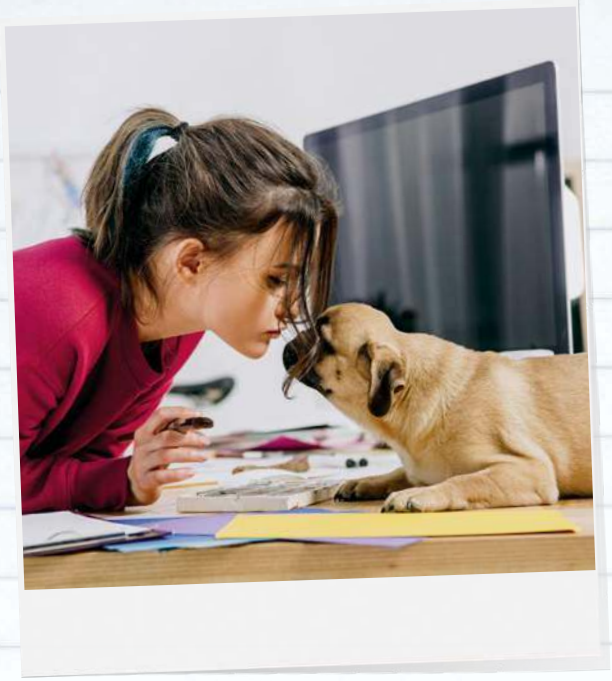
Ponad 100 preparatów klasy premium

Odwiedź nasz sklep: www.uns.pl

Podmiot odpowiedzialny Uns Supplements sp. z o.o., biuro@uns.pl, tel: 796 204 444
Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Synergy line | Standaryzowane ekstrakty | Zioła | Grzyby lecznicze | Witaminy | Minerały

eprasa.pl 9bb800ead4



Naukowcy przetestowali wpływ psiego towarzystwa na redukcję kortyzolu. Okazało się, że u ludzi, którzy otrzymali psich towarzyszy, był on dużo niższy, niż u osób, które nie miały zwierząt.

tam specyficzny klimat – jest wiele dni słonecznych i niewielkie opady. To sprawia, że rośliny będące w stanie przetrwać w tak niesprzyjających warunkach i gąszczu innych, zawierają unikalne substancje aktywne. Esencje kwiatowe Iana White'a wykorzystują wodę z energią różnych roślin do leczenia nierównowagi emocjonalnej. Można więc znaleźć esencję na strach i panikę, na stres związany z podróżą lub na niepokój i stres związane z pośpiechem.

Wysypiaj się porządnie

Przewlekłe problemy ze snem, takie jak obturacyjny bezdech senny, bezsenność lub praca zmianowa, są związane z wyższym poziomem kortyzolu[18]. Przegląd 28 badań przeprowadzonych na pracownikach zmianowych wykazał, że poziom kortyzolu był wyższy u tych, którzy spali w dzień (nocna zmiana) niż w nocy[19].

Ogranicz cukier

Regularne spożywanie dużych jego ilości może skutkować podwyższonym poziomem kortyzolu. Okazuje się, że menu obfitujące w węglowodany proste, rafinowane ziarna i tłuszcze nasycone prowadzi do znacznie wyższego poziomu kortyzolu w porównaniu z jadłospisem, w którym na talerzu królują produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa i tłuszcze wielonienasycone[20].

Jedz za to

Inne pokarmy, które są pomocne w zarządzaniu kortyzolem, to:

Gorzka czekolada zawiera dużą ilość flawonoidów, które, jak wykazano, buforują reaktywność stresową w nadnerczach, powodując zmniejszenie uwalniania kortyzolu[21].

Zielona herbata zawiera uspokajający związek znany jako L-teanina, który został powiązany ze zmniejszeniem stresu i zwiększoną czujnością umysłową.

Zdrowe tłuszcze Dieta bogata w kwasy omega-3 wiąże się z lepszym ogólnym zdrowiem i samopoczuciem psychicznym. Ponadto działają one przeciwzapalnie, dzięki czemu przeciwdziałają efektom nadmiaru kortyzolu. Dobre ich źródła to tłuste ryby, orzechy i nasiona[22].

Woda Odwodnienie wiąże się z przejściowym wzrostem poziomu kortyzolu[23].

Suplementy

Nawet jeśli jesteśmy zdrowi i staramy się utrzymać zbilansowaną dietę, to nie jesteśmy w stanie dostarczyć sobie wszystkich składników odżywczych wraz z pożywieniem, a co dopiero w okresie choroby, stresu lub rekonwalescencji. Dlatego warto rozważyć suplementację magnezem. Dowiedziono, że pierwiastek ten obniża poziom kortyzolu w surowicy po ćwiczeniach aerobowych[24].

Z kolei kwasy omega-3 wykazują zależną od dawki[25] właściwość zmniejszania produkcji kortyzolu wywołanej przez stres psychiczny[26], poprzez hamowanie syntezy interleukiny-1 (która wzmaga wydzielanie hormonu CRH) oraz wzmaganie syntezy interleukiny-2.

Wysokie dawki witaminy C (1-2 g dziennie) również pomagają w obniżaniu kortyzolu.

Jednak znacznie lepsze efekty daje pozyskiwana z soi fosfatydyloseryna. Jako jedna z nielicznych substancji, ma zdolność obniżania stężenia hormonu stresu nawet o 30%[27]! Wykazano przy tym, że chroni układ nerwowy przed skutkami ostrego i przewlekłego napięcia.

5-hydroksytryptofan (5-HTP) to związek, który jest bezpośrednim prekursorem dla serotoniny, hormonu pełniącego bardzo ważną funkcję w procesach regulacji apetytu, poprawy nastroju oraz optymalizacji sekrecji innych hormonów. Nic więc dziwnego, że jest też jednym z kluczowych produktów stabilizujących poziom kortyzolu. 5-HTP łagodzi napięcie, reguluje pracę układu nerwowego, sprawiając, że wydzielane są mniejsze ilości katabolicznego hormonu nadnerczy.

Bądź dla siebie dobrą nie tylko na wiosnę

Doskonałym sposobem na obniżenie kortyzolu są zabawa i śmiech. Jak dowodzą naukowcy, pomaga również masaż[28].

Natomiast śmiech wspomaga uwalnianie endorfin i tłumi hormony stresu, łago-

eprasa.pl 9bb800ead4

dzi ból i zmniejsza napięcie. Dodatkowo obniża ciśnienie krwi i wzmacnia układ odpornościowy[29].

Co ciekawe, zarówno autentyczny, jak i wymuszony śmiech może prowadzić do obniżenia poziomu stresu[30]

Kup sobie psa

Naukowcy przetestowali wpływ psiego towarzystwa na redukcję kortyzolu. Okazało się, że u ludzi, którzy otrzymali psich towarzyszy, był on dużo niższy, niż u osób, które nie miały zwierząt[31].

Co więcej, pewne badanie z udziałem 48 dorosłych wykazało, że kontakt z psem był lepszy niż wsparcie ze strony przyjaciela w sytuacji stresującej społecznie[32].

Ashwagandha

Adaptogeny to rośliny, które wspomagają organizm w utrzymywaniu równowagi i normalizują jego działanie, a przy tym wspierają pracę wielu układów poprzez zwiększanie ich odporności na szkodliwe czynniki (fizyczne, chemiczne i biologiczne). Do takich ziół należą bez wątpienia ashwagandha, różeniec górski czy żeń-szeń koreański.

Jednak gdy idzie o redukcję stężenia kortyzolu, to wyciąg z korzenia ashwagandhy (*Withania somnifera*) nie ma sobie równych.

W medycynie tradycyjnej od wieków stosowany jest do leczenia lęków i uodporniania ludzi na działanie stresorów[33]. Pewne randomizowane badanie kontrolowane z udziałem 60 osób wykazało znaczne obniżenie poziomu kortyzolu po zażywaniu 240 mg ekstraktu z ashwagandhy przez 60 dni[34].

Kłopoty w nauce

Pytanie: Moja córka zaczęła jesienią naukę w liceum. Zauważyłam, że od jakiegoś czasu ma problemy z uczeniem się i trudności w zapamiętywaniu materiału. Co gorsza, nawet gdy próbuje się uczyć, nie potrafi się skoncentrować, wszystko ją rozprasza i irytuje, a co za tym idzie, wiedza nie wchodzi do głowy. W rezultacie oceny ma coraz gorsze, co dodatkowo pozbawia ją motywacji. Lekarze i szkolni specjaliści (pedagog, psycholog) twierdzą, że mojemu dziecku nic nie dolega. Czy jest jakiś sposób, może dieta lub suplementy, które pomogłyby mojej córce w nauce?

Odpowiedź: Trudności z nauką to bardzo złożony problem i – jak zawsze w takim przypadku – nie istnieje tu uniwersalne lekarstwo. Warto zdać sobie sprawę, że przyczyną opuszczenia się dziecka w nauce mogą być m.in. kłopoty emocjonalne, zaburzenia rozwojowe (np. niezdiagnozowana dysleksja) czy silny stres, ale także pogorszenie wzroku, zaburzenia hormonalne lub po prostu brak snu. Problemów tych nie da się rozwiązać

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Vitalbon MEN

suplement diety

na męskie problemy

Wybierz jakość farmaceutyczną!





- Ekstrakty z owoców buzdyganka naziemnego oraz korzenia żeń-szenia **zwiększają libido oraz sprawność seksualną.**
- Ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej **wspomaga witalność** oraz wspiera organizm przy aktywności fizycznej.
- Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego **poziomu testosteronu** we krwi, wspomaga funkcje rozrodcze i płodność.
- Selen przyczynia się do prawidłowego wytwarzania **plemników.**

* 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 9bb800ead4



Godzina snu mniej niż zalecają normy wiekowe, może obniżyć zdolności poznawcze dziecka nawet o 2 lata w stosunku do wysypiających się rówieśników

bez pomocy odpowiednich specjalistów. Jeśli jednak wykluczymy wszystkie z nich i – tak jak w Twoim przypadku – okaże się, że dziecko jest zdrowe, warto przyjrzeć się jego diecie.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że to właśnie niedobory składników pokarmowych mogą odpowiadać za trudności z nauką. Problem ten jest często bagatelizowany, bo niedowierzamy, że nasze dzieci mogą cierpieć na niedobory żywieniowe, skoro chodzą najedzone i niczego im nie brakuje. Otóż mogą! Skupieni na bilansie kalorycznym często zapominamy o prostej prawdzie, że kaloria kalorii nierówna i niezwykle ważny jest także rodzaj pokarmu, z którego ona pochodzi – rolą pożywienia jest nie tylko zapewnianie odpowiedniej ilości energii, ale także dostarczanie niezbędnych składników, w tym pełnowartościowego białka, witamin, mikroelementów i aktywnych związków roślinnych.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła nawet pojęcie niedożywienia jakościowego, którego istotą są poważne niedobory pewnych składników pokarmowych przy jednoczesnym dostatku pokarmu jako takiego. Coraz częściej obserwuje się właśnie ten rodzaj niedożywienia u dzieci w krajach rozwiniętych, a jedną z najpoważniejszych konsekwencji, jakie ono niesie ze sobą, są zaburzenia pracy mózgu[1].

Choć mózg stanowi jedynie 2% naszego ciała, jego zapotrzebowanie energetyczne jest ogromne. U dorosłego człowieka pochłania on aż 20% wytwarzanej energii, a rozwijający i uczący nowych rzeczy mózg dzieci w wieku szkolnym nawet 60%! Każdy z prawie 200 mld neuronów w naszym mózgu tworzy 10-50 tys. połączeń z sąsiednimi komórkami nerwowymi, a proces ten najintensywniej przebiega właśnie w dzieciństwie. Dzięki temu uczymy się, rozwijamy, nabywamy umiejętności i analizujemy otaczający nas świat. Za każdym razem, gdy napotykamy coś nowego, czy próbujemy zrozumieć nieznane zagadnienie, w mózgu powstają nowe neurony i tworzy się sieć połączeń pomiędzy nimi – tę zdolność do zmiany struktury nazywamy neuroplastycznością mózgu. Aby zaś procesy tworzenia sieci neuronowej i jej reorganizacji odbywały się prawidłowo, poza kaloriami, czyli samą energią, ten najważniejszy organ w naszym ciele potrzebuje także mnóstwa składników odżywczych. Często mamy jednak problemy z takim zbilansowaniem codziennego menu, by znalazły się w nim wszystkie niezbędne produkty. Dlatego warto sięgać także po suplementy diety i w ten sposób wyrównywać niedobory[2].

Primum non nocere

Zanim jednak przejdziemy do tego, w jaki sposób odpowiednio odżywić mózg, musimy skupić się na tym, by z diety wyeliminować to, co mu nie służy. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci, których układ nerwowy intensywnie się rozwija i każde zaburzenie tego procesu niesie ze sobą konsekwencje, które dziecko może odczuwać przez całe swoje życie. Tym, co najbardziej szkodzi neuronom, jest żywność wysokoprzetworzona, a dokładnie dodawane do niej konserwanty, barwniki i polepszacze smaku. Wiele z tych substancji uważa się nawet za neurotoksyny, które zaburzają funkcjonowanie neuronów i mogą je uszkadzać. Wśród nich za najgroźniejszy uważa się azotan (E250) i azotyn sodu (E251), aspartam (E951), glutaminian sodu (E621), tartrazynę (E102), czerwień koszenilową (E124) i aluminium (E173). Warto zatem zadbać o to, by z jadłospisu ucznia zniknęły przekąski ze szkolnego automatu, fastfoody i kolorowe napoje, a znalazły się w niej, jako zamienniki, świeże warzywa i owoce oraz niegazowana woda mineralna[3].

Nie można też zapominać o metalach

eprasa.pl 9bb800ead4

unssupplements
uns_supplements

uns

Wsparcie dla zdrowia

- Holistyczne podejście do zdrowia
- Suplementacja celowana
- Produkcja bez wypełniaczy i barwników
- Szklane, ekologiczne opakowania



Suplementy diety

Przywracamy zdrowie w naturalny sposób

Ponad 100 preparatów klasy premium

Odwiedź nasz sklep: www.uns.pl

Podmiot odpowiedzialny Uns Supplements sp. z o.o., biuro@uns.pl, tel: 796 204 444
Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Synergy line | Standaryzowane ekstrakty | Zioła | Grzyby lecznicze | Witaminy | Minerały

eprasa.pl 9bb800ead4



Jagody, żurawina i truskawki dzięki wysokiej zawartości flawonoidów, poprawiają zdolności intelektualne, pamięć i koncentrację oraz zapobiegają apoptozie neuronów

ciężkich, takich jak rtęć, kadm czy ołów, które zakłócają działanie mózgu i mogą prowadzić do groźnych dla zdrowia, a nawet życia zaburzeń neurologicznych. Znajdują się one w wodzie i pokarmie, wdychamy je także wraz z zanieczyszczonym powietrzem. Co do pożywienia, to głównym źródłem metali ciężkich są ryby, tymczasem to właśnie ich mięso uważa się za niezwykle ważny składnik diety nie tylko dzieci, ale i dorosłych. Jak zatem możemy uniknąć zatrucia? Aby przeciwdziałać nadmiernemu spożyciu metali ciężkich, Komisja Europejska wprowadziła normy zanieczyszczeń i na ich podstawie wydała zalecenia odnośnie do ilości ryb, jaką powinniśmy spożywać. Ustalono, że z uwagi na wartości odżywcze, warto po nie sięgać 2 razy w tygodniu, jednak trzeba zwracać uwagę na źródła pochodzenia ryb i ich przetworów. Lepiej też wybierać te poławiane dziko niż hodowlane[4].

Powinniśmy zatem pomyśleć o detoksie z metali ciężkich. Doskonałym sposobem, który można zastosować także u dzieci i który jednocześnie powinien stać się zdrowym nawykiem całej rodziny, jest wzbogacenie diety o zielone warzywa, zioła i algi. Zielony kolor nadaje im bowiem chlorofil, który wiążąc metale ciężkie, unieszkodliwia je i umożliwia usunięcie z organizmu. Aby zaś proces usuwania przebiegał sprawnie, trzeba zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, ponieważ to właśnie wraz z moczem pozbywamy się większości toksyn. Lekarze zalecają, aby wypijać ok. 2-3 l płynów dziennie, jednak coraz więcej dietetyków skłania się ku temu, by zaufać swojemu organizmowi, który wyzwalając uczucie pragnienia, sam informuje nas o deficytach płynów. Za każdym razem, gdy odczuwamy pragnienie czy suchość w ustach, powinniśmy zatem sięgnąć po kilka łyków, najlepiej niegazowanej wody mineralnej lub innego, zdrowego i niesłodzonego napoju[5].

Sprawne wytwarzanie energii

Mózg nie odpoczywa i nawet w czasie snu intensywnie pracuje, odsiewając istotne informacje od tych zbędnych i zapisując je w pamięci długotrwałej oraz porządkując wrażenia z całego dnia. Głównym źródłem energii dla neuronów jest glukoza, którą dostarczamy wraz z pokarmem, dlatego śniadanie jest tak ważnym posiłkiem – zapewnia ono pierwszą porcję energii na rozpoczęcie dnia. Nie bez przyczyny zatem zaleca się, by dzieci nie wychodziły do szkoły bez śniadania.

Przemiana glukozy w energię ma miejsce w mitochondriach, dlatego utrzymanie tych organelli w dobrej kondycji jest niezbędne do prawidłowej pracy mózgu. Tym, co im najbardziej szkodzi, jest produkt uboczny wytwarzania energii – wolne rodniki tlenowe. Te niezwykle reaktywne formy tlenu mogą uszkadzać struktury wewnątrzkomórkowe, w tym DNA znajdujące się w jądrach, mogą również upośledzać działanie szlaków energetycznych komórki, prowadząc do poważnych niedoborów energii. Odczuwamy je często jako zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji i właśnie, opisane przez Ciebie, trudności w zapamiętywaniu. Dlatego tak ważne jest to, by organizm mógł sprawnie usuwać wolne rodniki tlenowe. Wspomagają go w tym naturalne antyoksydanty, takie jak witamina A (podroby, nabiał, jaja), witamina C (papryka, porzeczki, jarmuż) i witamina E (oleje roślinne, orzechy). Ponadto warto do diety włączyć szpinak, awokado i kurkumę, które są źródłem glutationu i mangan, który z kolei wykorzystywany jest do wytwarzania enzymu (dysmutazy ponadtlenkowej), będącego jednym z najsilniejszych antyoksydantów w naszym ciele. Warto też sięgnąć po koenzym Q10 (ryby, tofu,

eprasa.pl 9bb800ead4

szpinak), ponieważ poza wymiataniem wolnych rodników tlenowych, związek ten bierze czynny udział w procesach wytwarzania energii oraz podobnie do niego działający pirolochinolinochinon, PQQ (kakao, seler, pietruszka), który, w odpowiedzi na potrzeby energetyczne komórek, pobudza tworzenie nowych mitochondriów.

Nawet przy niedoborach glukozy, wytwarzanie niezbędnej do pracy mózgu energii nie ustaje – komórki zaczynają pozyskiwać ją z alternatywnego źródła, czyli z kwasów tłuszczowych zmagazynowanych w podskórnej tkance tłuszczowej. Aby jednak mogły one wejść, zamiast glukozy, do szlaków energetycznych, niezbędna jest L-karnityna, która ponadto działa neuroprotekcyjnie i pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu neuroprzekaźników w mózgu. Związek ten znajdziemy w mięsie i produktach mlecznych[6].

Niezbędne tłuszcze

Aż 60% masy mózgu stanowią tłuszcze, a w szczególności wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Ich zadanie nie ogranicza się jednak do budowania istoty szarej mózgu, biorą one również udział w przekazywaniu impulsów nerwowych, wytwarzaniu neuroprzekaźników i utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia, dbają o integralność błon komórkowych oraz wspomagają regenerację neuronów. Ponadto wchodzą w skład osłonek mielinowych, które niczym izolacja na przewodach elektrycznych, zabezpieczają nerwy przed uszkodzeniem i usprawniają przesyłanie impulsów nerwowych.

Niestety, mózg nie potrafi ich magazynować, dlatego tak ważne jest stałe dostarczanie kwasów tłuszczowych wraz z dobrze zbilansowaną dietą. Najważniejszymi dla naszego mózgu są kwasy omega-3, a wśród nich kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), które znajdziemy w rybach, owocach morza, olejach roślinnych i orzechach[7].

Ważne neuroprzekaźniki

W diecie ucznia nie powinno także zabraknąć jogurtów i kefiru oraz kiszonek, są one bowiem źródłem kwasu gamma-aminomasłowego (GABA). Substancja ta jest ważnym neuroprzekaźnikiem tonującym układ nerwowy, który zapobiega nadmiernemu pobudzeniu. GABA nie tylko obniża poziom stresu i łagodzi uczucie niepokoju, ale także poprawia koncentrację i zwiększa przez to zdolności poznawcze. Dlatego też wielu rodziców, poza zmianą diety, suplementuje ten składnik w okresie egzaminów swoich dzieci. Można również wspomóc naturalne mechanizmy wytwarzania GABA poprzez dostarczenie organizmowi niezbędnego do jego syntezy kwasu glutaminowego, który znajdziemy w mięsie ryb, wołowinie, drobiu, orzechach i przetworach mlecznych. Warto również serwować dziecku brokuły i kalafior oraz, niestety mało popularną wśród naszych pociech, wątróbkę wołową, ponieważ są one źródłem choliny, będącej prekursorem acetylocholiny – neuroprzekaźnika o kluczowym znaczeniu dla zdolności intelektualnych dzieci[8].

Zdrowa mikrobiota

Pozostając przy neuroprzekaźnikach, nie możemy zapomnieć o mikrobiocie jelitowej. Okazuje się bowiem, że aż 80% serotoniny, powstaje właśnie przy jej udziale. Aby zaś mikrobiota mogła syntezować ten odpowiadający na dobre samopoczucie psychiczne i motywacje do działania neuroprzekaźnik, potrzebuje tryptofanu, aminokwasu obecnego w mleku i jego przetworach, mięsie ryb, pestkach dyni oraz soi. Jak donoszą naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, mikrobiota wytwarza również szereg neuroaktywnych cząstek, które bezpośrednio wpływają na funkcjonowanie mózgu. Dlatego w diecie dzieci nie powinno zabraknąć naturalnych probiotyków, takich jak jogurty czy kiszonki i odżywiającego mikrobiotę błonnika, którego doskonałym źródłem jest z kolei pieczywo pełnoziarniste, otręby i wszelkiego rodzaju kasze[9].

Witaminy i mikroelementy

Poza wspomnianymi już witaminami, pełniącymi funkcję antyoksydantów, warto zadbać również o odpowiedni poziom witamin z grupy B (jaja, nabiał, drożdże, podroby, kiełki zbóż). Wspierają one pracę układu nerwowego, są niezbędne do wytwarzania energii i usprawniają przesyłanie impulsów nerwowych. Lekarze zalecają często, szczególnie osobom uczącym się i tym z obniżoną koncentracją, suplementowanie tych związków. Nie można także zapomnieć o magnezie (ciecierzyca, soczewica, zielone warzywa), który poprawia pamięć i koncentrację. Jego działanie polega na stymulowaniu powstawania nowych połączeń nerwowych, regulowaniu procesów wytwarzania energii i zwiększaniu aktywności neuroprzekaźników. Z kolei dodając do diety dziecka banany, buraki i pomidory, dostarczymy mu potasu, pierwiastka niezbędnego do przesyłania impulsów nerwowych[10].

Nootropy, czyli jak pobudzić mózg

Kolejnym naturalnym sposobem na poprawę zdolności uczenia się, są naturalne substancje nootropowe, czyli pobudzające mózg do pracy, poprawiające koncentrację

eprasa.pl 9bb800ead4



Gorzka czekolada zwiększa koncentrację i ułatwia skupienie, a także poprawia nastrój, co pośrednio korzystnie wpływa na procesy poznawcze

i pamięć. Działają one m.in. poprzez ingerencję w działanie receptorów i kanałów jonowych, wpływanie na aktywność enzymów czy regulowanie zwrotnego wychwytu niektórych neuroprzekaźników. Najbardziej znanymi substancjami nootropowymi są kofeina i występująca w liściach zielonej herbaty L-teanina, jednak z oczywistych względów (działanie silnie pobudzające i przyspieszające metabolizm) nie zalecam serwowania kawy czy mocnej herbaty dzieciom. Lepiej zastąpić je żeń-szeniem lub bakopą drobnolistną. U osób dorosłych doskonale sprawdza się za to miłorząb japoński, różeniec górski i gotu kola, czyli wąkrotka azjatycka oraz witania ospała, znana jako ashwagandha. Podanie tych suplementów dzieciom należy skonsultować z lekarzem[11].

Warto też zwrócić uwagę na wyciąg z *Huperzia serrata*, zawierający huperycynę A. Alkaloid ten, stosowany od tysiącleci w medycynie Dalekiego Wschodu, wspiera funkcje poznawcze i ułatwia przyswajanie wiedzy. Jego działanie polega na hamowanie zwrotnego wychwytu acetylocholiny, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego m.in. za zapisywanie zdobytej wiedzy w pamięci długotrwałej i zdolność do powtórnego wykorzystania zdobytych informacji. Ponadto huperycyna A wspomaga neurogenezę, czyli powstawanie nowych neuronów i hamuje ich apoptozę, czyli umieranie. Nie należy jej jednak podawać dzieciom, a i dorosłych zachęca się do konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania zawierających ją suplementów[12].

Podaj dziecku owoce

A w szczególności te bogate w resweratrol – ciemne winogrona, czarną porzeczkę, maliny i truskawki. Polifenol ten działa nie tylko antyoksydacyjnie, ale poprawia także mikrokrążenie w mózgu, zapewniając tym samym sprawny transport niezbędnych do wytwarzania energii glukozy i tlenu[13]. Z kolei w brzoskwiniach i morelach znajdują się katechiny, które poza unieszkodliwianiem wolnych rodników poprawiają percepcję i zapobiegają degeneracji neuronów[14]. Natomiast podając dziecku pomarańczowe i czerwone owoce (arbuz, grejpfrut, papaja, śliwki, nektarynki, czereśnie, jabłka) możemy być pewni, że otrzymuje ono poprawiające pamięć i zwiększające zdolność uczenia się karotenoidy, które dodatkowo korzystnie wpływają na samopoczucie psychiczne[15].

BIBLIOGRAFIA
PODWYŻSZONY KORTYZOL

1. Phys Ther. 2014 Dec; 94(12): 1816-25
2. doi.org/10.1016/B978-0-12-801028-0.00231-2
3. NEJM 371;15. DOI: 0.1056/NEJMicm1314564
4. Medycyna po Dyplomie; 2009: 07; Clinical Medicine 2008;8:204-8
5. Probl Hig Epidemiol 2010; 91 (2): 268-275
6. Neuron. 2009;64:33-9
7. Viral Immunology, 18 (1), 2005, 41-78
8. Sleep, 20 (10), 1997, 865-70
9. Metabolism: Clinical and Experimental, 62 (7), 2013, 911-21
10. Psychoneuroendocrinology, 34 (3), 2009, 382-8
11. Biological Psychology, 89 (1), 2012, 94-8
12. Journal of Pineal Research, 22 (2), 1997, 81-5
13. Diabetes, 58 (1), 2009, 46-53
14. The American Journal of Clinical Nutrition, 89 (4), 2009, 1005-10
15. Pharmacology, Biochemistry, and Behavior, 83 (3), 2006, 441-7
16. Hepato-Gastroenterology, 51 (56), 2004, 451-3
17. Music and Medicine, 1 (1), 2009, 14-21
18. Sleep Sci. 2015 Nov;8(3):143-52
19. J Nurs Res. 2011 Mar;19(1):68-81
20. Nutrients. 2019 Nov; 11(11): 2563
21. J Am Coll Cardiol. 2014 Jun 3;63(21):2297-9
22. Tłuszcze Nutrients . 2018 Nov 15;10(11):1770
23. Woda Front Physiol. 2018; 9: 1347
24. DOI: 10.1515/cclm.1984.22.11.717; Cardiovascular Drugs and Thera, 12 (Suppl 2), 1998, 197-202
25. The American Journal of Clinical Nutrition, 54 (4), 1991, 684-8
26. Diabetes & Metabolism, 29 (3), 2003, 289-95
27. Neuroendocrin. 1990 Sep;52(3):243-8; Eur J Clin Pharmacol. 1992;42(4):385-8
28. The International Journal of Neuroscience, 115 (10), 2005, 1397-413
29. Tohoku J Exp Med. 2016 Jul;239(3):243-9; J Epidemiol. 2016; 26(10): 546-52
30. Am J Lifestyle Med. 2016 Jul-Aug; 10(4): 262-7
31. Res Theory Nurs Pract. 2012;26(1):25-40
32. Res J Behav Med. 2014 Oct;37(5):860-7
33. J Altern Complement Med. 2014 Dec 1; 20(12): 901-8
34. Medicine (Baltimore). 2019 Sep;98(37):e17186

KŁOPOTY W NAUCE

1. https://zpe.gov.pl/pdf/PoSAdsSnp
2. https://pbc.gda.pl/Content/86170/Mozg_1-312_internet.pdf
3. Pediatr Neurol Neurosci 4(1):55-72
4. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex%3A32006R1881
5. ScientificWorldJournal. 2013; 2013: 219840
6. B. Kukliński „Mitochondria, diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii", 2017
7. Nutrients. 2018 Aug; 10(8): 1094
8. Front Neurosci. 2020; 14: 923
9. DOI: https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/81103
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC2805706/
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 4391375
12. https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-764/huperzine-a
13. Acta Biochim Pol. 2019 Feb 28;66(1):13-21
14. Bromat. Chem. Toksykol. – XLI, 2008, 1, str. 5-14
15. Antioxidants (Basel). 2021 Feb; 10(2): 223

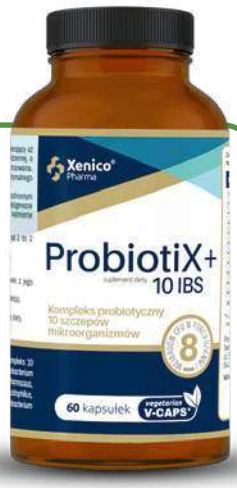
eprasa.pl 9bb800ead4



Wzmocnienie podczas wiosennego przesilenia

Xenico
Colostrum bovinum Xenico
Cena: ok. 40 zł (60 kaps.)
xenico.pl

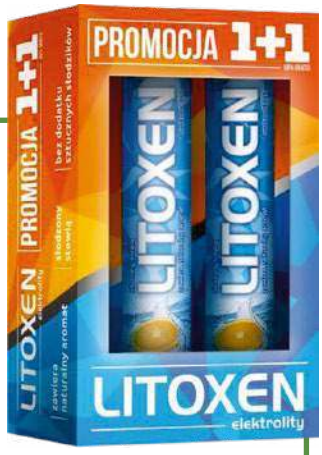
Colostrum bovinum Xenico to monopreparat zawierający najwyższej jakości liofilizowaną siarę bydlęcą pozyskiwaną w ciągu 1. godziny po ocieleniu. Siara w postaci liofilizatu stanowi bogate źródło przeciwciała immunoglobuliny, witamin i minerałów, zawiera również lizozym i laktoferynę. Preparat jest polecany dla wzmocnienia odporności organizmu, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym oraz przesileń wiosennych jako uzupełnienie ochrony przed infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi, jak również po antybiotykoterapii i przeziębieniach.



Probiotyczne wsparcie drażliwego jelita

Xenico
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: ok. 39 zł (60 kaps.)
xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 miliardów w porcji dziennej. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia. ProbiotiX+ 10 IBS harmonizuje mikroflorę jelit w przebiegu tego schorzenia.



Doskonałe nawodnienie

Xenico Pharma
Litoxen 1+1 zestaw promocyjny
Cena: 14,90 zł (2 × 20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Ma naturalny pomarańczowy aromat. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Szczególnie zalecany w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia się oraz podczas upałów – w celu uzupełniania płynów. Warto też sięgać po preparat w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na wspierającą odporność witaminę C, potas, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, jak również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz glukozę i sód.



Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

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 9bb800ead4

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 w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Cholesterol na odpowiednim poziomie



Singularis
Cholesteron Superior
Cena: ok 59 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Cholesteron pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Czerwone drożdże z ryżu prowadzą do znacznego zmniejszenia stężenia LDL i cholesterolu całkowitego lub utrzymania jego prawidłowych wartości. Zażywanie monakoliny K nie wiąże się z występowaniem skutków ubocznych, jak choćby uporczywe bóle mięśniowe – tak częste podczas kuracji statynami. Monakolina K łagodzi zaburzenia pracy serca i wspomaga w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny.

Poprawa trawienia i zdrowsza wątroba



Singularis
Enzymy Trawienne Kompleks Digezyme®
Cena: 39 zł (30 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Niedobór lub brak enzymów trawiennych może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Efektem zaburzeń trawienia mogą być nie tylko ogólnie pojęte dysfunkcje gastryczne, lecz także poważne choroby ogólnoustrojowe wynikające z braku zapewnienia organizmowi podstawowych związków chemicznych. Kompleks Digezyme® zawiera enzymy idealne dla wegan i wegetarian, nie są bowiem pochodzenia zwierzęcego. Działa ochronnie na wątrobę, poprawia trawienie (rozkłada białka, tłuszcze i węglowodany), wspomaga wchłanianie cennych witamin i składników mineralnych, wzmacniając system immunologiczny i zwiększając wytrzymałość organizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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 9bb800ead4



Probiotyk nowej generacji

Mito-Pharma
BactoFlor® 10/20
Cena: 104 zł (30 kaps.), 235 zł (100 kaps.)
www.mito-pharma.pl

BactoFlor® 10/20 Intercell to kompleks aż 10 najważniejszych szczepów kultur bakterii w ilości 20 mld. jednostek tworzących kolonię (CFU), wzbogacony o prebiotyk inulinę. Nowoczesna technika mikroenkapsulacji stanowi ochronę szczepów przed działaniem kwasu żołądkowego. Natomiast specjalnie opracowany blister ochronny gwarantuje zachowanie najwyższej stabilności, koncentracji i aktywności kultur bakterii – do końca terminu przydatności.



Ozon na cellulit

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 28 zł (100 ml),
od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.



Wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland
Ginseng 500 Plus Żeń-szeń/Panax ginseng C.A.
Meyer & Schisandra & Mleczko pszczele & Miód & Zielona herbata
Cena: 35 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń żeń-szenia należy do roślin adaptogennych, które dzięki zawartości ginsenozydów działają wielokierunkowo: poprawiają odporność organizmu, pamięć, koncentrację i samopoczucie, podnoszą wydolność fizyczną, wytrzymałość na stres i czynniki zewnętrzne oraz dodają energii (szczególnie w trakcie choroby lub w czasie rekonwalescencji).

Produkt wzbogacony o wartościowe mleczko pszczele, miód, cytryniec chiński i zieloną herbatę pomaga regulować i wspomagać układy neuroendokrynne i immunologiczne. Wysoka jakość potwierdzona badaniami.



Zdrowe oczy Twojego dziecka

Farmapol
Klarin Junior
Cena: 16,85 zł (30 tabl.)
www.farmapol.pl

W dobie zdalnej nauki i elektronicznych gadżetów warto zadbać o wzrok najmłodszych. Klarin Junior to preparat przeznaczony dla dzieci od 6. r ż. jako uzupełnienie codziennej diety w antocyjany z borówki czernicy oraz witaminy i minerały.

Borówka wspiera przepływ krwi do oka i klarowność widzenia. Owoc ten jest źródłem antyoksydantów, które pomagają utrzymać właściwe funkcje siatkówki oka oraz niszczą wolne rodniki. Natomiast witaminy A i B2 oraz cynk pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia. Preparat został wzbogacony witaminą D, która usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego oraz odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowych i mocnych zębów i kości.

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 9bb800ead4

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Dobry wybór dla zdrowia

Przewodnik po bezpiecznych produktach



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

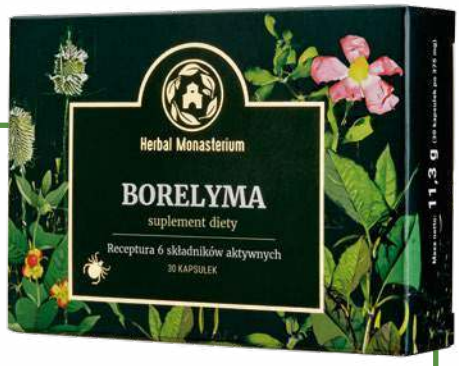
Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.



Dla sprawnych stawów

Bio Medical Pharma
LicurFlex II suplement diety
Cena: 139 zł (30 kaps)
www.bmpharma.pl

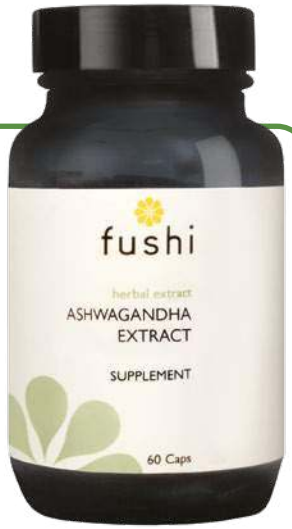
Wraz z wiekiem oraz na skutek wielu czynników, takich jak siedzący tryb życia czy nadwaga, stawy narażone są na intensywniejsze zużywanie. Warto zadbać o zdrowe i sprawne stawy, aby utrzymać je w dobrej kondycji jak najdłużej. Z pomocą przychodzi LicurFlex II – połączenie kurkuminy, kolagenu typu II, miedzi, manganu i witamin C i D. Suplement ten sprawdzi się idealnie dla osób, które chcą utrzymać mobilność mimo małej ilości ruchu, uprawiają sport i prowadzą aktywny tryb życia.



Łagodzenie skutków ukąszeń kleszczy

Herbal Pharmaceuticals
Borelyma
Cena: ok. 32 zł (30 kaps.)
www.herbalpharmaceuticals.pl

Brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) znana jest od wieków w medycynie ajurwedyjskiej jako panaceum na zakażenia bakteryjne i stany zapalne. W preparacie Borelyma wraz z ashwagandhą, rdestowcem japońskim i czystkiem stymulują układ odpornościowy, wzmacniając organizm i chronią przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Starannie dobrane, naturalne substancje pozyskane z ziół wpływają również na zdrowie układu krążenia i wspomagają detoksykację.



Wzmocnij odporność na stres

Fushi
Ashwagandha Extract
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Ashwagandha Extract firmy Fushi zawiera wysoko skoncentrowany ekstrakt z witanii ospałej, zawierający 7-10% witanolidów. Formuła suplementu została wzbogacona o wyciąg z melisy lekarskiej. Wegańskie średniołańcuchowe trójglicerydy (MCT) wzmacniają działanie ashwagandhy i jej wchłanianie. Witania to dobrze znane zioło adaptogenne, czyli wspomagające organizm w radzeniu sobie z codziennym stresem. Wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu jasności umysłu i koncentracji, a także przyczynia się do poprawy wyników sportowych.

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.

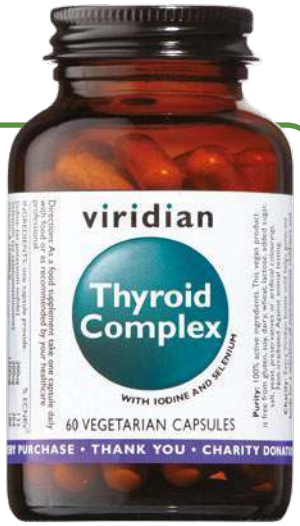
eprasa.pl 9bb800ead4



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.



Kompleksowe wsparcie tarczycy

Viridian
Thyroid Tarczyca Kompleks
Cena: 139 zł (60 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Wyjątkowy suplement diety firmy Viridian wspomagający tarczycę i zapewniający jej kompleksową ochronę. Zawiera między innymi jod i selen niezbędne do funkcjonowania tego narządu oraz witaminy B1, B2 i B3, które zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Skierowany jest dla osób z niedoczynnością tarczycy. Nie zawiera substancji konserwujących, barwników i aromatów, a także składników pochodzenia zwierzęcego.



Wegański koktajl wspierający zdrowie

Arbonne
Banana Pancake FeelFit Protein Shake
Cena: 299 zł (30 porcji)
www.arbonne.com

Wegański shake proteinowy o smaku racuszków bananowych wspomaga zdrowy styl życia. Każda porcja zawiera 20 g lekkostrawnego białka pozyskanego z grochu, żurawiny i ryżu oraz mieszankę ponad 20 witamin i minerałów, w tym metylowanych postaci witaminy B12 i folianu. Nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, nabiału i soi, a także syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy. Opracowany bez użycia glutenu.



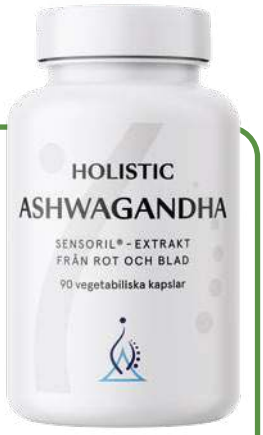
Ulga w zespole jelita drażliwego

UNS Supplements
Drażliwe Jelita IBS
Cena: 69 zł (30 kaps.)
uns.pl

Drażliwe Jelita IBS to probiotyk, który zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych Bacillus coagulans MTCC 5856. Stosowany w zespole jelita drażliwego (IBS) łagodzi ból i inne objawy towarzyszące temu schorzeniu. Jest skuteczny zarówno w postaci biegunkowej, jak i zaparciowej IBS. Jego działanie zostało potwierdzone w przeprowadzonych badaniach. Preparat normalizuje ruchy jelit oraz ogranicza wzdęcia i gazy. Jest bardzo dobrze tolerowany przez pacjentów.

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 9bb800ead4



Wzmacniająca moc adaptogenu

Holistic
Ashwagandha Sensoril®
Cena: 120 zł (90 kaps.)
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127 (opłata za połączenie wg standardowej lokalnej taryfy operatora)

Ashwagandha jest jedną z najlepiej przebadanych roślin o właściwościach adaptogennych. Jej korzeń wspiera zdrowy układ odpornościowy, a liście zawierają bioaktywne związki, które wspierają sen i przeciwdziałają stresowi oksydacyjnemu, dzięki czemu wywołują zdrową odpowiedź immunologiczną. Ekstrakt z tej rośliny w preparacie Sensoril® Ashwagandha zawiera podwyższony poziom glikozydów witanolidowych, standaryzowany na trzy kluczowe substancje bioaktywne: glikozydy witanolidowe, oligosacharydy i witaferynę A.



Konopne ukojenie dla skóry

Ideepharm
BIO NATURAL Nawilżająco-kojący żel do mycia ciała do skóry suchej i wrażliwej,
BIO NATURAL Nawilżająco-kojąca emulsja do ciała
Cena: żel 24 zł (400 ml), emulsja 27,50 zł (400 ml)
ideepharm.pl

Olej konopny sprawdza się świetnie jako składnik łagodzący podrażnienia skóry, działający ściągająco i antyoksydacyjnie. Nawilżająco-kojące kosmetyki Ideepharm z serii BIO natural wykorzystują te cenne właściwości. Żel do mycia ciała dla skóry suchej i wrażliwej delikatnie wspomaga naturalny mikrobiom i przywraca komfort skóry. Emulsja do ciała zapewnia długotrwałe nawilżenie, łagodzi podrażnienia i niweluje uczucie szorstkości i swędzenia. Produkty są w 100% wegańskie i zawierają min. 91% składników pochodzenia naturalnego.



Codzienne stresy zamień w sukcesy

Herbal Pharmaceuticals
Lawenda i Różeniec Na Stres
Cena: 17,49 zł (30 kaps. wegetariańskich)
www.herbalpharmaceuticals.pl

Preparat sprawdzi się jako wsparcie w sytuacjach stresowych i zwiększonym napięciu, a ponadto zmniejsza uczucie zmęczenia i wspomaga utrzymania prawidłowej sprawności intelektualnej, bez efektu otępienia. Zawiera naturalne ekstrakty z ziół wysokiej jakości. Lawenda, męczennica, kozłek lekarski, głóg i chmiel sprzyjają uspokojeniu i redukują napięcie. Zaś adaptogeny – różeniec górski i ashwagandha zwiększają odporność organizmu na stres i stymulują sprawność intelektualną.



Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

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 9bb800ead4



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

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. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Wsparcie układu oddechowego i odporności

Kenay
ImmunoVir – artemizyna andrographis glicyryzyna laktoferyna
Cena: 163 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się 4 składników aktywnych. Artemizyna – bylica roczna, zwana inaczej słodkim piołunem, jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. *Andrographis paniculata* wspiera układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby. Lukrecja utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna jest rodzajem białka globularnego, które jest składnikiem siary i mleka ssaków.



Poprawa libido i nastroju

Kenay
Maca – ekstrakt BIO MacaCare™
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Starożytni Peruwiańczycy wykorzystywali korzeń maca zarówno w celach spożywczych, jak i leczniczych, być może przede wszystkim w celu zwiększenia płodności, poprawy funkcji seksualnych i poprawy nastroju. MacaCare™ to wysoki stopień czystości gwarantujący skuteczność działania, posiada europejski certyfikat BIO, kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne (clean label), bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych i innych dodatków



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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 9bb800ead4



prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl 9bb800ead4

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Luboń

❑ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche), ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50
❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 9bb800ead4

Zamów majowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Diety dobre na choroby cywilizacyjne**
- **Temat numeru: Bakterie są winne chorobom krążenia?**
- **Poznaj swój system endokannabinoidowy**
- **Jak ćwiczyć po raku?**
- **Rzuć palenie i uniknij ciężkiego RZS!**
- **Jak sobie radzić z…**
  ranami
  upławami



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 4/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 9bb800ead4



CYTRYNIEC CHIŃSKI (*SCHISANDRA CHINENSIS*)

To silny antyoksydant, adaptogen i afrodyzjak, którego właściwości i lecznicze działanie od tysięcy lat są wykorzystywane w medycynie Dalekiego Wschodu.

Roślina od wieków używana była do leczenia impotencji u mężczyzn, rzeżączki oraz zbyt częstego oddawania moczu. Obecnie najczęściej wykorzystuje się jej właściwości wspomagające organizm w stanach przeciążenia fizycznego i psychicznego, chroniące wątrobę, poprawiające odporność na infekcje i stres oraz dodające energii.

Owoc *Schisandra chinensis* nazywany jest owocem o 5 smakach, ponieważ skórka i miąższ są słodko-kwaśne, a nasiona smakują cierpko, gorzko i słono. Cytryniec jest bogaty w cukry, kwasy organiczne, witaminę C, fitosterole, kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy, fumarowy i winowy), mono-i polisacharydy. Zawiera też ligany, substancje tonizujące – schizandrynę, schizandrol, witaminę E i tłuszcz[1]. Największe znaczenie z nich ma wyizolowana z owoców schizandryna, która wzmacnia i pobudza serce oraz ośrodkowy układ nerwowy. Badania wykazały jej korzystny wpływ na chorobę Alzheimera[3].



BIBLIOGRAFIA

1. Fitoterapia. 1999; 70:451-71
2. Raport Mol Med. 2009; 2:725-32
3. Neurosci Lett. 2015; 593:7-12
4. Chem Biol Interact. 2015; 231:83-9
5. J Ethnopharm. 2013; 146:347-54
6. Fitoterapia. 2014; 97:224-33
7. Cosmet Sci Technol. 2008; 1:28

REKLAMA

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI · WITAMINY · MINERAŁY · EKSTRAKTY ROŚLINNE · BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW · WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE





Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 96b800ead4

Zastosowanie cytryńca chińskiego:

Nalewka
Do szklanki wody dodaj ½ szklanki cukru trzcinowego, zagotuj i odstaw do ostudzenia. 1 szklankę dojrzałych owoców cytryńca włóż do szklanego słoja, zalej przygotowanym roztworem, dodaj szklankę spirytusu. Zakręć szczelnie i odstaw na 4-6 tygodni, od czasu do czasu wstrząsaj. Po tym czasie odcedź nalewkę i przelej do butelek. Pij 50 ml 1-2 razy dziennie.

Napar z jagód albo liści
2-3 łyżeczki suszonych jagód lub 10 g świeżych albo suszonych liści zalej szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na ok. 15 min, po tym czasie wypij.

Konfitura
Obierz 1 kg świeżych jabłek lub gruszek, pokrój w kostkę dodaj 500 g owoców cytryńca oraz 1 kg cukru. Owoce smaż na wolnym ogniu przez ok. 2 godziny, często mieszając. Przełóż do słoików i pasteryzuj. Konfiturę możesz dodawać do herbaty lub stosować jako zdrowy dodatek do ciast, naleśników i pieczywa.

Winko
100 g rozdrobnionych liści i owoców zalej 500 ml wytrawnego wina. Przelej do butelek i odstaw do przemacerowania na ok. 2 tygodnie. Pij kieliszek dziennie przez 1-2 tygodnie. Kurację powtarzaj co 2-3 miesiące.

Wyciąg
Świeże owoce zmiksuj w stosunku 1:1 z wodą z cukrem lub miodem. Doprowadź do wrzenia, odcedź. Spożywaj 30 ml 2 razy dziennie.

Kisiel
750 g umytych owoców cytryńca (lub mix czerwonych owoców, np. wiśni, porzeczek, jagód) włóż do garnka, dodaj pół laski wanilii i 4 łyżki cukru. Zalej 500 ml wody i gotuj na małym ogniu przez kilka minut. 4 łyżki skrobi ziemniaczanej zmieszaj z małą ilością wody, dodaj do wrzących owoców i gotuj jeszcze ok. 1 min.

Owoce w syropie
Zagotuj 50 dag cukru w szklance wody. Wrzącym syropem zalej 1 kg owoców cytryńca, przełóż do słoików, pasteryzuj.

Zioło działa również przeciwutleniająco i przeciwnowotworowo[2]. Cytryniec ponadto wspomaga aktywność seksualną i sprawdza się jako afrodyzjak. U sportowców w czysty sposób podnosi wydolność organizmu (nie jest zaliczany do środków dopingujących).

Osłona wątroby

Cytryniec pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji tego organu. Zawarte w nim lignany aktywują w komórkach wątroby enzymy, które produkują glutation, czyli jeden z najmocniejszych antyoksydantów. Poza tym wyciąg z rośliny działa hepatoprotekcyjnie, zapobiega uszkodzeniom wątroby i przyspiesza jej regenerację, a przy tym niszczy substancje chemiczne, które przyczyniają się do powstania stanów zapalnych. Schizandrol i schizandryna zatrzymują postępującą martwicę komórek wątroby. Preparaty z cytryńca wprowadzono w Chinach do leczenia wirusowych zapaleń tego narządu. Potwierdzono też ich przeciwdziałanie uszkodzeniom wątroby wywołanym paracetamolem[4].

Na stres i kondycję psychiczną

Roślina wspomaga działanie organizmu podczas nadmiaru stresu, przepracowania i braku wypoczynku. Dowiedziono, że ma właściwości adaptogenne – znosi uczucie niepokoju, lęku, rozdrażnienia, pomaga w stanach zmęczenia fizycznego i psychicznego, zwiększa sprawność umysłową oraz efektywność w pracy. Poprawia też zdolność uczenia się i zapamiętywania. Ekstrakt z owoców cytryńca chińskiego ma działanie przeciwdepresyjne bez wywoływania uczucia senności[5]. Stosowany jest w zaburzeniach astenii, neuralgii, nerwicach, depresji oraz schizofrenii.

Chroni układ krążenia

Od wielu lat cytryniec w Korei wykorzystywany jest w leczeniu objawów sercowo-naczyniowych związanych z menopauzą. Polecany jest także w leczeniu choroby wieńcowej serca, nadciśnieniu i zawale mięśnia sercowego[6], gdyż jego substancje czynne wykazują działanie ochronne na układ sercowo-naczyniowy.

Ponadto zioło reguluje poziom cukru i obniża wysoki poziom cholesterolu.

W kosmetyce

Wyciągi z owoców mają działanie przeciwzapalne, ujędrniające, zmiękczające naskórek i regeneracyjne, dlatego na bazie cytryńca wytwarza się kremy[7]. Nawilża skórę, pomaga na trudno gojące się rany i zwęża rozszerzone naczynia krwionośne. Ze względu na cytrynowy zapach olejek eteryczny pozyskiwany z tej rośliny jest wykorzystywany do produkcji perfum.



Metryczka:

Występowanie: w stanie naturalnym występuje w rejonie Dalekiego Wschodu, głównie w Rosji, Korei, Japonii i Chinach. Osiąga 8-15 m.
Surowiec leczniczy: w celach leczniczych wykorzystuje się zarówno owoce, nasiona, liście, jak i korę.
Pora zbioru: Kwitnie maj – czerwiec. Z kwiatów rozwijają się kiście długości ok. 15 cm, złożone nawet z 40 kulistych, soczystych, czerwonych owoców. Pojawiają się one w okresie od sierpnia do września, przeważnie między 4. a 6. rokiem po posadzeniu.
Uprawa: stanowisko słoneczne do lekko zacienionego, ciepłe, osłonięte od wiatrów. Preferuje gleby żyzne, przepuszczalne, wilgotne, wymaga podpór. Znosi mrozy do -30°C.
Ważne: nadmierne stosowanie może powodować zgagę, dlatego cytryniec nie jest polecany osobom cierpiącym na refluks żołądkowo-przełykowy. Może wpływać na zmniejszenie apetytu i powodować reakcje alergiczne, takie jak swędzenie lub wysypka skórna.

eprasa.pl 9bb800ead4

SINGULARIS®

Naturalne wsparcie wątroby

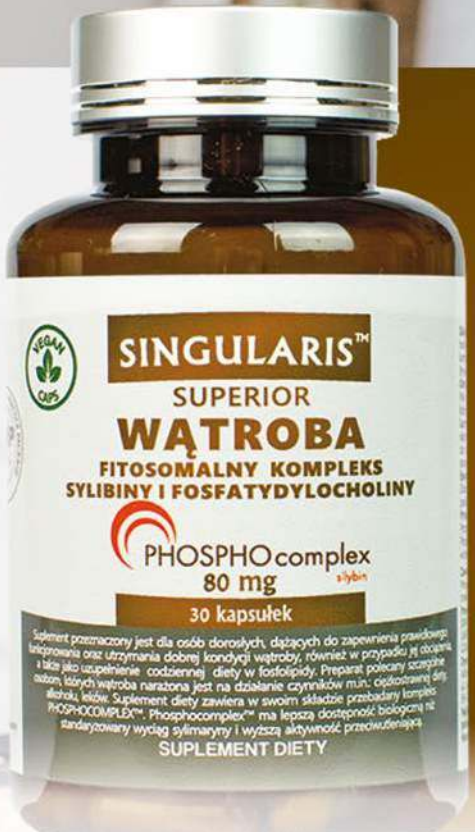
WYJĄTKOWY SKŁAD SUPLEMENTU DIETY WĄTROBA SINGULARIS

Preparat ten zawiera w swoim składzie przebadany kompleks **PHOSPHOCOMPLEX ™**.

Badania potwierdzają 10 krotnie wyższą biodostępność, w stosunku **do standaryzowanych wyciągów sylimaryny i wyższą aktywność przeciwutleniającą.**

Dodatkowo zawarta w preparacie inulina **poprawia perystaltykę jelit.**

Dawkowanie: tylko 1 do 2 kapsułek dziennie.



15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 31.05.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 9bb800ead4

Wspomóż swój układ trawienny nie tylko od święta











Roślinne ekstrakty przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.



LAUR KLIENTA 2020

LAUR KONSUMENTA ODKRYCIE 2020

firma przyjazna naturze

sklep.yango.pl

yango_pl yango.polska

Podmiot odpowiedzialny Yango sp. z o.o., bok@yango.pl, tel.: +48 731 005 507

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

eprasa.pl 9bb800ead4