O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Dlaczego po antydepresantach przewlekły ból nie mija?

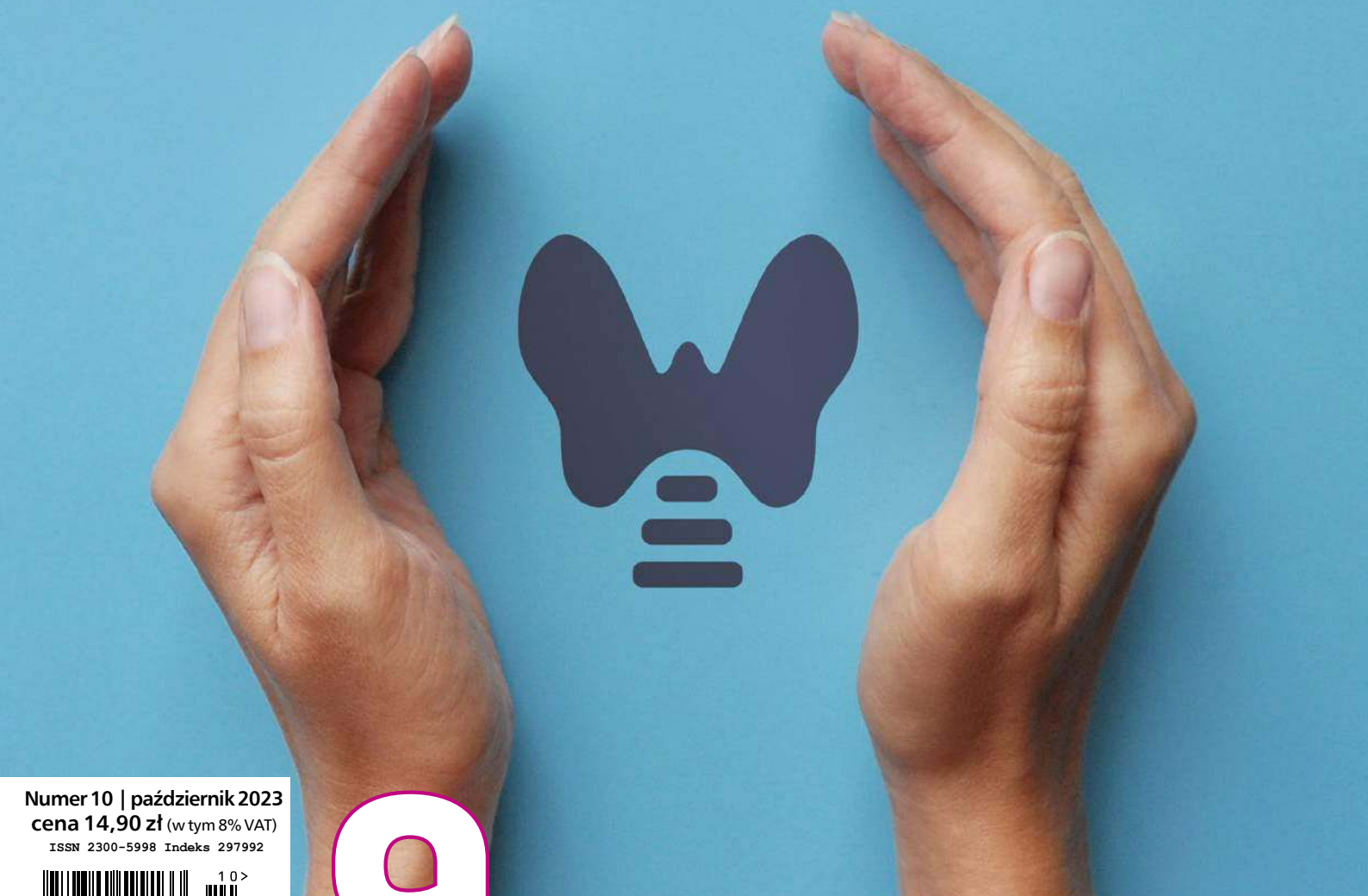
Przegoń mgłę mózgową, stosując zioła

Nie przegap pierwszych objawów choroby wątroby

Chore zęby i dziąsła mogą prowadzić do rozwoju raka!

Co o stanie nerek mówi nam kreatynina?

Fluor i chlor niszczą tarczycę!



Numer 10 | październik 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na miażdżycę

Jak sobie radzić z...
- zgagą
- reumatyzmem

eprasa.pl 4076900a39



Olejek tymiankowy czerwony - być może najlepszy obrońca organizmu

Olejek tymiankowy był stosowany od wieków ze względu na silne właściwości bakteriobójcze. Do dziś uznawany jest za jeden z najmocniejszych naturalnych środków odkażających. Wykazuje się dużą skutecznością w pokonywaniu biofilmu, czyli barier ochronnych szkodliwych mikroorganizmów.

Olejek tymiankowy czerwony ekologiczny firmy Medi-Flowery stosowany wewnętrznie jako suplement diety:

- Działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie.
- Łagodzi przebieg chorób układu oddechowego i pomaga w ich zwalczaniu.
- Działa wykrztuśnie i rozkurczowo, redukuje napady kaszlu.
- Usprawnia procesy trawienne.
- Działa przeciwgrzybicznie m.in. na Candidę.
- Zmniejsza stres organizmu, łagodzi niepokój.
- Wzmacnia ogólną odporność.

MEDI-FLOWERY **Medi-Flowery,** tel. 518 414 369, **www.medi-flowery.com**

eprasa.pl a076900a39

Nasze drożdże są wartościowym **prebiotykiem**, który pośrednio ułatwia wchłaniane substancji odżywczych, wzmacniając mikrobiotę jelitową

Wspomaga układ odpornościowy oraz zdrowe kości i zęby

PRODUKT POLSKI



Drożdże piwowarskie i liście morwy białej użyte do produkcji naszych suplementów diety pochodzą od Polskich producentów i z Polskich upraw.

Pomaga między innymi zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie

Pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i zapobiega niedokrwistości



Dlaczego produkt Humavit Morwa Biała otrzymał I Miejsce jako konsumencki Lider Jakości 2023?

★★★★★ 4,8 158 opinii

- Naturalny sposób na obniżenie cukru i jego prawidłowy poziom.
- Humavit to preparat znany i ceniony przeze mnie od lat.
- Morwa biała jest dobrą alternatywą dla cukrzyków i nie tylko.
- Marka z długą tradycją na polskim rynku, zapewnia zdrowe życie

eprasa.pl a076900a39

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 a076900a39

Zabójcza zdrowa żywność



Joanne Young była osobą, która aktywnie dbała o swoje zdrowie. Miała 48 lat, biegała kilka kilometrów dziennie, zdrowo się odżywiała, nie paliła. Kiedy podczas wakacji na Hawajach w kwietniu 1981 r. zaczęły jej puchnąć stopy uznała, że to zwykłe zatrzymanie wody w organizmie.

Jednak pod koniec maja trudno jej już było ignorować 9 kg, które przybrała od czasu powrotu z wakacji. Joanne postanowiła wybrać się do lekarza. Ten bez wahania postawił diagnozę: wodobrzusze i skierował pacjentkę do szpitala, gdzie przeprowadzono rutynowe badania krwi i moczu, biopsję wątroby wykazała niewielkie zwłóknienie organu. Na koniec wykonano znaną od czasów Hipokratesa paracentezę, czyli wkłuto się do jamy brzusznej i pobrano z niej płyn wypełniający jamę otrzewnową. Jednak mimo wykonania wszechstronnych i specjalistycznych badań, lekarze nie umieli stwierdzić, co powodowało wodobrzusze. Jako że wszystkie testy dały wyniki negatywne, Joanne została wypisana ze szpitala.

Niestety po ok. 3 miesiącach płyn brzuszny znów zaczął się gromadzić w jamie otrzewnowej. Joanne coraz częściej czuła się zmęczona i słaba. Nie mogła już biegać ani jeździć na rowerze. Ucisk płynu powodował trudności z oddychaniem. We wrześniu skierowano ją do gastroenterologa i hepatologa Charlesa Treya.

Dawka i brak staranności czynią truciznę

– Bardzo dbała o zdrowie – wspomina lekarz – martwiło mnie jednak, że przyjmowała tak wiele witamin i enzymów i że piła tak dużo ziołowych herbat. Pomyślałem najpierw, że może to być zatrucie witaminą A, ale badanie wykluczyło tę hipotezę.

Szukając nietypowych rozwiązań, dr Trey badał kobietę pod kątem obecności metali ciężkich, gruźlicy, a nawet chorób rzadkich. Wszystkie testy dały wynik ujemny.

Lekarz zaczął podejrzewać u Joanne zespół Budda-Chiariego. Jest to grupa schorzeń, których wspólną cechą jest zablokowanie odpływu żylnego z wątroby (zakrzepica żył wątrobowych), powodujące powstanie wodobrzusza. Jednak, jako że stan pacjentki się pogarszał, zdecydował się na przeprowadzenie operacji, która miała powstrzymać wodobrzusze.

Niedługo potem, w grudniu 1981 r. u Joanne wystąpiła encefalopatia wątrobowa. To zmusiło lekarzy do ponownego przyjrzenia się jej historii. Wtedy też przypomnieli sobie o mało znanej pracy opublikowanej 30 lat wcześniej, opisywała ona przypadek Jamajczyków cierpiących na dolegliwości wątrobowe. Prócz tego z kobietą łączyło ich zamiłowanie do herbat ziołowych. Okazało się, że ich bush tea zanieczyszczona była toksycznymi alkaloidami pochodzącymi ze starca, klekotnicy lub heliotropu.

Lekarze poprosili kobietę o wykaz wszystkich ziółek i suplementów, które przyjmowała, i rozpoczęli żmudne poszukiwania. W końcu Paul Ridker namierzył 2 podejrzane preparaty: herbatkę o nazwie Mu-16 oraz usprawniające trawienie pastylki z żywokostem i pepsyną. Badania laboratoryjne obu produktów wykazały w nich znaczne ilości toksycznych alkaloidów! Tymczasem 48-latka przez co najmniej 4 miesiące codziennie piła litr herbatki i połykała 6 pastylek z żywokostem i pepsyną, nieświadomie sprowadzając na siebie chorobę.

Choć licząca już 4 dekady historia Joanne jest nadal aktualna. Znacząca większość suplementów diety, ziół i preparatów tworzonych na ich bazie, nie jest badana. Nie wiadomo, co naprawdę znajduje się w składzie mieszanek ziołowych, czy nawet pojedynczych ziół. Czy są zanieczyszczone ołowiem, metalem, czy toksyczną rośliną?

Trudno samemu badać, każdą rzecz, którą wkładamy do ust. Dlatego pozostaje nam wybieranie produktów tych firm, które tworzą je zgodnie z wymaganiami przewidzianymi dla leków. W ten sposób, choć nie unikniemy wszystkich zagrożeń, to przynajmniej je zminimalizujemy.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku — Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl a076900a39



SPIS TREŚCI

Październik 2023

Z OKŁADKI

W poszukiwanu ulgi 22

Antydepresanty mają teraz leczyć przewlekły ból, jednak badania pokazują, że nie działają

Nie przegap pierwszych objawów choroby 26

Budzą Cię wzdęcia lub świąd skóry? Nie bagatelizuj tych symptomów! Mogą oznaczać, że Twoja wątroba uległa uszkodzeniu

Fluor i chlor niszczą tarczycę! 56

Dwa chemikalia w naszej wodzie pitnej (i nie tylko) powinny poprawiać nasze zdrowie, jednak powoli nas zatruwają

Rozjaśnij umysł 70

Poznaj zioła, które pomogą rozproszyć mgłę mózgową oraz poprawią pamięć i koncentrację

Korzenie raka 90

Chore zęby i dziąsła mogą prowadzić do rozwoju nowotworu. Dr Leigh Erin Connealy mówi, co możesz zrobić, by do tego nie dopuścić

Weź kłębuszki pod lupę! 96

Pomoże Ci w tym kreatynina. Ona wie dużo więcej o stanie Twoich nerek niż Ty!

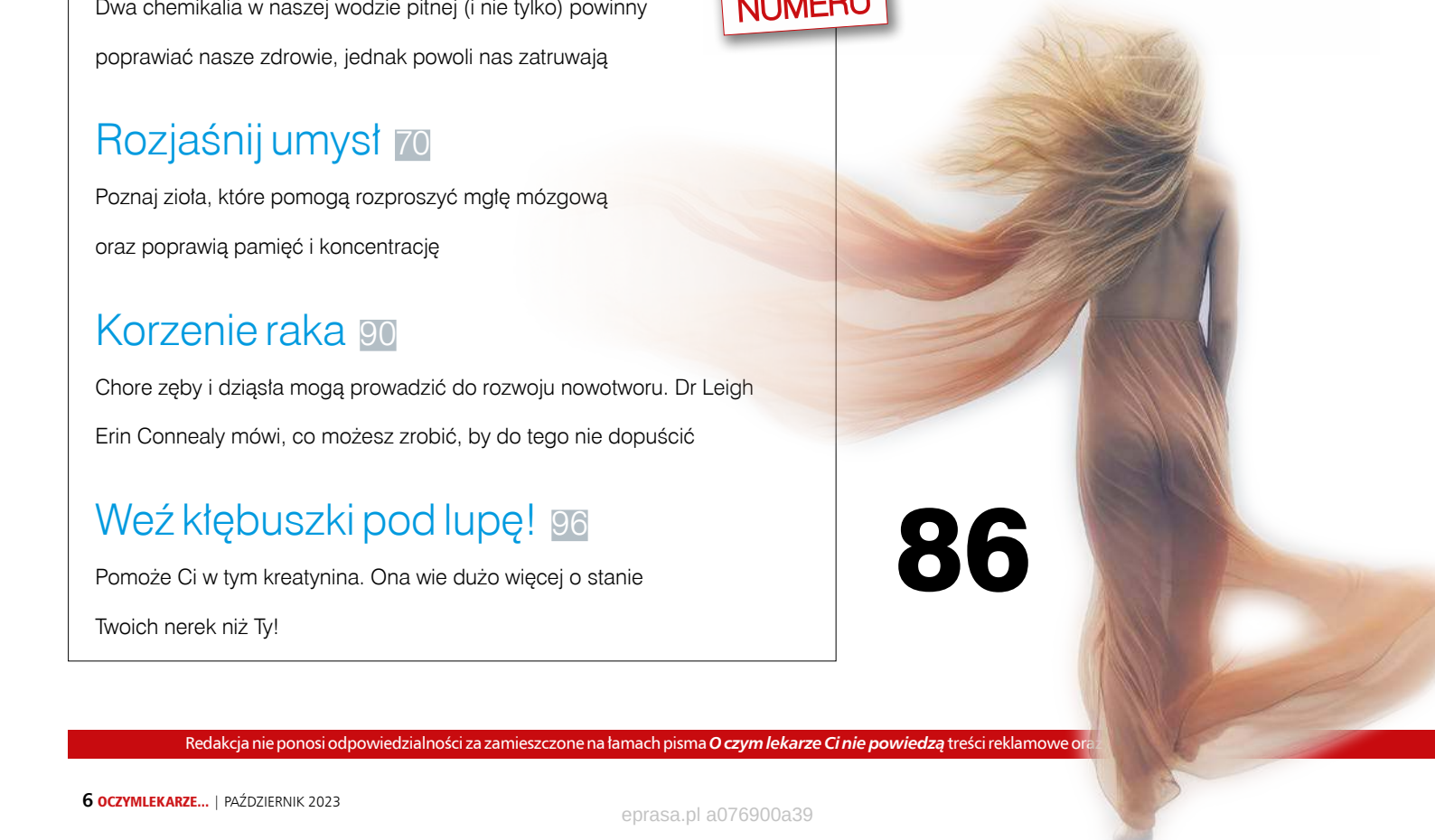


30



70

TEMAT NUMERU



86

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamowe ora

eprasa.pl a076900a39



95

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Oszałamiające pieniądze 18
Rekordowe zyski Big Pharmy przekładają się na... rekordowe wypłaty dla poszkodowanych

NEWS FOCUS

Ból nie mija 22

RAPORT SPECJALNY

Awaria w laboratorium 26
Jak wyszorować wątrobę? 26
Cate Montana patrzy na główny filtr organizmu oraz żywność i suplementy, które pomagają go oczyścić z toksyn

ZDROWY STYL ŻYCIA

Gładko, miękko, pięknie 40
Maski i kąpiele pomogą pozbyć się tzw. brudnych łokci i kolan
Surowe Życie 44
Mariusz Budrowski opowiada, jak witarianizm odmienił losy sławnych osób
Przeciwzapalna złota bogini 50
Prozdrowotne właściwości kurkumy wydają się nie mieć końca

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Gorączka i grypa 48
Zioła, nalewki i inne skuteczne kuracje pomogą wyjść z infekcji bez powikłań

TEMAT NUMERU

Co kryje się w wodzie? 56
Zadbaj o tarczycę 63
Co robić, by zachować zdrowy gruczoł oraz jak sobie radzić z jego niedoczynnością?

DETEKTYW MEDYCZNY

Odzyskaj jasność umysłu 70

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

zgagą 76
reumatyzmem 79

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Nie wstydź się mówić o chorobach 86
Żylaki sromu można i należy leczyć!
Jama ustna źródłem raka? 90
Co mówi nam kreatynina o stanie nerek? 95
Tajemnicze wiązki 98
Energia elektromagnetyczna ma znaczenie nie tylko dla techniki, ale również dla leczenia
9 sposobów na zapobieganie miażdżycy i jej leczenie 107

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 112
Prenumerata 118
Nasz zielnik: Jabłko 137



107

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

LICZBY i FAKTY

W ciągu 1 roku w Anglii przepisano **15 mln dawek amitryptyliny** do leczenia bólu

Z powodu **miażdżycy** umiera rocznie **ponad 130 tys. Polaków**

Jeśli rodzice mieli **RZS**, ryzyko jego wystąpienia u dzieci jest **2-5 razy większe**

Sezonowa grypa zabija ok. **500 000 osób** na całym świecie

Raki jelita grubego i odbytu występują **10-15 razy częściej** w krajach rozwiniętych

Ludzki mózg zawiera **ok. 86 mld neuronów,** które komunikują się przez **bilion synaps**

eprasa.pl a076900a39

LISTY

Drodzy Czytelnicy

Otrzymujemy wiele listów z prośbą o pomoc dla konkretnych pacjentów. Musimy wyraźnie podkreślić, że **nie podejmujemy się diagnozowania i leczenia**. Zastrzeżenie to widnieje na pierwszej stronie magazynu w wyraźnie zaznaczonej ramce. Odpowiadając na takie listy, możemy tylko przytoczyć informacje, które były zawarte w artykułach publikowanych na łamach OCLCNP.

Piszcie do nas listy, e-maile, kontaktujcie się z nami przez Facebooka!

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.
Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Insulinooporna?

Szanowna Redakcjo, jakiś czas temu zauważyłam u siebie ciemne, lekko zrogowaciałe plamy na skórze łokci, pod kolanami i na karku. Do tego zaczęły mi rosnąć włókniaki na szyi i pod biustem. Ogólnie źle się czułam, byłam senna i jak gdyby lekko otępiała. Oczywiście udałam się do lekarza, który moje ogólne objawy przypisał stresowi, a ze zmianami skórnymi wysłał do dermatologa – włókniaki zostały usunięte, a na zmiany na skórze otrzymałam maść. Minęło kilka miesięcy, a ja nie widzę poprawy samopoczucia, co gorsza zaczęły mi odrastać włókniaki. Co mogę jeszcze zrobić?

Iwona

Przede wszystkim powinnaś wrócić do lekarza pierwszego kontaktu i poprosić o skierowanie na podstawowe badania krwi, w tym oznaczenie poziomu glukozy i insuliny na czczo. Opisane przez Ciebie objawy mogą bowiem wskazywać na insulinooporność. Zmiany skórne, o których wspomniałaś, należą do bardzo częstych, niespecyficznych objawów tego schorzenia, a pacjenci zamiast do endokrynologa, kierowani są często do dermatologa. Oczywiście pomoże on uporać się z nieestetycznymi zmianami, ale jeżeli nie wyeliminujemy źródła problemu, to plamy i włókniaki będą nawracać.

Insulinooporność to stan, w którym komórki przestają prawidłowo odpowiadać na działanie insuliny, czyli hormonu wydzielanego przez trzustkę, którego podstawowym zadaniem jest regulowanie przemian glukozy. Jeżeli zatem komórki stają się niewrażliwe na jej działanie, dochodzi do poważnych zaburzeń energetycznych i metabolicznych. Jest to stan, w którym trzeba działać jak najszybciej. Diagnozę stawia się na podstawie wspomnianych badań krwi, które pozwalają na obliczenie tzw. wskaźnika HOMA, który wskazuje proporcje, między stężeniem glukozy we krwi a ilością insuliny. Analiza krwi jest szybka i prosta, jednak mimo tego, wielu pacjentów cierpiących na insulinooporność latami pozostaje niezdiagnozowanych, ponieważ choroba ta nie daje charakterystycznych symptomów, a te zgłaszane przez pacjentów często są bagatelizowane. Wszak za przybieranie na wadze łatwo jest zrzucić winę na nieprawidłową dietę i folgowanie zachciankom podczas napadu głodu, a zmęczenie, senność za dnia, bóle głowy i mgłę mózgową na karb niewysypiania się. Trądzik i nadmierne owłosienie często traktujemy jedynie jako defekt kosmetyczny, a one także mogą świadczyć o insulinooporności. Z kolei za rozdrażnienie, zmienność nastroju i spadek libido łatwo jest obwinić przewlekły stres. Jeżeli badania wykażą, że cierpisz na insulinooporność, wiele będziesz musiała zmienić. Na pierwszy ogień pójdzie dieta – należy z niej usunąć produkty wysokoprzetworzone i nadmiar cukru, a posiłki komponować ze składników o niskim indeksie glikemicznym (nie powodują one gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi) i zawierających regulujący wchłanianie węglowodanów błonnik. Jeżeli lekarz zaleci Ci stosowanie leków zmniejszających insulinooporność, stosuj je według zaleceń, ale omów z nim także wspomaganie metabolizmu węglowodanów przy pomocy suplementów diety, zawierających berberynę, kurkuminę, olej z czarnuszki,

eprasa.pl a076900a39

morwę białą czy kwas alfa-liponowy. Insulinooporność zmniejszysz także, zwiększając aktywność fizyczną – nie musisz ćwiczyć wyczynowo, wystarczą ćwiczenia umiarkowane i każdy rodzaj ruchu na świeżym powietrzu. Już po miesiącu od wprowadzenia zmian zacznie poprawiać się stan Twojej skóry i poczujesz przypływ sił.



Mniej znaczy więcej

Droga Redakcjo, moja nastoletnia córka ma trądzik, po którym zostają jej przebarwienia na skórze. Z pomocą pani dermatolog dobrałyśmy jej kilka kosmetyków, ale dla niej to było za mało, ponieważ nie widziała zmiany na lepsze. Zaczęła zatem poszukiwać informacji o sposobach na pozbycie się trądziku w Internecie i sprawdzała je na sobie, co kilka dni inny – efekt jest taki, że jej cera jest w jeszcze gorszym stanie. Dlaczego tak się dzieje, przecież te metody, zwłaszcza polecane przez lekarzy, nie powinny jej zaszkodzić?

Monika

Wiele sposobów na trądzik prezentowanych przez internetowych influencerów jest nie tylko nieskuteczna, ale często wręcz nawet szkodliwa, dobrze zatem, że Twoja córka poszukuje porad lekarzy. Napisałaś jednak, że zmienia ona sposób pielęgnacji cery co kilka dni – a to już błąd. Nadgorliwością w walce z trądzikiem można sobie bowiem tylko zaszkodzić. Spójrzmy na początek w skrócie, z czym walczymy. Na skutek działania hormonów, skóra nastolatków wydziela nadmiar łoju, a naskórek intensywnie się łuszczy. W zatkanych porach rozwija się stan zapalny, tworzą się także zaskórniki. U niektórych osób po zagojeniu stanu zapalnego pozostają, tak jak u Twojej córki, przebarwienia, które powstają wskutek zaburzeń wydzielania melaniny, barwnika zawartego w skórze.

W dermatologii króluje jedna zasada – mniej znaczy więcej. Zbyt intensywna pielęgnacja, stosowanie silnie działających kosmetyków czy częste zmiany rutyny pielęgnacyjnej, mogą jedynie zaognić problem. Leczenie każdej dermatozy wymaga czasu, tygodni lub nawet miesięcy. Tymczasem jesteśmy niecierpliwi i chcielibyśmy efekty widzieć już po kilku dniach. Nie podam Ci tutaj gotowego przepisu na pozbycie się trądziku, ale warto, abyś córkę przekonała do kilku zmian. Po pierwsze, znajdźcie dobrego dermatologa i stosujcie się do jego zaleceń, co do stosowania preparatów przeciwtrądzikowych. Po drugie, skonsultuj się z kosmetyczką, która nauczy Twoją córkę prawidłowej pielęgnacji i ustali, jakich kosmetyków, tak naprawdę, potrzebuje – nastolatki stosują ich zbyt wiele, co tylko niepotrzebnie podrażnia i tak już problematyczną cerę. Specjaliści zalecają, by nie używać w codziennej rutynie więcej niż 3 do maksymalnie 6 dobrze dobranych kosmetyków, tymczasem młodzież nakłada, wklepuje i wsmarowuje w skórę nawet 12 różnych preparatów dziennie. I często niezgodnie z ich przeznaczeniem, zazwyczaj zbyt często, w nadziei, że efekt będzie szybszy, a jest odwrotny od zamierzonego. Trzecią sprawą jest cierpliwość, wiem, że chcące się podobać nastolatki nie mają jej w nadmiarze, ale w przypadku trądziku potrzeba czasu na to, aż zastosowane leczenie i pielęgnacja dadzą efekty. Tego procesu nie da się przyspieszyć, ponieważ skóra to skomplikowany narząd i regeneruje się powoli.



Pozornie zdrowe

Droga Redakcjo, od długiego czasu walczę z nadwagą. Zdrowo się odżywiam, unikam słodyczy i żywności przetworzonej, pilnuję bilansu kalorycznego, ale się nie głodzę, jestem aktywny fizycznie, regularnie sypiam i nie oczekuję szybkich cudów – do tej pory chudłem ok. 2 kg miesięcznie. Robię w mojej ocenie wszystko, co należy, by zrzucić jeszcze tych kilka zbędnych kilogramów. Jednak po początkowym sukcesie, moja waga zatrzymała się i ani drgnie. Co jeszcze powinienem zrobić, a może coś robię nie tak, jak trzeba?

Robert

Z Twojego listu wynika, że dobrze znasz zasady zdrowego odchudzania, zatem prawdopodobnie chodzi o jakiś drobiazg, który utrudnia Ci odchudzanie. Zdaniem dr. Terry'ego Shintani, znanego amerykańskiego dietetyka, winę za brak powodzenia w odchudzaniu ponosimy nie my, ale pozornie zdrowe pokarmy, co do których przekonywano nas latami, że służą zdrowiu i pomagają utrzymać prawidłową masę ciała. Na pierwszym miejscu są tu wszelkiego rodzaju płatki śniadaniowe – to praktycznie same węglowodany, czasami jeszcze w cukrowej polewie, a ich indeks glikemiczny jest często wyższy niż białego cukru! Drugie miejsce zajmuje uważana za zdrowszą dla płatków alternatywę granola – szklanka zawierać może aż 600 kcal, w tym 25 g cukrów i 30 g tłuszczów, a to tyle, co w słynnym burgerze znanej sieci. Trzecim winowajcą jest odtłuszczone mleko – zawiera ono aż 56% cukrów, kolejne miejsce zajmuje jogurt – niektóre jego rodzaje, z uwagi na dodatek skrobi i cukrów, podnoszą poziom insuliny i zaburzają metabolizm węglowodanów silniej, niż ciastka. Najnowsze badania wskazują także, że przy zbilansowanej diecie i zdrowym trybie życia, takim, jaki prowadzisz, za wzrost masy ciała mogą odpowiadać napoje – dietetyczne napoje gazowane, w których cukier zastępowany jest słodzikami, przyczyniają się do wzrostu masy ciała, podobnie soki owocowe i wody smakowe. Spróbuj zatem zrewidować swoją dietę i usunąć te pozornie tylko zdrowe produkty. Powodzenia!

Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety Witamina D3 Plus firmy G&G. Preparat stanowi połączenie wysokiej jakości witamin D, K2 i kwasu askorbinowego (witamina C). Formuła wspiera utrzymanie zdrowych kości oraz prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Wysoka dawka słonecznej witaminy pozwala na szybkie uzupełnienie jej niedoborów. Witamina D3 4000 IU Plus K2 wspomaga także układ nerwowy oraz przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. G&G to brytyjska marka mająca 56 lat doświadczenia w produkcji suplementów. Kapsułki G&G są roślinne i nie zawierają substancji słodzących, zbrylających ani innych niezdrowych dodatków. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!



eprasa.pl a076900a39

Nie stresuj się, bo Twój zegar biologiczny przyspieszy...

Wiek biologiczny nie zawsze odzwierciedla wiek chronologiczny. Może być zwiększony przez choroby, narkotyki, zły styl życia i dietę – a wygląda na to, że również przez stres. Nasz zegar biologiczny znacznie przyspiesza, gdy jesteśmy zestresowani, nawet jeśli trwa to tylko kilka tygodni lub miesięcy, jak mówią naukowcy z Duke University School Of Medicine i Harvard Medical School.

Dobrą wiadomością jest to, że stan ten można również odwrócić: wystarczy pozbyć się stresu, a od razu młodniejemy. Badacze zauważyli, że wiek biologiczny osób przechodzących poważną operację przyspieszał drastycznie w czasie zabiegu, ale szybko się cofał, gdy pacjent zaczynał odzyskiwać zdrowie. To samo zaobserwowano u osób, które przeszły infekcję covid-19, gdy zaczynały wracać do zdrowia.

– Zdolność do odzyskiwania zdrowia po stresie może być ważnym czynnikiem decydującym o starzeniu się i długowieczności – mówi Vadim Gladyshev, jeden z badaczy.

Naukowcy są w stanie dokładniej monitorować biologiczne starzenie się za pomocą zegarów metylacji ludzkiego DNA drugiej generacji, mogących wykrywać zmiany przejściowe.

Chociaż wiek biologiczny można odwrócić poprzez pozbycie się stresu i zdrową dietę, naukowcy nie wiedzą, czy występuje jakakolwiek długoterminowa szkoda dla zdrowego starzenia się, gdy nasz wewnętrzny zegar przyspiesza. Jak sami mówią, to już temat na osoby projekt badawczy.

Cell Metab, 2023;35(5): 807-820.e5

... i zwiększy ryzyko Alzheimera (jeśli jesteś kobietą)

Panie są 2 razy bardziej narażone na to schorzenie, niż mężczyźni, a akademicy uważają, że dzieje się tak dlatego, iż żyją o 5 lub 6 lat dłużej niż panowie.

Jednak naukowcy z Washington University School Of Medicine uważają, że kolejnym czynnikiem jest stres. Gdy jesteśmy zestresowani, poziom białka beta-amyloidowego w mózgu gwałtownie wzrasta, przy czym jest to zjawisko, które zdaje się występować tylko u kobiet.

Stres to pojęcie obejmujące problemy społeczno-ekonomiczne, depresję i izolację. Szacuje się, że zwiększa ryzyko alzheimera o ok. 8%. Jednak wygląda na to, że dotyka kobiet częściej niż mężczyzn, a także jest czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i problemów z układem odpornościowym.

Naukowcy odnotowali już sposób, w jaki stres zwiększa poziom białek beta-amyloidu w mózgach myszy laboratoryjnych, ale proces ten obserwowali tylko u samic myszy, mimo że wszystkie gryzonie były narażone na podobne stresujące doświadczenia i wykazywały podobny poziom hormonów stresu we krwi. Neurony u samców myszy nie miały zdolności do przyjmowania hormonów stresu.

Skupiska białka beta-amyloidowego, znane jako blaszki, są powszechnie obserwowane w mózgach osób cierpiących na chorobę Alzheimera, a naukowcy podejrzewają, że odgrywają one pewną rolę w postępie choroby.

Brain, 2023; doi:10.1093/brain/awad052

Spirulina czy Chlorella?

Aby rozwiązać dylemat wielu ludzi zastanawiających się jaką algę wybrać: spirulinę czy chlorellę, firma Rainforest Foods połączyła obydwie algi w równych proporcjach w jednej tabletce (**250 mg chlorelli** + **250 mg spiruliny**).

Jeśli szukasz mocy natury zawartej w algach to brytyjska firma Rainforest Foods oferuje **100% czystej chlorelli & spiruliny BIO** bez żadnych niepotrzebnych dodatków.

Chlorella & Spirulina BIO Rainforest Foods posiada certyfikat **ekologiczny Soil Association**, co gwarantuje, że produkt sprzedawany jako ekologiczny rzeczywiście takim jest.

100% czystej Chlorelli & Spiruliny BIO i nic ponad to.



300 tabletek w opakowaniu

Ekologiczna Chlorella & Spirulina

suplement diety

Biowitalni
zdrowie natura witalność

SOIL ASSOCIATION ORGANIC

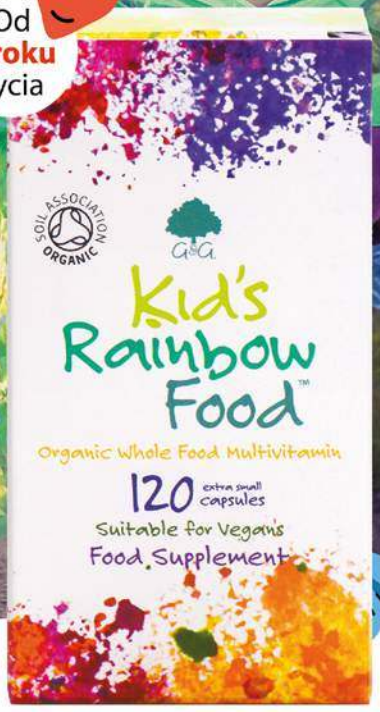
www.biowitalni.pl

Ekologiczna Multiwitamina z Probiotykami dla Dzieci

suplement diety

Od 4 roku życia

Dostępne w wersji kapsułek oraz proszku.



Przywróć naturalne smaki i kolory do diety Twojego dziecka!

Czy wiesz, że kolory owoców i warzyw wskazują na obecność przeciwutleniaczy? Różnokolorowe warzywa i owoce zawierają różne fitoskładniki potrzebne dla organizmu.

Co znajdziesz w suplemencie diety Kid's Rainbow Food?
Bogactwo owoców, warzyw i probiotyków w kapsułce!

Składniki: ekologiczna acerola; ekologiczny baobab; ekologiczny burak; ekologiczna borówka; ekologiczny jarmuż; ekologiczna marchewka; ekologiczny brokuł; ekologiczny ekstrakt z cytryny, liście tulsi i ekstrakt z owoców amla (zawierający witaminy B1, B2, B3, B5, B6 oraz kwas foliowy); ekologiczna spirulina. Wzbogacone o pożyteczne *Saccharomyces boulardii* oraz probiotyki: *Bifidobacterium infantis* oraz *Lactobacillus rhamnosus.*

Kid's Rainbow Food jest szczególnie ceniony przez:

- Rodziców chcących zadbać o prawidłowy rozwój dziecka
- Rodziców chcących pomóc w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego swojego dziecka

Kim jest G&G?
G&G to marka suplementów z Wielkiej Brytanii której filozofia opiera się na formule: „rób to dobrze lub nie rób tego wcale".

www.biowitalni.pl

eprasa.pl a076900a39

2 miasta blokują budowę masztów 5G

Sheffield i Great Barrington w Massachusetts zablokowały instalację wież telefonii komórkowej 5G, dopóki niezależne badania nie potwierdzą, że ta nowa technologia o dużej mocy jest bezpieczna.

Amerykańska Federalna Komisja ds. Łączności (FCC) nie działała zgodnie z nakazami sądowymi wydanymi w 2019 i 2021 r. narzucającymi przegląd wytycznych dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa związanych z ekspozycją na fale radiowe.

Dopóki FCC nie przeprowadzi nowego przeglądu, mieszkańcy Sheffield i Great Barrington uznają zgłoszenia wnoszące o budowę infrastruktury bezprzewodowej w swoich miastach za „niekompletne". Dodają, że przegląd powinien obejmować niezależne badania, które nie zostały sfinansowane przez branżę telekomunikacyjną.

1 maja wydali oni nakaz na dorocznym spotkaniu w ratuszu, w którym cytują 2 zalecenia wydane przez amerykański sąd apelacyjny dla obwodu Dystryktu Kolumbii. Oba miasta to głównie społeczności rolnicze, a mieszkańcy są zaniepokojeni możliwym wpływem nadajników 5G na lokalną populację pszczół.

Mimo 2-krotnego nakazu FCC nie poprawiło wytycznych bezpieczeństwa, które odzwierciedlałyby nowsze badania, zwłaszcza te dotyczące bezpieczeństwa szybszych i mocniejszych technologii 4G i 5G.

W orzeczeniu z 2019 r. FCC otrzymała polecenie przestrzegania wytycznych National Environmental Policy Act i przeanalizowania wpływu technologii 5G na środowisko. Sąd wydał nowy nakaz w 2021 r., który wymaga od FCC dokonania przeglądu wszystkich dowodów naukowych dotyczących bezpieczeństwa promieniowania fal radiowych względem ludzi i środowiska.

Orzeczenia są zgodne z apelem organizacji non-profit Children's Health Defense po tym, jak FCC odmówiła aktualizacji wytycznych dotyczących bezpieczeństwa wydanych w 1996 r.

SuzanneBurdic, „Two Massachusetts Towns Call a Halt to 5G towers until FCC complies with court order to review Science", 2 maja 2023 r., childrenshealthdefense.org



Chat GPT zrobi Ci prześwietlenie

Może, bo właśnie zdobył medyczne uprawnienia z radiologii.

Prawidłowo odpowiedział na 81% pytań, bez problemu pokonując próg zdawalności testu wynoszący 70%.

Był nawet w stanie poprawnie zinterpretować skany obrazowe przez ok. 85% czasu, co sugerowałoby, że przeszedł specjalne szkolenie radiologiczne.

Co bardziej niepokojące, Chat GPT szybko się uczy. Wcześniejsza wersja bota, GPT-3.5, nie zdała egzaminu, uzyskując wynik 69% – do zaliczenia zabrakło wówczas tylko jednego punktu procentowego.

Jednak już późniejsza wersja, GPT-4, podciągnęła się i zdała egzamin za pierwszym razem.

Radiology,2023;doi:10.1148fradiol.230987



Zabieg niebezpieczny dla gruczołu krokowego?

Wazektomia została powiązana z 10-procentowym ryzykiem wystąpienia raka prostaty oraz ze znacznie zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaawansowanego (20%) lub śmiertelnego nowotworu prostaty (19%). Takie wnioski płyną z badań przeprowadzonych przez Harvard School of Public Health. Uczeni podkreślają, że silny związek między wazektomią a zaawansowanym i śmiertelnym rakiem prostaty występuje nawet u tych mężczyzn, którzy regularnie badali gruczoł krokowy.

U panów po wazektomii, którzy systematycznie poddawali się badaniom, ryzyko wystąpienia śmiertelnego nowotworu prostaty jest aż o 56% wyższe, niż u mężczyzn, którzy regularnie się badają, ale nie mieli zabiegu.

– Wydaje się również, że zagrożenie jest większe u tych mężczyzn, którzy zabieg przeszli w młodszym wieku – wskazuje autorka badania prof. Lorelei Mucci. Szacuje się, że w krajach rozwiniętych 16% mężczyzn poddaje się wazektomii. Jednocześnie rak prostaty to 2. najbardziej śmiertelny nowotwór.

Na potrzeby swoich badań uczeni przez 24 lata śledzili losy 49 405 Amerykanów. W tym czasie wśród badanych zdiagnozowano 6 023 przypadki nowotworu prostaty, a 811 chorych zmarło. Co 4. mężczyzna objęty badaniem przeszedł wazektomię.

J Clin Oncol. 2014 Sep 20;32(27):3033-8

NADZIEJA DLA WALCZĄCYCH O ODDECH

Piotr Falkowski Maciej Pikuliński, Bazyli Leczkowski i Anna Pastor – młodzi naukowcy związani z Politechniką Warszawską i Wrocławską, tworzący nieformalny start up pd meds, stworzyli innowacyjny system do rehabilitacji pulmonologicznej, który może poprawić jakość życia chorych z niewydolnością oddechową na całym świecie. Projekt nazwany Boreas właśnie zwyciężył w polskiej edycji prestiżowego konkursu Nagroda Jamesa Dysona 2023.

Boreas wyposażony jest w mikrokomputer, który kontroluje trudność ćwiczeń oddechowych, zbiera dane oraz wizualizuje choremu, jak należy je prawidłowo wykonywać. Ma także wymienne części – sterylny filtr i rurkę wlotową, dzięki czemu może być stosowany przez wielu chorych. Podczas ćwiczeń z wykorzystaniem Boreasa zadaniem pacjenta jest wytworzenie takiego ciśnienia, aby otworzyć specjalny wewnętrzny kanał oddechowy, a następnie podążać za naturalnym rytmem oddychania przy zmieniających się ograniczeniach przepływu. Po skończonej sesji dane przesyłane są automatycznie do lekarza prowadzącego, który może porównać je z poprzednimi wynikami pacjenta. Następna sesja ćwiczeń generowana jest przez urządzenie automatycznie. Dzięki Boreasowi ćwiczenia można wykonywać także w domu, pod okiem wirtualnego trenera.

Teraz projekt będzie walczył w międzynarodowego etapu konkursu. Trzymamy kciuki!

www.jamesdysonaward.org/pl-PL/



Lifeplan®

alpha max z Palmą Sabałową



Dla mężczyzn

Dostarcza cynk – dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu

- Dla zdrowej skóry i włosów (pokrzywa)
- Dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu, który jest odpowiedzialny obok innych czynników za libido u mężczyzn (cynk)
- Dla zdrowego układu odpornościowego (cynk, witamina C, D)
- Dla zdrowych stawów i kości (cynk, witamina C, D)
- Dla utrzymania prawidłowego działania układu moczowego (pokrzywa, palma sabałowa)
- Dla prawidłowych funkcji reprodukcyjnych u mężczyzn (cynk, palma sabałowa)
- Dla ożywienia ciała i witalności (żeń-szeń koreański)
- Dla zdrowia prostaty (palma sabałowa)
- Dla prawidłowego metabolizmu energetycznego (witamina C)
- Dla zdrowia układu nerwowego (witamina C)

www.lifeplan.com.pl
infolinia: 881 21 21 84
fb.com/lifeplanpolska
www.naszazielarnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl a076900a39



Sok z buraków dba o zdrowie naszych tętnic

Okazuje się, że wypicie szklanki tego napoju może zmniejszyć o połowę ryzyko zawału serca u osób cierpiących na dusznicę bolesną.

Azotany zawarte w soku z buraków utrzymują naczynia krwionośne w czystości i zdrowiu, twierdzą naukowcy z St Bartholomew's Hospital po przetestowaniu napoju na 300 pacjentach z dusznicą bolesną, którzy otrzymali stent, aby zatrzymać zwężanie się tętnic.

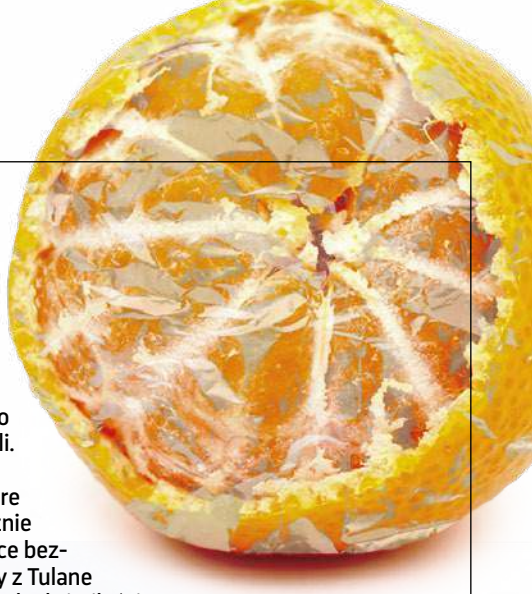
Połowie uczestników podawano codziennie przez 6 miesięcy szklankę soku z buraków o pojemności 70 ml, a reszta otrzymywała napój placebo, z którego usunięto azotany.

Po 2 latach ok. 16% grupy placebo przeszło zawał serca lub udar mózgu, w porównaniu z zaledwie 7,5% w grupie otrzymującej sok z buraków, w której ponadto naczynia krwionośne były czystsze i zwęziły się tylko o połowę zakresu grupy placebo.

Dusznica bolesna daje swego rodzaju ból w klatce piersiowej, który jest spowodowany zmniejszonym przepływem krwi do serca.

BMJ Open. 2016 Dec 20;6(12):e012728

CIĘŻKIE NAPOJE



W próbkach różnych soków owocowych oraz mleka owsianego w Stanach Zjednoczonych wykryto wysoki poziom toksycznych metali.

Prawie wszystkie z 60 testowanych napojów zawierały niektóre metale, ale 5 miało poziomy znacznie przekraczające wytyczne dotyczące bezpieczeństwa, jak mówią naukowcy z Tulane University. 2 mieszane soki zawierały duże ilości arsenu, a sok żurawinowy, mieszany sok z marchwi i owoców oraz mleko owsiane zawierały poziomy kadmu, które również przekraczały limity bezpieczeństwa.

Badane płyny zawierały 7 pierwiastków: nikiel, mangan, bor, kadm, stront, arsen i selen, które przekraczały wytyczne bezpieczeństwa dla wody pitnej. W większości napojów znaleziono również ołów, a największa jego ilość znajdowała się w limonkowym napoju sportowym, chociaż poziomy we wszystkich napojach były poniżej standardów bezpieczeństwa EPA i WHO dla wody pitnej.

Naukowcy sądzą, że metale pochodzą ze skażonej gleby, na której uprawiano owoce.

Jak twierdzą, odkrycie to stanowi ostrzeżenie zwłaszcza dla rodziców małych dzieci.

– Ludzie powinni unikać podawania niemowlętom i małym dzieciom dużych ilości mieszanych soków owocowych lub mleka roślinnego – ostrzega Tewodros Godebo, jeden z badaczy.

Arsen, ołów i kadm są rakotwórcze, uszkadzają narządy i wpływają na rozwój funkcji poznawczych.

JFoodCompositAnal,2023;119:105230

Ćwicz po południu, jeśli masz cukrzycę

Wczesny poranek zwykle uważa się za najlepszy czas na aktywność fizyczną, ale nie dotyczy to osób chorujących na cukrzycę typu 2.

Diabetycy aktywni po południu mogą liczyć na największy spadek poziomu cukru we krwi, jak twierdzą uczeni z Brigham and Women's Hospital.

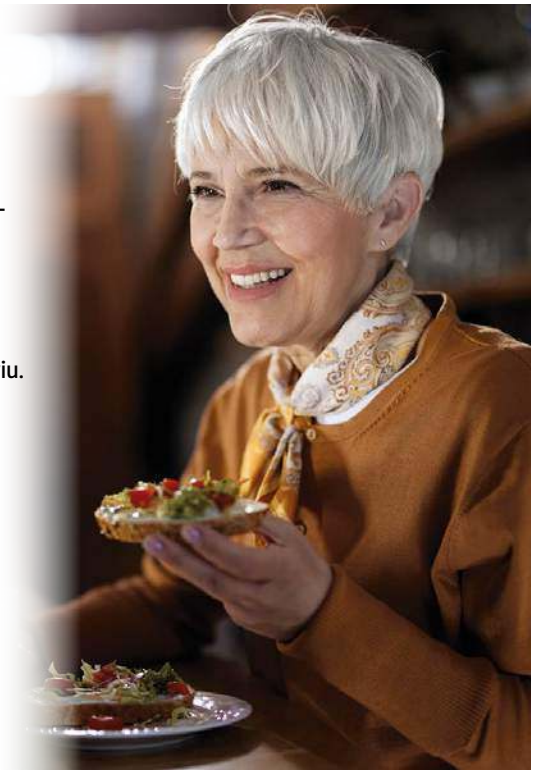
Naukowcy chcieli dowiedzieć się, która pora dnia jest optymalna do ćwiczeń dla osób z cukrzycą, więc przez okres do 4 lat monitorowali poziom glukozy u 2 400 diabetyków.

Jak odkryli, popołudniowe ćwiczenia miały największy wpływ na stężenie cukru, a poprawa była tak znaczna, że wiele osób mogło sobie pozwolić na odstawienie leków.

DiabetesCare,2023;doi:10.23371dc22.2413

eprasa.pl a076900a39

Tłuszcze są zdrowe dla starszych mózgów



Kwasy tłuszczowe z masła, mięsa i sera odgrywają kluczową rolę dla zachowania zdrowia z wiekiem. Tłuszcze te, wraz z kwasami omega-6, -7 i -9, chronią struktury mózgu w obszarach, które obejmują pamięć i ogólne zdolności poznawcze.

Seniorów ostrzega się, by jedli mniej tłuszczów nasyconych, ponieważ są one powiązane ze „złym" cholesterolem HDL, który ma zwiększać ryzyko chorób serca. Jednak naukowcy z University of Illinois Urbana-Champaign twierdzą, że są one ważne dla utrzymania starzejącego się mózgu w zdrowiu.

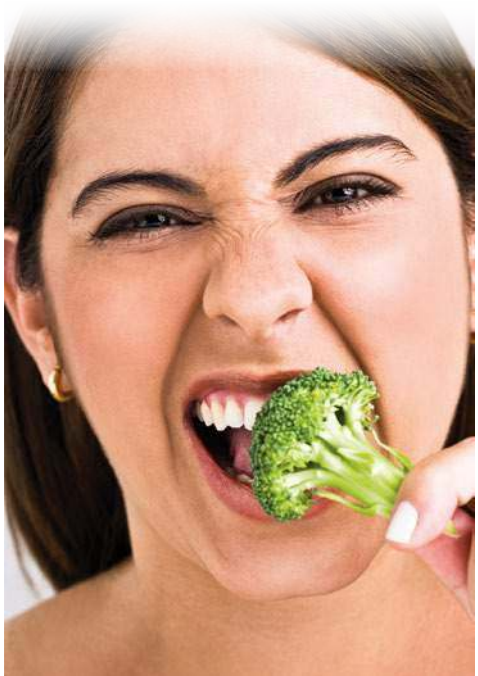
Osoby z wyższym poziomem tłuszczów w organizmie uzyskują lepsze wyniki w testach pamięci, a badania obrazowe pokazują, że struktury mózgu w obszarach czołowym, skroniowym, ciemieniowym i wyspie są u niech również większe.

Uczeni przeanalizowali dane dotyczące 111 starszych osób, których mózgi zostały zbadane. Ocenili oni również poziom tłuszczów w próbkach krwi uczestników przed przetestowaniem ich umiejętności pamięciowych, co obejmowało poproszenie ich o przypomnienie sobie tego, co ktoś inny powiedział oraz co przeczytali.

JNutr,2023;153(5):1338-46

Brokuł to najbardziej przyjazne dla jelit warzywo

Wszyscy wiemy, że prawidłowy stan trzewi jest niezbędny dla dobrego zdrowia, a teraz naukowcy z Penn State odkryli, które warzywo dba o to najskuteczniej.



Brokuły zawierają cząsteczki wiążące się z receptorem, który rozpoczyna działania wspomagające ochronę wyściółki jelita cienkiego. Nabłonek przepuszcza wodę i składniki odżywcze, ale blokuje cząsteczki jedzenia i bakterie – innymi słowy, brokuły pomagają chronić przed nieszczelnymi jelitami. Inne warzywa krzyżowe, takie jak kapusta i brukselka, również chronią jelita i powinny być częścią każdej zdrowej diety – zapewniają uczeni.

Podawali oni myszom laboratoryjnym karmę składającą się w 15% z brokułów, co odpowiada ok. 3,5 filiżanki dziennie dla ludzi, i porównali stan zdrowia ich jelit do innej grupy, której nie podawano warzyw.

Brokuły stymulowały aktywność AHR (arylowego receptora węglowodorowego), który chroni nabłonek jelita cienkiego. Natomiast zdrowie jelit u w grupie niejedzącej tych warzyw pogorszyło się, a stymulacja AHR była niewielka lub żadna.

Naukowcy są przekonani, że to, co zaobserwowali u myszy, będzie prawdopodobnie odzwierciedlone u ludzi.

LabInvest,2023;103(2):100012



REKLAMA

eprasa.pl a076900a39

COVID-19 NEWS



Koniec szczepionki?

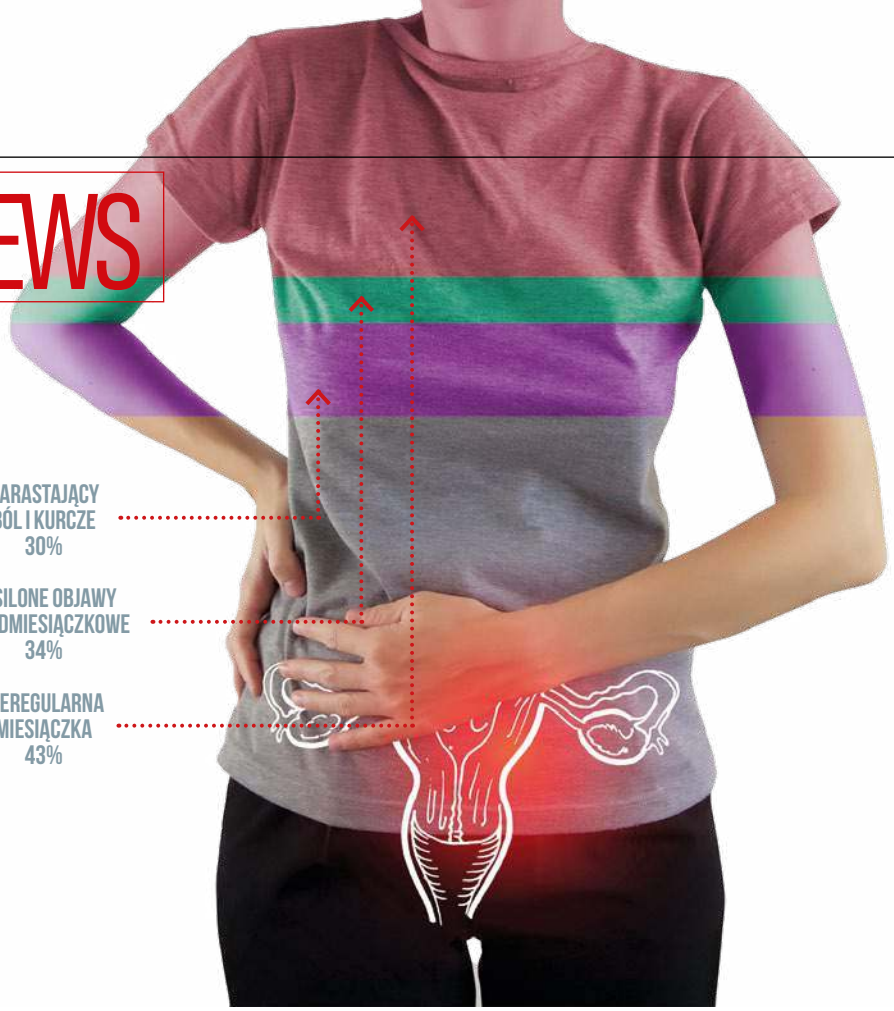
Szwajcaria wstrzymała program szczepień przeciwko covid-19. Osoby, które nadal chcą się zaszczepić bez zalecenia lekarza, będą musiały zapłacić za szczepionkę, twierdzi Federalny Urząd Zdrowia Publicznego. Wycofywane są dawki przypominające i pierwsze szczepienia.

Agencja twierdzi, że ok. 98% szwajcarskiej populacji ma obecnie naturalną odporność na wirusa SARS-CoV-2 wywołującego covid-19. Przewiduje, że w tym roku mikrob nie będzie powszechny i „można założyć, że u osób bez czynników ryzyka zagrożenie poważnym zachorowania covid-19 jest bardzo niskie".

Szczepieniu powinny podlegać wyłącznie osoby z grupy wysokiego ryzyka poważnej infekcji, ale nawet wtedy tylko w przypadku nagłego wzrostu zachorowań.

Szwajcarski Federalny Urząd Zdrowia Publicznego, „Szczepienia przeciwko wirusowi Covid-19", 4 marca 2023 r., bag.admin.ch

Swiss Federal Office of Public Health, "Coronavirus: Covid-19 Vaccination" March 4 2023, bag.admin.ch



Szczepienie przerywa cykl menstruacyjny

Jak się okazuje, podanie wakcyny przeciw covid-19 zakłóca normalny cykl menstruacyjny u ok. 25% kobiet.

Najczęściej panie skarżyły się na nieregularną miesiączkę, która dotknęła ok. 43% z 545 monitorowanych kobiet. A 34% z nich zgłosiło nasilenie objawów napięcia przedmiesiączkowego.

Naukowcy z University of Arizona odkryli, że zwiększony ból i skurcze dotknęły 30%, a u podobnej liczby występowało ciężkie lub przedłużone krwawienie.

Kobiety biorące udział w badaniu miały 25-35 lat. Najczęściej zgłaszane problemy menstruacyjne po drugiej dawce szczepionki mRNA firmy Pfizer. Kobiety, które przeszły wcześniej covid-19, po szczepieniu rzadziej zgłaszały problemy menstruacyjne.

Fertil Steril, 2023, 119 (3): 392-400



Gdy straciłeś węch po zakażeniu koronawirusem

Jeśli nadal nie odzyskałeś zmysłu powonienia z powodu długotrwałej infekcji wirusem SARS-CoV-2, możesz wykonać kilka prostych testów, aby przeprogramować swój mózg.

Naukowcy z University College London twierdzą, że wąchając w domu 2 razy dziennie rzeczy o ostrzejszym zapachu, takie jak skórka cytryny lub pomarańczy, gałka muszkatołowa, kawa lub mięta, można pomóc mózgowi „zapamiętać" zapachy.

Utrata węchu lub smaku, znana jako ansomia, była częstym skutkiem zarażenia koronawirusem i okazała się problemem długoterminowym u mniejszości chorych.

Naukowcy opracowali prostą strategię, która może pomóc tym osobom przywrócić zmysł węchu. Zalecają wąchanie rzeczy o silnym i charakterystycznym zapachu 2 razy przez ok. 10 s.

Przeprowadzili skany MRI mózgów osób, które cierpiały na anosmię po zakażeniu covid-19, i porównali je z innymi, u których wirus nie miał wpływu na węch. Odkryli, że wirus SARS-CoV-2 przebudował mózgi osób cierpiących na długotrwałą utratę węchu. Dwie części mózgu – kora oczodołowo-czołowa i przedczołowa zostały „rozłączone" i nie były już w stanie przekazywać sobie informacji o zapachach.

Osoby, które straciły powonienie, miały zwiększoną wrażliwość na inne zmysły, takie jak słuch, co sugeruje, że części mózgu pozostały połączone z innymi zmysłami

– To mówi nam, że neurony, które normalnie przetwarzałyby zapach, nadal tam są, ale pracują w inny sposób – powiedział Jed Wingrove, jeden z autorów badania.

Naukowcy twierdzą, że trening węchowy, podczas którego mózg na nowo uczy się węchu poprzez ekspozycję na różne bodźce, może pomóc mu w odzyskaniu utraconych ścieżek.

eClinicalMedicine, 2023;58:101883

eprasa.pl a076900a39

Pozorna ochrona?

Nowe badanie wykazało, że szczepionki przeciwko covid-19 nie zmniejszyły liczby zgonów z powodu wirusa w najbardziej narażonych grupach. Uznano, że w pierwszej kolejności należy szczepić osoby cierpiące na poważne choroby psychiczne (SMI), takie jak ciężka depresja, schizofrenia oraz choroba afektywna dwubiegunowa, ale ich śmiertelność z powodu covid-19 pozostała wysoka.

To oni, podobnie jak osoby powyżej 70. r.ż., otrzymali pierwsze zastrzyki, a każdemu, u kogo zidentyfikowano jedną z wymienionych powyżej chorób psychicznych, proponowano szczepionkę do kwietnia 2021 r. Pacjenci z SMI umierają średnio 15 lat wcześniej niż osoby zdrowe, a także było bardziej prawdopodobne, że zakażenie SARS-CoV-2 będzie u nich ciężkie i będzie wymagało hospitalizacji.

Chociaż poziom wyszczepienia wśród pacjentów z SMI był niższy niż w populacji ogólnej, naukowcom udało się dopasować współczynniki umieralności na covid-19 do osób z chorobami psychicznymi, które jednak przyjęły wakcynę. Pomimo szczepienia wskaźnik śmiertelności na covid-19 pozostawał wyższy wśród pacjentów z SMI niż w populacji ogólnej.

Schizophr Bull, 2023; 49(2): 275-84





Miękkie lądowanie

Główny doradca Wielkiej Brytanii ds. zdrowia podczas pandemii covid-19, który zatwierdził zakup szczepionek mRNA, objął najwyższe stanowisko u ich producenta. Will Ware został starszym wiceprezesem ds. globalnej polityki zdrowotnej w BioNTech, producencie szczepionki mRNA sprzedawanej przez firmę Pfizer.

Pod przewodnictwem Ware'a Wielka Brytania zakupiła więcej szczepionek mRNA niż jakikolwiek inny rodzaj. Firmy Pfizer i BioNTech osiągnęły na nich ogromny zysk, sprzedając każdą dawkę rządowi Wielkiej Brytanii za maksymalnie 22 funty (28 dolarów), podczas gdy wyprodukowanie ich kosztowało firmę zaledwie 5 funtów (6,38 dolara) za dawkę. Łączne zyski firm z samej Wielkiej Brytanii szacuje się na ok. 2 mld funtów (2,5 mld dolarów), a światowy dochód w 2022 r. i bieżącym ma wynieść ok. 36 mld funtów (45,9 mld dolarów).

Will Ware odszedł z posady doradcy ds. zdrowia po obaleniu premiera Borisa Johnsona w zeszłym roku.

Mocarne kombo

Międzynarodowy zespół badawczy przyjrzał się właściwościom ziół często stosowanych w leczeniu infekcji w Indonezji. Uczeni zauważyli, że problemy pojawiają się u pacjentów z covid-19 z powodu infekcji wirusowej, która prowadzi do odpowiedzi ogólnoustrojowej w układzie odpornościowym, szczególnie z powodu burzy cytokin.

Dlatego postanowili zidentyfikować mieszanki ziół, które dostarczyłyby im podwójnych inhibitorów. Wreszcie znaleźli kwas krypchlorogenowy (pozyskany z moringi oleodajnej) i kurkuminę (z ostryżu długiego), które przeciwdziałają namnażaniu SARS-CoV-2, hamując działanie MPRO oraz prozapalną aktywność NFKB1.

Naukowcy przewidują, że obie rośliny doskonale się sprawdzą w walce z koronawirusem. Podkreślają jednak, że na razie konieczne są dalsze badania laboratoryjne, które potwierdzą ich aktywność przeciwwirusową i przeciwzapalną.

J Pharm Pharmacogn Res (2022) 10(1): 139-46



eprasa.pl a076900a39

Wiara w Big Pharmę

Status ogromnych koncernów farmaceutycznych poszybował w górę, odkąd w rekordowym czasie wypuściły one szczepionki na covid-19. Możliwe jednak, że nie są tak godne zaufania rządu ani opinii publicznej, na co dowodem jest ich długa historia usiana karami i ugodami sądowymi

Rok 2022 obfitował we wzloty i upadki dla przemysłu farmaceutycznych gigantów. Szczepionki przeciw covid zapewniły im rekordowe zyski, ale szło to w parze z największą ilością pieniędzy straconych na ugody sądowe w historii, a sumy te są niebagatelne.

4 firmy, Cardinal Health, McKesson, Amerisource Bergen i Johnson & Johnson, łącznie opłaciły ugodę w wysokości 26 mld dolarów ofiarom skandalu opioidowego, w którym to całe miejscowości uzależniały się od leków przeciwbólowych. 23,9 mld dolarów

Taki koszt prowadzenia biznesu

Najbardziej kosztowne ugody przemysłu farmaceutycznego

2022
JOHNSON&JOHNSON
CARDINAL HEALTH
MCKESSON
AMERISOURCEBERGEN
$26 BILLION
OPIOIDS

2012
GLAXOSMITHKLINE
3 MILIARDY $
AVANDIA / PAXIL / WELLBUTRIN

2013
JOHNSON & JOHNSON
2,2 MILIARDA $
RISPENDAL / INVEGA / NESIRITIDE

2009
ELI LILLY
1,4 MILIARDA $
ZYPREXA

2012
ABBOTT LABS
1,5 MILIARDA $
DEPAKOTE

2009
PFIZER
2,3 MILIARDA $
BEXTRA / GEODON / ZYVOX / LYRICA

BIBLIOGRAFIA
1 Nature, 2017; 546 (7660): E8; doi: 10.1038/nature22786

eprasa.pl a076900a39

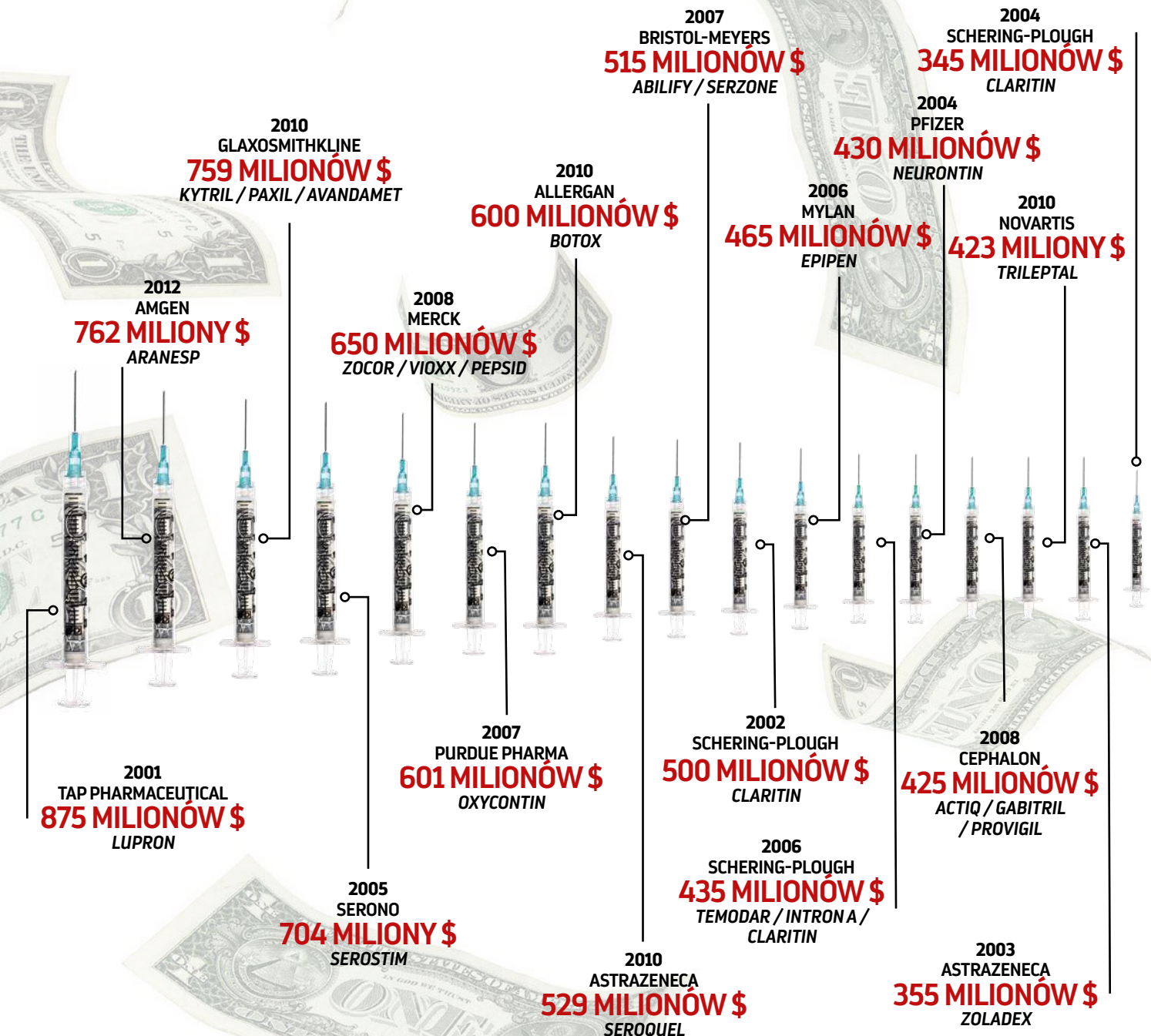
z tej sumy przeznaczono na walkę ze wciąż trwającym kryzysem.

Przyćmiewa to inne ugody farmaceutyczne. Do tej pory największą była suma wypłacona przez GlaxoSmithKline wynosząca 3 mld dolarów w związku z ich lekiem przeciwcukrzycowym Avandia, który trwale wycofano z rynku w 2010 r., gdy wyszło na jaw, że szkodzi on na serce.

Największym winowajcą jest jednak Pfizer – tak jest, ten sam, który opracował szczepionkę mRNA przeciw covid. W samym XXI w. karano go 90 razy, co skutkowało łączną sumą 10,27 mld dolarów. 20 razy karano go za niezgodne z prawdą twierdzenia co do produktów, a kolejne 26 za zanieczyszczenie środowiska.

Tuż za nim plasuje się GlaxoSmithKline z karami rzędu niemal 10 mld dolarów. Niejednokrotnie donosili na niego wewnętrzni informatorzy, którzy ujawniali organom regulującym, że koncern ukrywa dane dotyczące Avandii i zachęca lekarzy, by przepisywali wytwarzane przez niego antydepresanty Paxil i Wellbutrin niezgodnie z przeznaczeniem.

Merck & Co. też nie pozostaje bez winy. Pozwało go 50 tys. ofiar – a właściwie rodzin zmarłych – leku przeciwbólowego Vioxx, który powodował udary i zawały serca, co było skrzętnie ukrywane przez koncern. Zanim lek wycofano z rynku w 2004 r., Merck & Co. wypłacił 650 mln dolarów.



eprasa.pl a076900a39

WARTO WIEDZIEĆ



Zgniewane czy przestraszone?

Twoje dziecko ze strachu odmawia wejścia do gabinetu lekarskiego? Nie chce próbować nowych potraw? Boi się samo zasypiać? W tym poradniku znajdziesz typowe sytuacje, które mogą się przydarzyć rodzicom przedszkolaków: ataki złości w sklepie, strach przed ciemnością, niefortunne komentarze czy niechęć do przytulania się.

Każdy rozdział poświęcony jest jednej emocji. A w nim znajdują się badania dotyczące tej emocji w kontekście jej rozwoju u dzieci, historie – zdarzenia, w których ta emocja dochodzi do głosu i jest przyczyną kłopotów, a także praktyczne wskazówki, jakie kroki podjąć, by zapobiec wystąpieniu różnych zachowań. Rodzice małych dzieci znajdą tu również przykłady empatycznych komunikatów, które warto kierować do potomków, a także sytuacje, w których opiekun może modelować odpowiednie sposoby radzenia sobie z emocją.

Magdalena Gut-Orłowska, psycholog dziecięca, wyjaśnia, że nie jest łatwo rozmawiać z dziećmi o emocjach. Czasami nawet trudno nazwać, co czują w danej sytuacji, ale im więcej pokażemy naszym latoroślom sposobów radzenia sobie z emocjami, tym lepiej będą rozumiały, co się z nim dzieje, i lepiej radziły sobie w nowych okolicznościach.

Magdalena Gut-Orłowska: „Gdy emocje biorą górę. Jak uczyć dzieci radzenia sobie z trudnymi uczuciami", cena: 26,29 zł, Wydawnictwo Edgard, www.edgard.pl

Mózg bez ograniczeń

Gdyby tak móc czytać ze zrozumieniem jedną, nawet grubą, książkę tygodniowo? Bez trudu zapamiętywać nazwy czy imiona i nazwiska wszystkich nowo poznanych osób? Któż z nas nie chciałby sprawnie nauczyć się języka obcego i władać nim tak dobrze, jak ojczystym? Może dorzućmy jeszcze poprawę koncentracji, głęboką motywację i osiąganie swoich celów i sukcesu zawodowego, szczęścia bez wysiłku. Mrzonki? Skądże! Dzięki neuroplastyczności jesteśmy w stanie osiągnąć to wszystko! W tym celu warto przeczytać książkę Jima Kwika. Ten należący do ścisłej czołówki najlepszych trenerów mózgu na świecie dzieli się w niej prostymi technikami i narzędziami, które pozwalają uwolnić prawdziwy potencjał mózgu, poprawić pamięć, koncentrację oraz uwolnić produktywność.

Dzięki fachowym wskazówkom dotyczącym najlepszej żywności dla mózgu i składników neuroodżywczych zyskasz skuteczne metody pozwalające wyeliminować mgłę mózgową, uspokoić umysł i zoptymalizować swój sen.

Autor przedstawia też 10-dniowy plan ćwiczeń mózgowych, który pozwoli Ci rozpocząć nowe, zupełnie wyjątkowe życie.

Jim Kwik: „Mózg bez ograniczeń", cena: 47,86 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Wygładź zmarszczki... w domu

Co zrobić, aby mieć jędrną, świetlistą i zrelaksowaną twarz bez stosowania wypełniaczy oraz drogich preparatów? Przyjemny automasaż lub taśma, którą kupisz w prawie każdej aptece albo drogerii, mogą zdziałać cuda! Autorka krok po kroku nauczy Cię metod automasażu i tapingu. Poświęć codziennie kilka minut na wykonanie proponowanych ćwiczeń, a poprawisz koloryt skóry, wygładzisz płytkie zmarszczki i wymodelujesz twarz. Z tej książki dowiesz się m.in.: czym różni się fitness twarzy od masażu twarzy, dlaczego warto dbać o układ limfatyczny oraz co ma wspólnego postawa ciała ze zmarszczkami na twarzy. Ponadto nauczysz się jak zniwelować drugi podbródek, cienie pod oczami, opadające powieki, podnieść owal twarzy czy ujędrnić szyję.

Dzięki temu i wdrożeniu opisanych w książce prostych rytuałów poprawisz nie tylko swój wygląd, ale też zyskasz pewność siebie i poczujesz się szczęśliwsza!

Alina Korytkowska: „Natural face lifting. Gładka, jędrna i promienna twarz. Liftingujący taping i masaż", cena: 37,47 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl



eprasa.pl a076900a39

Książki z rabatem

do 30%
w Ulubionym Kiosku



Zobacz pełną ofertę - **ponad 500 tytułów!**

Zamów wygodnie na **www.UlubionyKiosk.pl**

eprasa.pl a076900a39

Ból nie mija

Antydepresanty to jedyne leki, jakie według zaleceń mają przepisywać lekarze w przypadkach przewlekłego bólu – ale nowe badanie wykazało, że są one nieskuteczne

Poszukiwanie ulgi w dolegliwościach bólowych jest jednym z najczęstszych powodów, dla których odwiedzamy gabinet lekarski. Jednak zamiast recepty na lek przeciwbólowy możemy równie dobrze otrzymać tam antydepresant.

Lekarze stosują leki przeciwdepresyjne w celu łagodzenia bólu już od lat 60. XX w., ale w ostatnich latach praktyka ta wręcz eksplodowała na skutek skandalu opioidowego, którego rezultatem są całe miasta w Stanach Zjednoczonych uzależnione od leków przeciwbólowych.

Obecnie leki przeciwdepresyjne są jedynymi, jakie lekarze powinni przepisywać w przypadkach przewlekłego bólu, gdyż tak zalecają wytyczne najlepszej praktyki lekarskiej, opracowane przez brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE), który decyduje o tym, jak lekarze mają leczyć. Standardowe leki przeciwbólowe, takie jak NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne), paracetamol (acetaminofen) i benzodiazepiny, nie powinny być przepisywane, ponieważ nie ma dowodów ich skuteczności.

Jednakże leki przeciwdepresyjne, takie jak amitryptylina, citalopram, fluoksetyna i sertralina, nie zmniejszają bólu, lecz – jak twierdzi NICE – pomagają pacjentowi radzić sobie z rujnującymi życie konsekwencjami przewlekłego bólu, takimi jak bezsenność i cierpienie psychiczne.

Lekarze nie całkiem się z tym zgadzają. Owszem, antydepresanty mogą łagodzić problemy psychiczne związane z przewlekłym bólem, ale trójcykliczne leki przeciwdepresyjne (TLPD), a w ostatnim czasie także leki czterocykliczne, oddziałują na te same ścieżki chemiczne, które wpływają na powstawanie bólu, co sugeruje, że leki te mogą jednak mieć własności przeciwbólowe.

Farmaceutyki nie działają

Jednak nawet i ten ostatni punkt oparcia odebrano lekarzom. Niezależna analiza zgadza się ze stanowiskiem NICE, iż leki przeciwdepresyjne nie łagodzą bólu, co sugeruje, że wszelkie ich pozytywne skutki są tylko wyobrażeniem pacjenta; innymi słowy – te medykamenty to placebo.

Zespół badawczy z Cochrane Colaboration przejrzał ponownie 176 badań, mierzących skuteczność 25 różnych leków przeciwdepresyjnych łącznie u blisko 30 tys. osób cierpiących przewlekle z powodu fibromialgii, bólu neuropatycznego lub bólów mięśniowo-szkieletowych, np. artretycznych. Za skuteczny badacze uznawali taki lek, który obniżał poziom bólu przynajmniej o połowę[1].

Wszystkie leki, jakie obejmował przegląd, przepisane były wyłącznie jako środki łagodzące ból, a nie dlatego, że pacjent cierpiał także na depresję.

Okazało się, że żaden z nich – z wyjątkiem jednego – nie spełnił pokładanych w nim nadziei. Jedynym, który był tego bliski, była duloksetyna, lek typu SNRI (inhibitor wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny), pozwalający uzyskać „łagodną lub umiarkowaną" ulgę w bólu. Jak na ironię, duloksetyna, sprzedawana pod nazwą handlową Cymbalta, jest tak droga, że lekarze rzadko ją przepisują. W Stanach Zjednoczonych jest ona jedynym lekiem przeciwdepresyjnym, jaki Agencja Żywności i Leków (FDA) zaaprobowała do użycia jako środek przeciwbólowy.

Zagrożenie i zysk

Ryzyko może jednak nie być warte znikomego zysku. Ok. 1% użytkowników antydepresantów doznaje halucynacji, ciągłych bólów głowy i krwawień z żołądka, a nawet odkrztusza krew, choć żadne z badań, jakie analizowali badacze z Cochrane, nie śledziło stanu pacjentów wystarczająco długo, by odnotować jakieś poważne skutki uboczne.

Nie było dowodów, by najczęściej przepisywany farmaceutyk przeciwdepresyjny – amitryptylina, czyli lek trójcykliczny dostępny pod nazwą handlową Elavil – miał jakikolwiek pozytywny wpływ na łagodzenie bólu. Jest to jednak najtańszy antydepresant na rynku i prawdopodobnie wybierany był z tego właśnie powodu, a nie ze względu na jego potencjalne własności przeciwbólowe. W ciągu zaledwie 1 roku w Anglii przepisano w celu leczenia bólu 15 mln dawek amitryptyliny.

Autorzy przeglądu Cochrane mają sporo współczucia dla lekarzy. W pierwszej dziesiątce problemów, z jakimi pacjenci przychodzą do doktora, mieści się pragnienie złagodzenia dolegliwości stawów, bólu krzyża, a także bólów głowy i migren – jednak lekarze dysponują coraz węższym wachlarzem możliwości, jakie mogą wykorzystywać, a pole manewru zwęziło się jeszcze bardziej, gdy opioidy stały się lekami, których należy unikać.

– Gdy ten lejek zwęża się coraz bardziej, lekarzom pozostają w końcu antydepresanty i ilość tych medykamentów przepisywanych osobom z przewlekłym bólem stale rośnie – zauważa Tamar Pincus z University of Southampton, badaczka należąca do zespołu, który pracował nad przeglądem.

Początki

Jak w ogóle doszło do tego, że antydepresanty zaczęto brać pod uwagę jako środki łagodzące ból? Przewlekły ból i depresja często chodzą w parze. U ok. 10% dorosłej populacji Stanów Zjednoczonych zdiagnozowano depresję, a aż 90% osób z taką diagnozą skarży się na przewlekły ból[2].

To sugeruje, że depresja i ból wykazują psychiczne i biologiczne podobieństwa, co zawarte jest również w klinicznej definicji przewlekłego bólu: „przewlekły ból pierwotny nie wynika w jasny sposób z żadnego schorzenia leżącego u jego podłoża lub też ból (albo jego wpływ) wydaje się nieproporcjonalny wobec jakiegokolwiek dającego się zaobserwować urazu lub schorzenia"[3].

Czołowy psychiatra Sir Simon Wessely formułuje to bardziej prozaicznie. Jak napisał w artykule

eprasa.pl a076900a39



prasowym: „wielu [pacjentów cierpiących z powodu przewlekłego bólu] ma zaburzenia zdrowia psychicznego – lęk, depresję".

Poszukiwania związku biologicznego skoncentrowały się na neuroprzekaźniku – serotoninie. Podejrzewano, że nierównowaga serotoninowa jest przyczyną depresji – choć ta teoria została już zdyskredytowana – a rozregulowanie poziomu serotoniny było też czynnikiem grającym rolę w przewlekłym bólu.

Wczesne badania przeciwbólowych własności antydepresantów zdawały się potwierdzać tę teorię. W jednym z nich następowało „znaczące" złagodzenie bólu pleców i barku, gdy pacjent cierpiący na depresję przyjmował duloksetynę[4], a w innym stwierdzono, że ten lek przeciwdepresyjny ma duży wpływ na natężenie bólu, chociaż 20% pacjentów cierpiało na bezsenność w wyniku jego zażywania[5].

Tylko leki przeciwdepresyjne typu SNRI, takie jak duloksetyna, łagodziły ból; bardziej popularne leki typu SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny) nie miały takiego działania, co wykazał przegląd przeprowadzony przez czasopismo *US Pharmacist*.

Siła powiązań

Niestety, tym dowodom nie można ufać. Gdy naukowcy z Sydney School of Health przejrzeli opublikowane badania użycia leków przeciwdepresyjnych w łagodzeniu bólu, odkryli, że 45% z nich miało bezpośrednie powiązania z przemysłem farmaceutycznym. Producent antydepresantów zapłacił za badanie i z dużym prawdopodobieństwem wpływał na jego rezultaty[6].

Spośród badań, na które wpływ miało finansowanie przez firmy farmaceutyczne, 68% analizowało użycie SNRI, co może wyjaśniać, dlaczego ta rodzina leków przeciwdepresyjnych uważana jest za posiadającą najskuteczniejsze działanie przeciwbólowe.

Podobnie jak autorzy przeglądu Cochrane, tak i Australijczycy nie byli w stanie dostrzec żadnych wyraźnych dowodów, by antydepresanty działały przeciwbólowo,

eprasa.pl a076900a39

a jedynie odnotowali możliwość, iż leki SNRI mogą łagodzić ból krzyża, ból pooperacyjny, fibromialgię i ból neuropatyczny. We wcześniejszym badaniu ten sam zespół stwierdził, że dowodów na to, jakoby leki SNRI pomagały łagodzić jakikolwiek ból, po prostu nie ma[7].

Żadna z tych wieści nie jest dobra dla osób cierpiących z powodu przewlekłego bólu – a skoro czwarta część dorosłej populacji amerykańskiej doświadcza długotrwałego bólu, jest to problem wymagający rozwiązania. Ból będzie cierpieć jeszcze więcej spośród nas; szacuje się, że do 2050 r. 843 mln ludzi na całym świecie będą odczuwać ból krzyża, co będzie stanowić wzrost o 36% w stosunku do dzisiejszych danych[8].

Widać wyraźnie, że medycyna oparta na lekach nie ma żadnych odpowiedzi na epidemię przewlekłego bólu. Nie oznacza to jednak, że nie istnieją żadne rozwiązania (patrz ramka); oznacza to tylko, że nie od lekarza powinniśmy zaczynać poszukiwanie pomocy.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 Cochrane Database Syst Rev, 2023; 5: CD014682
2 Am J Public Health, 2005; 95: 998–1000
3 BMJ, 2021; 373: n907
4 J Psychiatr Res, 2005; 39(1): 43–53
5 J Clin Psychopharmacol, 2004; 24(4): 389–99
6 BMJ, 2023; 380: e072415
7 BMJ, 2021; 372: m4825
8 Lancet Rheumatol, 2023; 5(6): e316–29

CO MOŻESZ ZROBIĆ ZAMIAST TEGO

Jak zaleca instytut NICE, lekarze powinni całkiem zapomnieć o podejściu farmakologicznym. Zamiast tego, powinni zachęcać osoby cierpiące na przewlekły ból, by spróbowały programu ćwiczeń, zachowywały aktywność, a nawet rozważyły podjęcie „terapii myśli", takich jak CBT (terapia kognitywno-behawioralna).

Oto kilka podejść niefarmakologicznych, które mogą złagodzić przewlekły ból:



Marihuana medyczna stała się jednym z najpopularniejszych sposobów leczenia bólu, co jest do pewnego stopnia uzasadnione. W dużym przeglądzie badań stwierdzono, że oferuje ona krótkotrwałą ulgę w bólu[1].

TENS Przezskórna elektryczna stymulacja nerwów polega na podawaniu słabych wstrząsów elektrycznych poprzez plastry z elektrodami, nakładane na skórę. Impulsy elektryczne mogą zmniejszać ból. Według jednego z przeglądów badań jest to najbardziej obiecujący sposób leczenia artretyzmu stawów kolanowych[2].

Ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające mięśnie rdzenia tułowia mogą pomóc złagodzić ból krzyża[3], a szczególnie skuteczne są wtedy, gdy uzupełni się je co tydzień kilkoma sesjami pilatesu[4].

Dieta, która eliminuje rośliny psiankowate i ogranicza produkty prozapalne, takie jak czerwone mięso i rafinowane węglowodany, może obniżać intensywność bólu. W jednym z badań stwierdzono, że przeciwzapalny program żywieniowy redukuje objawy choroby zwyrodnieniowej stawów[5].



Terapia kognitywno-behawioralna (CBT) uczy myśleć o bólu w odmienny sposób i podaje sposoby radzenia sobie z nim. W badaniu osób cierpiących na ból krzyża stwierdzono, że była ona, podobnie jak medytacja uważności, terapią bardziej skuteczną niż opieka konwencjonalna[6].

Terapie ciała Terapeuci uczący wykonywać codzienne zadania w odmienny sposób, a także fizykoterapeuci, którzy pokażą, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia rozciągające i wzmacniające ciało, mogą pomóc zredukować ból. Przegląd 76 badań terapii zajęciowej wykazał, że skutecznie zmniejszała ona ból barku[7], natomiast fizykoterapia łagodziła ból krzyża[8].

Akupunktura jest tak skutecznym i sprawdzonym sposobem łagodzenia bólu, że lekarzom zaleca się rekomendowanie jej pacjentom, chociaż badacze uważają, iż dowody są fragmentaryczne i sprzeczne. W jednym z przeglądów stwierdzono, że technika ta jest bardzo skuteczna w łagodzeniu bólu zębów, lecz rezultaty nie były tak jednoznaczne w przypadku leczenia bólu przewlekłego oraz bólu krzyża[9].





Reiki jest systemem leczenia energią, wykorzystującym energię wokół nas do leczenia, odstresowania i odprężenia. Przegląd 4 badań przyniósł konkluzję, iż jest to skuteczny sposób łagodzenia bólu w trakcie jego trwania[13].

Aromaterapia to starożytna metoda wykorzystującą aromatyczne rośliny i olejki eteryczne do leczenia szeregu schorzeń. Jeden z przeglądów wykazał, że zmniejsza ona lęk i łagodzi bóle porodowe[10].





Biofeedback jest sposobem „odczytywania" ciała i pomaga wpływać na częstość pracy serca, oddychanie i napięcie mięśniowe. Przegląd 21 badań wykazał, że metoda ta zmniejszała intensywność bólu, jak również depresję, niesprawność i napięcie mięśni zarówno krótko- jak i długofalowo[11].

Hipnoterapia zmienia nasz poziom świadomości i pomaga reagować na bodźce w odmienny sposób. Jak stwierdzono w jednym z badań, jest ona „realnym" sposobem leczenia bólu i powinna być rozważana jako niefarmakologiczna opcja lecznicza[12].

BIBLIOGRAFIA

1 Ann Intern Med, 2022; 175(8): 1143–53
2 Osteoarthritis Cartilage, 2015; 23(2): 189–202
3 BMC Musculoskelet Disord, 2021; 22(1): 998
4 J Orthop Sports Phys Ther, 2022; 52(8): 505–21
5 Aging Clin Exp Res 2019; 31(6): 807–13
6 JAMA, 2016; 315(12): 1240–9
7 Am J Occup Ther, 2017; 71(1): 7101180020p1–11
8 J Orthop Sports Phys Ther, 2021; 51(11): CPG1–60
9 Ann Intern Med, 2002; 136(5): 374–83
10 Ethiop J Health Sci, 2020; 30(3): 449–58
11 Int J Behav Med, 2017; 24(1): 25-41
12 J Am Psychiatr Nurses Assoc, 2020; 26(2): 157–61
13 Complement Ther Clin Pract, 2018; 31: 384–87

eprasa.pl a076900a39



5 FAKTÓW O BÓLU

1. Kojące oszustwo

Efekt placebo jest dobrze udokumentowanym zjawiskiem, w którym fałszywe leki (np. pigułka cukrowa) lub zabiegi mogą przynieść ulgę. Uważa się, że sama świadomość, że jesteśmy leczeni uwalniania w mózgu naturalne środki przeciwbólowych.

2. Ból można odziedziczyć

Istnieją dowody sugerujące, że czynniki genetyczne mogą wpływać na podatność jednostki na ból i jej tolerancję na ból. Niektóre geny są związane ze zwiększonym ryzykiem przewlekłego bólu.

3. Owady odczuwają chroniczny ból

Profesor Greg Neely i jego zespół specjalizujący się w badaniu bólu dostarczyli pierwszych przekonujących dowodów, że jeszcze długo po zagojeniu się rany muszki owocówki mogą odczuwać ból.

Zdaniem Australijczyków zidentyfikowanie tego mechanizmu u tych owadów może prowadzić do opracowania nowych, skuteczniejszych metod leczenia chronicznego bólu.

4. Cierpienie dzielone na dwoje

Gdy empatyczny partner dotyka dłoni cierpiącej kobiety, ich tętna i częstość oddechu się synchronizują, a ból kobiety się zmniejsza.

Im bardziej empatyczny partner, tym silniejszy efekt przeciwbólowy i większa synchronizacja między dwojgiem dotykających się ludzi – podkreśla dr Pavel Goldstein z Uniwersytetu Kolorado w Boulder.

Naukowcy z Uniwersytetu w Hajfie jako pierwsze dotyczyło synchronizacji interpersonalnej w kontekście bólu i dotyku.

Nie wiadomo, czy mniejszy ból wywołuje większą synchronizację, czy jest dokładnie na odwrót. Może być tak, że dotyk jest narzędziem do komunikowania empatii i działa przeciwbólowo.

5. Myślenie boli

Wysiłek poznawczy jest opisywany jako nieprzyjemne doświadczenie i ludzie starają się go unikać, nawet za cenę bólu. Serio. Grupa kanadyjskich naukowców przeprowadziła niedawno eksperyment, który wykazał, że ludzie często wolą poddać się fizycznemu bólowi niż wykonać złożone zadanie umysłowe.

Uczestnicy badania mieli do wyboru albo wykonanie zadania umysłowego, albo doświadczenie fizycznego bólu. Wśród 39 badanych tylko 1 osoba zawsze wybierała zadanie umysłowe. Każda z pozostałych 38 przynajmniej raz wybrała ból zamiast konieczności myślenia.

Pozostaje pytanie, jak daleko ludzie mogą się posunąć, byle tylko nie myśleć?

BIBLIOGRAFIA

1. Neuropsychopharmacology. 2011 Jan; 36(1): 339-54
2. Trends Genet. 2012 Jun;28(6):258-66
3. Science Advances, 2019; 5 (7): eaaw4099 doi: 10.1126/sciadv.aaw4099
4. Sci Rep 7, 3252 (2017). https://doi.org/10.1038/s41598-017-03627-7
5. eLife 9:e59410 doi: 10.7554/eLife.59410

eprasa.pl a076900a39



AWARIA W LABORATORIUM

Budzą Cię wzdęcia lub świąd skóry? Ciągle odczuwasz zmęczenie lub masz kłopoty z koncentracją? Nie bagatelizuj tych objawów! Mogą oznaczać, że Twoja wątroba uległa uszkodzeniu i straciła możliwości regeneracji.

Uczestniczą w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, żelaza, miedzi, witamin i leków. Odpowiadają za produkcję żółci niezbędnej w procesie trawienia. Pełnią istotne funkcje w procesie obrony przed drobnoustrojami i w dużej mierze kształtują odpowiedź układu odpornościowego na czynniki zewnętrzne. Hepatocyty – bo o nich mowa – każdego dnia wykonują tytaniczną pracę, by nasz organizm mógł radzić sobie z toksynami, a jednocześnie w pełni wykorzystywał niezbędne mu składniki odżywcze.
Co więcej, komórki wątroby wyróżniają się tym, że prawie się nie skarżą. Dodatkowe zadania wykonują bez szemrania, z cierpliwością znoszą kolejne dawki szkodliwych substancji. Nawet gdy powoli tracą siły i możliwości regeneracyjne, nie dają wyraźnych znaków. I właśnie w tym problem: dolegliwości, które przypisujemy przepracowaniu, nadmiarowi stresu czy nieprzespanej nocy, tak naprawdę mogą oznaczać pierwsze kłopoty z wątrobą. Czasem niepokój powoduje dopiero ból. Tak! Choć sama wątroba nie boli, ponieważ nie ma unerwienia czuciowego, toczące się w jej obrębie procesy chorobowe mogą powodować powiększenie narządu, a w konsekwencji – rozciągnięcie i podrażnienie otaczającej go, silnie unerwionej błony włóknistej, co daje dolegliwości w prawym podżebrzu. Taki nadmiernie rozciągnięty organ uciska też sąsiadujące z nim struktury anatomiczne. Jednak zanim do tego dojdzie, dyskretnie zapalają się lampki ostrzegawcze, których nie wolno bagatelizować. I nie chodzi tu jedynie o uczucie wzdęcia po ciężkostrawnym posiłku.

(Nie)zwykłe przemęczenie

Ponieważ wątroba jest narządem wpływającym na homeostazę całego organizmu, spektrum symptomów jej schorzeń jest bardzo szerokie – od stanów bezobjawowych po różnorodne zmiany ogólne (patrz tabela). Często pierwszym sygnałem może być po prostu zmęczenie i szybsza męczliwość. Przykładowo ostre wirusowe zapalenie wątroby (WZW) łatwo pomylić z grypą lub zatruciem pokarmowym, ponieważ w początkowej fazie choroby pacjenci zgłaszają ogólne osłabienie, stany podgorączkowe, bóle mięśni i stawów, brak apetytu, nudności, wymioty (czasem z towarzyszącą krwią), uczucie rozpierania w prawym podżebrzu, powiększenie wątroby i ściemnienie moczu[1]. Podobny przebieg charakteryzuje przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby (PWZW) typu B i C. Często dopiero niewielka żółtaczka umożli-

> WZW łatwo pomylić z grypą lub zatruciem pokarmowym, ponieważ w początkowej fazie choroby pacjenci zgłaszają ogólne osłabienie, stany podgorączkowe, bóle mięśni i stawów, brak apetytu czy nudności

eprasa.pl a076900a39

wia postawienie trafnego rozpoznania. Niecharakterystyczne objawy polekowego uszkodzenia wątroby, takie jak osłabienie i jadłowstręt, a czasem dyskomfort lub ból nadbrzusza, pojawiają się po kilku tygodniach, rzadziej miesiącach od rozpoczęcia stosowania farmaceutyków, a nieraz dopiero 2-3 tygodnie po ich odstawieniu (np. amoksycyliny z kwasem klawulanowym, penicylin izoksazolilowych)[2].

Nawet w przypadku marskości, czyli zwłóknienia wątroby i zmian jej budowy, które prowadzą do martwicy hepatocytów oraz zaburzeń czynności narządu, u 30-40% pacjentów choroba początkowo przebiega bezobjawowo i wykrywana jest przypadkowo podczas badań czy operacji wykonywanych z innego powodu. Dopiero później pojawiają się osłabienie i łatwa męczliwość, stany podgorączkowe, utrata łaknienia, spadek masy ciała z zanikami mięśni skrzydłowych czaszki i mięśni kończyn, delikatne zażółcenie czy bolesne kurcze mięśni[3].

Niesforna bilirubina

Wspomniana już żółtaczka to najbardziej znany skórny objaw kłopotów z wątrobą, będący skutkiem uwolnienia do krwi bilirubiny – barwnika powstającego w narządzie podczas procesów



Kolaboracja wątroby i nerek

Jak się okazuje, te 2 istotne narządy łączy niezwykła więź, która powoduje, że schorzenie w obrębie jednego sprzyja nieprawidłowej pracy drugiego. Od schyłku lat 50. XX w. mówi się nawet o zespole wątrobowo-nerkowym (HRS, hepatorenal syndrome), który jest najlepiej poznaną przyczyną wzrostu surowiczego stężenia kreatyniny u chorych z marskością[1]. Rozpoznaje się go przy stwierdzeniu tzw. dużych kryteriów diagnostycznych. Należą do nich brak organicznej choroby nerek, marskość wątroby z wodobrzuszem lub ostra niewydolność narządu, stężenie surowicze kreatyniny powyżej 1,5 mg/dl oraz brak jego spadku po wypełnieniu łożyska naczyniowego[2].

Ostra niewydolność nerek, definiowana jako nagły wzrost stężenia surowiczego kreatyniny o przynajmniej 0,3 mg/dl, występuje u ok. 20% chorych hospitalizowanych z powodu dekompensacji marskości wątroby. Z kolei pacjenci z marskością mają dużą skłonność do rozwoju ostrej niewydolności nerek, m.in. z powodu silnego pobudzenia tzw. hormonów wazokonstrykcyjnych[3]. Pojawieniu się HRS sprzyjają infekcje bakteryjne (chorzy z marskością mają do nich szczególną predyspozycję w wyniku upośledzonej reaktywności m.in. granulocytów obojętnochłonnych), wymioty i biegunka (prowadzą do odwodnienia) czy stosowane leki moczopędne. Znaczenie ma również towarzysząca chorobom wątroby tendencja do krwawień z górnego odcinka przewodu pokarmowego, której sprzyjają żylaki przełyku, żylaki żołądka, gastropatia wrotna oraz wrzody trawienne żołądka lub dwunastnicy[3]. Takie krwawienia prowadzą do hipowolemii i zmniejszenia perfuzji nerkowej, a w konsekwencji – rozwoju HRS.

Ostre lub przewlekłe uszkodzenie nerek w chorobach wątroby może być także wynikiem mechanizmów immunologicznych, wirusowych, posocznicy oraz działania czynników toksycznych lub leków.

BIBLIOGRAFIA

1. Ann. Itern. Med. 1959; 51:759-773
2. Gut 2007; 56:1310-1318
3. Gastroenterologia Kliniczna 2011; 3(3):106-120



REKLAMA

EkoToTu
Wszystko Dla Zdrowia
+48 885 035 629 | biuro@ekototu.pl

eprasa.pl a076900a39

przemian i utylizacji hemoglobiny. Zdarza się, że to proces zapalny powoduje zahamowanie jej metabolizmu lub utrudnione wydzielanie do przewodu pokarmowego, wskutek czego przedostaje się ona w większych ilościach do tkanek i krwi, co powoduje zmianę koloru skóry, błon śluzowych i twardówek oczu[4]. W przypadku żółtaczki mechanicznej, czyli związanej z kamieniami lub guzem w drogach żółciowych, dodatkowymi objawami są ściemnienie moczu i odbarwienie stolca.

Warto jednak pamiętać, że dopiero przy poziomie bilirubiny powyżej 3 mg/dl można zaobserwować zażółcenie skóry i białkówek oczu[5]. Ponieważ norma dla dorosłych i dzieci (oprócz noworodków) wynosi od 0,2 do 1,1 mg/dl, jest to zatem objaw alarmujący i wymaga szybkiej diagnostyki, zwłaszcza że może oznaczać również polekowe uszkodzenie lub alkoholowe stłuszczenie narządu. Co więcej, pojawia się dość późno – nawet o kilka tygodni wyprzedza go świąd skóry, związany z cholestazą, czyli zaburzeniem odpływu żółci z wątroby do przewodu pokarmowego. Zalegająca w narządzie substancja przedostaje się do krwi, powodując wzrost stężenia kwasów żółciowych, co z kolei skutkuje swędzeniem skóry bez towarzyszącej wysypki. Jednak mechanizm ten wydaje się bardziej skomplikowany. W ostatnich latach zwraca się uwagę na skórne receptory TGR5, których stymulacja wywołuje uczucie świądu, a także na potencjalne znaczenie kwasu lizofosfatydylowego (LPA)[6].

> Upośledzone procesy detoksykacji w wątrobie prowadzą do nagromadzenia w organizmie toksyn bezpośrednio oddziaływających na działanie mózgu, co powoduje m.in. problemy ze snem i koncentracją

Początkowo dolegliwość dotyczy dłoni i stóp, a nasila się przede wszystkim w nocy, po ogrzaniu ciała. Część pacjentek skarży się na większe nasilenie świądu przed menstruacją lub po posiłku[7]. Czynnikiem łagodzącym tę dolegliwość jest niska temperatura.

Drapanie sprawia, że na skórze pojawiają się przeczosy (zdarcia naskórka), które mogą prowadzić do nadkażeń skóry. Wśród przyczyn cholestazy i świądu wymienia się m.in. stłuszczenie, wirusowe zapalenia oraz nowotwory wątroby, a także nieprawidłową anatomię narządu.

Odcienie żółci, bieli i fioletu

To jednak dopiero początek listy skórnych manifestacji chorób wątroby. W ich wyniku mogą rozwijać się kępki żółte (*Xanthomatosis*), czyli inaczej żółtaki – bezbolesne, miękkie guzki i grudki rozsiane w okolicy rąk i dłoni, kończyn dolnych oraz twarzy, szczególnie w obszarze oczu (na powiekach).

Charakterystyczne objawy chorób wątroby w pigułce[1]

Schorzenie	Objawy
ostre wirusowe zapalenie wątroby (OWZW)	łatwa męczliwość, uporczywy ból mięśni i stawów ustępujący po wystąpieniu żółtaczki
przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby (PWZW) typu B i C	przebiega skąpoobjawowo, często z męczliwością, obniżeniem nastroju, gnieceniami i pobolewaniami w prawym podżebrzu, rzadko niewielka żółtaczka; w zaawansowanych stadiach dominują objawy związane z marskością
polekowe uszkodzenie wątroby (DILI)	zwykle przebiega bezobjawowo, ewentualnie mogą wystąpić jadłowstręt, żółtaczka, gorączka i świąd skóry
alkoholowe stłuszczenie wątroby	przebiega bezobjawowo lub występują pobolewania w prawym podżebrzu, palpacyjnie wyczuwalne powiększenie wątroby
alkoholowe zapalenie wątroby	łatwa męczliwość, nudności, wymioty, utrata łaknienia, niekiedy ból w prawym podżebrzu; powiększenie i bolesność wątroby, wodobrzusze, żółtaczka, gorączka, objawy encefalopatii
niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD)	przebiega bezobjawowo, niekiedy dyskomfort w prawym podżebrzu; USG wykazuje stłuszczenie wątroby
niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby (NASH)	przebiega bezobjawowo lub ze zmęczeniem, osłabieniem, dyskomfortem w prawym podżebrzu; badanie palpacyjne jamy brzusznej wykazuje powiększenie wątroby, rzadziej śledziony
Marskość wątroby	początkowo przebieg bezobjawowy, później pojawiają się objawy ogólne: osłabienie i łatwa męczliwość, stany podgorączkowe, utrata łaknienia, spadek masy ciała z zanikami mięśni skrzydłowych czaszki i mięśni kończyn, delikatne zażółcenie białkówek; powiększenie obwodu brzucha (wodobrzusze); bolesne kurcze mięśni; objawy ze strony skóry: świąd, żółtaczka, pajączki naczyniowe (naczyniaki gwiaździste), rumień dłoniowy i podeszwowy, teleangiektazje, nadmierna pigmentacja skóry, białawe przebarwienia paznokci, żółtaki, przykurcz Dupuytrena, poszerzenie naczyń żylnych na brzuchu; punktowe i plamiste wybroczyny skóry; krwawienia z nosa i dziąseł; nadmierne owłosienie ciała u kobiet, utrata owłosienia łonowego u mężczyzn; objawy ze strony układu pokarmowego: wzdęcia, nudności, wymioty, wygładzenie języka, obrzęk ślinianek, dyskomfort w prawym podżebrzu, powiększenie śledziony, powiększenie lub zmniejszenie wątroby, krwawienia z górnego odcinka przewodu pokarmowego

BIBLIOGRAFIA
1. Lekarz POZ 2017; 4:225-248; Am Fam Physician 1996; 53:2111-2119

BIBLIOGRAFIA
1. Forum Medycyny Rodzinnej 2016; 10(2): 66-72
2. Hepatology 2002; 36: 451-455; J Hepatol 1995; 22: 71-7
3. Lekarz POZ 2017; 4: 225-48
4. Lekarz POZ 2017; 1: 13-16
5. The Lancet, 2008; 371(9615): 838-51
6. PLoS One. 2015 Jul 15;10 (7): e0129866. doi: 10.1371/journal.pone.0129866
7. Clin Liver Dis 2008; 12: 219-34
8. Int J Dermatol 2015 Oct; 54(10): 1109-23, doi: 10.1111/ijd.12945. Epub 2015 Jul 30
9. J Thromb Haemost 2007; suppl. 1:167-74; Hematol Oncol Clin N Amer 2012; 26: 321-39
10. Gastroenterologia Kliniczna 2012; 4(2): 41-58
11. Neurol Clin 2010; 28: 89-105
12. Hepatology. 1999; 29(6): 1662-7; Eur J Gastroenterol Hepatol. 2004; 16(1): 9-18; Hepatol Res. 2004; 30(3): 162-8

eprasa.pl a076900a39

Charakteryzują się żółtą barwą, a ich obecność związana jest z nadmiarem trójglicerydów i cholesterolu we krwi, nieprawidłową gospodarką lipidową oraz zaburzeniem pracy wątroby[8].

U części pacjentów obserwuje się białe przebarwienia na płytkach paznokciowych. Hiperpigmentacje obejmują dłonie, pachwiny i pachy oraz odcinek lędźwiowo-krzyżowy pleców. Objawom towarzyszą wzrost poziomów enzymów wątrobowych, powiększenie narządu i bóle brzucha.

Wybroczyny (wynaczynienia krwi o wielkości 1-3 mm), siniaki (>5 mm) i skłonność do zasinień to kolejne skórne objawy chorej wątroby, która jest organem odpowiedzialnym za syntezę czynników krzepnięcia krwi[9]. W przypadku jej niewydolności spada synteza białek odpowiedzialnych za ten proces. Często dochodzi również do małopłytkowości i upośledzenia zdolności hamowania krwawienia przez płytki krwi. Skutkiem tych zmian jest nasilona skłonność do zasinień, które powstają w wyniku nawet delikatnego ucisku na całym ciele, szczególnie na kończynach dolnych, gdzie dodatkowo występuje obrzęk i rumień. Zdarzają się również krwawienia z nosa.

Żabi brzuch i głowa meduzy

Jeśli początkowe objawy zostaną zbagatelizowane, a niewydolność wątroby będzie postępować, pacjent dosłownie zauważy to na całym ciele. Charakterystyczne dla zaawansowanego etapu marskości są bowiem zmiany w budowie. Poza guzkowym utkaniem narządu choroba ta powoduje bowiem przebudowę naczyń krwionośnych wewnątrz wątroby oraz wzmaga ciśnienie krwi w naczyniach, czego wynikiem jest przesączanie płynu przez ściany naczyń do jamy brzusznej. Jego nagromadzenie prowadzi do powiększenia obwodu, dając charakterystyczny wygląd żabiego, rozlanego brzucha (tzw. wodobrzusze)[10]. Ponieważ skóra na nim staje się mocno rozciągnięta i cieńsza, przeświturają chorobowo zmienione naczynia krwionośne, określane mianem wijących się wokół pępka węży, natomiast charakterystyczny wygląd brzucha jest wówczas określany jako głowa meduzy.

Umysł za mgłą

Nie tylko ciało wysyła ostrzegawcze sygnały. Upośledzone procesy detoksykacji w przebiegu chorób wątroby prowadzą do nagromadzenia w organizmie toksyn bezpośrednio oddziaływających na działanie mózgu, np. amoniaku, związków manganu czy cytokin prozapalnych. Efektem takiego oddziaływania jest rozwijająca się encefalopatia wątrobowa, która może objawiać się jako zaburzenia zachowania, problemy ze snem i koncentracją, bełkotliwa mowa, spadek zdolności intelektualnych, zmiana charakteru pisma czy zaburzona orientacja w czasie i miejscach[11]. Najgroźniejszym dla życia objawem encefalopatii jest śpiączka, świadcząca o znacznym zaawansowaniu procesu chorobowego toczącego się w wątrobie.

Według różnych europejskich i japońskich doniesień problem encefalopatii dotyczy nawet 20-52% pacjentów z marskością wątroby[12]. Niestety często jest ona dopiero powikłaniem zaawansowanego stadium tej choroby, dlatego jej wystąpienie uznaje się za wskazanie do przeszczepienia narządu. Dlatego warto zapobiegać groźnym skutkom i regularnie wspomagać wątrobę w oczyszczaniu organizmu z toksyn, a nawet pasożytów, które często atakują ten narząd!

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



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

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

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

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

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

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

eprasa.pl a076900a39

CZYSZCZENIE CZYŚCICIELKI



Cate Montana wyjaśnia, dlaczego wątroba jest jednym z najważniejszych narządów naszego ciała, i doradza, jak można dobrze ją „wyszorować”

Ten większy niż ludzki mózg organ ważący ok. 1,5 kg. W dowolnym momencie mieści się w nim do 13% naszej krwi. Jest to też jedyny narząd, który może odrosnąć do pełnej wielkości, nawet jeśli usunie się 75% jego pierwotnej masy.

Co się zaś tyczy funkcji biologicznych, to niewiele jest takich, w których wątroba nie bierze udziału. Stanowi ona zasadniczy układ oczyszczania i filtracji w organizmie. Nieustannie przetwarza składniki odżywcze wchłonięte w jelitach, odfiltrowując toksyny, bakterie i szkodliwe związki chemiczne, a następnie przekształcając je w niegroźne produkty odpadowe.

Wątroba oczyszcza krew i reguluje równowagę białek, tłuszczów i cukru w krwiobiegu. Łagodzi skutki działania leków. Metabolizuje także tłuszcze, węglowodany i białka, jak również produkuje żółć, która wchłania witaminy, usuwa odpady i powoduje dalszy rozkład tłuszczów, zamieniając je w kwasy tłuszczowe. Nadmiar żółci magazynowany jest w pęcherzyku żółciowym do czasu, gdy stanie się potrzebny. Na sygnał wysyłany przez układ nerwowy wątroba uwalnia żółć do jelita cienkiego, które wykorzystuje ją do dalszego rozkładu i wchłaniania tłuszczów.

Wątroba pomaga regulować krzepnięcie krwi i produkcję aminokwasów, a także wytwarza białka przenoszące tłuszcze w całym organizmie. Magazynuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i składniki mineralne (szczególnie żelazo i miedź), uwalniając je w miarę zapotrzebowania organizmu.

Komórki wątroby i komórki nerwowe ośrodkowego układu nerwowego produkują glutation, będący ważnym przeciwutleniaczem, który rozkłada wolne rodniki, metabolizuje toksyny i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Wątroba zamienia nadmiar glukozy w glikogen (zasadniczą postać, w jakiej magazynowane są węglowodany), w miarę potrzeby zamieniając go z powrotem w glukozę jako źródło energii. Wątroba przekształca również amoniak w mocznik, który może być wydalany drogami moczowymi. No i, oczywiście, wątroba usuwa z krwiobiegu alkohol.

Jej zdolność wykrywania patogenów dostających się do organizmu poprzez jelita oraz fakt, iż zawiera ona więcej komórek fagocytarnych niż którykolwiek inny narząd (fagocyty pożerają i rozkładają szkodliwe materiały) lokuje ten organ bezpośrednio na pierwszej linii układu odpornościowego. Wątroba wytwarza też do 90% białek odpornościowych, krążących w każdej chwili po całym organizmie.

Pamiętając o tym, że wątroba jest głównym czyścicielem organizmu, pracującym dla zachowania zdrowia i stabilności ustroju oraz jego układu odpornościowego, musimy przyznać, że logika nakazuje utrzymywanie czyściciela w czystości.

eprasa.pl a076900a39

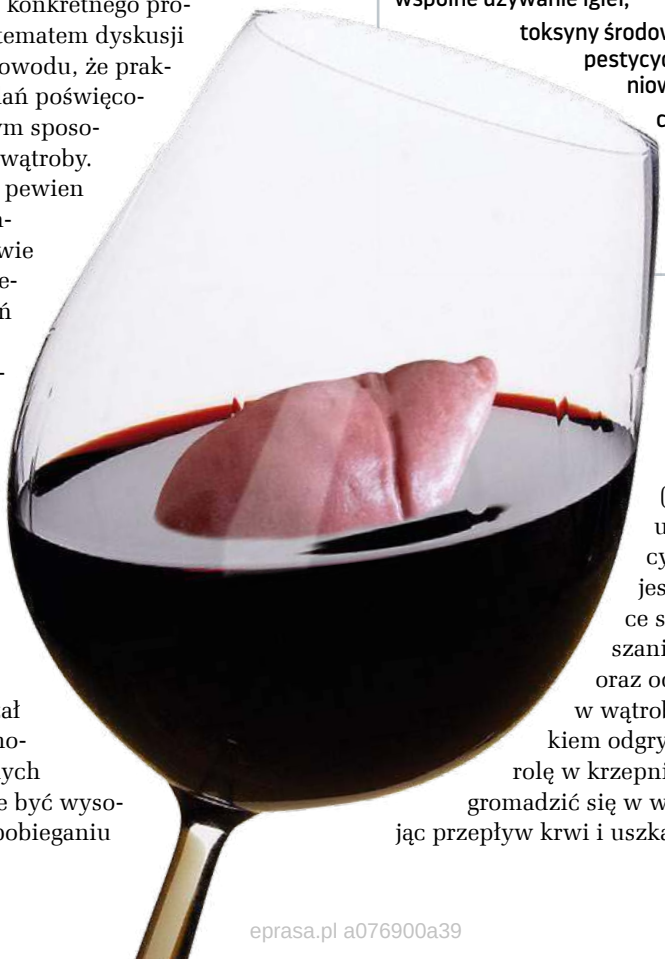
Czy oczyszczanie wątroby jest niezbędne? Czy jest skuteczne?

Pamiętając o tym, że narząd ten jest głównym czyścicielem organizmu, pracującym dla zachowania zdrowia i stabilności ustroju oraz jego układu odpornościowego, musimy przyznać, że logika nakazuje utrzymywanie czyściciela w czystości. W sklepach i w Internecie znaleźć można niezliczone „produkty czyszczące" – preparaty i sugestie dla oczyszczania i detoksykacji wątroby.

Niektóre metody jej oczyszczania opierają się na takich praktykach, jak wypijanie obfitych porcji soku jabłkowego lub spożywanie czosnku, oliwy z oliwek i soli Epsom. Są eksperci, którzy zapewniają, że najlepszym sposobem jest picie wielkich ilości gorącej wody z cytryną, całych litrów niesłodzonego soku z żurawiny lub też łączenie soków ze świeżego imbiru, pomarańczy i marchwi.

Bogata jest też oferta preparatów typu „oczyszczanie wątroby w kapsułce". Produkty te, których głównymi składnikami są ostropest, kurkuma, magnolia i cholina, obiecują detoksykację organu i nerek, pobudzanie produkcji żółci, intensyfikację metabolizmu, sprzyjanie utracie wagi, zmniejszanie stanów zapalnych i wzmocnienie funkcjonowania układu odpornościowego. To, czy spełniają one wszystkie, czy tylko niektóre, czy w ogóle jakiekolwiek z powyższych obietnic, zależy od konkretnego produktu i wciąż jest tematem dyskusji – z tego prostego powodu, że praktycznie nie ma badań poświęconych poszczególnym sposobom oczyszczania wątroby.

Niemniej jednak pewien niedostępny w handlu preparat o nazwie KIOM2012H, zawierający imbir, korzeń łopianu, lukrecję i magnolię, zmniejszał odkładanie się kwasów tłuszczowych i lipidów u pacjentów cierpiących na niealkoholowe stłuszczenie wątroby[1]. Cały szereg różnorodnych badań klinicznych wykazał ponadto, że przyjmowanie poszczególnych suplementów może być wysoce skuteczne w zapobieganiu i leczeniu ciężkich schorzeń wątroby. Przykładowo, ostropest plamisty (*Silybum marianum*), używany od tysięcy lat do jej leczenia, jest rzeczywiście wysoce skuteczny w zmniejszaniu stanu zapalnego oraz odkładania się fibryny w wątrobie. Fibryna jest białkiem odgrywającym kluczową rolę w krzepnięciu krwi, ale może gromadzić się w wątrobie, spowalniając przepływ krwi i uszkadzając tkanki.



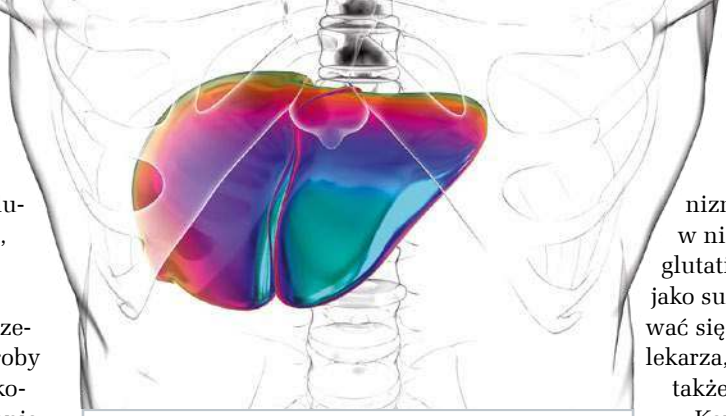
Najwięksi wrogowie wątroby

Każdy wie, że wypijanie alkoholu w ilościach większych niż te, jakie wątroba jest w stanie bezpiecznie metabolizować, może spowodować jej uszkodzenie zwane marskością (bliznowacenie). Może także prowadzić do schorzenia zwanego stłuszczeniem wątroby, w którym duże ilości tłuszczu magazynowane są w tym narządzie, wywołując w końcu stan zapalny, a nawet tworzenie tkanki fibrynowej w wątrobie.

Oto lista innych czynników, wpływających na pogorszenie stanu zdrowia i funkcjonowania wątroby:

- otyłość,
- dieta wysokotłuszczowa,
- sztuczne słodziki,
- produkty wysokoprzetworzone,
- syntetyczne składniki spożywcze,
- fluorowana woda,
- niski poziom potasu,
- stosowanie dużych ilości niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), m.in. paracetamolu (acetaminofenu),
- seks bez zabezpieczeń,
- pasożyty,
- tusz do tatuaży, zawierający metale ciężkie, które mogą przedostawać się do krwi i obniżać poziom enzymów w wątrobie, wywołując stan zapalny,
- piercing (kolczyki w ciele),
- dożylne podawanie leków, wywołujące zapalenie wątroby i inne infekcje,
- wspólne używanie igieł,
- toksyny środowiskowe, takie jak pestycydy, herbicydy i dym tytoniowy,
- chemikalia w środkach czyszczących,
- chemikalia w produktach higieny osobistej i kosmetykach.

eprasa.pl a076900a39



Ostropest stymuluje produkcję białka, które może wspomagać regenerację wątroby po uszkodzeniu w wyniku choroby alkoholowej, niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NAFLD) i wirusowego zapalenia wątroby[2]. Jest on również skuteczny w leczeniu zespołu metabolicznego, charakteryzującego się wysokim ciśnieniem krwi, przyrostem wagi, wysokim poziomem cukru we krwi i zaburzeniem równowagi lipidów[3].

Glutation, jak udowodniono, skutecznie łagodzi uszkodzenia wątroby w wyniku stresu oksydacyjnego, powstające w toku zarówno alkoholowych, jak i niealkoholowych schorzeń wątroby[4]. N-acetylocysteina (NAC) zmniejsza ilość cholesterolu i kwasów żółciowych, a organizm wykorzystuje zawartą w niej cysteinę do produkcji glutationu, ale przyjmowanie jej jako suplementu powinno odbywać się wyłącznie pod kontrolą lekarza, ponieważ może ona mieć także negatywne skutki[5].

Korzeń łopianu cofa alkoholowe uszkodzenie wątroby u szczurów[6]. Korzeń lukrecji ma działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające i używany jest do skutecznego leczenia szeregu dolegliwości wątroby poprzez stabilizowanie poziomu glutationu i zmniejszanie odkładania się tłuszczu w wątrobie[7]. Mniszek lekarski zapobiega gromadzeniu się fibryny w wątrobie i obniża poziom czynników prozapalnych: interleukiny IL-1-beta oraz czynnika martwicy nowotworu alfa[8].

Kora magnolii (*Magnolia officinalis*) od dawna stosowana jest w tradycyjnej medycynie chińskiej do leczenia schorzeń wątroby i ma udowodnione działanie przeciwzapalne oraz silne własności przeciwutleniające i przeciwnowo-

Oznaki słabego funkcjonowania wątroby

Po czym można poznać, że wątroba nie funkcjonuje prawidłowo? Zwracaj uwagę na te oznaki:

- żółtawe oczy i skóra (żółtaczka),
- ciemna barwa moczu,
- blade stolce,
- wzdęcia i gazy,
- zaparcia,
- refluks kwasowy,
- niemożność utraty wagi (upośledzenie funkcji metabolicznych),
- przewlekłe zmęczenie,
- brak apetytu,
- łatwe powstawanie sińców,
- obrzęki nóg,
- swędząca skóra.

REKLAMA



Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" **5% rabatu** na zakupy z kodem: **ZDROWIE**

eprasa.pl a076900a39

tworowe. Łagodzi także uszkodzenia wątroby wywołane przez alkohol[9]. Burak zmniejsza objawy i poprawia profil lipidowy u pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby, a oprócz tego „znacząco redukuje" nieprawidłowy wzrost rozmiarów tego narządu[10]. Spożywanie zaledwie 1500 mg cynamonu dziennie zmniejsza oporność insulinową, poprawia profil lipidowy i łagodzi objawy stanu zapalnego u osób cierpiących na niealkoholowe stłuszczenie wątroby[11].

Zważywszy, że chemia i sytuacja zdrowotna każdej osoby jest inna, trudno wyobrazić sobie uniwersalny preparat wątrobowy, ale na rynku nie brakuje produktów starających się pełnić taką właśnie rolę. Niestety, usilne pragnienie znalezienia „magicznej pigułki" leczącej dolegliwości wątroby sprawia, że preparaty takie, dostępne bez recepty, często bywają nadużywane.

Sieć Uszkodzeń Wątroby Spowodowanych Lekami (DILIN) zajmuje się badaniem uszkodzeń tego narządu wywołanych przez leki farmaceutyczne, a także zioła i suplementy diety. Jak stwierdzono, znaczna ilość przypadków uszkodzeń wątroby, wynosząca ok. 15%, może być przypisana niewłaściwemu stosowaniu suplementów[12]. Zidentyfikowano nawet przypadki uszkodzeń wątroby spowodowanych spożywaniem zbyt dużych ilości kurkumy, współczesnej „cudownej przyprawy", mającej ponoć leczyć wszystko, od stanów zapalnych po wrzody żołądka[13].

Nasza wątroba, nerki, przewód pokarmowy i układ limfatyczny zaprojektowane są w taki sposób, by usuwały toksyny z organizmu i oczyszczały same siebie. Reasumując, skoro to przede wszystkim wybory stylu życia prowadzą do większości uszkodzeń wątroby, nie jest pozbawiony sensu pogląd, iż jego zmiany mogą być najlepszym, najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym podejściem do zapewnienia organizmowi solidnego wsparcia w leczeniu tych uszkodzeń.



Opis przypadku

Historia Theresy Gregory

Rok temu Theresa, 61-letnia pielęgniarka z Maui na Hawajach, przeprowadziła oczyszczanie z pasożytów i chciała po nim zrobić coś także dla swej wątroby. Po długich poszukiwaniach wybrała protokół przepłukiwania wątroby i pęcherzyka żółciowego, zalecany przez dr. Andreasa Moritza w jego książce pt. *The Amazing Liver and Gallbladder Flush* (wyd. pol. *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego*, Vital, 2014)

– Żeby przeprowadzić oczyszczanie wątroby, trzeba dobrze wiedzieć, co się robi – wyjaśnia Theresa. – Zawsze istnieje ryzyko, że kamień żółciowy utknie w drogach żółciowych, a to może być naprawdę bolesne i groźne.

Przygotowywała się do oczyszczania, jedząc w poprzedzającym tygodniu lekkie posiłki i eliminując węglowodany, mięso, produkty mleczne, alkohol, kofeinę, produkty rafinowane i cukier. Następnie rozpoczęła 6-dniowy protokół codziennej lekkiej diety z 1 l soku jabłkowego dziennie (osoby, którym przeszkadza zawartość cukru w soku jabłkowym, mogą pić wodę z rozpuszczonym w niej kwasem jabłkowym).

Pozostałe zalecenia tego bardzo swoistego protokołu obejmują picie wody z solą Epsom, oliwą z oliwek i sokiem grejpfrutowym oraz zastosowanie okładu z olejku rycynowego szóstego wieczoru. (Receptury internetowe są bardzo zróżnicowane. Ponieważ domowe oczyszczanie wymaga ostrożności, najlepiej będzie nabyć książkę i wykonać to we właściwy sposób.)

– Doświadczyłam po tym wielkiego wzrostu energii – opowiada Theresa. – Nastrój poprawił mi się i ustabilizował, a ból stawów ustąpił całkowicie!

Jak wygląda uszkodzenie organu?

Jego dysfunkcje mogą przyjmować postać stłuszczenia, stłuszczeniowego zapalenia wątroby i zwłóknienia/marskości wątroby aż po raka. Poza tym jest jeszcze alkoholowa choroba wątroby, będąca jedna z najczęstszych na całym świecie przyczyn śmierci związanej z tym narządem.

> Nie ma oczywistych wczesnych objawów niealkoholwego stłuszczenia wątroby, co wyjaśnia, dlaczego tak często schorzenie to pozostaje nieleczone

eprasa.pl a076900a39

Wsparcie żywieniowe

Aby utrzymywać narząd w doskonałej kondycji, spożywaj możliwie jak najwięcej poniższych produktów.



Potas ma zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania wątroby. Jedz te produkty bogate w ten pierwiastek: **Słodkie ziemniaki, szpinak, buraki, banany, migdały, nerkowce, orzeszki ziemne, pestki dyni, nasiona słonecznika, soja, soczewica, fasola lima, fasola czerwona, fasola smażona, kraby, łosoś, tuńczyk, plamiak, mintaj, wieprzowina, wołowina, indyk, jagnięcina, bulion na kościach**

Warzywa krzyżowe, takie jak wymienione poniżej, obfitują w składniki odżywcze i mineralne, błonnik i glukozynolany – siarkowe związki chemiczne, które pomagają usuwać z organizmu toksyny, dzięki czemu wątroba nie musi pracować tak ciężko. **Rukola, bok choy, brokuły, kalafior, brukselka, kapusta biała, kapusta galicyjska, jarmuż, rukiew wodna**

Karczochy i owoce cytrusowe stymulują produkcję żółci.

Produkty fermentowane sprzyjają zdrowemu trawieniu.

Zielona herbata ma silne własności przeciwutleniające.

Czerwone i niebieskie jagody zawierają przeciwutleniacze i pomagają redukować stany zapalne.

REKLAMA

kenay.poland
NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW
WWW.KENAY.COM.PL
PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE
DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
GLUTATION, FOSFATYDYLOCHOLINA, WITAMINA E, KATECHINY ZIELONEJ HERBATY, KURKUMA
N-acetylo -L-cysteina
Suplement diety
NAC - pochodna aminokwasu L-cysteiny
Prekursor glutationu
NAC
Vcaps Plus
60 kapsułek vege
masa netto: 11.7 g
www.kenay.com.pl
L-Glutation GSH OPITAC™
Fosfatydylocholina
WITAMINA E
Katechiny zielonej herbaty
NOWY PRODUKT
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI
kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl a076900a39



Poniżej opisujemy pokrótce najczęstsze schorzenia wątroby wraz z ich przyczynami i leczeniem.

Marskość wątroby Schorzenie to, mające postać radykalnego bliznowacenia tego narządu, powoduje osłabienie jego funkcjonowania i może być wywołane przez przewlekły alkoholizm, jak również przez zapalenie wątroby. Wcześnie wykryte, może być łagodzone, ale rzadko udaje się je cofnąć.

Zapalenie wątroby
Ten stan zapalny przybiera jedną z 5 postaci:

Zapalenie wątroby typu A i typu E wywołane są kontaktem ze skażoną żywnością i/lub wodą. Zapalenie wątroby typu A może także zostać wyzwolone przez nadmierne spożycie alkoholu. Obydwa te typy zazwyczaj ustępują samoistnie w ciągu kilku tygodni.

Zapalenie wątroby typu B spowodowane jest kontaktem z wirusami znajdującymi się we krwi i innych płynach ustrojowych. Może objawiać się jako schorzenie ostre lub przewlekłe i może być leczone, lecz nie jest wyleczalne.

Zapaleniem wątroby typu C można zarazić się od chorej osoby poprzez transfuzję krwi lub użycie tych samych igieł. Zazwyczaj daje się wyleczyć za pomocą leków przeciwwirusowych.

Zapalenie wątroby typu D jest zaawansowaną postacią stanu zapalnego. Na Zachodzie jest rzadkie i może się rozwinąć tylko w wyniku kontaktu z wirusem u osób, które cierpią już na zapalenie wątroby typu B.

Hemochromatoza Schorzenie to występuje wtedy, gdy wątroba magazynuje zbyt dużo żelaza i nie uwalnia go, co czasami powoduje bliznowacenie (marskość).

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD)
To schorzenie, w którym nadmierna ilość tłuszczu gromadzi się wokół organu i wewnątrz jej komórek. Jest ono pierwotną przyczyną innych problemów z wątrobą i szacuje się, że w Stanach Zjednoczonych występuje u ok. 24% osób dorosłych i do 10% dzieci. Nie jest zaskoczeniem, że jest to częste schorzenie u osób z nadwagą[14].

Nie ma oczywistych wczesnych objawów NAFLD, co wyjaśnia, dlaczego tak często schorzenie to pozostaje nieleczone. NAFLD może przyczyniać się do ogólnej dysfunkcji układu odpornościowego, zwiększając podatność na inne choroby i infekcje.

Niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby (NASH)
Choroba ta szybko staje się jednym z głównych powodów przeszczepów wątroby na Zachodzie. Ta zaawansowana postać nielkoholowego stłuszczenia wątroby przejawia się stanem zapalnym wątroby oraz jej bliznowaceniem.

Objawy występują późno i obejmują najczęściej ból w górnej prawej części okolicy brzusznej, dysfunkcję metaboliczną i przewlekłe zmęczenie. Jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły, masz cukrzycę typu 2, oporność insulinową, wysoki poziom cholesterolu lub trójglicerydów, a także trudności z utratą wagi, są to częste oznaki, wskazujące, iż możesz cierpieć na NASH.

Opis przypadku

Historia Deborah Manzano

Deborah, 63 lata, jest specjalistką od detoksykacji i właścicielką Maui Holistic Garden Center w Maui na Hawajach. Jej pierwsze przepłukiwanie wątroby 5 lat temu było jednodniowym oczyszczaniem, o którego wspólne przeprowadzenie poprosiła ją przyjaciółka.

– Było to bardzo trudne dla mojego organizmu – wspomina Deborah. – Naprawdę brutalne, ze zbyt dużą ilością elektrolitów wypchniętą zbyt szybko. Poza tym, kamienie potrzebują czasu, by zmiękną, zanim zostaną wydalone. Organizm musi się przygotować, najlepiej poprzez lekką dietę stosowaną przez cały poprzedzający tydzień.

Gdy nadszedł czas, by spróbować następnego przepłukiwania wątroby, Deborah, podobnie jak Theresa, wybrała program oczyszczania Moritza.

– Czuję się po nim naprawdę lekka energetycznie i czysta. Czuję się młodsza i mam więcej wigoru. Nie jestem purystką, gdy idzie o to, co jem. Ale bez względu na to, co wkładam w swoje ciało, moja biedna wątroba musi to przetworzyć. Dobrze się czuję, oczyszczając ją i pęcherzyk żółciowy raz na 4-6 miesięcy. Muszę przyznać, że teraz moja wątroba i ja jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami! – dodaje Deborah.

Jak przeprowadzić detoks?

Ogromna większość programów oczyszczania wątroby stosuje bardzo podobny protokół postępowania: usunięcie toksycznych produktów z otoczenia, spożywanie organicznej, zdrowej, nieprzetworzonej żywności bogatej w potas, ograniczenie cukru, alkoholu i kofeiny, jedzenie

eprasa.pl a076900a39

> Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić dla poprawienia zdrowia ogólnego jest rozpoczęcie najskuteczniejszego programu oczyszczania wątroby: zmiany stylu życia

dużej ilości warzyw krzyżowych, picie soków i przyjmowanie suplementów wątrobowych.

Wprawdzie niektórzy eksperci zdrowotni zalecają kilkudniowy post wodny lub oparty na sokach w celu zapoczątkowania procesu oczyszczania, to jednak oczyszczanie może łatwo zaburzyć równowagę metaboliczną organizmu, jeżeli prowadzone będzie w sposób nierozważny. Należy podejmować je z zachowaniem ostrożności i pod nadzorem wykwalifikowanego i doświadczonego medyka.

Wielu lekarzy zaleca wykonanie w tym samym czasie cyklu zabiegów płukania jelita grubego lub lewatywy. Lewatywy z kawy stymulują pęcherzyk żółciowy i wątrobę, zwiększając przepływ żółci. Płukanie jelita grubego lub lewatywy, połączone z wypijaniem dużych ilości wody źródlanej lub filtrowanej, mogą pomóc w szybkim wypłukaniu toksyn uwalnianych przez organizm podczas oczyszczania wątroby.

Długość procesu oczyszczania wątroby bywa różna. Gdy weźmiemy pod uwagę fakt, iż usunięcie alkoholu z organizmu może wymagać nawet całego tygodnia abstynencji alkoholowej, staje się jasnym, iż całe lata nadużywania alkoholu i niezdrowej żywności dodane do skutków ciągłego narażenia na zanieczyszczenia i toksyny nie dadzą się odwrócić z dnia na dzień. Wybrany schemat oczyszczania należy stosować co najmniej przez miesiąc, a jeszcze lepiej – przez 2 lub 3 miesiące.

Co jeść?

Wątroba jest w stanie odfiltrować tylko określoną ilość toksyn. Pestycydy i herbicydy, chemiczne środki czyszczące oraz toksyczne produkty kosmetyczne stanowią ciężkie brzemię dla naszego organizmu.

Chemikalia takie jak ftalany (związki chemiczne nadające trwałość tworzywom sztucznym), metale ciężkie i trwałe zanieczyszczenia organiczne (POP) znajdują się w naszej wodzie i żywności. W nieunikniony sposób zaczynają gromadzić się w wątrobie i w pozostałych tkankach ciała.

Przy tak wielu otaczających nas toksycznych substancjach najlepszą rzeczą, jaką można zrobić w celu poprawienia zdrowia ogólnego, wątroby i układu odpornościowego, jest rozpoczęcie najskuteczniejszego programu oczyszczania wątroby, jakim jest zmiana stylu życia. Zacznij jeść tylko organiczne produkty i płody rolne, zmniejsz liczbę lub zrezygnuj zupełnie z używania chemicznych środków czyszczących i z toksycznych kosmetyków, a także wprowadź inne zalecenia wymienione poniżej.

Jeżeli taka zmiana stylu życia onieśmiela Cię swą radykalnością, to przynajmniej daj odpocząć swej wątrobie (i reszcie ciała), stosując przez 2-3 miesiące następujący reżim odżywiania i suplementacji. Z pewnością tego nie pożałujesz!

- Ogranicz węglowodany, by zmniejszyć ogólny stan zapalny w organizmie.
- Pij czystą wodę źródlaną, filtrowaną lub oczyszczoną systemem odwróconej osmozy.
- Pij wodę o temperaturze pokojowej. Część ekspertów uważa, że sprzyja ona zdrowiu układu limfatycznego i trawieniu, a oba te czynniki wspierają prawidłowe działanie wątroby.
- Wyeliminuj alkohol lub ogranicz go do 1 napoju alkoholowego dziennie dla kobiet i 2 dziennie dla mężczyzn.
- Wyeliminuj napoje kofeinowe.
- Wyeliminuj lub znacznie ogranicz cukier i produkty przetworzone, zawierające sztuczne składniki, dodatki i konserwanty.
- Jeżeli wykazujesz wrażliwość na gluten lub produkty mleczne, zrezygnuj z nich. Mogą one powodować nieszczelność jelita, zmuszając wątrobę do cięższej pracy przy filtrowaniu toksyn.
- Wyeliminuj niezdrowe tłuszcze trans z częściowo uwodornionych olejów roślinnych i zastąp je olejem z awokado, masłem ghee (klarowanym) oraz oliwą z oliwek.
- Zwiększ dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3, by zrównoważyć występujący we współczesnej diecie nadmiar omega-6.
- Dodaj do jadłospisu więcej odżywczych produktów.



eprasa.pl a076

Suplementy wspierające wątrobę

Poza wprowadzeniem zmian stylu życia i diety, możesz spróbować też dodać suplementy, które wesprą Twoją wątrobę. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów oczyszczających ten narząd i ważne jest, by dokładnie zapoznać się z ich składem i unikać takich, które zawierają zbędne substancje wypełniające lub nieprzydatne zioła o modnie brzmiących nazwach.

Niemniej jednak istnieją pewne niezbędne suplementy, których skuteczność dla zdrowia wątroby potwierdziła zarówno próba czasu, jak i badania kliniczne.

Ostropest plamisty używany jest od stuleci do ochrony wątroby i leczenia jej dolegliwości. Zawiera on grupę flawonoidów zwanych sylimaryną, które chronią jej komórki przed toksynami. Ostropest jest także przeciwutleniaczem. Idealny preparat z ostropestem powinien odznaczać się wysokim poziomem sylimaryny, wynoszącym ok. 70%.
Sugerowane dawkowanie: Nie ustalono standardowej dawki, ale badania pokazują, że przyjmowanie 140 mg 3 razy dziennie przez 45 dni obniża poziom glukozy na czczo i zmniejsza oporność insulinową.

N-acetylocysteina (NAC) jest kolejnym silnym przeciwutleniaczem i jest niezbędna do produkcji glutationu. NAC wspiera wątrobę w filtrowaniu toksyn z krwi.
Sugerowane dawkowanie: 600-1200 mg dziennie.

Łopian pomaga chronić wątrobę przed uszkodzeniami wywołanymi przez niesteroidowe leki przeciwzapalne i wiele toksycznych związków chemicznych. Wspiera on produkcję insuliny, obniża poziom cholesterolu i pomaga cofnąć uszkodzenia wątroby spowodowane spożywaniem alkoholu.
Sugerowane dawkowanie: Nie ma zaleceń konkretnej ilości. Można przyjmować go w postaci herbatki.

Korzeń mniszka lekarskiego (nie ekstrakt) ma naturalne własności oczyszczające wątrobę i obfituje w przeciwutleniacze, które chronią organizm przed wolnymi rodnikami oraz stanami zapalnymi. Wspiera on produkcję żółci oraz trawienie i eliminację tłuszczów z organizmu.
Sugerowane dawkowanie: Przeciętna ilość w preparatach wątrobowych wynosi 75 mg.

Glutation usuwa z organizmu metale ciężkie i inne toksyny. Produkowany jest przez wątrobę, ale jest to związek o tak decydującym znaczeniu detoksykacyjnym, że jego suplementacja jest ważna nawet wtedy, gdy organizm nie zmaga się jeszcze z wielkim obciążeniem toksynami.
Sugerowane dawkowanie: 500 mg dziennie.

Cholina jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który w niewielkich ilościach produkowany jest w wątrobie, ale wymaga suplementacji żywieniowej. Zawarty jest w postaci biodostępnej w jajach, produktach mlecznych, mięsie i rybach. Cholina pomaga w transportowaniu tłuszczów z wątroby. Szczególnie zagrożeni niedoborem choliny są weganie i wegetarianie.
Sugerowane dawkowanie: Suplementacja 550 mg dziennie dla mężczyzn i 425 mg dziennie dla kobiet.

Karczoch poprawia przepływ żółci. Podobnie jak ostropest, karczoch zawiera sylimarynę, a także cynarynę, mającą działanie ochronne dla wątroby. Obniża on także poziom lipidów i wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego. Szczególnie silne działanie chroniące wątrobę mają ekstrakty z liści karczocha.
Sugerowane dawkowanie: Dawki w badaniach klinicznych wahają się od 600 mg do 2,7 g dziennie ekstraktu z liści karczocha (podzielonego na 2 dawki) przez 2 miesiące.

Korzeń lukrecji zawiera kwas glicyryzynowy, który pomaga zmniejszać stany zapalne wątroby i regenerować jej uszkodzone komórki. Zmniejsza on także wywołane przez alkohol odkładanie tłuszczu w wątrobie.
Sugerowane dawkowanie: Sugerowana dzienna dawka glicyryzyny wynosi 0,2 mg na kg.

Sproszkowany ekstrakt z kory magnolii działa przeciwzapalnie i ma silne własności przeciwutleniające. Chroni wątrobę przed guzami i ropniami. Pomaga również leczyć uszkodzenia wątroby spowodowane przez alkohol.
Sugerowane dawkowanie: 50-1600 mg dziennie z posiłkami.

Selen ma własności przeciwutleniające, a także wspiera produkcję glutationu i detoksykację enzymów wątrobowych. Eliminuje toksyny rozpuszczalne w tłuszczach i metale ciężkie.
Sugerowane dawkowanie: 55 mcg dziennie.

Cynk pomaga przepłukiwać wątrobę i ograniczać odkładanie się tłuszczu.
Sugerowane dawkowanie: 15-30 mg dziennie.

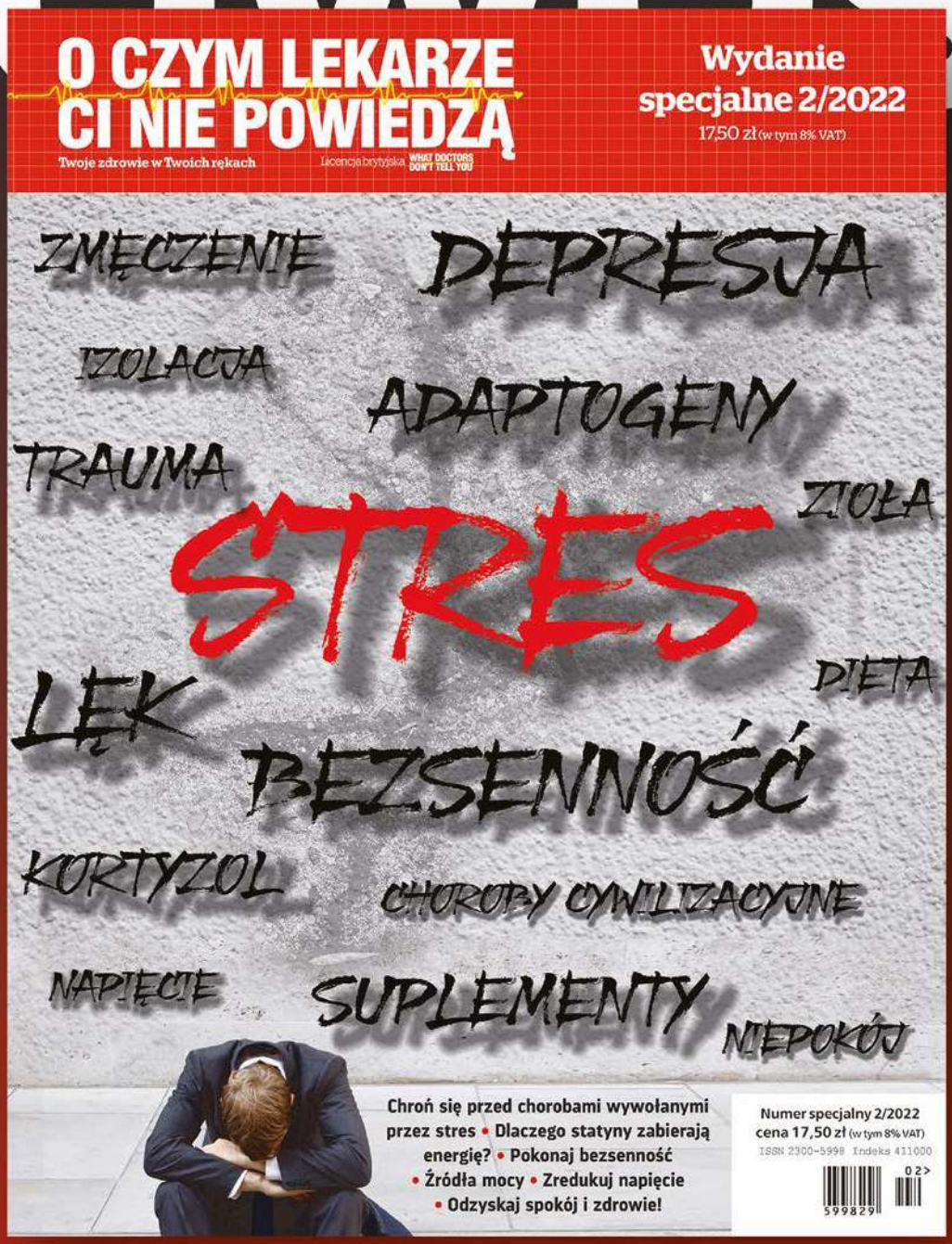
Inne pomocne suplementy o działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym to kurkumina, witamina C, witamina E, imbir, cynamon i burak. Chlorella jest silnym chelatorem, który wiąże i pomaga usuwać przeciążające wątrobę toksyny oraz metale ciężkie.

BIBLIOGRAFIA

1 Nutrients, 2015; 7(4): 2440–55
2 Indian J Med Res, 2006; 124(5): 491–504
3 Phytother Res, 2018; 32(10): 1933–49
4 Minerva Gastroenterol Dietol, 2016; 62(4): 316–24
5 Gen Physiol Biophys, 2018; 37(1): 23-31
6 J Biomed Sci, 2002; 9(5): 401–9
7 BMC Complement Altern Med, 2016; 16:19
8 J Basic Appl Zool, 2020; 81(1): 1–13
9 Front Pharmacol, 2019; 10:1459
10 Curr Res Nutr Food Sci, 2019; doi: 10.12944/CRNFSJ.7.1.10
11 Nutr Res, 2014; 34(2): 143–48
12 Hepatology, 2014; 60: 1399–1408
13 Am J Med, 2023; 136(2): 200–6
14 American Liver Foundation, "Fatty Liver Disease," Aug 5, 2022, liverfoundation.org

eprasa.pl a076900a39

NOWOŚĆ



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

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

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl a076900a39

Szorstki problem

Sucha skóra to problem wielu z nas. Często płacimy nią za wygodę: klimatyzowane wnętrza, noszenie rajstop, zbyt gorące kąpiele, a nawet golenie nóg maszynka. Na szczęście są sposoby na przesuszone łokcie, kolana i łydki.

Skóra funkcjonuje dobrze, jeżeli znajdujące się w warstwie rogowej korneocyty (martwe, ale dobrze uwodnione komórki) ściśle do siebie przylegają. To sprzyja dobremu nawilżeniu. Jednak, gdy dochodzi do odwodnienia skóry, między tymi strukturami pojawiają się wolne przestrzenie, które stanowią wrota dla czynników drażniących i alergenów[1].

Równie ważnym czynnikiem odpowiedzialnym za prawidłowe nawilżenie skóry są lipidy cementu między komórkowego, zbudowane z ceramidów, wolnych kwasów tłuszczowych i cholesterolu[2]

Wystarczy, że sięgniemy po nieodpowiednie kosmetyki, które spowodują zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej i zmianę odczynu pH skóry. W prawidłowych warunkach powinno być one niskie (czyli lekko kwaśne), ponieważ wówczas proces złuszczania i odnawiania się komórek przebiega bez zakłóceń. Źle dobrane preparaty mogą powodować wzrost pH[3]. Czasami u podłoża problemy leży niedobór witaminy A.

Przesuszenie skóry oraz pojawianie się tzw. brudnych łokci i kolan może być też wynikiem uwarunkowań genetycznych lub zaburzeń hormonalnych. Najczęściej jego przyczynami są: niedoczynność tarczycy, cukrzyca, atopowe zapalenie skóry i łuszczyca. Wszystkie wymienione schorzenia prowadzą do nadmiernego rogowacenia naskórka w obrębie tych stawów. Pojawia się wówczas zwiększone złuszczanie warstwy rogowej, staje się ona bardziej pofałdowana i szorstka. Nie dość, że skóra w tych miejscach wygląda nieestetycznie i jest nieprzyjemna w dotyku, to jeszcze często swędzi, piecze, a nawet boli. Zdarza się też, że pęka i długo się goi.

Szczęśliwie jest sporo skutecznych domowych sposobów, które pomogą łagodzić dolegliwości oraz przywrócić właściwy stan skóry.



Pasta z siemienia, miodu i oliwy

4 łyżki zmielonych nasion lnu zalej 0,5 szklanki gorącej wody, zamieszaj. Zostaw do ostygnięcia. Następnie dodaj po łyżce miodu i oliwy z oliwek oraz sok wyciśnięty z połówki cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj. Zrób peeling łokci i kolan, a następnie na umytą skórę tych stawów nałóż uprzednio przygotowaną pastę. Zostaw na ok. 15-20 min, po czym zmyj letnią wodą. Najlepsze efekty przynosi stosowanie maski 2 razy w tygodniu.

eprasa.pl a076900a39



Płatki owsiane do kąpieli

W szklance mleka rozmieszaj łyżkę miodu. Wlej do wanny z wodą. Następnie dodaj 2 szklanki płatków owsianych. Kąp się przez ok. 20 min. Potem dokładnie spłucz ciało.
Możesz też przygotować myjkę z płatków owsianych. Umieść w małym bawełnianym woreczku lub odciętej stopie ze zużytej rajstopy pół szklanki płatków owsianych, ¼ szklanki mleka w proszku i 2 łyżki miodu. Woreczek zawiąż i wrzuć do kąpieli. Po ok. 20 minutach użyj go jako myjki, pocierając nim łydki. Następnie spłucz ciało ciepłą wodą.



Nawilżająca kąpiel

Wymieszaj ok. 4-10 kropli (zależy, jak intensywny zapach chcesz uzyskać) olejku eterycznego z geranium, mirtu lub rumianku z 15 ml mleka i dodaj do wody w wannie. Zanurz się w niej na kwadrans. Potem umyj ciało, zrób peeling i, jeżeli nadal skóra Twoich łydek będzie tego potrzebowała, wklep w nią łyżeczkę oleju kokosowego.

Peeling z kawy

4 łyżki stołowe mielonej kawy wsyp do kubka i zalej wrzątkiem, tak by centymetr wody przykrywał fusy. Odstaw pod przykryciem do zaparzenia. Gdy fusy opadną na dno, a płyn przestygnie, odsącz nadmiar wody. Do pozostałej papki dodaj pół szklanki cukru i ¼ kubka oliwy oliwek. Wymieszaj i nakładaj na skórę. Peeling wykonuj kolistymi ruchami od kostek do kolan, spłucz ciepłą wodą.



Jogurtowa maska

Wymieszaj mały kubek jogurtu naturalnego z 2 łyżkami otrębów pszennych i oliwy. Jeśli masz, użyj oleju z ogórecznika. Zawiera on kwas gamma-linolenowy będący prekursorem prostaglandyn, które odpowiadają za zachowanie odpowiedniego stanu skóry. Ponadto ma potwierdzone zastosowanie w nawilżeniu suchej, spękanej i wrażliwej skóry[5].
Tak przygotowaną papkę wmasuj w łokcie, kolana i łydki, zostaw na ok. 15 min. Po tym czasie spłucz chłodną wodą.



Peeling migdałowy

Posiekaj lub zmiel 2 garści migdałów, następnie dodawaj do nich oleju z ogórecznika (nie więcej niż pół szklanki), tak by powstała gęsta papka. Nałóż na skórę nóg i przez ok. 10 min wykonuj peeling. Migdały mają właściwości nawilżające, dzięki czemu odżywisz skórę.



eprasa.pl a076900a39



Kąpiel z sodą

Wsyp do wanny pół szklanki sody oczyszczającej. Zanurz nogi w wodzie na 10-15 minut. W ten sposób ukoisz świąd. Pamiętaj, woda powinna być ciepła, a nie gorąca!



Balsam migdałowy

Do niewielkiego garnuszka wlej 300 ml oleju z migdałów i 150 ml oleju z awokado, Dodaj 90 g czystego wosku pszczelego. Podgrzewaj na niewielkim ogniu przez ok. 5-7 minut, ciągle mieszając. Wosk pszczeli powinien się w całości rozpuścić. Stopniowo dodawaj 180 ml wody mineralnej, nie przerywając mieszania. Zdejmij garnuszek z ognia, ciągle mieszając. Gdy mikstura ostygnie do ok. 40°C, dodaj 5 ml lawendowego olejku eterycznego. Mieszaj do momentu, aż mieszanka całkowicie wystygnie. Teraz możesz wmasować ją na suche łydki (i inne partie ciała). To, czego nie wykorzystasz, przechowuj w lodówce.



Maska bananowa

Rozgnieć 2 dojrzałe banany i wymieszaj z 0,5 szklanki brązowego cukru, dodaj do nich 3 łyżeczki oleju kokosowego. Wszystkie składniki wymieszaj. Powstałą masę nakładaj na skórę łokci, kolan i łydek, lekko ją przy tym wcierając. Potem pozostaw na ok. 10 min. Po tym czasie dokładnie spłucz ciało ciepłą wodą.





Kąpiel w siemieniu

Pół szklanki nasion lnu wrzuć do garnka z wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu. Pozostaw do ostygnięcia. Następnie galaretowaty wywar wlej ostrożnie do wanny z wodą (nie powinno być jej zbyt dużo). Po kąpieli nie spłukuj ciała wodą, tylko delikatnie osusz ręcznikiem.

Problematyczne kąpiele

Przy nadmiernie przesuszonej skórze należy ograniczyć dłuższe i gorące kąpiele, które paradoksalnie mogą doprowadzić do przesuszenia i podrażnienia skóry, przez co zaczyna się ona łuszczyć, jest zaczerwieniona oraz gorzej radzi sobie z wszelkimi infekcjami bakteryjnymi. Jeśli już decydujesz się na kąpiel w wannie, dodaj emolienty do wody, stworzą one ochronną warstwę na skórze i ograniczą utratę wody[4]. Jeżeli masz nadmiernie przesuszoną skórą łokci i kolan, zrezygnuj też z wizyt na pływalni. Chlor używany do odkażania wody w basenach narusza bowiem warstwę lipidową skóry, zwiększając jej predyspozycje na uszkodzenia. Możesz jednak zażywać krótkich, leczniczych kąpieli w ciepłej (a nie gorącej wodzie).



eprasa.pl a076900a39



Rozjaśnienie

Wysuszona skóra na łokciach i kolanach często nabiera ciemnego, brunatnego koloru. Aby ją rozjaśnić, przyłóż do problematycznego miejsca cytrynę przekrojoną na pół i wykonuj delikatne kółka. Po 5 min spłucz ciało i natłuść np. olejem z wiesiołka. Możesz też dodać sok z cytryny do tego oleju i wmasować w skórę. Atutem tego tłuszczu jest duża zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym 9% GLA oraz ponad 70% kwasu cis-linolowego. Dzięki tak dużej zawartości NNKT uważa się go za jedno z najbogatszych naturalnych źródeł biologicznie aktywnej witaminy F[6].



Naturalny opatrunek

Dokładnie wymieszaj 4 łyżki miodu naturalnego, 2 łyżki śmietany oraz 2 żółtka. Następnie nałóż na oczyszczoną skórę. Zostaw na kwadrans. Po tym czasie dokładnie zmyj ciepłą wodą. Taka mieszanka działa jak opatrunek. Zmiękcza skórę, odżywia i przynosi natychmiastową ulgę. Ma też silne działanie nawilżające. Regularnie stosowana zniweluje szorstkość łokci i kolan.





Peeling z solą morską

Zmieszaj oliwę z solą, tak by uzyskać gęstą papkę. Nałóż na suche miejsca i masuj kilka minut. Sól złuszczy martwy naskórek, a oliwa ukoi suchą skórę. Jednak nie stosuj tego peelingu, gdy masz popękaną skórę na łokciach.

Dieta

Nasz jadłospis jest niezwykle ważny dla utrzymania prawidłowego stanu skóry. Posiłki powinny zawierać odpowiednią ilość dobrych tłuszczów oraz antyoksydantów. Dlatego nie zapominaj o produktach bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 (znajdziesz je m.in. w rybach, tranie, oleju lnianym, migdałach i orzechach włoskich)[5] oraz różnorodne warzywa i owoce, które są skarbnicą przeciwutleniaczy (najlepiej jeść je na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej) Pamiętaj też o właściwym nawodnieniu organizmu – wypijaniu co najmniej 2 l płynów każdego dnia. Skóra lubi napary ziołowe, np. z mięty, bratka i mniszka lekarskiego.



Parafina

Może okazać się wartościowym sprzymierzeńcem w pielęgnacji suchej i szorstkiej skóry. Wprawdzie nie nawilża, jednak jako substancja okluzyjna stworzy na skórze ochronny film, który nie tylko ogranicza utratę wilgoci, ale zmniejsza też negatywny wpływ czynników zewnętrznych.



BIBLIOGRAFIA

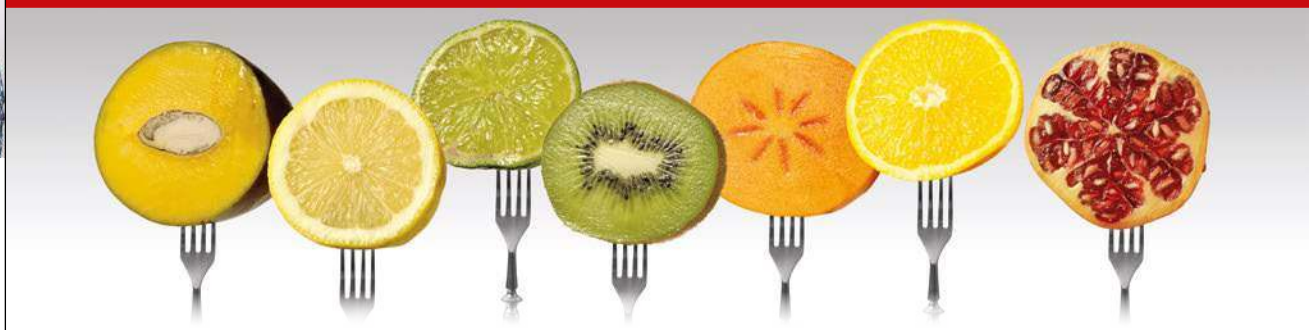
1. J Invest Dermatol 2009; 129: 1892-908
2. Am J Clin Dermatol 2004; 5: 217-23
3. Clin Dermatol 2011; 29: 31-6
4. Aesthetica 2014, nr 3, s. 42-47
5. R. Czerpak, A. Jabłońska-Trypuć: Surowce kosmetyczne i ich składniki, Med. Pharm Polska, Wrocław 2008, 114-115, 143
6. Kosmetologia Estetyczna 2016, nr 5, s. 129-132

eprasa.pl a076900a39



Mariusz Budrowski – specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia. Propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Więcej na www.odmladzanienasurowo.com

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



Dieta roślinna fakty i ludzie

Surowe warzywa i owoce nie tylko odżywiają organizm, ale też indukują w nim procesy samoleczenia. A na dokładkę pomagają zachować młody wygląd!

Wegetarianizm nie jest wynalazkiem współczesności, mimo iż przeciwnicy tego stylu życia często tak właśnie twierdzą, wysuwając przypuszczenie, że dieta bezmięsna (czy też bardziej restrykcyjne formy wegetarianizmu takie jak weganizm lub frutarianizm) to wymysł ludzi, którym zbyt dobrze powodzi się w życiu i szukają przez to formy urozmaicenia codzienności. Tymczasem jest to zwykłe niezrozumienie tematu, często podyktowane złośliwością czy też brakiem wiedzy, na co dowody możemy znaleźć np. w memicznych już dziś (na szczęście!) hasłach słownikowych sprzed lat:

„Wegetarjanie, ssaki roślinożerne o niewykształconem podniebieniu. Obchodzą się bez jaj, mięsa, a nawet mleka, - bez tego ostatniego zazwyczaj dopiero od drugiego roku życia. Dla zasady żenią się z kobietami bardzo chudemi. Życie ich jest wegetacją, *ztąd pochodzi ich nazwa".*

Powyższy cytat znajdujemy w „Słowniku prawdy i zdrowego rozsądku" autorstwa Kazimierza Bartosiewicza wydanego w 1905 r. Napisany został wprawdzie w formie satyrycznej, aczkolwiek, jak głosił jego autor, forma ta miała na celu odciążyć przekaz oparty na prawdzie. Dziś brzmi zabawnie, czy jednak współcześni autorowi mieli tako samo zdanie?

Najpierw rośliny, potem mięso

Tymczasem wegetarianizm jest najstarszą dietą znaną ludzkości. Od dawna wiadomo już, że człowiek pierwotny miał marny dostęp do mięsa, a polowania potrafiły trwać bezskutecznie tygodniami. Jego jedynym pewnikiem w walce o przetrwanie było zatem opieranie swojej diety o rośliny – głównie owoce, nasiona i orzechy. Mięso było rzadkim uzupełnieniem diety i zyskiwało na „popularności" nie ze względu na swoje wartości odżywcze, ale dużą zawartość tłuszczu i kalorii, które pomagały ludziom przetrwać ciężkie czasy – suszę, zimę czy też spowodowane innymi czynnikami okresy przestoju żywieniowego. Człowiek jednak w drodze ewolucji przystosował się do okresowych postów i dziś wiemy już, że są one niezwykle dla nas korzystne.

Na przestrzeni dziejów wiele największych umysłów ludzkości decydowało się na wegetariański styl życia i odżywiania. Wśród motywacji pojawiały się zarówno względy etyczne, jak i związane ze zdrowiem. Wśród sławnych wegetarian warto wymienić osobistości takie jak: Pitagoras, Leonardo da Vinci, Benjamin Franklin, Lew Tołstoj, Franz Kafka czy Albert Einstein, a wśród współczesnych Paul McCartney, Mahatma Gandhi, Anthony Hopkins czy Arnold Schwarzenegger.

„Człowiek może zdrowo żyć, nie zabijając zwierząt dla pożywienia. Dlatego też, jeżeli zjada mięso, uczestniczy w odbieraniu zwierzętom życia tylko po to, aby zaspokoić swój apetyt. Działanie takie jest więc niemoralne. Wegetarianizm stanowi kryterium, dzięki któremu możemy poznać, czy czyjeś dążenie do moralnej doskonałości jest prawdziwe i szczere" – pisał Lew Tołstoj.

Oczywiście swojej wiedzy na temat zdrowotności diety wegetariańskiej nie opieram na zdaniu tego pisarza. Jego postawa świadczy jednak o tym, że takie myślenie istniało dużo wcześniej niż w XXI w., a wegetarianizm postrzegano pod kątem wyborów moralnych właściwych człowiekowi.

Dziś skupię się jednak na aspekcie zdrowotnym najlepszej dla człowieka odmianie diety roślinnej, czyli witarianizmie i przedstawię kilka osób, które żyją zgodnie z jego zasadami w zdrowiu – nie pomimo, ale w wyniku wyborów, które podjęli…

Czym jest witarianizm?

To styl życia znany już od tysięcy lat, a w praktyce pierwszy styl życia znany ludzkości, jeszcze przed wynalezieniem ognia. W dużym skrócie polega po prostu

eprasa.pl a076900a39

na życiu w zgodzie i w harmonii z naturą. Witarianie – tak jak ma to miejsce w mniej restrykcyjnych odmianach wegetarianizmu – nie jedzą zwierząt oraz szanują ich świat poprzez dokonywanie wyborów o jak najmniejszym wpływie na ich środowisko naturalne. Spożywają tylko surowe owoce i warzywa oraz pestki, nasiona i oleje tłoczone na zimno. Najważniejszą zasadą, którą kierują się witarianie w swoich wyborach żywieniowych, to dążenie do całkowitego wyeliminowania poddanej obróbce termicznej żywności w swojej diecie. Sam termin witarianizm został sformułowany tak, aby kojarzyć się z życiem i witalnością – nie bez powodu. Żywność niepoddana obróbce termicznej jest żywnością bogatą w witaminy i najzdrowszą możliwą dla naszego organizmu…

A dlaczego?

Wysoka temperatura zabija enzymy i składniki mineralne zawarte w roślinach. Enzymy natomiast odpowiadają za długie życie w zdrowiu i pełnej sprawności. Pozwalają na przetwarzanie spożytego pokarmu bez zużywania naszej energii i bardzo niewielkiego zużycia naszych naturalnych enzymów. Trzeba pamiętać bowiem, że ich nadmierne zużywanie może prowadzić do chorób i innych przykrych następstw dla naszego organizmu. To tak jakbyśmy wyczerpywali swoje rezerwy i nie uzupełniali ich!

Obróbka termiczna powyżej 48°C powoduje ścinanie się białek i śmierć żywności. Aminokwasy łączą się odpornymi na enzymy wiązaniami, które uniemożliwiają ich całkowite rozbicie. Takie białko jest dla ciała bezużyteczne, a czasem nawet toksyczne!

Surowe owoce i warzywa natomiast dostarczają organizmowi witamin. Naturalne witaminy zawierają antyoksydanty, które pozwalają na usunięcie z organizmu obumarłych komórek i produktów przemiany materii, oczyszczając w ten sposób ciało i dodając mu energii oraz witalności!

Komórka ludzkiego ciała jest w stanie przyswoić tylko to, co naturalne. Dlatego wszystko, co ważne dla organizmu, jesteśmy w stanie dostarczyć tylko z surowych owoców i warzyw, ponieważ syntetyczne składniki w postaci tabletek czy suplementów zwyczajnie się nie wchłoną i zostaną przez nasze ciało wydalone.

Dlatego właśnie witarianie promują zaprzestanie „zabijania" naszych pokarmów w temperaturze, w której nie są w stanie zachować swoich odżywczych własności, tak aby mogły one stać się naszym lekarstwem, a nie przyczyną naszych chorób lub w najlepszym przypadku jałowym zapychaczem naszych żołądków.

Teoria a praktyka

W 2 poprzednich artykułach pisałem o mitach związanych ze spożywaniem warzyw i owoców – postanowiłem takim właśnie wstępem rozpocząć nasz cykl artykułów na temat witarianizmu. Każdy kolejny poruszać będzie praktyczne aspekty diety witariańskiej w kontekście aspektów zdrowotnych, ale i praktykowania jej w życiu codziennym.

Oczywiście, słyszę już te wątpliwości: wszystko to brzmi pięknie w teorii, ale jak w naszych czasach odżywiać się na surowo? Jak dać sobie radę z presją społeczną, ze strony rodziny oraz przyzwyczajeniami? Niestety nie ma na to jednej rady i każdy z nas musi znaleźć swój własny sposób i drogę ku prawdzie i zdrowiu. Dla mnie oraz dla członków społeczności Odmładzanie na surowo zawsze największą inspiracją był po prostu przykład ludzi, którzy udowadniają, że taki sposób życia jest nie tylko możliwy, ale i najlepszy z istniejących…

Annette Larkins



To Afroamerykanka, mieszkanka Stanów Zjednoczonych, która przez prawie 30 lat swojego życia funkcjonowała tak jak większość naszego społeczeństwa – na typowo zachodniej, bogatej w tłuszcze nasycone i opartej o przetworzone produkty diecie. Co więcej, jej mąż Amos Larkins w dalszym ciągu na takiej diecie pozostaje, a przez większość życia prowadził własną farmę mięsną. Obecnie Annette już od ponad 50 lat stosuje dietę witariańską, prowadzi własny ogród i spożywa jego owoce, bardzo dbając również o swoją sprawność fizyczną. W 2023 r. skończyła 81 lat, nadal ciesząc się wyglądem i zdrowiem 40-latki. Ludzie, gdy patrzą na jej zdjęcia, nagrania lub poznają ją osobiście, nie mogą uwierzyć, że stoi przed nimi ponad 80-letnia kobieta. Jej mąż natomiast zaczął niedawno poważnie chorować, a ona wierna miłości swojego życia, postanowiła się nim opiekować. Łączy ich to samo środowisko, ten sam tryb życia, przyjaciele i zajęcia, podobne skłonności i uwarunkowania genetyczne czy historia rodzinna – czyli praktycznie wszystko poza dietą.

Annette od lat dzieli się publicznie swoją wiedzą, pisząc książki, udzielając wywiadów i namawiając innych, aby zmienili swoje życie. Widać, że czasem trzeba czegoś więcej niż



eprasa.pl a076900a39

tylko motywacji ze strony bliskich, aby poczynić zmiany. Ciekawe, czy poważna choroba zmieni nastawienie męża Annette do odżywiania... Doświadczenie mówi mi, że niemalże nigdy nie jest na to zbyt późno.

Markus Rothkrantz



Jest niemiecko-amerykańskim reżyserem i scenarzystą, odpowiedzialnym m.in. za efekty specjalne w filmach takich, jak „Szklana pułapka" czy „Pamięć absolutna". Od wielu lat zajmuje się jednak również promowaniem surowej diety wegańskiej i samowystarczalności energetycznej poszczególnych gospodarstw domowych. Jest zatem zwolennikiem nie tylko zdrowego trybu życia, ale również ekologicznego podejścia do wykorzystywania zasobów naszej planety.

Jak sam mi opowiadał w rozmowie, którą przeprowadziłem z nim na potrzeby kanału projektu Odmładzanie na surowo, zainteresował się dietą wegetariańską, mając 30 lat i będąc permanentnie chorym. Męczyła go alergia, astma, ciągłe infekcje, zmęczenie i problemy ze wzrokiem. Wówczas zaczęła się jego przemiana, która może być pocieszeniem i inspiracją dla nas wszystkich. Na witarianizm przeszedł bowiem zaledwie 15 lat temu i wszystkie problemy oraz choroby, z którymi się zmagał, cofnęły się całkowicie. Dziś mając lat 60, wygląda jak 40-latek. W pewnym momencie zdał sobie bowiem sprawę, że musi porzucić wszystko, co mu szkodzi – że nie wystarczy wypić od czasu do czasu świeżo wyciskanego soku czy zrobić okresowego postu, aby się wyleczyć. Takie zrywy dbania o siebie pięknie porównał podczas naszej rozmowy do stałego dolewania oliwy do ognia i ciągłych jednoczesnych prób ugaszenia pożaru. Mówił o tym, czego ludzie, również on sam, przez wiele lat, nie rozumieją – że nasze pożywienie musi być żywe i naturalne, aby nam służyło. Z tą wiedzą odzyskał zdrowie i życie.

Swoim świadectwem daje również nadzieję osobom przewlekle i od dzieciństwa wciąż na coś chorym. Jako niemowlę od samego początku karmiony był wyłącznie mlekiem modyfikowanym – nie nabył zatem naturalnej odporności, którą z pokarmem przekazują nam nasze mamy. Między innymi z tego powodu jako dziecko i jako dorosły wciąż chorował, być może mocniej od rówieśników, mimo stosowania podobnej do nich diety. Dziś jest całkowicie zdrowy. Problemy zdrowotne minęły, a on sam zyskał mnóstwo energii, których pokładów nigdy wcześniej nie czuł i nie spodziewał się ich w sobie znaleźć. Po ukończeniu 60. r.ż. czuje się lepiej niż jako nastolatek i nie trudno zauważyć, że wygląda lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Swój styl życia promuje również, tak samo, jak Annette Larkins, pisząc książki oraz dzieląc się wiedzą i doświadczeniem w swoich social mediach.



Mariusz Budrowski i Agnieszka Juncewicz

Nasza droga do witarianizmu miała swój początek w 2009 r., kiedy oboje zaczęliśmy poważnie chorować. U mnie zdiagnozowano raka jąder, a u Agnieszki, mojej wieloletniej partnerki, raka piersi. Nauczeni i, mówiąc szczerze, przerażeni przykładem mojej cioci, która zmarła na raka piersi oraz mamy, która poddana została mastektomii (jak się potem okazało bez potrzeby), zdecydowaliśmy o poszukiwaniu innej drogi ku wyzdrowieniu. Zaczęliśmy się uczyć, studiować i przyswajać wiedzę – pozornie niedostępną dla normalnych ludzi, a w praktyce po prostu przez nich odrzucaną – na temat funkcjonowania naszego ciała oraz tego, czego potrzebuje do długiego i zdrowego życia. Sami na początku sceptyczni, postanowiliśmy spróbować „żyć inaczej". Przez kilka miesięcy stosowania sokoterapii, przede wszystkim zgodnie z terapią dr. Gersona, udało nam się cofnąć zmiany nowotworowe, schudnąć i wyleczyć się z wielu mniejszych i większych dolegliwości, które męczyły nas od wielu lat. I teraz po ponad 14 latach czujemy się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej, od kilku lat skupiając wokół siebie społeczność ludzi myślących podobnie w programie Odmładzanie na surowo. Pomogliśmy tysiącom Polek i Polaków w powrocie do natury i pozbyciu się najróżniejszych dolegliwości. Od lat żyjemy w przekonaniu, że nasze ciała to twory doskonałe, misternie zbudowane i wyposażone we wszelkie mechanizmy obronne, które, prawidłowo wykorzystywane, zapewniają nam długie życie w zdrowiu, dobrej kondycji i w spowolnionym znacząco procesie starzenia – nie tylko na poziomie narządów i tego, co nasz organizm kryje w środku, ale i na zewnątrz poprzez gładką i jędrną skórę, zdrowy wzrok czy też po prostu zgrabną sylwetkę.

A nasza historia oraz 2 historie opisane powyżej, to jedynie zalążek tematu i kropla w oceanie ludzi, którzy na zawsze zmienili swoje życie, powracając do natury.

Tak więc pamiętaj:

żywy pokarm = żywe ciało

To zależy tylko od Ciebie!

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków, zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty itp.

Rabat 5% Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl a076900a39



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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Gorączka i grypa

Okłady, kąpiele, napary oraz wina i nalewki pomogą złagodzić objawy infekcji, pozbyć się wirusa z organizmu i obniżyć wysoką temperaturę

Na półkuli północnej wraz z nadejściem października rozpoczyna się sezon grypowy i trwa do kwietnia. Tę ostrą chorobę zakaźną wywołuje zakażenie układu oddechowego wirusami grypy typu A, B i C, które szerzą się drogą kropelkową. Okres wylegania wynosi 1-7 dni (średnio 2 dni). Okres zakaźności u dorosłych to 1 dzień przed wystąpieniem i 3-5 dni po wystąpieniu objawów (czasem nawet do 10 dni), a u małych dzieci kilka dni przed i ≥10 dni po wystąpieniu objawów. Przechorowanie grypy nie daje trwałej odporności. Infekcja zwykle zaczyna się nagle dreszczami, bólami mięśniowo-stawowymi i głowy oraz uczuciem ogólnego rozbicia. Inne objawy to najczęściej gorączka, złe samopoczucie, osłabienie, oraz suchy kaszel, ból gardła a czasem również nieżyt nosa.

Grypy nie można lekceważyć. Dość powiedzieć, że ta sezonowa infekcja co roku zabija ok. 500 tys. osób na całym świecie. Niebezpieczne są też występujące po niedoleczonej grypie powikłania, np. choroby płuc, krążenia czy serca[1].

Leczenie jest tylko objawowe. Stosuje się zwykle środki przeciwgorączkowe (np. salicylany), wykrztuśne (np. kodeinę), witaminę C i rutinoscorbin. Można też sięgnąć po zioła, które pomogą załagodzić objawy chorobowe, zmniejszają niebezpieczeństwo powikłań oraz skrócą okres zdrowienia.

Mieszanka ojca Klimuszko na gorączkę



Przygotuj po 50 g kwiatów bzu czarnego, słonecznika, wiązówki, kwiatostanu lipy, liści mącznicy, korzeni arcydzięgla i lubczyku oraz owoców maliny i głogu.

Zmieszaj zioła i przechowuj je w papierowej torbie. Wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i naparz pod przykryciem przez 20 min. Następnie przecedź. Pij gorące 3 razy dziennie przed posiłkiem[2].

Wino z goryszem



Jeśli cierpisz na gorączkę (również wysoką o podłożu bakteryjnym), możesz zastosować recepturę przeoryszy z Bingen. Wieczorem zalej łyżkę siekanego korzenia goryszu 0,5 filiżanki wina i zostaw je na noc. Następnego ranka dolej odrobinę świeżego wina i wymieszaj. Każdego wieczoru przygotowuj świeżą porcję, a następnie popijaj łykami w ciągu następnego dnia, zawsze przed jedzeniem. Kuracja powinna trwać 3-5 dni. Nie należy zbyt wcześnie jej przerywać, bo w przeciwnym wypadku wróci gorączka. Małym dzieciom podaje się tylko kilka łyżeczek lub kropli wina z goryszem[3].

Zalecenia ojca Sroki



Wymieszaj po 100 g kwiatostanu lipy i korzenia prawoślazu oraz po 50 g ziela



tymianku, liści babki lancetowatej, korzenia lukrecji, kłącza perzu, ziela macierzanki oraz kwiatów pierwiosnka.

Weź łyżeczkę mieszanki na szklankę wrzątku i naparzaj pod przykryciem ½ godz. Po tym czasie przecedź i pij gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zakonnik radzi: jeżeli chcesz uniknąć infekcji, ubieraj się w odzież ciepłą, lekką (najlepsze są wełna i bawełna). Jedz co drugi dzień na noc ząbek czosnku. Nie pal papierosów, a nawet nie przebywaj w pomieszczeniu zadymionym.

Natomiast gdy dopadnie Cię przeziębienie, używaj do nosa chusteczek higienicznych, które spal po użyciu. Stosuj dużo witaminy C oraz jedz pokarmy lekkostrawne i dużo owoców.

Przyjmować przepisane przez lekarza leki do końca choroby i najlepiej zastosować dłuższą rekonwalescencję, pozostając w łóżku dłużej 1-2 dni.

Lecznicze napary



Ojciec Sroka w czasie choroby zaleca picie zwykłej herbaty z sokiem malinowym i cytrynowym lub z czarnej porzeczki, gdyż zmniejszają one pragnienie oraz wzmacniają organizm.

Możesz też sięgnąć po napar napotny sporządzony z kwiatu lipy, suszonych owoców maliny i kory wierzbowej. Łyżkę stołową ziół wsyp na szklankę wrzącej wody, naparzaj pod przykryciem 20 min, przecedź i pij gorące wieczorem. Jeśli w nocy się spocisz, zmień przepoconą piżamę, aby była zawsze sucha[4].

Chłodne okłady



Zbyt wysoką temperaturę ciała szybko można obniżyć, stosując na łydki okłady z octu. Do naczynia wlej ¾ l zimnej wody i ¼ l octu jabłkowego. Po wymieszaniu zanurz w roztworze 2 lniane kompresy i owiń je wokół łydek. Zmieniaj je, gdy nastąpi rozgrzanie okładu.

Imbirowa kąpiel na grypę



3 łyżeczki sproszkowanego imbiru zalej 1 l zimnej wody. Ogrzewaj na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia. Po kilku minutach przelej do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 15 min. Natychmiast po niej, wytrzyj się dokładnie i połóż do łóżka.

Macerat z cebuli



Jeśli chcesz skutecznie pozbyć się grypy, wypróbuj sposób Andrzeja Żaka. 2 duże cebule pokrój w grube plastry i zalej 0,5 l chłodnej przegotowanej wody. Odstaw na parę godzin. Pij wieczorem po szklance. Kuracja powinna trwać 2 tygodnie.

Napój z lepiężnika różowego



– Czubatą łyżeczkę rozdrobnionych korzeni zalej ¼ l zimnej wody i pozostaw na 12 godz. Następnie podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia. Pij 2 szklanki w ciągu dnia małymi porcjami, aby zbić gorączkę – zaleca Andrzej Żak, znany terapeuta, zajmujący się ziołolecznictwem[5].

Kuracja św. Hildegardy na gorączkę grypową



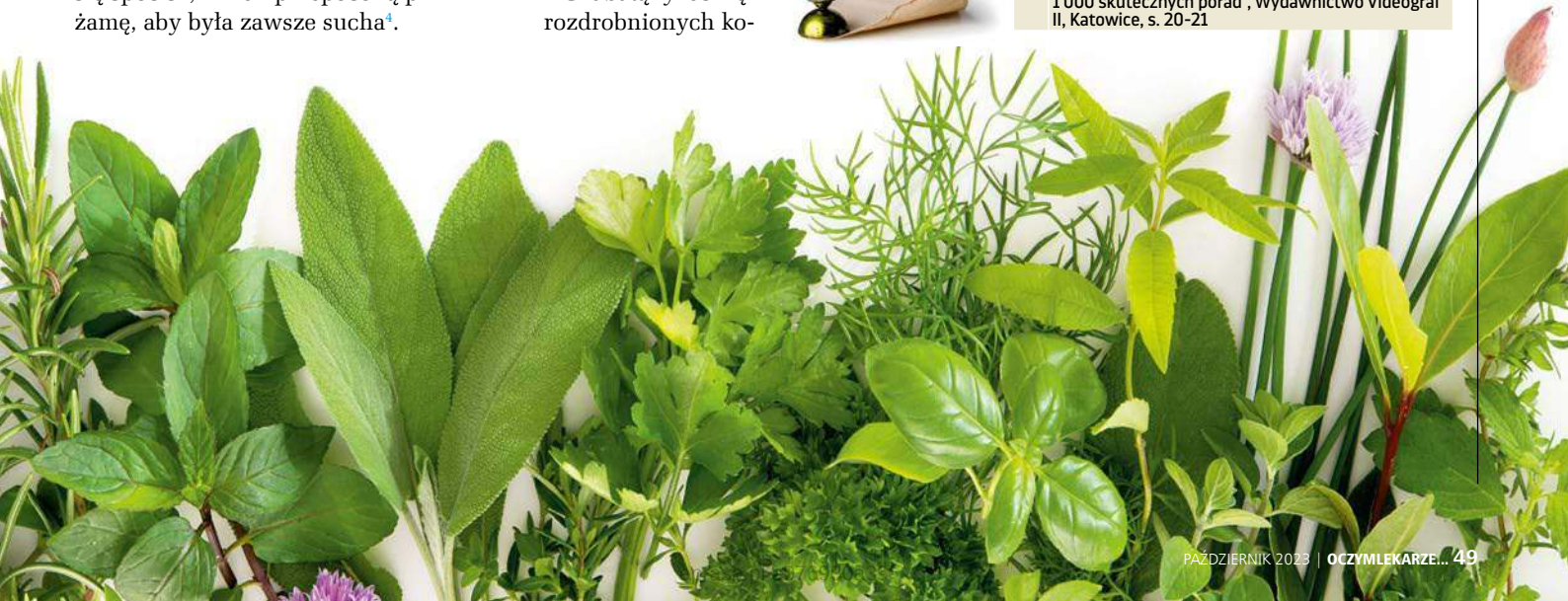
Nalewkę z orlika należy zażywać 3 razy dziennie po 5-10 kropli przed jedzeniem. Dawka dla dzieci jest odpowiednio mniejsza: 3 razy dziennie po 3 krople przed jedzeniem.

Nalewka ta bardzo pomaga w przypadku gorączki grypowej – zwłaszcza u dzieci – a także w przewlekłych stanach podgorączkowych, w których temperatura jest tylko lekko podwyższona, ale człowiek czuje się, jakby miał wyższą temperaturę.

Nalewkę z orlika można zmieszać ze sproszkowanym orlikiem, a powstałą mieszankę zażywać w musie jabłkowym. Dorośli mieszają 30 kropli nalewki z 3 szczyptami sproszkowanego ziela i jedzą z musem jabłkowym przez cały dzień. Natomiast dzieci zażywają ok. 10-20 kropli i 1-2 szczypty proszku[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Science. 2012 Jun 22; 336(6088): 1522-3
2. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm
3. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 135 i 119
4. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych s. 64-65
5. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia. Medycyna naturalna. 1 000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, Katowice, s. 20-21



ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kurkumę

Oto 9 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie



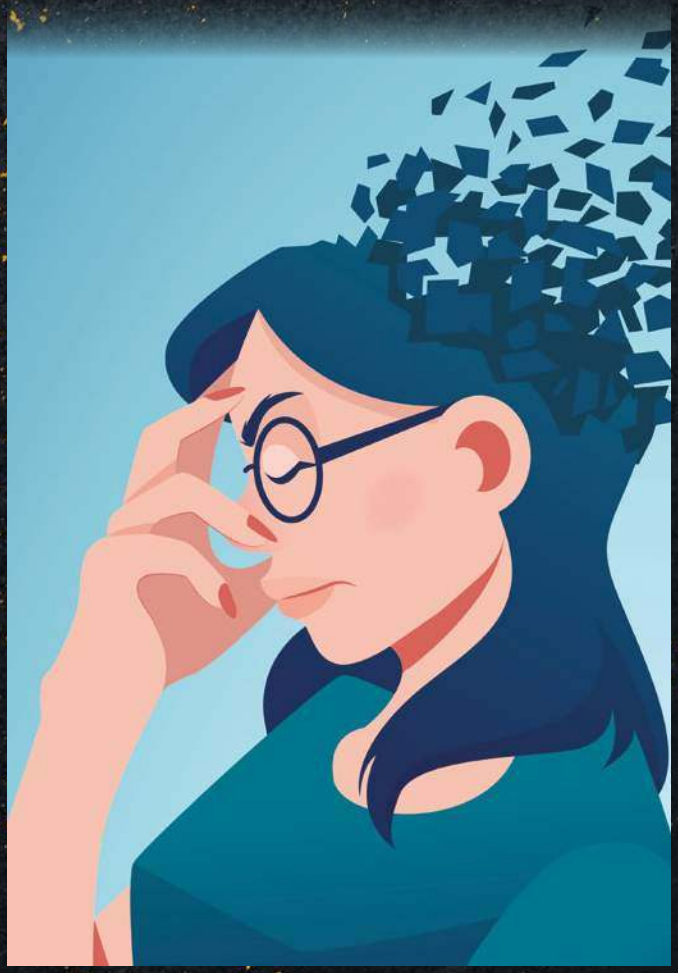
Przez ponad 6 tys. lat, kurkuma stosowana była jako lekarstwo w jednym z najstarszych systemów medycyny tradycyjnej – Ajurwedzie – której zadaniem jest przywracanie równowagi w ciele oraz jego centrach energetycznych. Ostatnie badania pokazują, że największe korzyści przypisane kurkumie w tradycji ajurwedyjskiej należą się kurkuminie. Jej ogromna siła antyoksydacyjna obniża poziom stanu zapalnego w organizmie, który leży u podstaw wielu chorób chronicznych z rakiem włącznie.

Kto lepiej niż Hindus wychowany na curry właśnie, a przy tym lekarz i naukowiec może przedstawić jej prozdrowotne właściwości? Oddajmy zatem głos dr. Ajay'owi Goelowi z Center for Gastrointestinal Research w Teksasie, który o kurkumie wie prawie wszystko.

– Na skali wartości ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), która określa antyutleniającą zdolność artykułów spożywczych pochodzenia roślinnego, siła antyoksydacyjna bardziej przyswajalnych preparatów kurkuminowych ma współczynnik większy niż 15 tys. na 1 gram, podczas gdy bogate w antyutleniacze czarne jagody mają tylko 600 jednostek ORAC w 1 g! To oznacza, że zaledwie jedna kapsułka wysokiej jakości kurkuminy dostarcza ponad 25 razy więcej antyoksydantów, niż ta sama ilość borówek – wylicza naukowiec. A to dopiero początek imponującej listy jej możliwości.

1 Chroni przed alzheimerem

W Indiach poziom zachorowań na demencję jest 4-krotnie niższy niż w USA, gdyż kurkuma jest częścią codziennej diety Hindusów. Wyjątkowa zdolność kurkuminy do przekraczania bariery krew mózg oznacza, że może ona wpływać na chemię mózgu oraz mechanizm przetrwania neuronów. Z badań wynika, że może ona powodować wzrost nowych komórek w hipokamie, który jest odpowiedzialny za pamięć. Naukowcy z UCLA nazywają ten związek anty-amyloidem, ze względu na jego zdolność do rozbijania blaszek amyloidowych oraz splątków neurofibrylarnych – nieprawidłowych struktur białkowych charakterystycznych dla alzheimera. Inne testy prowadzone na zwierzętach wykazały, że suplementowanie kurkuminą redukuje substancje, które uznaje się za przyczynę powstawania płytek amyloidowych[2]. Wreszcie bioaktywny składnik kurkumy nie tylko spowalnia rozwój demencji, ale również poprawia pamięć u chorych i funkcje poznawcze[3].





2 Bicz na wolne rodniki i stany zapalne

Zacznijmy od tego, na czym w dużej mierze opiera się fenomen kurkuminy. Jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów znanych nauce, setki razy skuteczniejszym niż czarne jagody, które też mają znaczące zdolności przeciwutleniające. Ona dosłownie zeskrobuje oksydacyjna „rdzę" z naszych komórek. Usuwa wolne rodniki, które przyczyniają się do wzrostu kwasu arachidonowego – hormonu nazywanego matką zapalenia. A przez to wszystko zapobiega poważnym chorobom, zatrzymuje degeneracje komórek i odmładza genetyczne kody komórkowe, co sprawia, że komórki zaczynają się rozmnażać, tak, jak robią to u ludzi młodych. Za pomocą różnych szlaków gasi pożary. Spowalnia lub blokuje produkcję enzymów, takich jak kinazy białkowe, które nasilają zapalenie oraz kontroluje produkcję cytokin – białek, które służą jako molekularni posłańcy między komórkami. Gdy powstaje zbyt wiele prozapalnych cytokin, konsekwencją jest przewlekły stan zapalny[1].

076900a39



3 Łagodzi depresję

W ciągu swojego życia ok. 350 mln ludzi cierpi na głębokie zaburzenia depresyjne, a 30% tych przypadków jest tak poważna, że upośledza normalne funkcjonowanie. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 4 mln osób. Większość ludzi z depresją ma wysokie poziomy stanu zapalnego w mózgu i zmniejszoną zdolność do neurogenezy, czyli tworzenia nowych komórek mózgowych. Kurkumina zmniejsza stan zapalny i stymuluje powstawanie nowych neuronów. Dzięki temu stabilizuje się poziom neuroprzekaźników. W 2014 r. uczeni podzielili 60 pacjentów na 3 grupy. Jedna otrzymywała 20 mg Prozacu, druga kurkuminę BCM-95 2 razy dziennie, a trzecia połączenie obu preparatów w tych samych dawkach. Po 6 tygodniach u osób, które przyjmowały antdepresant objawy depresji uległy zmniejszeniu o 64,7%, u stosujących kurkuminę o 62,5%. Już ten wynik jest znaczący, bo kurkumina nie daje żadnych skutków ubocznych w przeciwieństwie do Prozacu. Jednak grupa, która zażywała oba preparaty, odnotowała 77,8% poprawę na skali Hamiltona[4]! Inne badania dostarczyły dowodów, że aktywny składnik ostryżu długiego łagodzi depresję i poprawia samopoczucie poprzez działanie antyoksydacyjnie i przeciwzapalne oraz podnoszenie poziomu serotoniny i dopaminy[5].



4 Walczy z artretyzmem i bólem

Silne właściwości przeciwzapalne kurkuminy sprawiają, że jest to naturalny środek dla osób cierpiących na zapalenie stawów. Randomizowane kontrolowane badanie wykazało, że suplementacja tego składnika doprowadziła do znacznego złagodzenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów (była skuteczniejsza niż diklofenak)[6]. Inne prace dowiodły, że kurkumina może zapobiegać reumatoidalnemu zapaleniu stawów, a jeśli już do niego dojdzie, radzi sobie lepiej z usuwaniem bólu i opuchlizny niż większość zalecanych w tej chorobie środków przeciwbólowych. Ponadto wykazano, że jest ona selektywnym blokerem aktywności wywołującego stany zapalne enzymu COX-2, przy czym – w przeciwieństwie do NLPZ – nie hamuje enzymu COX-1, który chłonni nabłonek układu pokarmowego i naczyń krwionośnych. Likwiduje biologiczne wskaźniki stanu zapalnego w 99%, przez co znacząco zmniejsza dolegliwości bólowe. Badania przeprowadzone we Włoszech pokazały, że osoby ze zdiagnozowaną chorobą zwyrodnieniową kolan były w stanie ograniczyć potrzebę zażywania niesteroidowych środków przeciwzapalnych o 63% w trakcie stosowania kurkuminy[7]. Z kolei kanadyjscy uczeni donoszą, że składnik ten przeciwdziała rozpadowi tkanki chrzęstnej. Istnieją też wstępne dowody na to, że może pomagać w jej odbudowie[8].

eprasa.pl a076900a39



5

Obniża glukozę i podnosi insulinę

Badacze z Columbia University codziennie podawali kurkuminę myszom z predyspozycjami do cukrzycy i otyłości. Okazało się, że u tych gryzoni dużo rzadziej występowały zaburzenia poziomu cukru we krwi, insulinooporność oraz pełna cukrzyca, niż u tych, które jej nie otrzymywały wraz z karmą[9].

Z kolei badania przeprowadzone w Japonii, pokazują, że kurkumina ma zdolność redukowania naturalnej produkcji zapasowej formy glukozy (glikogenu) przez wątrobę[10]. Do tego swoje 3 grosze dodali Hindusi, którzy odkryli, że obniża ona poziom cukru we krwi i zwiększa poziom insuliny w krwioobiegu[11].

Chroni też osłabione słodką chorobą nerki[12].

REKLAMA

(*Curcuma longa* L.)
KŁĄCZE KURKUMY
wspomaga utrzymanie zdrowia wątroby, stawów i kości, a także wspiera funkcje układu immunologicznego

WWW.KENAY.COM.PL
PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE



kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI



6 Zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Kurkuma podnosi stężenie „dobrego" cholesterolu HDL, pomagając usuwać tłuszcze z tętnic oraz zmniejsza lepkość komórek krwi, zapobiegając tworzeniu się skrzepów. Obniża też markery stanu zapalnego (CRP i homocysteinę), minimalizując ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy wykazali również, że cofa zastoinową niewydolność serca i obniża ryzyko udaru oraz poudarowych uszkodzeń mózgu[13].





7 Niweluje zaburzenia trawienia

Problemy z układem pokarmowym obejmują rozmaite schorzenia, począwszy od wzdęć i niestrawności poprzez celiakię, zespół jelita drażliwego, na wrzodziejącym zapaleniu okrężnicy i raku jelita kończąc. Jako że u podstawy wielu z nich leży stan zapalny, kurkuma staje się bardzo skutecznym środkiem zapobiegania i leczenia. Poza zwalczaniem stanu zapalnego kurkumina może się pochwalić wielokierunkowym działaniem w obrębie układu pokarmowego: stymuluje produkcję żółci w wątrobie, poprawiając trawienie tłuszczy; hamuje powstawianie dodatkowych naczyń krwionośnych, które powstają zarówno w zespole jelita drażliwego, jak i nowotworach; poprawia jakość życia pacjentów z aktywnym wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i ogranicza jej efekty uboczne, w tym poważne krwawienia, pękanie okrężnicy i odwodnienie, oraz zapobiega nawrotom tej choroby[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Biochem Pharmacol. 2008 Feb 15;75(4):787-809; Foods. 2017 Oct; 6(10): 92;
2. Curr Alzheimer Res. 2005 Apr;2(2):131-6; Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. 2014 Oct;39(19):3846-9; J Biol Chem. 2005 Feb 18;280(7):5892-901
3. Ann Indian Acad Neurol. 2008 Jan;11(1):13-9
4. Phytotherapy Research 2014 Apr;28(4): 579-85
5. Eur Neuropsychopharmacol. 2015 Jan;25(1): 38-50; Eur J Pharmacol. 2013 Mar 15;704(1-3): 33-40
6. Phytother Res. 2012 Nov;26(11):1719-25
7. Cancer Letters 172 (2001) 111–18; Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2014;18(24):3959-63
8. BMC Complement Altern Med. 2019; 19: 252; Front Bioeng Biotechnol. 2022; 10: 994816
9. Endocrinology. 2008 Jul; 149(7): 3549-355
10. Diabetes Res Clin Pract. 2008 May;80(2): 185-91
11. Chem Biol Interact. 2016 Jan 25;244:187-94;
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2021; 2021: 6109406
13. Phytother Res. 2022 Jan;36(1):85-97; Br J Pharmacol. 2012 Dec; 167(7): 1550-62; Brain Res. 2008 Sep 10;1229:224-32
14. J Altern Complement Med. 2004 Dec;10(6):1015-8; Clin Gastroenterol Hepatol. 2006 Dec;4(12):1502-6; Cochrane Database Syst Rev. 2012 Oct 17;10:CD008424
15. Genes and Nutrition 2011 May;6(2):93-108;
16. Int J Mol Sci. 2015 Jan 28;16(2):2942-55
17. Seminars in Cancer Biology (2015) Dec;35 Suppl: S224-43; Adv Exp Med Biol. 2007;595:185-95
18. Molecules 2015 Feb 5;20(2): 2728-69; Front Chem. 2014 Dec 23;2:113
19. Nutr Cancer. 2010;62(7):919-30
20. Phytother Res. 2016 Aug;30(8):1243-64; Int J Dermatol 2013 May, 52: 531-43
21. Mol Cell Biochem. 2006 Oct;290(1-2):87-96

Podczas pisania korzystałam z książki dr Ajay Goela pt. „Kurkumina – odpowiedź natury na raka i inne przewlekłe choroby", Wydawnictwo Biały Wiatr, 2016 Rzeszów

eprasa.pl a076900a39



8 Rak

Kurkumina to jeden z niewielu naturalnie występujących środków znanych nauce, która celuje w nowotwór z wielu stron jednocześnie, co sprawia, że potencjalnie może być nawet bardziej skuteczna, niż wiele leków stosowanych w obecnych metodach leczenia onkologicznego[15].

Badania sugerują, że może hamować wzrost i rozprzestrzenianie się komórek rakowych, a także indukować apoptozę (śmierć komórki) w niektórych rodzajach nowotworów. Ponadto aktywuje geny hamujące guzy i dezaktywuje te, które sprzyjają ich powstawaniu[16].

W 2007 r. akademicy z Emory University w USA odkryli, że kurkumina przerywa sygnały komórkowe wysyłane przez złośliwe komórki nawołujące do tworzenia nowych naczyń krwionośnych. Badania laboratoryjne wskazują, że jest szczególnie pomocna w zapobieganiu tworzenia się systemu dostarczania krwi do komórek czerniaka. Mówi też genom, by nie uruchamiały czynnika wzrostu śródbłonka naczyń (VEGF), który jest niezbędny do zainicjowania nowej sieci naczyń włosowatych karmiących guzy[17].

Z kolei singapurscy uczeni przeanalizowali 315 badań dotyczących walki kurkumy z nowotworami. Podsumowali je następująco: „kurkumina powstrzymuje inicjację, progres i metastazę (przerzuty, rozsiew nowotworu) wielu odmian guzów”[18].

To jeszcze nie wszystko. Wyniki innych prac pokazują, że ten związek uwrażliwia komórki rakowe na działanie chemioterapii i naświetlań, równocześnie chroniąc zdrowe komórki[19].

9 Zdrowie skóry

Rosnące dowody wskazują, że aktywny składnik kurkumy może być stosowany w leczeniu różnych chorób dermatologicznych. Przegląd badań potwierdził, że suplementy kurkuminowe zarówno doustne, jak i miejscowe przeciwdziałają trądzikowi, atopowemu zapaleniu skóry, łuszczycy, świądowi, bielactwu oraz fotostarzeniu skóry. Zdaniem badaczy wynika to z przeciwutleniających i przeciwzapalnych właściwości zawartego w przyprawie barwnika[20].

Co więcej, kurkumina poprawia elastyczność skóry i promuje gojenie się ran poprzez modulowanie kolagenu i likwidację reaktywnych form tlenu[21].



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety





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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl a076900a39



CO SIĘ KRYJE W WODZIE?

Dodawane do wielu sieci wodociągowych fluor i chlor okazują się zabójczym dla tarczycy połączeniem. Sprawę bada Cate Montana

eprasa.pl a076900a39



Kiedy w latach 70. ubiegłego wieku dr Bill Osmunson kształcił się na dentystę, fluoryzacja wody i miejscowa aplikacja fluoru na zęby pacjentów były silnie promowane.

– Zastrzeżenia miał tylko jeden wykładowca. Powiedział, że jednym z powodów rozwoju wola w niektórych miejscach był niedobór jodu oraz nadmiar fluoru, który również ma wpływ na tarczycę – wspomina dr Osmunson.

W obliczu ogromnej aprobaty medycznej i publicznej wobec fluoryzacji wody mężczyzna odrzucił tę informację, a następnie założył gabinet stomatologiczny w Kanadzie, skąd ostatecznie przeniósł praktykę do amerykańskiego stanu Waszyngton.

Ponieważ woda w mieście była fluoryzowana, w przeciwieństwie do tej w oddalonych od niego obszarach, dr Osmunson postanowił próbować odgadywać miejsca zamieszkania nowych pacjentów wyłącznie na podstawie oceny stanu ich jamy ustnej i próchnicy zębów, czyli liczby ubytków.

– W ok. 90% przypadków miałem rację, gdy mówiłem, że osoby z ich najmniejszą liczbą pochodzą z regionów miejskich, w których wodę fluoryzowano. Byłem tak przekonany o korzystnym działaniu fluoru, że przepisałem go moim dzieciom, ponieważ w naszej okolicy nie stosowano fluoryzacji. Na szczęście moja żona wykazała pod tym względem opieszałość i prawie nigdy im go nie podawała – opowiada dr Osmunson.

Wiele lat zajęło mu wychodzenie poza medyczne warunkowanie. W końcu jego własne nieformalne ankiety gabinetowe wykazały, że fluor działał świetnie, a fluoryzacja była (i jest) prostą i niezwykle dochodową procedurą dla każdego gabinetu dentystycznego. W tamtym czasie, jak mówi, zabiegi z wykorzystaniem tego pierwiastka, kosztowały go ok. 10 tys. dolarów rocznie, a przynosiły przychody w wysokości ok. 250 tys.

Niedostrzegalne szkody

Punktem zwrotnym był moment, gdy pewnego dnia szedł korytarzem do swego gabinetu i zobaczył pełen kosz zgniecionych próbek pasty do zębów. Zaciekawiony podniósł jedną z nich i przeczytał etykietę.

– To był prawdziwy szok. „Stosować ilość pasty wielkości ziarnka grochu. W przypadku użycia większej dawki należy skontaktować się z Centrum Kontroli Zatruć" – przeczytałem na etykiecie – wspomina dentysta.

Dr Osmunson zaczął badać sprawę i odkrył, że fluor to tak naprawdę toksyczna trucizna. W badaniach udowadniano jego działanie neurotoksyczne zarówno u dzieci, jak i dorosłych oraz akumulację w komórkach ludzkiego organizmu, szczególnie w kościach i szyszynce, która przyczynia się do występowania objawów, takich jak bezsenność, stany zapalne, zaburzenia poznawcze i obniżenie IQ.

Dowiedział się, że jego gabinetowe ankiety, jak również te prowadzone przez Amerykańskie Towarzystwo Stomatologiczne, miejskie przedsiębiorstwa wodociągowe oraz amerykańskie instytucje: Agencję Ochrony Środowiska, Centra Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) oraz Agencję Żywności i Leków, były stronnicze.

NA DŁUGO PRZED WPROWADZENIEM FLUORYZACJI DO PUBLICZNYCH SIECI WODOCIĄGOWYCH W POPULACJACH MIEJSKICH JUŻ DOSZŁO DO DRASTYCZNEJ REDUKCJI WYSTĘPOWANIA PRÓCHNICY ZĘBÓW DZIĘKI POPRAWIE STANU ZDROWIA I WARUNKÓW ŻYCIA

– Kiedy przyglądałem się moim pacjentom i myślałem, że odnoszą korzyści ze stosowania fluoru, myliłem się. Nie analizowałem wpływu tego pierwiastka, lecz statusu społeczno-ekonomicznego. Mieszkańcy miast zarabiali więcej niż ludzie z obszarów wiejskich. Mieli więc lepszy dostęp do opieki zdrowotnej. Mogli sobie pozwolić na to, by lepiej zadbać o zęby, i oczywiście mieli mniej ubytków – wyjaśnia dr Osmunson.

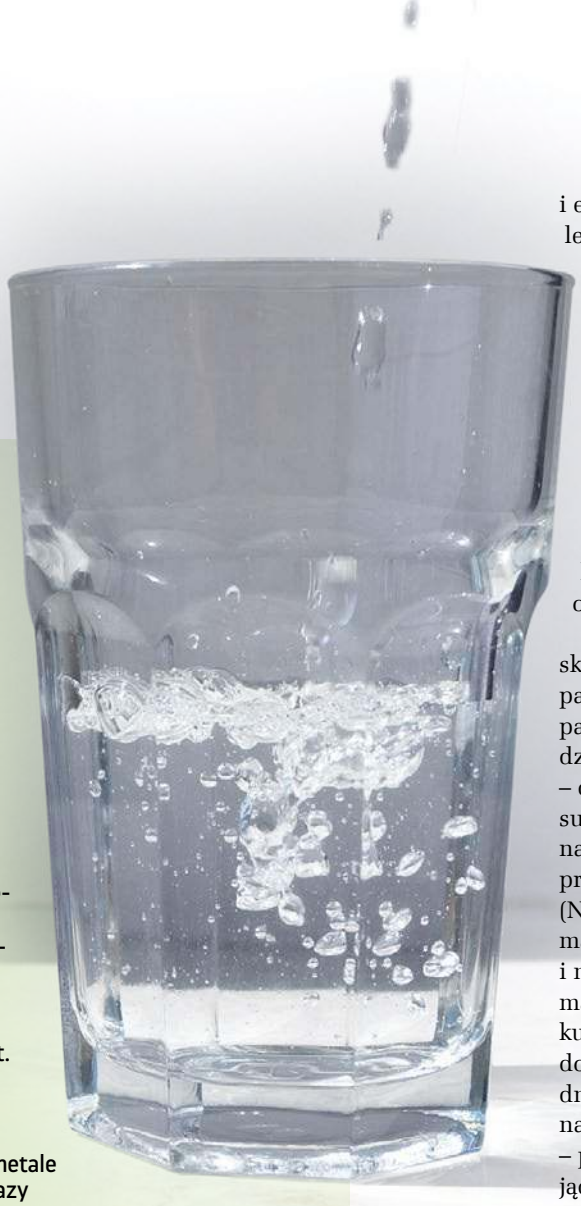
CDC stanowczo bronią swego stanowiska, według którego fluor jest „bezpieczny i skuteczny", lecz – jak zauważa dr Osmunson – nie biorą pod uwagę najważniejszej zmiennej: socjoekonomii.

– Nie analizują statystyk wskazujących na fakt, że na długo przed wprowadzeniem fluoryzacji do publicznych sieci wodociągowych w populacjach miejskich już doszło do drastycznej redukcji występowania próchnicy zębów dzięki poprawie stanu zdrowia i warunków życia – twierdzi dentysta.

Niebezpieczne dawki

Oprócz codziennego dodawania różnych form fluoru do publicznej wody pitnej w całych USA, Kanadzie, Australii, Nowej Zelandii i Irlandii pierwiastek ten to właściwie lek przepisywany w formie płynu, żelu i tabletek do ssania mających zapobiegać próchnicy zębów przez ich wzmacnianie

eprasa.pl a076900a39



Różne formy fluoru

Fluorek wapnia często znajduje się w wodzie z naturalnych źródeł, takich jak strumienie, zdroje i studnie. To najmniej toksyczna forma fluoru, ponieważ naturalnie występujące w wodzie cząsteczki wapnia i magnezu wiążą go, dzięki czemu powstaje substancja obojętna. Jednak do wody pitnej w USA dodawane są kwas fluorokrzemowy, fluorokrzemian sodu i fluorek sodu[1]. Pierwszy z wymienionych, produkt uboczny produkcji nawozów fosforowych, stosuje się najczęściej ze względu na najniższy koszt.

Kwas fluorokrzemowy to bezbarwna „dymiąca" ciecz o silnym zapachu i destrukcyjnym wpływie na metale i tkanki organizmu. Według bazy danych na temat niebezpiecznych materiałów CAMEO po rozpuszczeniu w wodzie związek ten wydziela ciepło i żrące opary, które wdychane przez człowieka mogą poważnie uszkodzić błony śluzowe[2]. Spożyty w formie płynu kwas fluorokrzemowy może spowodować ciężkie poparzenia ust i żołądka. Rozpuszcza również żelazo i aluminium, dlatego też prawdopodobnie wiele miejskich sieci wodociągowych wciąż korzystających z żelaznych rur zmaga się z problemem korozji.

Fluorek sodu to bezbarwny krystaliczny lub biały proszek charakteryzowany jako toksyczna żrąca trucizna stosowana jako środek owadobójczy, jak również do produkcji związków czyszczących. Jego spożycie może powodować ból brzucha, biegunkę, wymioty, pragnienie, zaburzenia widzenia kolorów, drgawki, omdlenia i ciężkie toksyczne zapalenie nerek[3].

Fluorokrzemian sodu to drobnoziarnisty biały i bezwonny proszek o destrukcyjnym działaniu na żywe tkanki i szkło. Jego wdychanie, spożywanie lub dotykanie jest toksyczne. Fluorokrzemian sodu stosuje się jako środek gryzoniobójczy (trutka na szczury). Jego kontakt ze skórą powoduje wysypki, oparzenia i owrzodzenia[4].

BIBLIOGRAFIA

1. NIH Office of Dietary Supplements, "Fluoride: Fact Sheet for Consumers," March 22, 2021, ods.od.nih.gov
2. CAMEO Chemicals, "Fluorosilicic Acid," accessed April 25, 2023, cameochemicals.noaa.gov
3. CAMEO Chemicals, "Sodium Fluoride"
4. CAMEO Chemicals, "Sodium Fluorosilicate"

i eliminację powodujących ubytki bakterii. W zależności od dawki – liczby miligramów pierwiastka w produktach – można je nabyć bez recepty bądź wyłącznie z przepisu lekarza. (W Polsce nie dodaje się fluoru do wody – patrz ramka pt. „Eksperymenty z wodą pitną")

Według organizacji non profit z USA – Fluoride Action Network – której rzecznikiem jest obecnie dr Osmunson, fluor zawiera ponad 95% wszystkich past do zębów w tym kraju. Zalecana przez lekarzy do codziennego stosowania ilość tego rodzaju produktu nie przekracza małego ziarnka grochu. Ale kto nakłada odrobinkę pasty do zębów na swoją szczoteczkę? W telewizyjnych reklamach w ujęciach z bliska nakłada się na szczoteczkę ogromne ilości pasty do zębów. A jednak szacuje się, że niewielki pasek tego produktu, pokrywający włosie małej dziecięcej szczoteczki, zawiera 0,75-1,5 mg fluoru – co już przekracza ilość obecną w większości suplementów diety na receptę, czyli 0,25-1 mg na dawkę. Przewyższa również dozę zalecaną przez amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) – maksymalnie 1 mg w przypadku dzieci w wieku 8 lat i młodszych – i najprawdopodobniej maksymalną rekomendowaną, czyli 2 mg w przypadku dzieci do 13. roku życia[1]. Ludzi zachęca się do 2-krotnego szczotkowania zębów w ciągu dnia z ogromną ilością pasty. Powyższą dawkę należy zatem pomnożyć przez 2. W rezultacie – podobnie jak dorosły – przeciętne dziecko stosujące pastę z fluorem przyjmuje prawdopodobnie 3-4 mg tego pierwiastka dziennie. Tymczasem jest to zalecana dawka dobowa dla mężczyzn.

Uważa się, że fluoryzowana woda pitna (w tym pokarmy i napoje przygotowane z jej wykorzystaniem) stanowi ok. 60% spożywanego przez ludzi fluoru. Jednak wchłaniana ilość tego pierwiastka stopniowo wzrasta, ponieważ na rynek trafia coraz więcej fluoryzowanych produktów stomatologicznych, takich jak płyny do płukania ust, żele i preparaty do lakierowania zębów. Ludzie wchłaniają fluor również z mechanicznie oddzielanych od kości mięs, herbaty, pozostałości pestycydów w produktach rolnych i farmaceutyków, takich jak leki przeciwhistaminowe, zobojętniające kwas żołądkowy, przeciwdepresyjne, przeciwlękowe, sterydy i środki hamujące apetyt[2].

OPRÓCZ CIĘŻKICH REAKCJI FLUOR MOŻE POWODOWAĆ DŁUGOTRWAŁE PROBLEMY ZDROWOTNE, TAKIE JAK CHOROBA ALZHEIMERA I OBNIŻENIE IQ U DZIECI

Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska zaleca publicznym dostawcom wody powiadamianie społeczeństwa, jeśli poziom fluoru

eprasa.pl a076900a39



Redukcja spożycia fluoru i chloru

Chociaż oba te pierwiastki trafiają do organizmu z wielu źródeł, można podjąć działania w celu redukcji ekspozycji na nie. Należą do nich filtracja używanej wody, unikanie konkretnych produktów i spożywanie organicznych pokarmów.

Filtracja wody pitnej

– Najlepsze, co można zrobić, to filtrowanie wody w domu i ciągłe noszenie jej ze sobą, tak by nie trzeba było pić kranówki poza domem. Oczywiście najlepsza do picia jest świeża woda z gór – mówi dr Kristin Neumann. Niestety bez udania się do jej źródła świeża górska woda jest prawie nie do zdobycia. I chociaż butelkowane wody reklamowane jako naturalna woda źródlana nie zawierają fluoru i chloru, wiele wód butelkowanych – ze względu na fakt, że to po prostu filtrowana kranówka – wciąż ma w sobie pozostałości obu tych pierwiastków. Jeśli nie można zdobyć wody źródlanej, należy wybierać marki oznaczane jako woda oczyszczona z wykorzystaniem odwróconej osmozy.

Należy uważać na standardowe modele filtrów nablatowych wykorzystujące filtr z węglem aktywnym, taki jak w dzbankach filtrujących Brita i PUR. Nie są one skuteczne w przypadku fluorków. Większość z nich lepiej radzi sobie z chlorem, ale węgiel aktywowany jest zwykle tylko w ok. 95% efektywny w usuwaniu tego pierwiastka.

Poniżej kilka innych kluczowych kroków, które można podjąć.

Filtracja wody do mycia

Można kupić model mocowany pod zlewem lub zainstalować system filtracji w całym domu, tak by usunąć fluor i chlor z wody do kąpieli. Dzięki uzyskaniu od dostawcy raportu dotyczącego jakości wody można dowiedzieć się, jakie pierwiastki i w jakich ilościach zawiera. Dzięki temu można ustalić potrzebną efektywność systemu filtracyjnego. Przed zakupem czy instalacją jakiegokolwiek z nich należy pamiętać o zgłębieniu wiedzy na jego temat.

Unikanie wszystkich produktów zawierających fluor

Należą do nich pasty do zębów, żele, płyny do płukania ust, płukanki i wiele leków. Należy unikać fluoryzacji u dentysty. Na rynku jest wiele naturalnych produktów stomatologicznych opatrzonych informacją o braku zawartości fluoru, które warto kupować.

Dieta organiczna

Wiele nawozów i pestycydów zawiera związki fluoru, które pozostają na pokarmach. Dieta organiczna to najlepszy sposób na uniknięcie tego rodzaju zanieczyszczeń. Należy również unikać przetworzonych produktów spożywczych, które zawierają prawdopodobnie zarówno związki fluoru, jak i produkty uboczne chlorowania. Jednym z przykładów jest mięso „oddzielane mechanicznie", zwłaszcza kurczak, ponieważ w wyniku tego procesu do mięsa trafiają zawierające fluor cząsteczki kości.

Eliminacja (lub redukcja) spożycia kawy i czarnej herbaty

Krzewy herbaciane i drzewa kawowe pobierają fluor z gleby.

Nieużywanie pokrytych teflonem naczyń kuchennych

Zawierający fluor teflon uwalnia go podczas gotowania.

eprasa.pl a076900a39

przewyższa w niej 2 mg/l. Dopuszczalna przez tę instytucję zawartość tego pierwiastka w publicznej wodzie pitnej to 4 mg/l. Jeśli dziecko lub dorosły piją zalecaną dzienną ilość wody, czyli 8 szklanek o pojemności 225 ml szklanek – równie dobrze tylko tą drogą mogą pochłaniać dodatkowo do 8 mg fluoru na dobę. Dodajmy do tego kolejne 3-4 mg z pasty do zębów, a ponadto z płynów do płukania ust, nici dentystycznej, żywności i leków. Wówczas rozsądnie będzie stwierdzić, że większość mężczyzn, kobiet i dzieci przyjmuje codzienne dawki fluoru w wysokości 12-15 mg. Jest to ilość znacznie przekraczająca dopuszczalny w lekach na receptę limit.

Ciężkie działania niepożądane

U dzieci przyjmujących nadmiar fluoru podczas kształtowania zębów może rozwinąć się choroba o nazwie fluoroza, która objawia się przebarwieniami i wykruszaniem uzębienia. Jest to jednak tylko czubek góry lodowej. Według NIH połykanie „dużych ilości pochodzącego z produktów dentystycznych lub suplementów diety" fluoru może powodować wiele różnych problemów zdrowotnych, takich jak: ból żołądka i brzucha, nudności, wymioty, biegunka, ból stawów, sztywność, zaburzenia nerwowe, ubytek masy mięśniowej, a być może nawet śmierć[3]. Ciężkie reakcje nie należą do rzadkości.

– W przeszłości miałem pacjentów wymiotujących na parkingu z powodu połknięcia fluoru podczas zabiegu. Powodował u nich mdłości, ale na szczęście wymiotowali i pozbywali się go z organizmu – mówi dr Osmunson.

Oprócz ciężkich reakcji fluor może powodować długotrwałe problemy zdrowotne. Pierwiastek ten powiązano z rozwojem choroby Alzheimera[4]. Wciąż wzrastająca liczba badań wykazuje również, że fluor to obniżająca IQ u dzieci neurotoksyna[5]. Według jednego z nich maluchy mieszkające na obszarach zasobnych w ten pierwiastek, gdzie powszechnie występuje fluoroza, są 5 razy bardziej narażone na obniżenie IQ niż te z regionów niefluoryzowanych[6].

– To niewiarygodne. Oficjalny komunikat, na który powołuje się wiele przedsiębiorstw wodociągowych i organizacji zdrowotnych, głosi, że każdy dolar wydany na fluoryzację to średnia oszczędność pacjentów na zabiegach stomatologicznych w wysokości 38 dolarów rocznie. Nikt jednak nie mówi o milionach, miliardach dolarów wyrządzanych szkód. Tylko z perspektywy ilorazu inteligencji, jeśli przyjrzymy się badaniom naukowym, okazuje się, że każda ilość fluoru w wodzie powyżej 0,2 ppm (liczby części na milion) – która występuje bardzo często – obniża IQ przyswajających ją płodów i niemowląt o ok. 3-5 punktów. Statystycznie daje to utratę dochodów w wysokości ok. 500 tys. dolarów rocznie na każdy punkt obniżonego ilorazu inteligencji przez resztę czyjegoś życia – zauważa dr Osmunson.

Na poziomie poniżej 0,5 mg/l fluor w wodzie pitnej negatywnie wpływa również na tarczycę oraz produkcję hormonów T3 i T4. Regulują one metabolizm i wytwarzanie energii w organizmie. W dodatku fluor wpływa na poziom tyreotro-

Zalecane dzienne dawki fluoru

Amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) zalecają spożycie różnych ilości fluoru, przy czym dawki nie powinny przekraczać poniższych:

Niemowlęta w wieku 0-6 miesięcy: 0,01 mg;

Niemowlęta w wieku 7-12 miesięcy: 0,5 mg;

Dzieci w wieku 1-3 lat: 0,7 mg;

Dzieci w wieku 4-8 lat: 1 mg;

Dzieci w wieku 9-13 lat: 2 mg;

Nastolatkowie w wieku 14-18 lat: 3 mg;

Dorośli mężczyźni: 4 mg;

Dorosłe kobiety: 3 mg;

Kobiety w ciąży/karmiące: 3 mg.



Pocenie się w suchej saunie może wspomóc wyprowadzanie chloru z organizmu przez pory.

Trucizna zwana chlorem

Chlor to zielonkawożółty gaz o silnym drażniącym zapachu stosowany do wybielania miazgi drzewnej i wytwarzania innych związków chemicznych. Jest tak toksyczny, że jego wdychanie może spowodować zgon. Kontakt chloru ze skórą może wywołać pęcherze i oparzenia. Wdychanie tego gazu może prowadzić do przewlekłych chorób płuc, w tym krwawień.

Objawy ostrej ekspozycji na chlor obejmują tachykardię (częstoskurcz), nadciśnienie, a następnie niedociśnienie tętnicze oraz zapaść sercowo-naczyniową. Inne oznaki narażenia na ten gaz to zawroty głowy, stany lękowe, mdłości i wymioty[1].

W celu usunięcia tej toksyny z organizmu należy postarać się wypocić ją w suchej saunie i przyjmować witaminę C, która neutralizuje chlor i chloraminy. Ponieważ chlor zabija bakterie jelitowe, niezbędne jest też codzienne zażywanie probiotyków.

BIBLIOGRAFIA

1 CAMEO Chemicals, "Chlorine," accessed April 25, 2023, CameoChemicals.noaa.gov

eprasa.pl a076900a39

piny (TSH), która stymuluje tarczycę do produkcji wymienionych wyżej hormonów[7].

– Pierwiastek ten oddziałuje praktycznie na każdą komórkę organizmu. Dotyczy to też układu hormonalnego. W XIX w. lekarze donosili, że nadpobudliwość u dzieci można kontrolować dzięki podawaniu im fluoru. A jeśli nie działało to natychmiast, należało po prostu zwiększyć dawkę. Było to oczywiście skuteczne, ponieważ fluor oddziałuje na tarczycę, ma negatywny wpływ na metabolizm i poziom energii – mówi dr Osmunson.

Ekspozycję na fluor powiązano z niedoczynnością tarczycy u ciężarnych, która może zaburzać rozwój płodu[8]. Odkryto również, że powoduje on zwapnienie szyszynki w mózgu – gruczołu dokrewnego regulującego biosyntezę (produkcję związków organicznych w całym organizmie), w tym wytwarzanie melatoniny[9] – hormonu odpowiedzialnego za regulację cyklu czuwania i snu. Oprócz tego fluor powiązano z rakiem. Młodzi chłopcy pijący fluoryzowaną wodę są 5 razy bardziej narażeni na rozwój nowotworu kości[10].

A potem chlor

Jakby nie wystarczyły wszystkie powodowane przez fluor problemy zdrowotne, istnieją również poważne kwestie, które należy wziąć pod uwagę, jeśli chodzi o inny powszechny dodatek do wód powierzchniowych dostarczających miejską i podmiejską publiczną wodę pitną: chlor. Dodawanie tego pierwiastka do sieci wodociągowych bez wątpienia wspiera redukcję liczby chorób i zgonów związanych z przenoszonymi przez wodę zakażeniami na świecie od czasu wprowadzenia tej praktyki na początku XX w. Istnieją jednakże zdrowsze, skuteczniejsze i tańsze metody uzdatniania wody pitnej.

Dr Kristin Neumann, założycielka organizacji MyMicrobiome (mymicrobiome.info) w niemieckim Bambergu, twierdzi, że chloru nie stosuje się już w wielu sieciach wodociągowych w Niemczech. Zamiast niego w celu oczyszczania wody z toksyn władze samorządowe używają tam wysokiego poziomu filtracji i bakterii.

– Chlorowana woda wykazuje oddziaływanie w badaniach laboratoryjnych. Trudno jest oddzielić je od innych rzeczy i ustalić, że jeden czynnik wpływa na mikrobiom. Jeśli jednak tylko pomyślimy logicznie, chlor musi mieć jakiś wpływ, i to niepozytywny – przekonuje dr Neumann.

Chlorowanie wody może prowadzić do tworzenia tzw. ubocznych produktów dezynfekcji, w tym trihalometanów – grupy 4 substancji chemicznych zawierających chloroform. Są one stosowane jako rozpuszczalniki przemysłowe i związane ze zwiększonym ryzykiem zgonu z po-

Wyprowadzanie fluoru z organizmu

Spożyty fluor jest magazynowany w większości w 4 głównych obszarach organizmu: zębach, kościach, mózgu i szyszynce. W najwyższych stężeniach występuje w kościach, co objawia się jako choroba określana mianem fluorozy szkieletowej. Nie ma wielu badań na ten temat, ale niektóre wykazują, że metionina (jeden z podstawowych aminokwasów) w połączeniu z witaminą E może zapobiec akumulacji fluoru w układzie kostnym.

Tauryna to kolejny suplement diety, który wydaje się pomocny, ponieważ wspiera funkcjonowanie gruczołu tarczowego.

Cholina – składnik odżywczy podobny do witaminy B – wspomaga łagodzenie fluorozy dzięki wsparciu produkcji energii i funkcjonowania mózgu, które osłabia fluor. Sok z granatu chroni przed spowodowanym przez ten pierwiastek uszkodzeniem wątroby u szczurów. Obecnie nie określono żadnych rekomendowanych dawek wszystkich tych suplementów diety[1].

Poniżej inne metody odtruwania z fluoru:



Oczyszczanie wątroby (więcej piszemy o tym w Raporcie Specjalnym, w tekście Czyszczenie czyścicielki).

Spożywanie oczyszczających wątrobę pokarmów, takich jak awokado, czosnek, por i cebula. Świetne pod tym względem są również jabłka. Z kolei karczochy stymulują wątrobę do produkcji żółci.



Uważa się, że kurkuma chroni przed neurodegeneracyjnym działaniem fluoru.

Uważa się, że jodyna i lecytyna usuwają fluor z organizmu.

Badania wykazują, że obecność selenu redukuje akumulację fluoru w roślinach[2]. Jego suplementacja może więc pomóc też ludziom.

Niedobory wapnia i magnezu powiązano z wchłanianiem fluoru, ich suplementacja może być więc pomocna.



Suche sauny to dobra metoda na wypocenie dowolnej liczby toksyn.



BIBLIOGRAFIA

1 Biomed Environ Sci, 2017; 30(2): 147–49
2 Environ Pollut, 2020; 267:115603

eprasa.pl a076900839

wodu nowotworu i z innych przyczyn[11]. Trihalometany mają również negatywny wpływ na funkcjonowanie trzustki[12] i podwyższają prawdopodobieństwo wystąpienia zarówno nadwrażliwości alergicznych[13], jak i astmy u młodych ludzi[14]. Te mutagenne produkty uboczne chlorowania mają związek z większym ryzykiem rozwoju nowotworów piersi, przełyku, odbytu i pęcherza moczowego u kobiet[15], jak również złośliwych czerniaków[16].

Ponieważ chloroform jest gazem uwalnianym podczas podgrzewania chlorowanej wody, ryzykowany może być zwykły gorący prysznic[17]. Chlor reaguje z zanieczyszczeniami lipidowymi w wodzie, co powoduje tworzenie wolnych rodników odpowiedzialnych za śmierć komórkową (apoptozę) i przyczyniających się do miażdżycy naczyń krwionośnych[16]. W jednym z badań odkryto, że w przypadku ciężarnych pijących dziennie 5 lub więcej szklanek wody z kranu zawierającej ponad 75 ppb (cząstek na miliard) trihalometanów ryzyko poronienia samoistnego wynosiło prawie 10%[18].

Pływacy są z kolei narażeni na wystąpienie chlorowej wysypki[19] i innych podrażnień oczu i skóry, jak również nowotworów skóry[20].

Osoby, które przyglądają się badaniom, naturalnie zadają sobie pytanie: „Jak ludzie – i lekarze – mogą się z tym zgadzać, a nawet zalecać te niebezpieczne metody uzdatniania wody?". Dr Osmunson śpieszy z odpowiedzią.

– Nikt nigdy nie uczył nas w szkole, że jako lekarze nie możemy przyjmować czegoś na ślepą wiarę, że musimy kwestionować i badać wszystko, co nam się mówi, mieć otwarty umysł i upewniać się co do poprawności naszego postępowania, sprawdzać, czy jego naukowe podstawy nie ewaluowały. Musimy zachować pokorę w stosunku do tego, co robimy, ponieważ wiele z tego jest po prostu zwyczajnie złe – przyznaje specjalista.

BIBLIOGRAFIA

1 Fluoride Action Network, "Sources of Fluoride," May 6, 2012, fluoridealert.org
2 Fluoride Toxicity Research Collaborative, "Index of Fluorinated Pharmaceuticals," accessed April 25, 2023, slweb.org
3 NIH Office of Dietary Supplements, "Fluoride: Fact Sheet for Consumers," March 22, 2021, ods.od.nih.gov
4 Int J Mol Sci, 2018; 19(12): 3965
5 Lancet, 2014; 13(3): 330–38
6 Biol Trace Elem Res, 2008; 126(1–3): 115–20
7 Sci Rep, 2018; 8(1): 2674
8 Sci Total Environ, 2023; 869: 161149
9 Appl Sci, 2020; 10(8): 2885
10 Cancer Causes Control, 2006; 17(4): 421–28
11 Environ Sci Technol, 2021; 55(13): 9043–51
12 Environ Sci Technol, 2021; 55(20): 14087–94
13 Sci Total Environ, 2023; 871: 162100
14 Eur Respir J, 2022; 59(5): 2101440
15 Cancer Causes Control, 1997; 8(2): 192–200
16 J Orthomol Med, 2000; 15 (2nd quarter): 89
17 Med Hypotheses, 1984; 15(2): 119–23
18 Epidemiology, 1998; 9(2): 134–40
19 Jenna Fletcher, "How to Identify a Chlorine Rash," Sept 21, 2018, medicalnewstoday.com
20 Melanoma Res, 1994; 4(5): 281–86



Eksperymenty z wodą pitną

Finlandia, Holandia i Polska podjęły próby fluoryzacji i zdecydowały, że nie będą fluoryzować wody pitnej. W latach 1959-1992 fińskie miasto Kuopio fluoryzowało wodę w miejskich wodociągach[1]. Debaty na temat skuteczności fluoryzacji przyczyniły się do zakończenia eksperymentu, a wyniki badań opublikowane w 2000 r. sugerują, że częstość występowania próchnicy wśród mieszkańców Kuopio po zaprzestaniu fluoryzacji wody nie wzrosła[2].

Podobny eksperyment w Holandii zakończyła decyzja Sądu Najwyższego. Fluoryzację wody rozpoczęto w 2 małych holenderskich miastach w 1953 r. Wstępne wyniki badań sprawiły, że Ministerstwo Zdrowia zaleciło powszechną fluoryzację i w 1970 r. 30% populacji Holandii miało dostęp do sztucznie fluoryzowanej wody pitnej[3]. Jednakże w 1972 r. – w atmosferze publicznych dyskusji na temat fluoryzacji – Hoge Raad (holenderski Sąd Najwyższy) stwierdził, że fluoryzacja stanowi naruszenie nietykalności cielesnej obywateli, a w związku z tym wszystkie programy fluoryzacji zostały praktycznie zakończone w 1976 r.

Program fluoryzacji wody pitnej w Polsce zainicjowano w 1967 r. w celu zbadania efektywności fluoru jako środka przeciwdziałającego próchnicy. 2 lata później powodzenie programu przyczyniło się do wydania przez Ministerstwo Zdrowia wytycznych zalecających wdrożenie programów fluoryzacji na wszystkich terenach, gdzie naturalny poziom fluoru w wodzie nie przekracza 0,5 mg/1. W 1977 r. – gdy badania wykazały, że fluoryzacja jest bezpieczna i skuteczna – wytyczne te stały się obowiązującymi zaleceniami. Jednak po kilku latach monitoring wykazał niezadowalające wyniki efektywności fluoryzacji, a Rzecznik Praw Obywatelskich zaprezentował obawy przedsiębiorstw wodociągowych, więc w 1990 r. zaprzestano programów fluoryzacji. Społeczeństwo polskie wyrażało także zaniepokojenie masowym leczeniem, potencjalnym masowym zatruciem oraz naruszeniem swobód obywatelskich. Mimo to stosunkowo wysoki naturalny poziom fluoru w wodzie pitnej (0,5-2 mg/1, średnio 1 mg/1) oznacza, że sztuczna fluoryzacja nigdy nie stała się poważnym problemem zdrowotnym w Polsce. W 1980 r. szczytowym punkcie fluoryzacji, tylko 2,5 mln ludności (6% populacji) piło sztucznie fluoryzowaną wodę[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Takala T., Hayry M. (2004), Finnish Fluorization Report. Raport sporządzony na potrzeby projektu EuroPHEN
2 Community Dental Oral Epidemiology (2000), 2000 Aug, 28 (4): 281-288
3 Verweij M. (2004), Fluorization of Drinking Water in the Netherlands. Raport sporządzony na potrzeby projektu EuroPHEN.
4 Mikos M., Juszczyk G., Bański R., Czabanowska K. (2004), Fluorization of water in Poland. Raport sporządzony na potrzeby projektu EuroPHEN

eprasa.pl a076900a39

Jak dbać o tarczycę?



Co robić, by zachować zdrowy gruczoł oraz jak radzić sobie z jego niedoczynnością? Lista składników odżywczych, które mogą nam w tym pomóc, nie kończy się na jodzie.

eprasa.pl a076900a39



8 mln Polaków żyje z niedoczynnością tarczycy (hipotyreozą). Objawy choroby obejmują m.in. nadwrażliwość na niższe temperatury, zaburzenia pamięci i trudności z koncentracją, ospałość w ciągu dnia, spowolnienie perystaltyki jelit, suchą skórę, nadmierne wypadanie włosów, zwiększoną masę ciała, obfite krwawienia menstruacyjne, oraz podwyższone ciśnienie krwi. Jakby tego było mało, hipotyreoza może być przyczyną zaburzeń płodności, a chorzy narażeni są na zwiększone ryzyko choroby serca[1].

Niedoczynność tarczycy występuje ok. 5 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, a częstość występowania tej choroby zwiększa się z wiekiem – szacuje się, że dotyka ok. 4-15% populacji po 60. r.ż.

Leniwa czy bezrobotna?

Tarczyca pod wpływem wydzielanej przez przysadkę mózgową tyreotropiny (TSH) produkuje hormony T3 (trójjodotyroninę) i T4 (tyroksynę) o działaniu zwiększającym metabolizm ustroju. Gruczoł ten wytwarza również hormony T1 i T2 oraz kalcytoninę – hormon polipeptydowy, zmniejszający poziom wapnia we krwi, a wzmagający jego odkładanie się w kościach[2].

Prekursorem do wytwarzania trójjodotyroniny i tyroksyny jest tyreoglobulina (TRH) zawarta w koloidzie wypełniającym pęcherzyki tarczycy. T3 powstaje przez odjodowanie tyroksyny na poziomie tkankowym i wykazuje 5-krotnie większą aktywność niż T4. Oba hormony powodują efekt kalorygenny, tzn. zwiększają ilość wytwarzanego w organizmie ciepła, przyspieszają spalanie wewnątrzkomórkowe, zwiększają przemianę materii. Ich metaboliczna aktywność dotyczy wszystkich tkanek, a w nich przemian białek, węglowodanów i tłuszczów. Z udziałem T3 i T4 wzrasta pobieranie aminokwasów i obrót białka w komórce, zwiększa się ich synteza i rozpad[3].

Niedoczynnością tarczycy nazywa się zespół objawów klinicznych wywołanych niedoborem bądź brakiem jej hormonów – najczęściej tyroksyny – i/lub bardzo rzadko opornością na ich działanie na poziomie komórek[4]. Czasami przyczyną są zaburzenia metabolizmu obwodowego T4 i wewnątrzkomórkowego wytwarzania T3, mimo prawidłowej produkcji tyroksyny w tarczycy.

Jako że hormony tego gruczołu mają szeroki zasięg działania, ich deficyt wpływa na działanie całego ustroju, to zaś tłumaczy tak bogatą symptomatologię hipotyreozy.

Choć najczęstszą przyczyną dysfunkcji tarczycy jest przewlekłe limfocytowe zapalenie tego gruczołu (choroba Hashimoto), to do rozwoju choroby doprowadzić może zarówno znaczny niedobór jodu w środowisku, jak i nadmierne spożycie jodków. Mówimy wtedy o zjawisku Wolffa-Chaikoffa: jodki w dużych stężeniach unieczynniają peroksydazę tarczycową (TPO)[5].

U podłoża kłopotów gruczołu tarczowego może leżeć też nadmiar fluoru i chloru w wodzie (patrz tekst pt. „Co kryje się w wodzie?").

Niedoczynność tarczycy występuje ok. 5 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, a częstość występowania tej choroby zwiększa się z wiekiem – szacuje się, że dotyka ok. 4-15% populacji po 60. r.ż.

Choć medycyna klasyczna przeważnie traktuje niedoczynność tarczycy jako chorobę przewlekłą, której nie da się wyleczyć, to jednak istnieją dowody na to, że zmiana diety, stylu życia oraz odpowiednia suplementacja są w stanie zmniejszyć objawy, a nawet odwrócić ten stan u niektórych. Przykładem może być Izabella Wenzt, farmaceutka polskiego pochodzenia, która po latach walki z chorobą opracowała kurację utrzymującą ją w remisji[6].

Niedoczynna – i co dalej?

Zazwyczaj, gdy u pacjenta zostaje zdiagnozowana hipotyreoza, przepisuje się mu codzienne spożycie leków zastępczych hormonu tarczycy. Te leki (najczęściej lewotyroksyna) mogą czasem wywołać działania niepożądane, a brak dawki może eskalować objawy[7]. Nie ma natomiast żadnej terapii, która skupiłaby się na usunięciu przyczyny niedoczynności tarczycy, którą najczęściej jest hashimoto.

Na szczęście w świecie nauki, coraz częściej mówi się o tym, że naturalne środki mogą pomóc uporać się z pierwotną przyczyną niedoczynności tarczycy i dzięki temu doprowadzić do długotrwałej poprawy.

I oczywiście, jak to w takich sytuacjach bywa, pierwsze skrzypce gra tu dieta. Jednym z głównych zaleceń dla pacjentów z hipotyreozą jest wdrożenie protokołu autoimmunologicznego (AIP). To podejście dietetyczne, w którym podstawą jest spożywanie żywej żywności (czyli fermentującej, dojrzewającej, kiszonej, niepaczkowanej i nieobrobionej termicznie). Jedzenie nie powinno być modyfikowane genetycznie ani zawierać dodatków, konserwantów, sterydów i antybiotyków. Należy też unikać żywności z długimi terminami przydatności do spożycia, np. mleka UHT.



eprasa.pl a076900a39

> Niedoczynność tarczycy występuje ok. 5 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, a częstość występowania tej choroby zwiększa się z wiekiem

W protokole całkowicie wyłącza się zboża i jaja (aż 50% osób ich nie toleruje, a wśród cierpiących na choroby autoimmunologiczne problem dotyczy aż 80%).

Konieczne jest również odstawienie roślin psiankowatych i strączków (ze względu na lektyny) oraz glutenu i nabiału. Taki reżim powinien być utrzymywany przez ok. 1-6 miesięcy, a następnie można stopniowo wprowadzać kolejne produkty w celu zidentyfikowania konkretnych alergii i nietolerancji pokarmowych.

Po zakończeniu AIP możesz przejść na zrównoważoną dietę bogatą w witaminy B12 i D. Kupując żywność, staraj się wybierać ekologiczne produkty pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza takie jak mięso i jaja. Sprawdzaj też przewodnik „Zakupy bez pestycydów" amerykańskiej agencji Enviromental Working Group (EWG). Co roku zamieszcza tam listę warzyw i owoców o największej i najmniejszej zawartości substancji chemicznych. To właśnie tzw. brudna 12 i czysta 15.

Jednocześnie pamiętaj, że jeżeli zdecydujesz się jeść jedynie rośliny z organicznych upraw, najprawdopodobniej nie będą one zawierały selenu. Gleby w Europie są bowiem ubogie w ten pierwiastek, a ekologiczne uprawy nie mogą być wzbogacane składnikami odżywczymi ani nawożone.

Istotny ślad

Niestety, cierpimy nie tylko z powodu deficytu Se. Niedobór jodu dotyczy ok. 50% całej populacji europejskiej, w tym kobiet w wieku rozrodczym i ciężarnych. Pomimo wprowadzenia w 1997 r. w Polsce obligatoryjnej profilaktyki jodowej, której podstawą jest jodowanie soli kuchennej, dzienne spożycie tego mikroelementu jest zbyt małe, aby pokryć zwiększone zapotrzebowanie w okresie ciąży i karmienia. Co więcej, niedostateczne spożycie jodu przez matkę wywołuje także niedobór tego pierwiastka u dziecka.



Jod jest niezbędnym elementem śladowym, który jest składnikiem hormonów tarczycy. Przy łagodnym niedoborze tego pierwiastka tarczyca może dostosowywać się i utrzymywać produkcję hormonów w granicach normy. Jednak gdy długotrwałe utrzymywanie się tego stanu, prowadzi do proliferacji komórek pęcherzykowych, autonomicznego wzrostu tarczycy i jej dysfunkcji[8].

Probiotyki Te korzystne dla zdrowia bakterie mogą przywrócić równowagę w trzewiach, pomagając w uszczelnieniu cieknącego jelit oraz wspierając działanie układu odpornościowego.

Cynk W licznych badaniach udokumentowano, że suplementacja selenu i cynku może być korzystna w populacjach mających niedobory tych mikroelementów. Z przeglądu prac dokonanego w ubiegłym roku przez chińskich uczonych wynika, że: „suplementacja Zn w diecie, początkowo stosowana do przywracania funkcji immunologicznej, poprawia również funkcję tarczycy, takie jak obniżone poziomy TSH[9]".

Czesi natomiast wykazali istotną korelację między autoprzeciwciałami tarczycy a niskimi stężeniami tego pierwiastka u pacjentów z autoimmunologicznymi chorobami tarczycy[10].

Selen Ten składnik odżywczy, obecny w różnych mięsach, rybach i jajach, jest silnie zaangażowany poprzez zmienne selenoproteiny w procesach przeciwutleniaczy, redoks i przeciwzapalnych. Zwiększa aktywność komórek regulacyjnych CD4+/CD25 Foxp3 i T, jednocześnie tłumiąc wydzielanie cytokin, zapobiegając apoptozie komórek pęcherzykowych gruczołu tarczowego i zapewniając ochronę przed zapaleniem tarczycy[11].

Żelazo Duża liczba badań na zwierzętach i ludziach potwierdziła, że niedobór żelaza (z anemią lub bez niej) może wpływać na metabolizm tarczycy, zmniejszać poziomy T4 i T3 w osoczu, redukować obwodowe konwersję T4-T3 oraz podnosić stężenie TSH[12].

REKLAMA

Gabinet Bioenergoterapii Centrum Uzdrawiania Drezdenko C.U.D.
zaprasza na wyjątkową terapię – bez działań ubocznych –
i na odległość urządzeniem QUANTEC oraz na terapię w gabinecie
najnowocześniejszym urządzeniem biorezonansu z BIOFEEDBACKiem
SCIO-THETA (możliwe również terapie na odległość)

CUD QUANTEC
Centrum Uzdrawiania Drezdenko



Szczególnie polecam terapie na dolegliwości:
układu oddechowego (płuca, oskrzela, zatoki),
astma, alergie, na choroby stawów, kręgosłupa,
schorzenia jelit i układu trawienia, uszu,
neurologiczne i wiele innych.
Oba urządzenia mają wyjątkowo pozytywne działanie
na depresję, nerwice i nerwowość.
Możliwe terapie Quantec-iem dla psów i kotów.

mgr ANNA SCHULZ
tel. +48 506 665 013, hanilucy57@gmail.com
www.cudquantec.pl

RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl a0769002839

Wsparcie z natury

Wsparcie zdrowia tarczycy i zachowanie jej funkcji zapewnią zioła. One również mogą łagodzić symptomy hipotyreozy i wspomagać utrzymanie równowagi hormonalnej. Nie należy też zapominać o 2 istotnych produkowanych przez nasz organizm składnikach: witaminie D i glutationie.

Kilka badań wykazało korelację między niedoborem witaminy D a autoimmunizacją tarczycy i zmniejszeniem autoprzeciwciał tarczycy u pacjentów z prawidłowym poziomem tego związku. Wiadomo też, że syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego witamina D pomaga w odpowiedniej produkcji hormonów tarczycy[13]. Natomiast glutation to najważniejszy i najsilniejszy z naszych wewnętrznych przeciwutleniaczy, niezbędny do redukowania stresu oksydacyjnego, który ma tendencję do pogarszania niedoczynności tarczycy. Popularny suplement NAC może zwiększyć produkcję endogennego glutationu w wątrobie. Ma też jeszcze jedną zaletę. Otóż – jak wykazali naukowcy z Nowego Jorku – NAC może wspierać hormon TSH w ochronie komórek tarczycy przed apoptozą poprzez zwiększenie autofagii. Proces ten jest aktywowany w odpowiedzi na różnorodne bodźce związane ze stresem. Dowiedli oni, że zarówno TSH, jak i NAC przywracają sygnalizację przeżycia komórek i wzmacniają biogenezę mitochondriów[14].

Spośród ziół zdrowe osoby powinny wybierać niepokalanka pospolitego, który reguluje gospodarkę hormonalną u płci pięknej[15].

Kolejnym ziołem, z którego dobroczynnej mocy mogą skorzystać wszyscy, jest ashwagandha. Naukowcy z Rio de Janeiro zauważyli, że stres społeczny może skutkować zmianami metabolizmu i w konsekwencji poprzez upośledzenie systemu serotonergicznego prowadzić do niedoczynności tarczycy. Ashwagandha obniża poziomy kortyzolu (przez co zapobiega kaskadzie reakcji prowadzących rozwoju hipotyreozy) i aktywuje układ hormonalny, co skutkuje wyższym stężeniem hormonu stymulującego tarczycę (TSH) u osób z zaburzeniami tego gruczołu[16].



Selen potrzebny od zaraz!

Mało kto wie, że tarczyca zawiera więcej selenu niż jakakolwiek inna ludzka tkanka. Nic więc dziwnego, że jego niedobór pogłębia choroby autoimmunologiczne tego gruczołu. Selenoproteiny, czyli białka zawierające selen, pełnią funkcję antyoksydacyjną, przeciwzapalną i wspomagają pracę tarczycy poprzez wspieranie konwersji T4 do T3, dzięki czemu zwiększa się stężenie FT3.

Niestety selen jest pierwiastkiem deficytowym i nie tylko znaczna część Polaków, ale również Europejczyków ma jego niedobory. Polscy naukowcy szacują, że jego niedostateczny poziom może mieć nawet 95% dorosłych Polaków. Tymczasem częstość występowania chorób tarczycy (wole, niedoczynność, hashimoto) powiązano z niezadowalającą podażą selenu. Istnieją dowody, że zwiększenie podaży tego pierwiastka może redukować ryzyko wystąpienia tych schorzeń[1].

Skoro selen jest taki ważny i trzeba go suplementować, pojawia się kardynalne pytanie, jak, to robić? Okazuje się bowiem, że w aptekach mamy do wyboru zarówno organiczne, jak i nieorganiczne związki selenu, tańsze i droższe, a co za tym idzie, wchłaniające się lepiej, gorzej lub... wcale. Z badań wynika, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są organiczne związki selenu. Wybieraj zatem takie preparaty, w których składzie są albo drożdże selenowe, które najbardziej zbliżone są do naturalnie występujących związków selenu w żywności albo selnometionina.

Pozostaje więc pytanie, jak duża powinna być dzienna dawka Se?

Uczeni wykazali, że jego wzrastające stężenie we krwi osiągało stabilny poziom po 6 tygodniach terapii u osób zażywających dawki: 50 mcg i 100 mcg na dobę. Natomiast u tych, którzy przyjmowali 200 mcg selenu, stężenie stabilizowało się po 10 tygodniach.

W badaniach u osób z chorobą Hashimoto przeważnie stosowano 200 mcg selenu na dobę jako wspomaganie terapii tyroksyną, uzyskując szybszy większy spadek przeciwciał ATPO (po 6 i 12 miesiącach) Przy dłuższej terapii, po ok. 12 miesiącach obniżały się również ATG[2].

Natomiast już dawka 80 mcg/dobę przez 12 miesięcy poprawiała echogeniczność tarczycy.

Ponad 70% osób suplementujących Se zauważyło u siebie poprawę nastroju, lepszy sen oraz mniejsze zmęczenie[3].

Co ciekawe, pozytywne efekty odnotowano również u chorych z prawidłowym poziomem selenu, niezależnie od ich wieku.

Uważa się, że suplementacja selenem może pomóc zredukować dawkę stosowanej przez pacjenta tyroksyny[4].

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Endocrinol Metab. 2015 Nov;100(11): 4037-47
2. Int J Endocrinol. 2014;2014: 904573
3. Clin Endocrinol (Oxf). 2010 Oct;73(4): 535-9
4. Trials. 2014 Apr 9;15: 115

eprasa.pl a076900a39



> W protokole autoimmunologicznym całkowicie wyłącza się zboża i jaja (aż 50% osób ich nie toleruje, a wśród cierpiących na choroby autoimmunologiczne problem dotyczy aż 80%).

Przydatna może się też okazać kurkuma. Zawarty w niej związek polifenolowy – kurkumina – ma udokumentowane działanie w chorobach z autoagresji. Hamuje je poprzez regulację zapalnych cytokin, takich jak IL-1beta, IL-6, IL-12, TNF-alfa i IFN-Gamma oraz związane z nimi szlaki sygnalizacyjne JAK-STAT, AP-1 i NF-Kappab w komórkach immunologicznych[17].

W kontekście dysfunkcji gruczołu tarczowego potwierdzono również jej pozytywny potencjał terapeutyczny, przypisując go m.in. jej własnościom antyoksydacyjnym i przeciwproliferacyjnym oraz wpływowi na apopotozę, angiogenezę i cykl komórkowy[18].

Zmień styl

Jak dowiedli Brazyliczycy, stres znacząco wpływa na dysfunkcję tarczycy. Redukcja jego dziennego poziomu może zapobiec rozwojowi autoimmunologicznej choroby Hashimoto, ale także poprawić równowagę hormonalną i potencjalnie odwrócić hipotyreozę. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, powie każdy, kto żyje w dzisiejszych realiach. Na szczęście jednak nie jesteśmy bezradni. Mamy całkiem skuteczne narzędzia, które pomogą zredukować, a nawet pozbyć się napięcia.

Medytacja oferuje prostą metodę łagodzenia stresu, a z kolei zmniejszanie objawów niedoczynności psychicznej i behawioralnej. Wysokie poziomy kortyzolu (hormonu stresu) pogarszają funkcję tarczycy poprzez zwiększenie produkcji odwrotnej T3 we krwi. Nie musisz przestrzegać żadnej konkretnej struktury medytacji. Po prostu dowiedz się, co działa, aby znaleźć wyciszenie[19].

Nocny odpoczynek Osiągnięcie pełnych 8 godz. wysokiej jakości snu ma kluczowe znaczenie dla skutecznego zarządzania stresem. Osiągniesz to, gdy na godzinę przed udaniem się snem zmniejszysz ekspozycję na niebieskie światło, które jest emitowane z większości urządzeń elektronicznych[20].



REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



- Włosy[1,4]
- Metabolizm[4]
- Paznokcie[1,4]
- Energia[2,3]
- Skóra[1]
- System odpornościowy[1,2,3,4]

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

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

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

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

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

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl a076900a39



> Jak dowiedli Brazyliczycy, stres znacząco wpływa na dysfunkcję tarczycy. Redukcja jego dziennego poziomu może zapobiec rozwojowi autoimmunologicznej choroby Hashimoto, ale także poprawić równowagę hormonalną i potencjalnie odwrócić hipotyreozę.

Relaksacja Ważne jest też odprężenie. Ten stan charakteryzuje się zmniejszeniem napięcia mięśniowego (tonusu), tempa pracy serca i ciśnienia krwi oraz spowolnieniem oddechu. W stanie relaksu zmienia się też aktywność elektryczna mózgu – pojawia się rytm fal alfa. Uprawianie hobby, ćwiczenie jogi, taniec to skuteczne sposoby odprężania się i redukowania stresu.

Shinrin yoku Ta prozdrowotna praktyka kontaktu z naturą powstała w Japonii, polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach i odbiorze naturalnego otoczenia wszystkimi zmysłami. Jednak nie musisz koniecznie uprawiać leśnych kąpieli, wystarczy, że będziesz spędzać czas na zewnątrz, szczególnie na obszarach zielonych – nawet w parkach – by Twój poziom kortyzolu (a z nim stresu) spadł[21].

Poza tym wykazano, że jony ujemne występujące w powietrzu w naturze zmniejszają stan zapalny i promują procesy antyoksydacyjne w organizmie.

Akupunktura może być bezpiecznym i naturalnym sposobem pomocy u pacjentów z niedoczynnością tarczycy. Jednak należy podkreślić, że większość badań łączących akupunkturę i niedoczynność tarczycy składa się z indywidualnych studiów przypadków, dlatego potrzebne są badania na większą skalę, aby potwierdzić tę korelację[22].



Zrób badania

W diagnostyce laboratoryjnej kluczowym badaniem jest oznaczenie stężenia w surowicy tyreotropiny (TSH), które wzrasta w odpowiedzi na obniżone wytwarzanie hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3).

Stwierdzenie wartości TSH > 10 mIU/l przy obecności typowych objawów klinicznych w zdecydowanej większości przypadków wystarcza do rozpoznania niedoczynności tarczycy. Pełną i jednoznaczną diagnozę uzyskuje się, jeśli podwyższonemu stężeniu TSH towarzyszy obniżone stężenie wolnej tyroksyny (fT4). Sytuacja, gdy stwierdza się jedynie zwiększone stężenie TSH, a poziomy obu wolnych hormonów tarczycy (fT3 i fT4) pozostają prawidłowe, upoważnia do rozpoznania subklinicznej niedoczynności tarczycy. Jeśli niedoczynność tarczycy jest pochodzenia centralnego (przysadkowego lub podwzgórzowego), stężenie TSH może być prawidłowe lub nawet obniżone. Wówczas rozpoznanie niedoczynności tarczycy opiera się oprócz objawów klinicznych na niskim stężeniu fT4.

Autoimmunologiczną etiologię hipotyreozy potwierdza podwyższone miano przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej (ATPO, anty-TPO) i/lub przeciw tyreoglobulinie (ATG, antyTG). Występują one u większości pacjentów, ale ich brak nie wyklucza niedoczynności tarczycy. Jeśli ich wartości są podwyższone, w pewnym sensie „prognozują" późniejsze wystąpienie niedoczynności tarczycy, ale czas jej wystąpienia może być różny, często odległy.

Obecność podwyższonego miana przeciwciał przeciwtarczycowych przy braku jednoznacznych objawów niedoczynności tarczycy i prawidłowych wynikach TSH oraz hormonów tarczycy świadczy jedynie o toczącym się procesie autoimmunologicznym w przebiegu choroby Hashimoto[1].

BIBLIOGRAFIA
1. LEKARZ POZ 3/2016

BIBLIOGRAFIA
1. Endokrynologia Polska/Polish Journal of Endocrinology 2011; 62 (4)
2. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(5):41-54
3. Traczyk W. Z., Trzebski A.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 1997
4. Gawrychowski J., Jastrząb B.: Choroby tarczycy i przytarczyc, Diagnostyka I leczenie, Wydawnictwo Medipage, Warszawa 2014; Przew Lek 2002, 5, 10, 52-62
5. Sultan Qaboos Univ Med J. 2007 Dec; 7(3): 267-72
6. Wentz I. Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2017
7. Lancet. 2017 Sep 23;390(10101): 1550-62
8. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2010 Feb;24(1): 13-27
9. Biol Trace Elem Res. 2021 Jun;199(6): 2266-71
10. PLoS One. 2014 Jun 18;9(6):e99790
11. Horm Metab Res. 2015 Sep;47(10): 721-6
12. Am J Clin Nutr. 2003 Feb;77(2): 425-32
13. Endocr J. 2018 Oct 29;65(10):1029-37
14. J Autoimmun. 2022 Jan;126:102746
15. American family physician, 72(5), 821-4
16. Neuropharmacology. 2012 Jan;62(1):446-56
17. Adv Exp Med Biol. 2007;595: 425-51
18. Curr Med Chem. 2022;29(16): 2878-90
19. The Sciences and Engineering, 68(6-B), 4142
20. Sleep Sci. 2015 Nov; 8(3): 143-52; NPJ Aging Mech Dis. 2017; 3: 9
21. Landscape and urban planning, 105(3), 221-9
22. J Acupunct Meridian Stud. 2021 Oct 31;14(5): 200-5

eprasa.pl a076900a39

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio* suplement diety

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

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

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

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





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.



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.



Jod

Aż 400 porcji po 150 µg jodu (jodek potasu). Dla funkcjonowania tarczycy, produkcji hormonów tarczycowych, pamięci, koncentracji, zdolności uczenia się, pracy układu nerwowego, energii, skóry.



Silne nerwy

Różeniec górski, grzyb reishi, ashwagandha oraz **witaminy B_1 i B_5** dla nerwów, psychiki, sprawności umysłowej, redukcji poczucia zmęczenia i prawidłowej syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników.



Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach. Aż 640 porcji dziennych!

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 7. **Witamina słońca D3** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 7. lat i dorosłych. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl a076900a39

Pozbądź się mgły mózgowej

Przyprawy oraz popularne zioła i grzyby mogą pomóc odzyskać ostrość umysłu, usprawnić pracę mózgu, zachować zdolności poznawcze, odzyskać koncentrację i poprawić pamięć

Do świadomości społecznej przebiła się jako uciążliwe powikłanie zakażenia koronawirusem, często korelujące z ciężkim przebiegiem covid-19. Jednak mgła mózgowa istniała już wcześniej i mówiono o niej w kontekście boreliozy, celiakii, nerwicy, choroby Hashimoto oraz zespołu chronicznego zmęczenia – schorzeń, w których przebiegu dochodzi do stanu zapalnego organizmu lub zaatakowany zostaje ośrodkowy układ nerwowy.

Jej objawy obejmują oszołomienie, problemy z koncentracją i pamięcią krótkotrwałą, brak podzielności uwagi, spadek zdolności intelektualnych, trudność w logicznym myśleniu oraz komplikacje w sferze komunikacji, a także stany lękowe. Jak więc widać, mgła mózgowa to zespół objawów wynikających z zaburzeń neurologicznych. Mogą ją pogłębiać stres, brak snu, odwodnienie oraz zła dieta.

Mimo że mgła mózgowa nie jest zjawiskiem nowym, to nauka wciąż jednoznacznie nie określiła przyczyn jej patogenezy. Przyjmuje się, że jest spowodowana zaburzeniem regulacji neuroprzekaźników, czyli substancji odpowiedzialnych za przekazywanie impulsów między neuronami. Chodzi przede wszystkim o dopaminę, serotoninę, acetylocholinę i kwas gamma-aminomasłowy (GABA). Gdy równowaga między tymi neuroprzekaźnikami zostanie zaburzona, pojawiają się wyżej wymienione objawy neurologiczne.

W przypadku osób, u których zamglenie umysłowe jest pokłosiem covid-19 naukowcy wskazują na burzę cytokinową, która występuje na skutek nieprawidłowej, zbyt intensywnej reakcji układu immunologicznego po zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Charakterystyczną cechą cytokin jest przekraczanie bariery krew-mózg, przez co mogą one wpływać na jego funkcjonowanie.

Choć medycyna głównego nurtu jednoznacznie twierdzi, że na mgłę mózgową nie ma lekarstwa, to jednak w medycznych bazach pojawia się coraz więcej prac naukowych badających wpływ ziół na poprawę funkcji mózgowych oraz wyostrzanie umysłu.



Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)

Od dawna jest stosowany w tradycyjnej medycynie ze względu na potencjalne korzyści poznawcze. Przegląd badań wykazał, że ekstrakty z rośliny dają obiecujące wyniki zarówno u normalnie starzejących się osób, jak i pacjentów z demencją lub zaburzeniami związanymi z naczyniami mózgowymi. Uważa się, że zdolności *Ginkgo biloba* do usprawniania przepływu krwi do mózgu i ochrony neuronów przed stresem oksydacyjnym mogą wspierać pamięć oraz zwiększać funkcje poznawcze[1].

eprasa.pl a076900a39



Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*)

Pochodząca z Korei roślina nie bez kozery nazywana jest wszechlekiem. Uczeni z tego kraju postanowili sprawdzić jej działanie u 90 osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi. W randomizowanym podwójnie ślepym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym przez 6 miesięcy jednej grupie podawali 3 g sproszkowanego żeń-szenia lub placebo (skrobię). U osób przyjmujących preparat roślinny – w porównaniu do grupy kontrolnej – nastąpiła poprawa natychmiastowego przypominania sobie oraz funkcji kognitywnych, czyli zdolności do odbierania, przetwarzania i wykorzystywania informacji płynących z otoczenia, która warunkuje podstawową orientację w otaczającym świecie, umożliwiają zdobywanie wiedzy i umiejętności[4].



Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*)

Roślina ta znana również jako brahmi, od wieków jest stosowana w medycynie ajurwedyjskiej w celu poprawienia pamięci i funkcji poznawczych. W pewnym badaniu australijscy uczeni podawali uczestnikom 300 g bakopy lub placebo. Testy neuropsychologiczne przeprowadzono przed rozpoczęciem eksperymentu oraz w 5. i 12. tygodniu jego trwania. Zioło znacznie poprawiło prędkość przetwarzania informacji wizualnych, szybkości uczenia się oraz konsolidacji pamięci w porównaniu do placebo. Odkrycia te sugerują, że bakopa może poprawić procesy poznawcze wyższego rzędu, które są krytycznie zależne od wkładu informacji z naszego środowiska, takich jak uczenie się i pamięć. Co więcej, w tym samym badaniu dowiedziono, że ta roślina zmniejsza również stany lękowe[2]. Natomiast nieco później Australijczycy dowiedli, że brahmi zmniejsza tempo zapomninania nowo nabytych informacji[3].

REKLAMA

NATURA WITA



www.sklepnaturawita.pl

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

eprasa.pl a076900a39



Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*)

Badanie równoległe kontrolowane przez placebo z podwójnie ślepą próbą, przeprowadzono na Japończykach płci obojga w wieku 50-80 lat, u których zdiagnozowano łagodne zaburzenia poznawcze. Pacjentów podzielono na 2 grupy. Pierwsza otrzymywała placebo, a druga 4 tabletki (250 mg) zawierające 96% suchego proszku z soplówki 3 razy dziennie przez 16 tygodni. W 8., 12., i 16. tygodniu badań grupa przyjmująca lwią grzywę (tak bowiem często nazywa się soplówkę) wykazała znacznie zwiększone wyniki w skali funkcji poznawczych w porównaniu z grupą placebo. Uczeni zauważyli jednak, że 4 tygodnie po zakończeniu suplementacji w grupie otrzymującej soplówkę wyniki znacznie się pogorszyły. Wyniki uzyskane w tym badaniu sugerują, że grzyb skutecznie poprawia łagodne zaburzenia poznawcze. Ponadto związki w nim zawarte mogą stymulować wzrost komórek nerwowych, poprawiać funkcje poznawcze i łagodzić mgłę mózgową[5].



Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Ta popularna przyprawa głównie zawartości kurkuminy zawdzięcza swoje właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, które są kluczowe dla zdrowia mózgu[8]. Substancja ta poprzez zwalczanie wolnych rodników jest w stanie utrzymywać integralność neuronalną, co hamuje rozwój lub postęp zaburzeń poznawczych. Zarówno badania *in vitro*, jak i *in vivo* wykazały, że kurkumina może znacznie zmniejszyć stres oksydacyjny, ogólnoustrojowe zapalenie oraz minimalizować aktywację czynników transkrypcyjnych, które zwiększają te procesy. To za redukuje objawy mgły mózgowej oraz skutkuje wolniejszym starzeniem się mózgu[9]. Inne badania sugerują, że kurkuma może chronić mózg poprzez hamowanie degradacji komórek nerwowych oraz odpierać chorobę Alzheimera poprzez oczyszczenie naszej centrali z białka zwanego beta-amyloidem[10].



Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ten adaptogen od stuleci doceniany jest przez medycynę ajurwedyjską ze względu na swoje zdolności do wspierania ciała podczas stresu. Powodem, dla którego jest tak skuteczny, jest to, że działa na wszystkie 3 etapy reakcji na napięcie: fazy alarmu, oporu i wyczerpania. Gdy już pomoże Twemu ciału poradzić sobie ze stresem, ashwagandha zajmie się jego sprzątaniem – wspiera rozkład i recykling hormonów stresowych, aby wyeliminować je z ustroju, oraz wycisza. Jednak oprócz łagodzenia napięcia, ten potężny adaptogen działa również korzystnie dla mózgu, wykazuje bowiem właściwości neuroprotekcyjne i może pomóc w zapobieganiu spadkowi poznawczemu. Niektóre badania sugerują, że, podobnie jak kurkuma, jest w stanie hamować tworzenie płytek beta-amyloidowych, które przyczyniają się do chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimera[6]. Inne pokazują, że ashwagandha może wspierać poprawę natychmiastowej i ogólnej pamięci u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, a także usprawniać funkcje wykonawcze, szybkość przetwarzania informacji i koncentarcję uwagi[7].



eprasa.pl a076900a39



Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

Roślina znana jest ze swych właściwości adaptogennych, dzięki którym łagodzi zmęczenie i pomaga zachować czujność oraz skupienie podczas wymagających psychicznie zadań. Potwierdzają to wyniki badania przeprowadzonego w Armenii, w którym sprawdzano wpływ regularnego podawania niskiej dawki standaryzowanego ekstraktu z kłącza *Rhodiola rosea* na zmęczenie podczas nocnego dyżuru wśród grupy 56 młodych, zdrowych lekarzy. Uczeni mierzyli całkowitą wydajność mentalną, ogólny poziom zmęczenia psychicznego, obejmujący złożone spostrzegawcze i poznawcze funkcje mózgowe, takie jak myślenie asocjacyjne, pamięć krótkoterminowa, obliczenia i zdolność koncentracji oraz szybkość percepcji audiowizualnej. Parametry te zostały przetestowane przed i po nocnym dyżurze. Badacze zaobserwowali statystycznie istotną poprawę w tych testach w grupie przyjmującej preparat z różeńcem górskim[13].

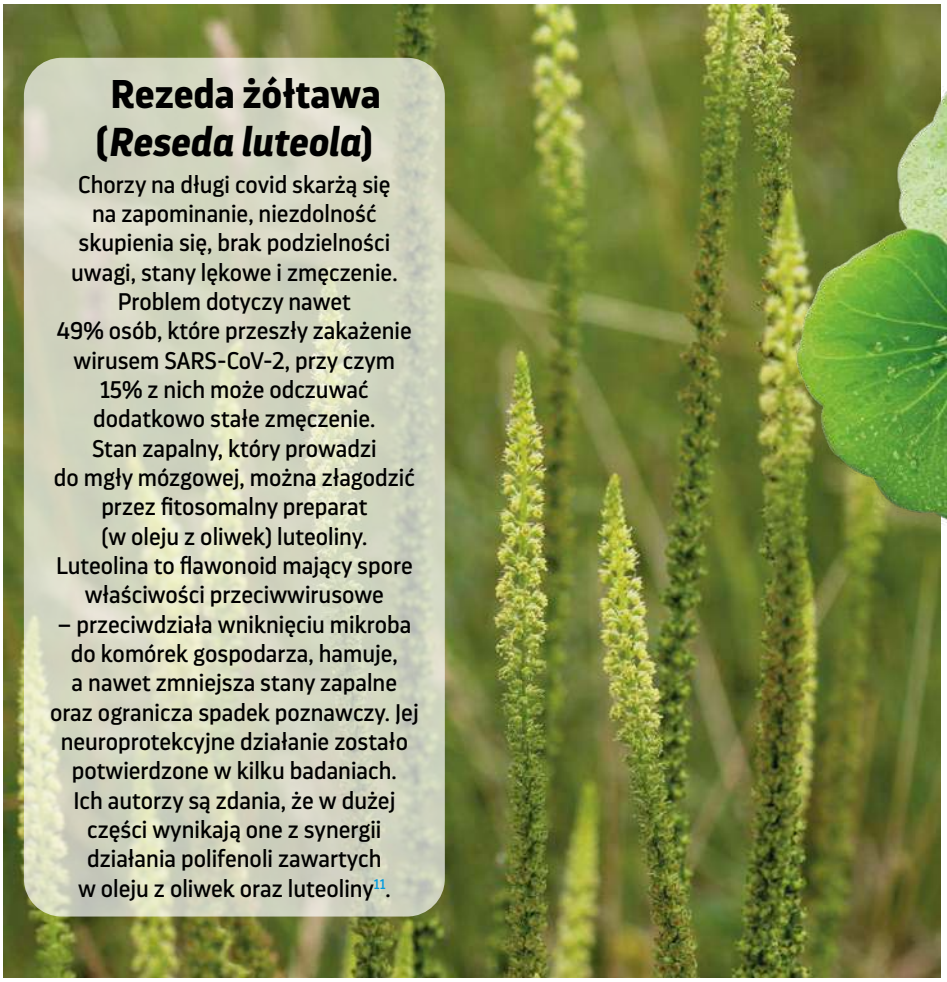
Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)

Jest nie tylko doskonałą przyprawą, ale również Twoim sprzymierzeńcem utrzymującym czujność mózgu. Dowiedli tego badacze z Newcastle, którzy podzielili losowo 144 uczestników do 3 grup (lawendy, rozmarynu i kontrolnej). Ich eksperyment wykazał, że aromat rozmarynu może poprawić czujność i wydajność poznawczą, co czyni go użytecznym narzędziem do zwalczania mgły mózgowej[12].



REKLAMA





Rezeda żółtawa (*Reseda luteola*)

Chorzy na długi covid skarżą się na zapominanie, niezdolność skupienia się, brak podzielności uwagi, stany lękowe i zmęczenie. Problem dotyczy nawet 49% osób, które przeszły zakażenie wirusem SARS-CoV-2, przy czym 15% z nich może odczuwać dodatkowo stałe zmęczenie. Stan zapalny, który prowadzi do mgły mózgowej, można złagodzić przez fitosomalny preparat (w oleju z oliwek) luteoliny. Luteolina to flawonoid mający spore właściwości przeciwwirusowe – przeciwdziała wniknięciu mikroba do komórek gospodarza, hamuje, a nawet zmniejsza stany zapalne oraz ogranicza spadek poznawczy. Jej neuroprotekcyjne działanie zostało potwierdzone w kilku badaniach. Ich autorzy są zdania, że w dużej części wynikają one z synergii działania polifenoli zawartych w oleju z oliwek oraz luteoliny[11].



Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Naukowcy z Tajlandii postanowili sprawdzić w randomizowanym, kontrolowanym placebo, podwójnie ślepym badaniu wpływ zioła (znanego też pod nazwą gotu kola) na obniżenie funkcji poznawczych u ludzi. 28 zdrowych, starszych osób przyjmowało ekstrakt z wąkroty w różnych dawkach w zakresie 250, 500 i 750 mg raz na dobę przez 2 miesiące. Okazało się, że wysoka dawka zwiększyła pamięć roboczą. Po zakończeniu eksperymentu stwierdzono również poprawę samooceny nastroju uczestników. Badacze sugerują stosowanie gotu koli w celu osłabienia związanego z wiekiem spadku funkcji poznawczych i zaburzeń nastroju u seniorów[16].

Szałwia (*Salvia officinalis*)

Badania *in vitro* i na zwierzętach potwierdziły, że kilka gatunków szałwii zawiera szereg aktywnych związków, które mogą zwiększyć aktywność poznawczą i chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi[14]. Przedkliniczne badanie *in vivo* u gryzoni wykazało poprawę wyników poznawczych już po 2-tygodniowej suplementacji. Choć uczeni zgadzają się, że tak dobre wyniki są zasługą polifenoli zawartych w liściach szałwii, to jednak podkreślają, że potrzebne są dalsze badania na ludziach[15].



BIBLIOGRAFIA

1. Arch Phys Med Rehabil. 2000 May;81(5):668-78
2. Psychopharmacology 156(4), 481-4 (2001)
3. Neuropsychopharmacology. 2002 Aug;27(2):279-81
4. Transl Clin Pharmacol. 2019 Sep;27(3): 92-7
5. Phytother. Res., 23(3): 367-72
6. Alzheimers Res Ther. 2012;4(3): 22
7. J Diet Suppl. 2017;14(6): 599-612
8. Biofactors. 2013;39(1): 122-32
9. Geroscience. 2018;40(2): 73-95; Adv Exp Med Biol. 2007;595: 197-212
10. J Alzheimers Dis. 2018;61(3): 843-66
11. Biofactors. 2021 Mar-Apr; 47(2): 232-41
12. Int J Neurosci. 2003 Jan;113(1):15-38
13. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5): 365-71
14. Drugs R D. 2017 Mar; 17(1): 53-64
15. Nutrients. 2021 Jan; 13(1): 218
16. Ethnopharmacol. 2008 Mar 5;116(2):325-32

eprasa.pl a076900a39

NATURA WITA



POZNAJ ZIOŁA ŚWIATA

www.sklepnaturawita.pl

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Zapraszamy
do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

eprasa.pl a076900a39



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.

Zgaga

Pytanie: Od jakiegoś czasu męczyło mnie pieczenie w klatce piersiowej, za mostkiem. Kilka dni temu ból i pieczenie były tak silne, że zgłosiłam się na SOR – byłam przekonana, że mam zawał. Całe szczęście okazało się, że to tylko niestrawność i zgaga, zatem lekarze wypuścili mnie do domu z zaleceniem stosowania lekkostrawnej diety i w razie potrzeby środków zobojętniających kwas solny, dostępnych bez recepty. Czy to wszystko, co mogę zrobić? Czy w ten sposób wyleczę się ze zgagi?

Odpowiedź: Zacznijmy od tego, że zgagi nie można wyleczyć, ponieważ nie jest ona chorobą. Według kryteriów rzymskich, czyli klasyfikacji zaburzeń pracy układu pokarmowego, która służy szybkiemu i celnemu diagnozowaniu chorób tego układu oraz umożliwia podjęcie skutecznego leczenia, zgaga jest jedynie symptomem, towarzyszącym głównie schorzeniom przewodu pokarmowego. Najczęściej jest to niestrawność, czyli dyspepsja, wśród objawów której, obok zgagi, wymienia się także m.in. uczucie pełności w nadbrzuszu, ból brzucha, odbijanie, wzdęcia i mdłości. Prawdopodobnie, jeżeli przyczyną zgagi była w Twoim przypadku dyspepsja, pojawiały się i inne jej symptomy, ale palenie w przełyku było dominujące. To, który z objawów jest najbardziej dokuczliwy, zależy bowiem od osobistej wrażliwości pacjenta. Nie ma zatem 2 ientycznych niestrawności. Zgaga może towarzyszyć także innym chorobom, w tym refluksowi żołądkowo-przełykowemu, zakażeniu *Helicobacter pylorii*, alergiom pokarmowym, stanom zapalnym błony śluzowej żołądka, cukrzycy i chorobie wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy, a także chorobom wątroby i trzustki. Zatem nie można tego objawu bagatelizować i powinnaś jak najszybciej przebadać się kompleksowo u gastrologa i endokrynologa. Nie ma bowiem mowy o skutecznym pozbyciu się zgagi, bez wyleczenia jej pierwotnej przyczyny. A o tym zdaje się, zapomina także wielu lekarzy, którzy przepisują chorym leki zobojętniające i uważa problem za rozwiązany, traktując zgagę jako chorobę samą w sobie.

Muszę tu wspomnieć, że przyczyną zgagi może być palenie papierosów (także tych elektronicznych), a także nadmierne spożycie kawy lub alkoholu. Może się ona pojawić też jako skutek uboczny stosowania niektórych medykamentów, w tym niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen, diklofenak lub ketoprofen. Również osoby leczące nadciśnienie przy pomocy beta-blokerów oraz pacjenci przyjmujący rozszerzającą oskrzela teofilinę, mogą doświadczać zgagi. Jednak jej najczęstszą przyczyną (w 60% przypadków) jest nieprawidłowa, obfitująca w tłuste i smażone, ciężkie potrawy, dieta.

Czym dokładnie jest zgaga i jak się objawia? To uczucie pieczenia pojawiające się w nadbrzuszu, za mostkiem i promieniujące w górę do przełyku, a czasami nawet do gardła. Pieczenie może przechodzić w ostry, palący ból, przypominający ten towarzyszący zawałowi serca, dlatego dobrze, że go nie zbagatelizowałaś i udałaś się do szpitala.

Bezpośrednią przyczyną zgagi jest cofanie się soków żołądkowych (które w swoim składzie mają kwas solny) lub zawierającej je treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Towarzyszące temu uczucie palenia i ból spowodowane są silnym podrażnieniem błony śluzowej przełyku, która w przeciwieństwie do tej wyścielającej żołądek, nie posiada mechanizmów ochronnych, zabezpieczających przed działaniem kwasu solnego. Dlatego wskutek oddziaływania soków żołądkowych na przełyk dochodzi do uszkodzenia śluzówki, jej przekrwienia i rozwoju stanu zapalnego, co odczuwamy jako pieczenie i ból. Czasami podrażnienie gardła przez soki trawienne jest tak silne, że pobudza odruch wymiotny, a wtedy dochodzi do jeszcze silniejszego poparzenia kwasem solnym nie tylko przełyku, ale i gardła, jamy ustnej oraz języka.

Cofanie się soków trawiennych lub treści żołądka do przełyku jest zawsze procesem patologicznym i świadczy o tym, że z jakiegoś powodu zawiodły zabezpieczenia, w które wyposażyła nas natura – treść pokarmowa powinna przemieszczać się bowiem tylko w jednym kierunku, ku jelitom. Aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, przyjrzyjmy się budowie górnego odcinka przewodu pokarmowego.

Przełyk jest zasadniczo rurą, która do żołądka doprowadza porcje pokarmu. Połączenie między nimi szczelnie zamyka dolny zwieracz przełyku. Nawet jeżeli żołądek jest wypełniony po posiłku, w normalnych warunkach, siła mięśni zwieracza skutecznie przeciwstawia się rosnącemu w żołądku ciśnieniu, dzięki czemu zapobiega cofaniu się treści pokarmowej. Wspierają go w tym działaniu m.in. mięśnie przepony, przez

eprasa.pl a076900a39

którą przechodzi dolny odcinek przełyku. Zatem zgaga pojawia się, jeżeli zawodzi dolny zwieracz przełyku, a powodów takiego stanu może być wiele. Pierwszym z nich jest nieprawidłowa dieta (zbyt obfite posiłki, pokarmy smażone, tłuste), na skutek której dochodzi do nadmiernego rozciągnięcia żołądka i upośledzenia jego opróżniania. Ponadto tłuszcz z posiłku osłabia działanie mięśni zwieracza. Zgadze sprzyja także otyłość, w której dochodzi do gromadzenia się tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej – uciska ona na narządy, w tym żołądek i zaburza trawienie oraz zwiększa nacisk, jaki żołądek wywiera na dolny zwieracz przełyku, co może doprowadzić do jego rozwarcia. Kolejnym czynnikiem sprzyjającym pojawieniu się zgagi jest osłabienie mięśni zwieracza przełyku, do którego dochodzi np. w przebiegu choroby refluksowej lub na skutek przyjmowania beta-blokerów albo teofiliny. Ponadto wszelkie zaburzenia trawienia, zakażenia *H. pylori* lub stany zapalne błony śluzowej żołądka, mogą powodować podrażnienie receptorów obecnych w ścianie żołądka i mięśniach wpustu oraz powodować ich rozluźnienie – u zdrowych osób mięśnie dolnego zwieracza przełyku rozluźniają się 2–4 razy na godzinę, między posiłkami, a u chorych na refluks nawet 8 razy na godzinę.

Zatem bez wykluczenia wielu chorób i gruntownego przyjrzenia się swojemu organizmowi nie jest możliwe wyleczenie zgagi. Długotrwałe przyjmowanie preparatów zobojętniających soki żołądkowe nie rozwiąże problemu, a może wygenerować kolejne – kwas solny i enzymy żołądkowe trawią pokarmy, zatem jeżeli je unieczynnimy, do dalszych odcinków przewodu pokarmowego trafi niestrawiony pokarm, a to grozi poważnymi zaburzeniami trawienia i niedoborami składników odżywczych. Są jednak naturalne sposoby na to, by złagodzić zgagę, zanim na stałe się jej pozbędziemy[1]. Od czego zacząć?

Zmień dietę

Odczujesz ulgę, jeżeli tłuste, ciężkie i smażone posiłki zamienisz na lekkostrawne, zawierające przede wszystkim pokarmy gotowane, pieczone lub duszone. Zjadaj 4-5 posiłków dziennie, porcje powinny być niewielkie, aby nie dochodziło do przepełnienia żołądka – najlepiej jest przyjąć zasadę, że kończysz posiłek, kiedy już nie odczuwasz głodu, ale jeszcze byś chciała coś zjeść. Dokładnie żuj pokarmy i spożywaj je spokojnie, unikniesz w ten sposób połykania powietrza, które może powodować odbijanie i nasilać zgagę.

Wybieraj chude mięsa, drobne kasze i chudy nabiał. Unikaj natomiast wody gazowanej – ona podobnie jak połykanie powietrza nasila zgagę. Zrezygnuj z gum do żucia, ponieważ ich żucie nasila wydzielanie kwasu solnego w żołądku.

Niewskazane przy zgadze są również niektóre warzywa, w tym cebula, czosnek, kapusta, pomidory, szparagi i por oraz kwaśne owoce, zwłaszcza cytrusy, a także ostre przyprawy i czekolada. Ostatni posiłek spożywaj na ok. 3 godz. przed snem, aby pokarm zdążył opuścić

REKLAMA





Jak pokazują amerykańskie badania, praktykowanie jogi może pomóc złagodzić zgagę, a także poprawić ciężkie objawy refluksu przełykowo-żołądkowego

żołądek, zanim położysz się spać, ponieważ w nocy procesy trawienne i perystaltyka ulegają osłabieniu, zatem zawartość żołądka może nadmiernie pęcznieć, co zwiększy nacisk na zwieracz przełyku[2].

Schudnij

Jak już wspomniano, tkanka tłuszczowa, zwłaszcza ta odkładająca się wokół narządów i na brzuchu, może powodować wzrost ciśnienia w żołądku i cofanie się treści do przełyku. Nadmiar kilogramów sprzyja także zaburzeniom metabolicznym i motoryki przewodu pokarmowego, które nasilają zgagę. W zrzuceniu zbędnych kilogramów pomoże wspomniana zmiana diety i ruch na świeżym powietrzu[2].

Rzuć palenie

Dym tytoniowy osłabia siłę dolnego zwieracza przełyku i powoduje zmniejszenie wydzielania zobojętniającej kwasy śliny. Ponadto podrażnia błonę śluzową żołądka i powoduje nasilenie wydzielania soków żołądkowych, co przyczynia się nie tylko do rozwoju zapalenia żołądka, ale także zwiększa ryzyko choroby wrzodowej i refluksu, a wszystkie te choroby wiążą się z nasileniem objawów zgagi. Także kaszel towarzyszący palaczom może przyczyniać się do zgagi, ponieważ w jego trakcie rośnie ciśnienie w jamie brzusznej i wzrasta nacisk na dolny zwieracz przełyku, a silny napad kaszlu może nawet pobudzić wymioty[3].

Unikaj dźwigania

Intensywny wysiłek fizyczny, a zwłaszcza schylanie się, dźwiganie i pchanie ciężkich przedmiotów, prowadzi do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej do tego stopnia, iż może ono pokonać siłę mięśni zwieracza dolnego przełyku i spowodować jego rozluźnienie.

Jeżeli ćwiczysz na siłowni, unikaj zatem podnoszenia ciężarów.

Włącz także do diety źródła błonnika (warzywa, owoce ze skórką, nasiona babki płesznik), aby zapobiegać zaparciom – wysiłek w toalecie jest tak samo szkodliwy, jak dźwiganie ciężarów. Z tego samego powodu unikaj długotrwałego opierania się brzuchem np. o blat kuchenny i noszenia zbyt ciasnych ubrań oraz mocnego zaciskania paska na brzuchu. Panie powinny zrezygnować z bielizny korygującej sylwetkę i gorsetów[4].

Zapanuj nad stresem

Niestrawność i zgaga są często spowodowane przewlekłym stresem, zatem konieczne jest zapanowanie nad nim przy pomocy technik medytacji, np. mindfulness, jogi lub ćwiczeń. Jak pokazują amerykańskie badania, praktykowanie jogi może pomóc złagodzić zgagę, a także poprawić ciężkie objawy refluksu przełykowo-żołądkowego[5]. W doraźnym radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi i ułatwianiu zasypiania pomogą Ci uspokajające zioła, takie jak napar z melisy lub ziela męczennicy, a także ekstrakty z kozłka lekarskiego lub szyszek chmielu. W trudniejszych sytuacjach konieczna może być pomoc psychologa[4].

Zastosuj zioła

Pieczenie w przełyku złagodzą napary z ziół zawierających powlekające i łagodzące śluzy, takich jak kminek, prawoślaz, rumianek i rdest wielokwiatowy. Wpływają one korzystnie także na funkcjonowanie układu pokarmowego, a rumianek działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, zatem wspomaga gojenie podrażnionej błony śluzowej przełyku. Regenerację śluzówki przyspieszą także lukrecja i nagietek, a stan zapalny złagodzi żucie plasterka świeżego imbiru, które ma także tę zaletę, że pobudza perystaltykę i dzięki temu zapobiega cofaniu się treści pokarmowej do przełyku[6].

Natychmiastowa ulga

Szybką ulgę w bólu i pieczeniu w przełyku oraz gardle przyniesie wypicie namoczonego siemienia lnianego – zawarte w nim substancje śluzowe powlekają przełyk i łagodzą podrażnienia, a także tworzą mechaniczną barierę, chroniącą śluzówkę przełyku przed działaniem soku żołądkowego.

Innym sposobem na szybkie zobojętnienie kwasu solnego jest wypicie niewielkiej ilości mleka. Ulga jest natychmiastowa, jednak u niektórych osób, w krótkim czasie, może dojść nawet do nasilenia zgagi, ponieważ mleko zawiera wapń, a pierwiastek ten nasila wydzielanie kwasów w żołądku. Popijanie mleka to jednak najbezpieczniejszy sposób na poradzenie sobie ze zgagą dla kobiet w ciąży, które nie mogą stosować preparatów zobojętniających i ziół.

Naturalnym środkiem zobojętniającym jest także woda z sodą oczyszczoną, ale po jej wypiciu ulga jest krótkotrwała, a częste sięganie po ten roztwór może powodować biegunki i bóle brzucha[4].

Zmień pozycję spania

W pozycji leżącej dochodzi do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej i przez to naporu na zwieracz przełyku, zatem należy unikać kładzenia się na drzemkę bezpośrednio po posiłku.

Zgagę możesz złagodzić, podkładając dodatkową poduszkę pod głowę, w taki sposób, by była ona uniesiona względem reszty ciała o ok. 20 cm lub unosząc wezgłowie łóżka o mniej więcej 30 stopni.

Przy takim ułożeniu ciała siła grawitacji

eprasa.pl a076900a39

sprawi, że pokarm spłynie na dno żołądka i przestanie napierać na wpust, zatem zmniejszy się ryzyko rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku.

Pomocne jest także spanie na lewym boku – w tej pozycji siła ciężkości przemieści pokarm wymieszany z sokami żołądkowymi w kierunku odźwiernika, czyli ujścia żołądka do dwunastnicy. Natomiast podczas leżenia na prawym boku treść żołądka silnie napiera na wpust i dochodzi do zaostrzenia zgagi, zatem unikaj tej pozycji[7].

Uwaga na powikłania

Zaniedbanie objawu, jakim jest zgaga i nieleczenie chorób będących bezpośrednią przyczyną cofania się soków trawiennych do przełyku może mieć poważne konsekwencje. Przewlekłe drażnienie błony śluzowej przełyku może prowadzić do stanu zapalnego i krwawienia, wskutek czego chory może mieć trudności z przełykaniem. Nieustanne niszczenie śluzówki i jej podrażnienie zwiększa także ryzyko rozwoju nowotworów gardła i przełyku. Na skutek zarzucania treści i soków trawiennych może także dojść do zapalenia krtani i gardła, objawiających się przewlekłym kaszlem, a także zapalenia płuc i zatok przynosowych oraz ucha środkowego. Jeżeli natomiast zgaga jest tak silna, iż powoduje wymioty, uszkodzeniu ulega szkliwo zębów i wzrasta ryzyko rozwoju próchnicy. Dlatego same leki zobojętniające nie wystarczą, należy leczyć bezpośrednią przyczynę zgagi[1].

Reumatyzm

Pytanie: Od pewnego czasu zauważyłam, poranną sztywność stawów dłoni, zauważyłam też, że od czasu do czasu puchną mi palce. Ponadto stale czuję się zmęczona. Mam 37 lat. To chyba za wcześnie na reumatyzm? Moja mama cierpi na tę chorobę, zastanawiam się, czy to możliwe, że odziedziczyłam ją po niej? Mam małe dzieci, nie mogę być niesprawna! Co robić?

Odpowiedź: Faktycznie istnieje predyspozycja do występowania reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) u osób blisko spokrewnionych, ale sam czynnik genetyczny nie wywołuje choroby – tak więc obecność RZS u rodzica nie oznacza, że choroba wystąpi u dzieci, jednak ryzyko jej wystąpienia jest u nich 2-5 razy większe.

Oznacza to, że jeśli u osoby obciążonej genetycznie dojdzie np. do infekcji wirusowej lub bakteryjnej, to może doprowadzić do rzutu reumatoidalnego zapalenia stawów. RZS jest przewlekłą, symetryczną, zapalną chorobą autoimmunologiczną, która początkowo wpływa na małe stawy, przechodzące do większych, a ostatecznie atakuje również inne narządy – skórę, oczy, serce, nerki i płuca.

Na początku dochodzi do symetrycznego zapalenia stawów międzypaliczkowych bliższych i nadgarstkowych obu rąk z poranną sztywnością (trwająca przez ponad 30 min). Może pojawić się też stan podgorączkowy, a w badaniach dodatkowych występuje podwyższenie białek ostrej fazy (CRP i OB). Ponadto zaatakowane stawy mogą być spuchnięte, zaczerwienione, tkliwe i cieplejsze niż reszta ciała. RZS towarzysz również



Pieczenie w przełyku złagodzą napary z rumianku, który działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, zatem wspomaga gojenie podrażnionej błony śluzowej przełyku

zmęczenie, pogorszenie apetytu i utrata masy ciała[1].

Przewlekłym zapaleniom stawów towarzyszy silny ból stawów i tkanek wokół, który staje się nie do zniesienia i potrafi wyłączyć z aktywnego życia. Opowiadają za to substancje wytwarzane przez organizm, nazywane mediatorami zapalenia, m.in. prostaglandyny i histamina. Produkują je komórki zapalenia: granulocyty, limfocyty (białe ciałka krwi), płytki krwi, makrofagi oraz komórki tuczne.

W dalszym przebiegu choroby często dochodzi do uszkodzenia i osłabienia struktur tworzących stawy (chrząstek, kości, ścięgien i więzadeł)[2], to zaś prowadzi do bolesnych dla pacjenta deformacji.

Wspomniałaś, że stale czujesz się zmęczona. To charakterystyczny objaw RZS, przy czym do 80% pacjentów doświadcza różnego stopnia zmęczenia[3]. Badanie opublikowane przez Holendrów w czasopiśmie *Arthritis Care & Research* wykazało, że zmęczenie w reumatoidalnym zapaleniu stawów wiąże się z aktywnością choroby, bólem i stresem psychicznym[4].

Dokładne mechanizmy łączące przewlekłe zmęczenie i choroby stawowe są wieloaspektowe i nie są w pełni poznane. Oczywiste jest jednak, że zapalenie, rozregulowanie układu odpornościowego oraz czynniki psychologiczne odgrywają w nich znaczącą rolę.

Badacze zauważyli również związek między chronicznym zmęczeniem a metabolizmem żelaza. Fe jest bowiem niezbędnym pierwiastkiem zaangażowanym w różne procesy fizjologiczne, w tym transport tlenu, produkcję energii i funkcje immunologiczne. Tymczasem niektóre osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie wykazują niższe niż normalne poziomy żelaza we krwi.

eprasa.pl a076900a39



Zgagę możesz złagodzić, podkładając dodatkową poduszkę pod głowę, w taki sposób, by była ona uniesiona względem reszty ciała o ok. 20 cm lub unosząc wezgłowie łóżka o mniej więcej 30 stopni

Przyczyny reumatyzmu są dość trudne do zdefiniowania. Jak już wspomniałem, w 25% przypadków są uwarunkowane genetycznie i występują rodzinnie. Istotą choroby jest proces zapalny rozpoczynający się wewnątrz stawu. Nieznany czynnik stymuluje błonę maziową wyścielającą staw do odpowiedzi zapalnej. Dochodzi do jej powiększania się i niszczenia przylegających struktur (chrząstki, kości, więzadła, ścięgna). Zaatakowany staw broni się procesem zapalnym, co manifestuje się ostrym bólem i obrzękiem. Niestety nasza armia przeciwciał i limfocytów szybko się rozrasta i zaczyna atakować sąsiadujące stawy. Z czasem dochodzi do utraty ich ruchomości.

Jak dotąd medykom udało się ustalić, że czynnikami, które sprzyjają rozwojowi chorób zapalnych stawów, jest częste marznięcie i przebywanie w wilgotnym środowisku. Mogą być one również konsekwencją zbagatelizowanego i niedoleczonego zakażenia np. grypą, anginą lub boreliozą albo wystąpić jako powikłanie odry czy świnki[5]. Zdarza się, że chorobę wywołują alergeny.

Ostatnio coraz więcej badaczy skłania się do dodania do listy jeszcze jednej przyczyny RZS – a mianowicie nielegalnych lokatorów bytujących w jelitach. Koncepcja nie jest wcale nowa, ma już ok. 70 lat. Pierwsze spostrzeżenia tego typu w 1946 r. odnotowali dr Julii Morgan i dr Bernard Comroe w *Annals of Internal Medicine*[6]. Ich zdaniem zapalenie stawów było częstym powikłaniem niektórych chorób tropikalnych... takich jak czerwonka bakteryjna i infekcje grzybicze. Niemal 3 dekady później w 1975 r., mikrobiolog dr Roger Wyburn-Mason ogłosił, że to pierwotniaki Naegleria – są przyczyną chorób reumatycznych. Jednak jego odkrycia przeszły bez echa[7]. Teraz, po latach naukowcy zaczynają szukać potwierdzeń dla tej koncepcji i... znajdują ich coraz więcej. Okazuje się, że zarówno złe bakterie, grzyby, jak i pasożyty mogą być bezpośrednią przyczyną choroby.

I tak w 2002 r. Brytyjskie Towarzystwo Reumatologiczne podało, że wczesne zapalenie wielostawowe może być pierwszym objawem infekcji jelitowej węgorkiem jelitowym (*Strongyloides stercoralis*)[8]. Potwierdzają to doniesienia pracowników Centrum Medycznego Wolnego Uniwersytetu w Amsterdamie. Odkryli oni, że węgorki jelitowe mogą całymi latami pozostawać niewykryte w organizmie aż do chwili, gdy układ odpornościowy nosiciela zostanie osłabiony chorobą lub kortykosteroidami, a wtedy intensywnie się mnożą, wywołując objawy reumatoidalne.

Z kolei naukowcy z New York University School of Medicine odkryli, że 75% pacjentów z wczesnym nieleczonym reumatoidalnym zapaleniem stawów wykazuje obecność bakterii *Prevotella copri* w układzie trawiennym, jak również zmniejszenie ilości kilku grup pożytecznych bakterii, takich jak *Bacteroides*[9].

RZS pojawia się zazwyczaj między 35. a 60. r.ż. Choroba toczy się z remisjami i zaostrzeniami. Jednak jak wskazują badania obserwacyjne, u niektórych chorych możliwe jest utrzymanie trwałej remisji nawet w sytuacji zaprzestania stosowania leków modyfikujących przebieg choroby (LMPCh)[10].

Poniżej podpowiadam, co można zrobić, aby osiągnąć ten stan.

Zmień menu

Przyjrzyj się swojemu jadłospisowi. Być może w Twojej kuchni goszczą: mleko i nabiał, kukurydza, soja, pszenica, czerwone mięso, słodycze, cukier, kofeina albo produkty przetworzone? W takim razie zmień dietę. Jedz duże ilości świeżych organicznych warzyw, do tego trochę owoców, kurczaka i ryb. Staraj się ograniczyć smażenie. Spróbuj wprowadzić do diety produkty alkaliczne, one pomogą Ci przywrócić organizmowi równowagę kwasowo-zasadową. Nie zapominaj o kiszonkach. Ich dodatek na talerzu zapewni Ci podaż dobrych bakterii. Do codziennego jadłospisu włącz ryby morskie (makrelę, łososia). Są one cennym źródłem działających przeciwzapalnie wielonasyconych kwasów tuszowych omega-3. Znajdziesz je też w oleju lnianym, orzechach włoskich i oliwie z oliwek. Pij też dużo wody.

Jeżeli podejrzewasz, że za Twoimi kłopotami stoją alergeny, postaraj się wyeliminować z pożywienia przynajmniej te najpopularniejsze.

Jedz brokuły

Jak donoszą akademicy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii – zawarty w tych warzywach sulforafan (SFN) blokuje enzymy niszczące stawy. Najświeższe badania pokazują, że SFN wykorzystuje również inne ścieżki w walce ze stanem zapalnym.

NRF2 jest ważnym czynnikiem transkrypcyjnym, który odgrywa kluczową rolę w obronie komórkowej przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Sygnalizacja NRF2 jest zaangażowana w osłabienie zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak RZS. Badacze z Korei Południowej odkryli, że podawanie SFN zmniejsza wynik zapalenia stawów oraz nasilenie

eprasa.pl a076900a39

histologicznego stanu zapalnego u myszy. Ponadto sulforafan znacząco hamował wytwarzanie IL-6, TNF-α i IL-17 przez ludzkie jednojądrzaste komórki krwi obwodowej stymulowane przeciwciałem monoklonalnym anty-CD3 w sposób zależny od dawki. Blokował również powstawanie komórek B, które sprzyjają rozwojowi reumatoidalnego zapalenia stawów[11].

Badacze jeszcze nie wiedzą, jak dużo trzeba jeść brokułów, by zapewnić sobie odpowiednie stężenie tego izotiocyjanianu we krwi, jednak mimo to warto wprowadzić je do jadłospisu. Udowodniono bowiem, że działają przeciwnowotworowo.

Naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii zachęcają też do jedzenia czosnku. Zawarty w nim disiarczek diallilu w modelach laboratoryjnych również zapobiega destrukcji chrząstki.

Sięgnij po suplementy

W utrzymaniu stawów w dobrej kondycji oraz zapewnieniu im ruchomości pomóc mogą pochodzące z naturalnych źródeł związki.

Kwasy omega-3 mają właściwości immunomodulujące – mogą ograniczać lub modulować odpowiedź zapalną. Badania kliniczne wykazały, że kwasy tłuszczowe omega-3 mają wpływ modulacyjny na aktywność choroby, zmniejszając liczbę spuchniętych i tkliwych stawów[12].

Warto je przyjmować również ze względu na ich protekcyjne właściwości – jak wykazały badania naukowców z Duke University, myszy z osteoartrozą, które przyjmowały kwasy omega-3 wraz z karmą, miały zdrowsze stawy niż gryzonie z dietą obfitującą w kwasy nasycone i omega-6.

Kurkumina Potwierdzono, że ten czynny składnik hinduskiej przyprawy odgrywa istotną rolę w zmniejszaniu bólu stawów i ich sztywności. Przegląd badań dostarcza dowodów na kuteczność ekstraktu z kurkumy (ok. 1 g dziennie) w leczeniu zapalenia stawów. Uczeni sugerują, że może ona pomóc w radzeniu sobie z objawami zapalenia kości i stawów oraz RZS[13].

Żelazo Stwierdzono, że niektóre osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie wykazują niższe niż normalne poziomy żelaza we krwi. Niedobór żelaza może prowadzić do niedokrwistości, co często powoduje zmęczenie, osłabienie oraz obniżenie funkcji fizycznych i poznawczych. Polscy uczeni wykazali, że część pacjentów zaburzenia metabolizmu żelaza mogą objawiać się zmęczeniem[14].

Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen do tkanek ciała, w tym mięśni i mózgu. W przypadku niedoboru tego pierwiastka zmniejszona zdolność do przenoszenia tlenu może przyczynić się do poczucia zmęczenia i zmniejszenia tolerancji wysiłku[15].

Odpowiednia podaż żelaza jest również niezbędna, aby mitochondria mogły prawidłowo funkcjonować. Zaburzenia pracy tych organelli zostały wykazane u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia (CFS)[16].

Metylosulfonylometan (MSM) ten naturalnie występujący związek siarkowym, może znacząco zmniejszyć ból

REKLAMA

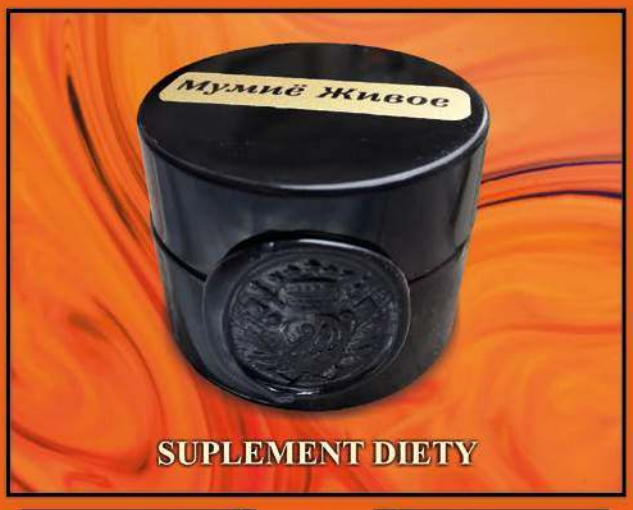
MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



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

epfasa.pl a076900a39



Jak donoszą akademicy z Uniwersytetu Wschodniej Anglii – zawarty w tych warzywach sulforafan (SFN) blokuje enzymy niszczące stawy. Najświeższe badania pokazują, że SFN wykorzystuje również inne ścieżki w walce ze stanem zapalnym.

stawów i poprawić funkcje fizyczne. Suplementacja MSM (3 g 2 razy dziennie) przyniosła także poprawę w wykonywaniu codziennych czynności w porównaniu z placebo[17].

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) tradycyjnie stosowany w medycynie ajurwedyjskiej jest w stanie zmniejszać stany zapalne w RZS, pomaga uśmierzyć ból oraz zmniejszyć obrzęk w stawach, poprawia ruchliwość przy ich zginaniu oraz chroni przed utratą tkanki chrzęstnej.

Dowiedziono też, że przyjmowanie przez 3 miesiące preparatu łączącego kwasy bosweliowe, kurkumę oraz witaminą D (89 mg suchego ekstraktu ostryżu długiego, 120 mg żywicy kadzidłowca i 1,8 μg witaminy D) znacząco zmniejsza liczbę bolesnych stawów oraz redukuje zapotrzebowanie na niesteroidowe środki przeciwbólowe o 64%[18].

Glukozamina i chondroityna

Oba związki naturalnie występują w chrząstce stawowej. Według rekomendacji European League Against Rheumatism (EULAR) wolno działające preparaty działają objawowo (przeciwbólowo, poprawiają funkcję stawu) i mogą modyfikować strukturę. Mają też niską toksyczność. EULAR zalicza do nich: siarczany glukozaminy I chondroityny, wyciągi z awokado i soi (ASU) oraz kwas hialuronowy. W tym miejscu warto wspomnieć, że chondroityna w dawce dobowej 1500 mg wykazuje istotny klinicznie efekt przeciwbólowy[19].

W eksperymencie na koniach dowiedziono też, że glukozamina może stymulować syntezę glikozaminoglikanu, zmniejszając w ten sposób degradację macierzy pozakomórkowej[20].

Zdaniem Jörga Jeroscha, ortopedy z Johanna-Etienne Hospital w Neuss w Niemczech, chondroprotekcyjne działanie glukozaminy i chondroityny można wytłumaczyć podwójnym mechanizmem. Po pierwsze, jako podstawowe składniki chrząstki i płynu maziowego stymulują anaboliczny proces metabolizmu chrząstki. Po drugie, ich działanie przeciwzapalne może opóźnić wiele procesów katabolicznych wywołanych zapaleniem w chrząstce.

Wreszcie badania wykazały, że glukozamina może również mieć może również mieć właściwości przeciwzapalne[21].

Ciepły okład

Nasiona gorczycy białej (*Sinapis alba*) włóż do lnianego woreczka. Ten nagrzej w piekarniku, a następnie przyłóż do bolesnego stawu. Taka poduszeczka pobudzi ukrwienie tkanek, dzięki czemu łagodzi ból.

Arnika górska (*Arnica montana*)

Roślina ta objęta jest ścisłą ochroną. Z tego powodu sięgnij po maści z niej lub kupuj koszyczki arniki w sklepach zielarskich (pochodzą ze specjalnych upraw). Zawarte w arnice substancje czynne mają działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i odkażające. Natomiast okłady z naparów, odwarów lub rozcieńczonej nalewki zmniejszą obrzęki i bolesność[22].

Wierzba biała

W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się przede wszystkim zioła o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych, a wśród nich największe znaczenie mają surowce zawierające związki, które są pochodnymi kwasu salicylowego. Kora *Salix alba* zawiera flawonoidy, kwasy organiczne oraz glikozydy. Najważniejszym z nich jest glikozyd fenolowy – salicyna, która ma silne działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i ściągające[23]. Korę należy zebrać z 2-3 gałęzi wczesną wiosną, gdy ruszają soki i łatwo jest ją oddzielić od drewna.

Korzeń hakorośli

Od wieków afrykańscy szamani wyciągami z czarciego pazura leczyli choroby zwyrodnieniowe stawów, gościec, dnę moczanową, osiągając zaskakująco dobre rezultaty. Próbki korzenia rośliny zwanej przez botaników „harpagonem" wysłano do instytutów medycznych w Europie. Badania kliniczne wykazały, że wstrzyknięcia liofilizowanych wyciągów wodnych z korzenia hakorośli mają efektywne działanie przeciwzapalne i przeciwartretyczne (to zasługa zawartych w nim glikozydów irydoidowych – zwłaszcza harpagozydu, harpagidu oraz prokumbidu)[24].

Stwierdzono również, że własności moczopędne rośliny skutkują ustępowaniem dolegliwości w chorobie zwyrodnieniowej narządów ruchu oraz w dnie moczanowej.

Retrofrakt

To endemiczne zioło rosnące w Indonezji, którego owoce mają silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Ekstrakt z nich wymieszany z wyciągami korzenia lukrecji i kory cynamonowej pod nazwą Reumpapai jest dostępny w Polsce. Mieszanka łagodzi bóle stawowe, mięśniowe oraz nerwobóle (rwę kulszową, ramienną, korzonki nerwowe).

eprasa.pl a076900a39



Zawarte w arnice substancje czynne mają działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne i odkażające. Natomiast okłady z naparów, odwarów lub rozcieńczonej nalewki zmniejszą obrzęki i bolesność.

Kłącze imbiru

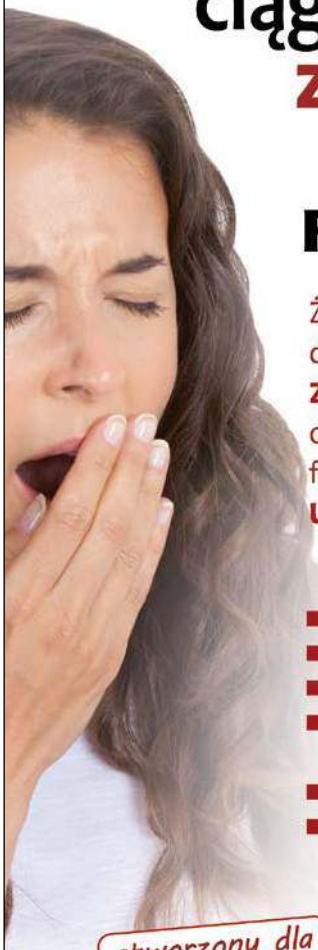
Zespół badawczy z Uniwersytetu Johns Hopkins w Baltimore (USA), zbadał wpływ aktywnych biologicznie składników kłącza imbiru (*Zingiber officinale*) na chrząstkę stawową pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów. Konsekwencją tych badań było opracowanie preparatu, który hamuje patomechanizm niszczący chrząstkę stawową (Zinaxin). Reumatolog, prof. Roy Altman, przeprowadził badanie kliniczne na 247 pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Wykazało ono, że lek na bazie imbiru zmniejsza ból i sztywność stawów na poziomie podobnym do standardowych leków przeciwzapalnych, nie powodując przy tym niepożądanych skutków ubocznych[25].

Precz z parazytami!

Każdy z nas czuje się wolny od pasożytów. Jednak przeczą temu statystyki. Ponad miliard osób jest zakażonych glistą ludzką (*Ascaris lumbricoides*), 795 mln – włosogłówką (*Trichuris trichiura*), a 740 mln – tęgoryjcem. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że co roku ok. 50 mln osób świecie zostaje zakażonych amebą. Jak zatem sprawdzić, czy nie jesteś zakażony? Podejrzenia może nasuwać fakt, że masz częste biegunki, gazy i wzdęcia, bóle brzucha lub odczuwasz świąd w okolicy odbytu albo pochwy. Podobnie niepokój powinna wzbudzić niewyjaśniona utrata wagi lub niemożność jej utraty. Potwierdzenie możesz uzyskać, wykonując badanie kału. Jednak wyniki analizy często bywają mylące, wiąże się to z cyklem rozwojowym pasożytów – po prostu możesz nie trafić na właściwy moment. Dlatego niektórzy lekarze zalecają pobranie próbek kału po przeczysz-

REKLAMA

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

eprasa.pl a076900a39



Badanie kliniczne na 247 pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego wykazało, że lek na bazie imbiru zmniejsza ból i sztywność stawów na poziomie podobnym do standardowych leków przeciwzapalnych

czeniu silnym środkiem rozwalniającym. Zwiększa to szansę na dokładniejszy wynik w przypadku amebozy, giardiozy, zakażenia glistami, owsikami, tasiemcem, przywrami, *Cryptosporidium* i tęgoryjcem. Inną opcją jest sprawdzenie liczby krwinek białych (eozynofilów), przy zakażeniach pasożytniczych ich poziom we krwi jest zazwyczaj podwyższony.

Można również wykonać badanie próbek śluzu z odbytnicy. Jeżeli podejrzenia się potwierdzą, lekarz przepisze Ci odpowiednie środki. Możesz też zastosować naturalne remedia.

Do roślin o silnym działaniu przeciwpasożytniczym należy bylica piołun (*Artemisia absinthium*). Wraz z nalewką z orzecha czarnego zabija parazyty zarówno w stadium larwalnym, jak i dojrzałym. Nie należy stosować jej u kobiet ciężarnych lub karmiących, a także u osób z alergią na rośliny z rodziny astrowatych. **Dawkowanie:** 1-3 kapsułki 260 mg podczas posiłków.

Nalewka z orzecha czarnego. **Dawkowanie:** waha się od 1 kropli w ½ filiżanki wody do 2½ łyżeczki w ¼ filiżanki wody.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) pomaga w zwalczaniu pasożytów i infekcji pęcherza moczowego, a także biegunki. Nim zaczniesz zażywać, zasięgnij porady lekarza, gdyż niewskazany jest dla osób przyjmujących m.in. antydepresanty, leki nasercowe, pigułki antykoncepcyjne. **Dawkowanie:** 15-40 ml tygodniowo w postaci płynnego ekstraktu 1:215.

Ruch

Aktywność fizyczna to jedno z najlepszych lekarstw na choroby reumatyczne. Kolejne badania potwierdzają, że ćwiczenia łagodzą objawy zapalenia stawów. Naukowcy sprawdzili już, że ruch nawet u otyłych zmniejsza symptom choroby. Teraz badacze z Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii oznajmili, że trening o dużej intensywności zmniejsza stan zapalny u kobiet z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Po 10 tygodniach intensywnego spinningu 2 razy w tygodniu zaobserwowano zdecydowane zmniejszenie stanu zapalnego[26].

Ćwiczenia pomagają rozruszać zesztywniałe stawy, zapobiegają także wiotczeniu mięśni. By dały oczekiwany efekt, musisz wykonywać je codziennie. Jeśli wykonanie któregoś z nich sprawia, że odczuwasz ból, odpocznij i zwolnij tempo. Nawadniaj organizm – w czasie treningu miej przy sobie butelkę wody. Mierz siły na zamiary! Jeśli jednego dnia planujesz coś wymagającego dużego wysiłku (np. długą jazdę na rowerze), następnego wybierz aktywność mniej obciążającą organizm (np. aquaaerobik lub spacer). Ważne jest, by ćwiczenia były dobrze dobrane pod kątem schorzenia i Twoich możliwości. Dlatego nim zaczniesz coś robić, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą[27].

Mumio

Shilajit to lek herbomineralny, który zawiera humus, organiczne materiały roślinne i kwas fulwowy jako główne cząsteczki nośne. Aktywnie bierze udział w transporcie składników odżywczych do głębokich tkanek i pomaga przezwyciężyć zmęczenie. Stymuluje też układ odpornościowy i działa jak „odmładzacz zdrowia”[28].

W medycynie ludowej mumio stosuje się do leczenia zapalenia stawów i złamań kości. Irańczycy postanowili ocenić jego wpływ na stawy na szczurzym modelu. Wodny ekstrakt shilajit podawano części chorych gryzoni przez 21 dni. Choć w pierwszych tygodniach w stanie zwierząt z obu grup nie odnotowano różnic, to po 21 dniach szczury otrzymujące mumio miały mniejszy stan zapalny, a ich stawy były w lepszym stanie[29].

BIBLIOGRAFIA

ZGAGA

1. Forum Medycyny Rodzinnej 2014, tom 8, nr 5, 201-10
2. Curr Med Chem. 2019;26(19): 3497-511
3. Am J Gastroenterol. 1995 Oct;90(10): 1785-90
4. R. Dudkowiak, E. Poniewierka, Rola diety i stylu życia w leczeniu choroby refluksowej przełyku, Family Medicine & Primary Care Review, 4/2012
5. Int J Yoga. 2013 Jul-Dec; 6(2): 131-3
6. E. Lamer-Zarawska, Fititerapia i leki roślinne, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 1,2007
7. J Clin Gastroenterol. 1994 Jun;18(4): 280-3

REUMATYZM

1. Med Princ Pract. 2019 Mar; 27(6): 501-7
2. J Korean Med Sci. 2017 Jul;32(7):1207-1210
3. Curr Rheumatol Rep. 2017 May;19(5):25
4. Arthritis Care & Research 2013 Jul;65(7): 1128-46, doi:10.1002/acr.21949
5. świnki4. The Lancet 1903; 161(4143): 237, doi: 10.1016/S0140-6736(01)84250-1
6. Medicine5. Ann Intern Med., 1946; 24: 233-40
7. http://arthritistrust.org/wp-content/uploads/2013/03/Robert-Bingham1985-05-19.pdf
8. Rheumatology (2003) 42 (11): 1419-1420
9. Front Immunol. 2022; 13: 1007165
10. Ann Rheum Dis. 2016 May;75(5): 867-73
11. PLoS One. 2021 Feb 16;16(2):e0245986
12. Mediterr J Rheumatol. 2020 Jun; 31(2): 190-94
13. J Med Food. 2016 Aug;19(8): 717-29
14. Diagnostics (Basel). 2022 Sep; 12(9): 2057
15. J Res Med Sci. 2014 Feb; 19(2): 164-74
16. PeerJ. 2019; 7: e6500
17. Osteoarthritis Cartilage. 2006 Mar;14(3): 286-94
18. Pharm Biol. 2022; 60(1): 2295-9
19. Forum Reumatol. 2016, tom 2, nr 2: 52–57; LEKARZ POZ 1/2020 33-36
20. BMC Vet Res 18, 215 (2022)
21. Drugs Aging. 2012 Sep;29(9): 717-31
22. Adv Ther. 2002 Sep-Oct;19(5): 209-18; Medicines (Basel). 2021 Oct; 8(10): 58
23. Phytother Res. 2015 Aug;29(8):1112-6
24. Evid Based Complement Alternat Med. 2021; 2021: 5596892
25. Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
26. Nurs Open. 2020 Jan; 7(1): 326-33
27. Am J Med 2003; 114: 93-8
28. Int J Ayurveda Res. 2010 Jan-Mar; 1(1): 37-40
29. Comparative Clinical Pathology. 2018 May; 27(2)

eprasa.pl a076900a39

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

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

PARA FARM 30/100ML

SUPLEMENT DIETY

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



PARA FARM JUNIOR

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM MAX PLUS 100ML

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM 45/90 VCAPS

SUPLEMENT DIETY

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

facebook ODWIEDŹ NAS NA

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin

81 742 94 16

biuro@inventfarm.pl

www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl a076900a39



Żylaki to nie tylko problem nóg

Czasem wstyd uniemożliwia szczerą rozmowę nawet z lekarzem. Tymczasem wiele krępujących przypadłości nie jest efektem zaniedbań, ale naturalną konsekwencją bycia kobietą i urodzenia dzieci. Jedną z takich chorób, o których nie mówi się nawet najlepszej przyjaciółce, są żylaki krocza.

Polscy naukowcy przeprowadzili badania, których celem było stworzenie listy najbardziej wstydliwych chorób. Pierwsze miejsce zajęła kiła, drugie AIDS, kolejne przypadły chorobom intymnym, a na końcu uplasowały się problemy skórne. Wyniki te skłoniły badaczy do wnikliwego przyjrzenia się problemowi wstydu, nie tylko tego, który każe nam ukrywać chorobę, ale także tego, który powstrzymuje nas od szukania pomocy u lekarza. Zdaniem współautorki badania prof. Teresy Rzepy wstyd to jedna z najbardziej skomplikowanych, najsilniejszych i najgroźniejszych w swych konsekwencjach emocji, bowiem często skutkuje ukrywaniem choroby, co stwarza ryzyko zakażenia bliskich lub pogorszenia zdrowia na skutek braku terapii. To on skłania nas także ku temu, by oszukiwać lekarza, zatem prof. Rzepa wskazuje, jak ważne jest to, by medycy byli wyczuleni na tego typu emocje chorego, wykazywali się empatią i posiedli odpowiednie zdolności do komunikowania się z zażenowanym pacjentem[1].

Niestety, gdy wygrywa wstyd, rodzą się poważne problemy. Jesteśmy mistrzyniami kamuflażu, które do perfekcji opanowały sztukę ukrywania wstydliwych w naszej ocenie dolegliwości przed bliskimi. Co gorsza, często – dokładnie tak, jak dowiodły wspomniane badania, unikamy także lekarza w obawie o to, że nasza przypadłość go odrzuci, skłoni do moralizowania lub oceny naszego postępowania, dlatego wiele z nas trafia do specjalisty dopiero wtedy, gdy już nie może dalej tak żyć lub gdy choroba zaczyna zagrażać życiu.

Do grupy takich dolegliwości zaliczają się żylaki sromu, nazywane także żylakami krocza. Statystyki wskazują, że cierpi na nie ok. 30% kobiet, które rodziły, ale mogą pojawić się także u pań nieposiadających dzieci. Często współistnieją one z żylakami nóg i hemoroidami, co czyni problem jeszcze poważniejszym. Wspólnym mianownikiem wszystkich tych schorzeń są utrudnienia w swobodnym przepływie krwi z kończyn dolnych i narządów miednicy w kierunku serca. Jak do nich dochodzi?

Żyły pod lupą

Otóż układ krwionośny nie może prawidłowo działać, gdy pozostajemy w bezruchu, ponieważ potrzebuje wsparcia naszych mięśni nóg i przepony. Jest to spowodowane tym, że serce, które pod względem konstrukcji można porównać do pompy, nie kurczy się tak mocno, by wypchnięta na obwód ciała krew siłą rozpędu do niego wróciła i nie wytwarza także takiej siły ssącej, by wymusić powrót krwi z nóg i miednicy. Zatem do utrzymania krążenia potrzebuje wsparcia w postaci rytmicznego masażu, jaki żyłom zapewniają kurczące się mięśnie nóg i dodatkowej siły ssącej, wytwarzanej przez ruch przepony tworzący przy każdym oddechu takie warunki ciśnieniowe między klatką piersiową a jamą brzuszną, by krew wracała do serca. Ruch krwi nie jest przy tym jednostajny, ale odbywa się pulsacyjnie i tak kolejne jej porcje sukcesywnie pną się żyłami, wbrew grawitacji, ku sercu. Aby zaś nie cofała się, żyły wyposażone są w zastawki, blokujące powrót krwi ku dołowi ciała. Ważne w patologii ży-

eprasa.pl a076900a39

laków jest także to, że naczynia żylne nie posiadają tak grubej, elastycznej i odpornej na odkształcenia ściany, jak tętnice, zatem jeżeli przepływ krwi zostanie w nich zablokowany, odkształcą się i rozszerzą. Podobnie dzieje się, jeżeli zastawki żylne nie pracują prawidłowo – krew z głównych pni żylnych, której kolejne porcje cały czas przecież napływają z każdym uderzeniem serca, będzie się cofała, a że możliwości rozszerzenia żyły są jednak ograniczone, zacznie szukać dróg odpływu i pokonując opór zastawek, przedostanie się do mniejszych naczyń podskórnych (to właśnie one tworzą żylaki nóg i krocza). Żyły te nie są jednak przystosowane do tak silnego napływu, szybko ulegają zatem nie tylko poszerzeniu, ale i wydłużeniu – to dlatego widoczne pod skórą żylaki meandrują i wydaje się, że stają się zbyt długie w stosunku do odcinka ciała, z którego zbierają krew. Z kolei widoczne na nich guzki to miejsca szczególnego rozdęcia ściany naczynia[2].

Dlaczego srom?

W odniesieniu do żylaków nóg wiadomo, że ich powstawaniu sprzyja m.in. siedzący tryb życia i brak ruchu wymuszającego masaż żył, długotrwałe zamieranie w bezruchu lub stanie (samo napięcie mięśni nóg to za mało, by wspomóc krążenie), otyłość powodująca ucisk na główne pnie żylne oraz zaburzająca przepływ krwi zakrzepica. Jednak co sprawia, że pojawiają się one w okolicach intymnych u kobiet?

Pacjentki borykające się z żylakami krocza można podzielić zasadniczo na 2 grupy. Pierwsza z nich to panie, które urodziły dziecko. Żylaki sromu pojawiają się u nich w ciąży, zazwyczaj w drugim trymestrze, ok. 4-5 miesiąca, kiedy powiększająca się macica zaczyna uciskać na naczynia żylne miednicy i przeponę, która wskutek ucisku przestaje kurczyć się prawidłowo, przez co tracimy jej wsparcie w wytwarzaniu siły zasysającej krew z dolnych partii ciała do serca. Kolejną, ściśle związaną z ciążą przyczyną powstawania żylaków jest wzrost objętości krwi, który prowadzi do zmian napięć i warunków ciśnieniowych w łożysku naczyniowym, oraz wzrost poziomu progesteronu – hormon, którego zadaniem jest podtrzymanie ciąży, jednocześnie obniża napięcie ścian naczyń krwionośnych i przez to przyczynia się do zastojów krwi, wskutek których tworzą się żylaki. Ostatnie 2 miesiące ciąży są najtrudniejsze, ponieważ w tym czasie, ustawiony już główką do dołu płód może przyciskać żyłę główną dolną do kręgosłupa i w ten sposób hamować przepływ krwi.

> „Dość powszechną przyczyną choroby jest otyłość, zwłaszcza brzuszna – tkanka tłuszczowa zgromadzona w obrębie jamy brzusznej i miednicy uciska na naczynia krwionośne podobnie, jak powiększona macica”

Drugą grupę pacjentek stanowią kobiety, u których za powstawanie żylaków sromu odpowiadają inne czynniki, np. genetyczne. Okazuje się bowiem, że predyspozycje do niewydolności żylnej i nieprawidłowości w budowie oraz funkcjonowaniu zastawek żylnych mogą być dziedziczne.

Dość powszechną przyczyną choroby jest otyłość, zwłaszcza brzuszna – tkanka tłuszczowa zgromadzona w obrębie jamy brzusznej i miednicy uciska na naczynia krwionośne podobnie, jak powiększona macica. Ucisk ten może także być powodowany przez guzy nowotworowe zlokalizowane w miednicy lub jamie brzusznej, torbiele jajników lub zrosty pooperacyjne. Ponadto, powstawaniu żylaków krocza sprzyja m.in. siedzący tryb życia, zamieranie na długi czas w jednej pozycji, zaparcia, mięśniaki macicy, choroby naczyń krwionośnych, a zwłaszcza zakrzepica żył głębokich, niewydolność serca i nadciśnienie oraz menopauza i towarzyszące jej zaburzenia hormonalne[2]. Dlatego panie, które u siebie zauważą żylaki sromu, powinny poddać się dokładnej diagnostyce, by ustalić przyczynę ich powstania.

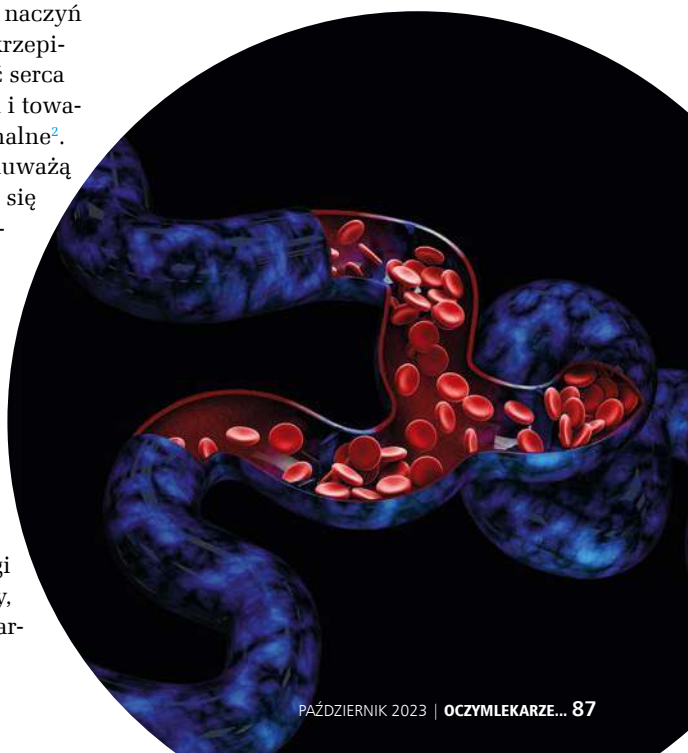
Niepokojące objawy

Początkowo łatwo je przeoczyć, jednak z czasem przybierają one takie rozmiary, że trudno ich nie zauważyć. Kobiety najczęściej orientują się, że coś jest nie tak z ich intymnymi okolicami podczas kąpieli – żylaki deformują wargi sromowe i przedsionek pochwy, a czasami nawet pachwiny i wargi sromowe większe, można je wyczuć jako wyraźne zgrubienia tych okolic.

W zaawansowanym stadium mogą pojawić się nawet w górnej części ud. Tym, co odróżnia je od innych schorzeń, jest to, że po ucisku chwilowo się cofają.

Drugim najczęstszym objawem jest dyskomfort lub ból podczas stosunku i niewielkie krwawienia po nim, będące wynikiem pęknięcia podrażnionego żylaka. Czasami to partner jest pierwszą osobą, która zauważa zmiany u kobiety – żylaki tworzą nieregularne zgrubienia o ciemnoczerwonym lub sinym zabarwieniu, a te ukryte głębiej pod skórą mogą być wyczuwalne jedynie jako guzki. Częstym objawem jest także świąd lub pieczenie okolic krocza, które nie ma uzasadnienia w infekcji intymnej lub ból okolic odbytu.

Wśród innych objawów warto wymienić ból i ciężkość w podbrzuszu, dyskomfort lub ból podczas siadania, długiego stania i zakładania nogi na nogę, opuchnięcie i zaczerwienienie okolic intymnych oraz tkliwość warg sromowych przy najlżejszym dotyku (nawet noszenie bielizny może powodować silny dyskomfort)[3].



eprasa.pl a076900a39



Ratunku! Co robić?

Żylaki krocza powstałe w czasie ciąży najczęściej ustępują samoistnie w trakcie połogu – ustaje bowiem bezpośrednia ich przyczyna, czyli ucisk powiększonej macicy na naczynia krwionośne. Czasami ulegają opróżnieniu podczas porodu siłami natury, gdy dochodzi do urazu lub położna dokonuje nacięcia krocza. Jeżeli kobieta nie ma predyspozycji genetycznych, jest aktywna fizycznie i wcześniej nie występowały u niej problemy z układem krwionośnym, żylaki zagoją się w takim przypadku same i nie powrócą. Jeżeli jednak miną 3 miesiące od porodu, a one nie znikną, trzeba zacząć działać. Poniższe wskazówki przydadzą się też paniom pragnącym uniknąć choroby, zwłaszcza jeżeli są genetycznie predysponowane do wystąpienia problemów w krążeniu żylnym i tym, które, choć nie rodziły, to cierpią na tę przypadłość.

Zapobiegaj Jeśli planujesz ciążę i jednocześnie borykasz się z żylakami nóg lub występowały one w Twojej rodzinie, umów się na konsultację z fizjoterapeutą uroginekologicznym. Sprawdzi on, jak rozkładają się napięcia w układzie mięśniowo-szkieletowym zwłaszcza obrębie miednicy i czy kości miednicy są prawidłowo ustawione względem siebie oraz nauczy Cię prawidłowego oddychania przeponą, aby zachować jej funkcję jak najdłużej – pomoże Ci to także podczas porodu. Terapeuta sprawdzi także napięcie mięśni dna miednicy, na których będzie spoczywał ciężar macicy. Jeżeli któryś z wymienionych elementów będzie wymagał korekty, otrzymasz zalecenie rehabilitacji lub zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu. Fizjoterapeuta uroginekologiczny może także pomóc uporać się z już istniejącymi żylakami krocza, poprzez m.in. usprawnienie pracy i napięcia odpowiednich mięśni lub masaż poprawiający krążenie.

Bądź aktywna Nic tak nie poprawia krążenia i nie usprawnia odprowadzenia krwi z żylaków z powrotem do łożyska naczyniowego, jak aktywność fizyczna. Jeżeli nie jesteś w ciąży, jak najwięcej pływaj, spaceruj, wsiądź na rower, zapisz się na jogę lub wypróbuj nordic walking – każdy rodzaj ruchu jest dobry. Rób także przerwy w pracy, wstań od komputera i pospaceruj, a jeżeli pracujesz w pozycji stojącej, co jakiś czas zmieniaj obciążenie nóg i truchtaj w miejscu. Unikaj dźwigania, bo sprzyja ono powstawaniu żylaków. Jeżeli jesteś przy nadziei, zapytaj ginekologa o to, czy ćwiczenia nie zaszkodzą dziecku i dostosuj je do swoich możliwości.

Unikaj zaparć Silne parcie w toalecie zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej i utrudnia odpływ krwi żylnej z miednicy do serca, przez co zostaje ona wepchnięta niemalże do żył okolic odbytu oraz krocza. Z tego powodu zaparcia są wrogiem numer jeden pacjentek z żylakami sromu. Aby im przeciwdziałać, musisz unikać odwodnienia i wzbogacić dietę w błonnik – jego doskonałym źródłem są produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce (a zwłaszcza ich skórki) i zioła (babka płesznik lub jajowata). Nie zapominaj też o kiszonkach i przetworach mlecznych, które zawierają regulujące pracę układu pokarmowego probiotyki. Zaparciom zapobiega także aktywność fizyczna, która pobudza perystaltykę jelit. A w toalecie pamiętaj o tym, by ograniczać nacisk na mięśnie dna miednicy – mocz oddawaj w pozycji wyprostowanej, jakbyś siedziała przy stole na krześle, a podczas oddawania stolca podstaw pod stopy podnóżek lub niewielkie pudełko, aby kolana znajdowały się nieco wyżej, niż biodra – taka pozycja ułatwia wypróżnianie.

Wzmocnij naczynia Objawy niewydolności żylnej można złagodzić, stosując naturalne substancje korzystnie wpływające na napięcie ścian naczyń krwionośnych



eprasa.pl a076900a39

i rozrzedzające krew, co zapobiega powstawaniu zakrzepów oraz usprawnia przepływ krwi. Warto zatem, by w Twojej diecie na stałe zagościła czerwona papryka, cytrusy, owoce jagodowe i natka pietruszki. Są one źródłem witaminy C, której organizm potrzebuje do wytwarzania kolagenu, czyli białka będącego podstawowym budulcem ścian naczyń krwionośnych i odpowiadającego za ich wytrzymałość i sprężystość. Ponadto wzbogać swoje menu o kwiaty lipy, czarnego bzu i głogu oraz ziele dziurawca, a także marchew, pomidory i jabłka – zawierają one rutynę, która wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne, usprawnia krążenie i zapobiega powstawaniu żylaków. Z kolei diosmina, której bogatym źródłem są cytrusy, a zwłaszcza biały miąższ pod ich skórką, działa przeciwzapalnie, zapobiega rozszerzaniu żył, usprawnia przepływ krwi, wzmacnia naczynia i łagodzi ból, świąd oraz obrzęk towarzyszący żylakom i hemoroidom. Można ja przyjmować doustnie lub stosować w postaci maści na widoczne żylaki nóg.

Warto też zastosować wyciąg z kory sosny nadmorskiej, zawierający mieszaninę kilkudziesięciu aktywnych składników, które pobudzają wyścielający światło naczyń krwionośnych śródbłonek do wytwarzania tlenku azotu – rozszerza on naczynia krwionośne, usprawnia krążenie, zapobiega zakrzepicy i powstawaniu żylaków oraz nadciśnieniu. Z kolei escyna, pozyskiwana z nasion kasztanowca, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, dzięki czemu zapobiega powstawaniu obrzęków towarzyszących żylakom i zwiększa elastyczność ścian naczyń krwionośnych. Łagodzi także ból, świąd i pieczenie. Wszystkie wymienione substancje dostępne są w postaci suplementów, jeśli jednak planujesz ciążę lub już w niej jesteś, przed zastosowaniem któregokolwiek preparatu skonsultuj się ze swoim ginekologiem[2].



Zwalcz wstyd Żylaki krocza, choć mało się o nich mówi, są tak powszechne, że jeżeli tylko odważysz się porozmawiać z kobietami w swoim otoczeniu, szybko odkryjesz, jak wiele z nich ukrywa tę chorobę przed rodziną i światem. Możecie być dla siebie wsparciem, motywować się nawzajem do podjęcia leczenia. Czasami wymiana doświadczeń pozwala także na wypracowanie własnych sposobów radzenia sobie z chorobą. Niezwykle ważne jest także to, by kobieta borykająca się z tym problemem, wątpiąca w swoją atrakcyjność i – co tu dużo mówić – często cierpiąca także silny ból, otrzymała wsparcie oraz zrozumienie od najbliższych, a zwłaszcza od partnera.

> Wzbogać swoje menu o kwiaty lipy, czarnego bzu i głogu oraz ziele dziurawca, a także marchew, pomidory i jabłka – zawierają one rutynę, która wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne, usprawnia krążenie i zapobiega powstawaniu żylaków

Warto poszukać także pomocy u psychologa, szczególnie jeżeli choroba prowadzi do izolacji społecznej, niekorzystnie odbija się na życiu rodzinnym i seksualnym – zdarza się, że wstyd prowadzi do niepotrzebnych konfliktów i napięć, ponieważ bliscy nie rozumieją zachowania kobiety, a partner popada we frustrację z powodu odrzucenia.

Gdzie udać się po pomoc?

Zazwyczaj pierwsze rozpoznanie stawia ginekolog i to on kieruje na dalsze badania.

Kolejnym specjalistą, do którego warto się udać, jest flebolog, czyli lekarz zajmujący się chorobami naczyń krwionośnych. Po badaniu i zebraniu wywiadu może on wystawić skierowanie na USG dopplerowskie, które uwidacznia przepływ krwi w żyłach i tętnicach lub flebografię, w której po dożylnym podaniu kontrastu wykonuje się zdjęcie rentgenowskie. Można również wykonać wenografię z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego lub tomografu komputerowego. Większość tych badań można przeprowadzić dopiero po porodzie.

Leczenie żylaków krocza zaczyna się zazwyczaj od metod nieinwazyjnych, czyli zmiany trybu życia i diety oraz zastosowania naturalnych preparatów wzmacniających naczynia i korzystnie wpływających na krążenie. Dopiero, jeżeli te sposoby zawiodą, lub choroba jest bardzo zaawansowana i grozi poważnymi powikłaniami, lekarz podejmuje decyzję o leczeniu operacyjnym.

BIBLIOGRAFIA

1. Medical Tribune. 2014.08. Dziesięć chorób, o których pacjenci nie chcą mówić.
2. American Family Physician, 2019; 99 (11): 682–688
3. Medycyna po Dyplomie, 2018, 07-08, Żylaki u kobiet w ciąży



eprasa.pl a076900a39

Jama ustna źródłem raka?

Problemy z zębami i niezdrowe dziąsła mogą prowadzić do rozwoju nowotworów oraz innych zaburzeń w całym organizmie – twierdzi dr Leigh Erin Connealy. Oto jak utrzymać dziąsła i zdrowie w świetnej formie.

Stomatolodzy od dawna zalecają codzienne szczotkowanie i nitkowanie w celu uniknięcia próchnicy zębów. Może być jednak jeszcze ważniejszy powód do uporządkowania kondycji jamy ustnej: możliwe wspomaganie profilaktyki pewnych rodzajów nowotworów. Naukowcy amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego T.H. Chana w Bostonie ponownie przyjrzeli się wynikom 2 rozległych badań z udziałem ponad 150 tys. kobiet i mężczyzn. Po 22-28 latach odkryli, że osoby z chorobami dziąseł były o 43% bardziej narażone na diagnozę raka przełyku i o 52% – nowotworu żołądka[1].

Do potwierdzenia związku między chorobą dziąseł a rakiem potrzeba większej liczby badań, ale na pewno ma on sens. Jama ustna stanowi początek przewodu pokarmowego, a nieleczone problemy zdrowotne w jej obrębie mogą rzutować na inne obszary organizmu. Na przykład stare amalgamatowe wypełnienia stomatologiczne mogą zawierać rtęć. Wielu integracyjnych lekarzy i biologicznych dentystów uważa, że ten niebezpieczny metal może być w niewielkich cząstkach uwalniany przy każdym przeżuwaniu pokarmu lub szczotkowaniu zębów. Miniaturowe cząsteczki mogą być wypłukiwane do mózgu lub innych obszarów organizmu i powodować szkody. Poniżej podaję przykłady powszechnych, choć często niedostrzeganych, problemów zdrowotnych związanych z ekspozycją na rtęć:

- zaburzenia neurologiczne,
- bóle głowy,
- zaniki pamięci,
- depresja,
- zmęczenie,
- osłabienie mięśni,
- drżenia.

Spowodowane przez kanałowe leczenie zębów, choroby szczęki, ekstrakcje zębów mądrości i inne procedury infekcje zębowe również mogą powodować problemy. Te kieszonki dziąsłowe, określane czasami jako zakażenia ogniskowe, zwykle nie są wykrywane w badaniach laboratoryjnych. Produkują jednak toksyny, co może skutkować narastaniem stanu zapalnego i potencjalnym ryzykiem nowotworowym. Według Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego „niektóre infekcje mogą powodować w części organizmu długotrwały stan zapalny, co może zmieniać objęte nim komórki i pobliskie komórki odpornościowe oraz ostatecznie doprowadzić do rozwoju nowotworu”[2].

Kanałowe leczenie zębów: źródło problemu?

Amerykańskie Towarzystwo Endodontyczne zgłasza przeprowadzanie 15 mln zabiegów leczenia kanałowego rocznie – ok. 41 tys. dziennie[3]. Jeśli jednak procedury te są wykonywane nieprawidłowo, mogą przynieść o wiele więcej szkód niż korzyści. Zazwyczaj stomatolog lub endodonta usuwa z zęba nerw centralny oraz otaczającą go miazgę, a lukę pomiędzy koroną a korzeniami w szczęce wypełnia obojętną substancją.

Chociaż leczenie kanałowe ma na celu usunięcie nadmiaru bakterii obecnych w obszarze otaczającym wypełnienie, bez wyjątkowej ostrożności i wykwalifikowania osoby przeprowadzającej zabieg może nie dojść do pozbycia się ich w całości. Pozostałości drobnoustrojów mogą uwalniać do krwiobiegu toksyny, a te z kolei – podróżować po całym organizmie oraz powodować nowotwory i inne problemy ogólnoustrojowe.

W swojej przełomowej książce pt. „Root Canal Cover-Up” („Próba ukrywania faktów na temat kanałowego leczenia zębów”), wydanej przez Bion w 1994 r., chirurg stomatolog dr George Meinig bada 100-letnią doniosłą pracę dr. Westona Price’a. Ten ostatni wykazał, jak wynikające z leczenia kanałowego infekcje w jamie ustnej powodują szkody, które rozprzestrzeniają się na inne części ciała. Przez lata procedurę tę powiązano z zaburzeniami metabolizmu, nasileniem stanu zapalnego, niską masą urodzeniową i chorobami serca. Właściwie jedno z badań, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *Journal of Dental Research*, wykazało, że ludzie z nieleczonymi infekcjami zębowymi byli prawie 3 razy bardziej narażeni na rozwój problemów sercowo-naczyniowych[4].

eprasa.pl a076900a39



eprasa.pl a076900a89



5 ważnych pytań do dentysty

Znalezienie właściwego stomatologa może być zniechęcającym zadaniem. Jednak uzbrojenie się we właściwe kwestie do poruszenia może je znacząco ułatwić. Należy poprosić o odpowiedzi na poniższe pytania, aby wybrać stomatologa, który spełnia wszystkie oczekiwania.

1. Czy używa amalgamatowych wypełnień stomatologicznych?

Chociaż powszechnie przyjęto, że te zawierające rtęć plomby są bardzo problematyczne, niektóre gabinety dalej je stosują. Jeśli odpowiedź na to pytanie jest twierdząca, należy poszukać innej praktyki.

2. Czy zapyta o dietę i inne kwestie związane ze zdrowiem?

Medycyna integracyjna postrzega człowieka jako całość. Dobry holistyczny dentysta również będzie chciał wiedzieć wszystko o nawykach zdrowotnych i stylu życia pacjenta. Czy jest palaczem? Czy jest aktywny fizycznie? Czy zdrowo się odżywia i utrzymuje optymalną masę ciała? Czy przyjmuje obecnie leki lub suplementy diety? Specjalista potrzebuje tych odpowiedzi w celu wdrożenia prawidłowego i bezpiecznego leczenia.

3. Czy stosuje zabiegi z wykorzystaniem fluoru?

Według naturopaty i chirurga stomatologa dr. Griffina Cole'a (smilehavendentalcenter.com), który jest członkiem Międzynarodowej Akademii Medycyny Jamy Ustnej i Toksykologii, zabiegi z wykorzystaniem fluoru są niepotrzebne i niebezpieczne.

– Bardzo trudno jest całkowicie uniknąć fluoru w stomatologii, ponieważ większość materiałów z żywicy (kompozyt, lak, szkło polimerowe) zawiera jego niewielkie ilości. Na szczęście w niektórych preparatach w ogóle go nie ma i są to opcje, z których korzysta większość biologicznych stomatologów – mówi dr Cole[1].

4. Czy stosuje leczenie kanałowe?

Jeśli dentysta lub endodonta stosuje typowe protokoły leczenia kanałowego, nie będzie w stanie usunąć z wnętrza zęba wszystkich bakterii i szkodliwych patogenów. Dr Cole ma jednak dobre wiadomości.

– Jest sporo ukończonych lub toczących się badań wskazujących na to, że kiedy dentysta stosuje laserowy protokół Fotona Lightwalker PIPS lub SWEEPS wraz z terapią tlenowo-ozonową (lub ultradźwiękową technologią GentleWave), jest w stanie faktycznie oczyścić cały ząb, a tym samym uzyskać zdrowszy biologicznie rezultat – wskazuje specjalista. Należy porozmawiać o używanych w gabinecie metodach i dokonać odpowiedniego wyboru.

5. Czy bada biokompatybilność stosowanych materiałów?

Każde umieszczenie w organizmie ciała obcego niesie za sobą prawdopodobieństwo wystąpienia ogólnoustrojowych zaburzeń. Materiały dentystyczne nie stanowią pod tym względem wyjątku. Na szczęście można zastosować prosty test, np. Clifford Biocompatibility Assay Test, w celu ustalenia, które preparaty będą odpowiednie dla danego pacjenta. Tego rodzaju badania oferuje większość biologicznych stomatologów, ale można poprosić o nie w każdym gabinecie.

BIBLIOGRAFIA

1 Griffin Cole, *Avoid Dental Dangers: 10 Questions to Ask Your Dentist* (NaturalHealth365.com, 2020)

Holistyczne rozwiązania

Na szczęście infekcjom w obrębie jamy ustnej można zapobiegać i zwalczać je, zarówno u dentysty, jak i w domu, w celu poprawy kondycji jamy ustnej i całego organizmu. W profilaktyce lub leczeniu nowotworu można również dążyć do poprawy diety i stylu życia.

Biologiczny/holistyczny stomatolog

Najlepszą metodą na zajęcie się zaburzeniami jamy ustnej, zanim staną się problemem, jest konsultacja z biologicznym dentystą. Tego rodzaju specjaliści, zwani również holistycznymi lub naturalnymi stomatologami, dostrzegają związek kondycji jamy ustnej ze zdrowiem całego organizmu i pracują w zgodzie z ciałem pacjenta. Stosują jedynie minimalnie inwazyjne procedury i nietoksyczne biokompatybilne materiały. Są wysoce wykwalifikowani i przeszkoleni w zakresie bezpiecznego usuwania amalgamatowych plomb oraz innych holistycznych zabiegów dentystycznych. Są doskonałymi sojusznikami w dążeniu do optymalizacji stanu zdrowia jamy ustnej.



Należy pamiętać, że amalgamatowe wypełnienia stomatologiczne musi usuwać wyszkolony profesjonalista, który zapewni zarówno skuteczność, jak i bez-



eprasa.pl a076900a39

pieczeństwo tej procedury. A w przypadku konieczności poddania się kanałowemu leczeniu zębów powinno się zdecydowanie rozważyć wizytę u biologicznego dentysty, wykwalifikowanego w tego rodzaju zabiegach.

W ramce wymieniam kluczowe pytania do zadania stomatologowi.

3 proste domowe zabiegi

Dzięki tym prostym domowym metodom można bezpiecznie i naturalnie poprawiać stan jamy ustnej i unikać potencjalnych problemów między regularnymi wizytami u dentysty.

Skrobanie języka Usuwanie bakterii i martwych komórek skóry z języka z wykorzystaniem świetnego narzędzia – zwanego trafnie czyścikiem do języka – to łatwy i wydajny sposób na poprawę kondycji jamy ustnej. Dzięki skrobaniu języka 2-krotnie w ciągu dnia można nie tylko pozbyć się potencjalnie szkodliwych drobnoustrojów, lecz także nieświeżego oddechu. W sieci lub sklepach ze zdrową żywnością można znaleźć różne czyściki. Zakupionego produktu należy używać zgodnie z zaleceniami.

Ssanie oleju Uważa się, że wiekowa ajurwedyjska praktyka ssania oleju odtruwa i oczyszcza cały organizm. Przepłukiwanie jamy ustnej wysokiej jakości olejem, np. kokosowym lub sezamowym, przez 15 min każdego dnia usuwa toksyny z ciała, poprawia higienę jamy ustnej i kondycję dziąseł oraz może wspomagać profilaktykę próchnicy zębów.

Artykuł opublikowany na łamach czasopisma *Journal of Traditional and Complementary Medicine* wykazał, że ssanie oleju „poprawia higienę jamy ustnej, kiedy praktykuje się je poprawnie i regularnie”[5]. Autor badania zauważył, że powinno być stosowane jako dodatek do szczotkowania i nitkowania zębów – nie zamiast nich. Warto zacząć od 5 min dziennie i wypracować sobie własną technikę.

Płukanie gardła słoną wodą Chociaż wydaje się to proste, taki zabieg może mieć kilka pozytywnych oddziaływań na zdrowie jamy ustnej. Główną przyczyną skuteczności tej praktyki jest fakt, że wspomaga ona powstrzymanie produkcji bakterii, co z kolei redukuje powstawanie płytki nazębnej i stan zapalny. Inne korzyści płynące z płukania gardła roztworem soli obejmują pozbycie się nieświeżego oddechu i łagodzenie bólu gardła. Wystarczy po prostu wmieszać pół łyżeczki soli do kubka ciepłej wody, przepłukać gardło i wypluć. W celu uzyskania optymalnych rezultatów praktykę tę należy powtarzać codziennie.

Inne metody profilaktyczne

Poza kiepską kondycją jamy ustnej i jej nieprawidłową higieną ryzyko nowotworowe może zwiększać wiele czynników. Moje wykłady często kończę slajdem z tekstem: „Lekiem na raka jest profilaktyka”. W skrócie można powiedzieć, że doskonały stan zdrowia wymaga uwzględnienia wszystkich filarów dobrostanu.

Najlepiej pracować ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej, który specjalizuje się w leczeniu całego organizmu. Może on dopasować konkretne instrukcje i zalecenia w każdym z tych kluczowych obszarów do indywidualnych problemów lub potrzeb zdrowotnych.

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 a076900a39

Poniżej przedstawiam krótkie podsumowanie najlepszych metod zwalczania i profilaktyki nowotworów.



Niech pokarm będzie lekarstwem

Należy spożywać prawdziwe nieprzetworzone produkty, takie jak warzywa, owoce, orzechy i ziarna, jak również mięso zwierząt pastwiskowych i występujący w naturze drób. Brak pestycydów i hormonów to konieczność. Często zalecam stosowanie zmodyfikowanej diety ketogenicznej, która przypomina jadłospis śródziemnomorski. W zależności od stanu pacjenta odpowiedni może być również post przerywany. Również w tym przypadku pomocna może być ścisła współpraca ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej, który pomoże opracować plan żywieniowy idealny z punktu widzenia dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz profilaktyki nowotworów.

Detoksykacja

Pozbycie się z organizmu toksyn to podstawa profilaktyki nowotworów. Żyjemy w wysoce toksycznym świecie, a podejmowanie kroków w celu oczyszczania ciała to jedna z najsilniejszych metod na poprawę stanu zdrowia i unikanie chorób. Picie oczyszczonej wody, pozbywanie się z organizmu toksycznych metali ciężkich – w tym starych amalgamatowych wypełnień stomatologicznych – dzięki sprawdzonym terapiom, zmniejszenie ekspozycji na zanieczyszczenia elektromagnetyczne oraz trzymanie się z dala od szkodliwego promieniowania ogromnie wspomaga dobrostan całego organizmu.

Przeciwnowotworowe suplementy diety

W przypadku wielu udowodniono nawet oddziaływanie na krążące komórki nowotworowe i krążące macierzyste komórki nowotworowe, których trzeba się pozbyć, aby naprawdę „wyleczyć" raka. Specjalista w dziedzinie medycyny integracyjnej może zlecić proste badania krwi w celu ustalenia protokołu, który najlepiej zadziała w przypadku danego pacjenta i jego konkretnych problemów zdrowotnych. Indywidualnie dopasowany plan suplementacji może nie tylko wspomóc profilaktykę raka, lecz także leczyć tę chorobę.

Ruch

Regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla wszystkich obszarów zdrowia, w tym redukcji ryzyka nowotworowego. Ćwiczenia przynoszą wiele udowodnionych korzyści. Redukują stan zapalny, wzmacniają funkcje odpornościowe, a także uwalniają organizm od toksyn i wspomagają obniżenie poziomu lęku, stresu i depresji. Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój, wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zwiększa dopływ tlenu i składników odżywczych do mózgu. Należy dążyć do minimum 30 min ruchu w większość dni tygodnia.

Redukcja stresu

Stres jest znanym czynnikiem osłabiającym układ odpornościowy. A upośledzenie systemu immunologicznego znacznie zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów i innych chorób. Można wypróbować w domu metody odprężające i techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga, tai-chi czy aromaterapia. Można również korzystać z nich przy profesjonalnej pomocy (zajęcia sportowe z trenerem, masaż terapeutyczny, doradztwo/terapia).

Wystarczająca ilość snu

Brak minimum 7 godz. snu każdej nocy naraża człowieka na całe mnóstwo problemów zdrowotnych, w tym rozwój raka. Właściwa higiena snu – która obejmuje unikanie niebieskiego światła (z telewizora i smartfonów) przed położeniem się do łóżka oraz spanie w ciemnym pomieszczeniu o stałej temperaturze – jest niezbędna do dobrej jakości nocnego wypoczynku. Niektóre suplementy diety, takie jak melatonina, mogą wspomagać zasypianie i sen w nocy. Unikanie kofeiny w godzinach popołudniowych i świadomość, że istnieją leki mogące zaburzać sen, także mogą poprawić związane z nim nawyki.

Sedno rzeczy

Chociaż odpowiednia higiena jamy ustnej to tylko jeden z elementów układanki, jeśli chodzi o profilaktykę nowotworów, utrzymywanie jej w znakomitej formie przynosi wiele ogólnoustrojowych korzyści i powinno stanowić priorytet.

BIBLIOGRAFIA

1 Gut, 2021; 70: 620–21
2 American Cancer Soc, "Can Infections Cause Cancer?," July 11, 2016, cancer.org
3 American Assoc of Endodontists, "Endodontic Facts," 2023, newsroom.aee.org
4 J Dent Res, 2016; 95(12): 1358–65
5 J Tradit Complement Med, 2017; 7(1): 106–9

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



eprasa.pl a076900a39



Sprawdź kłębuszki

Jednym z najważniejszych markerów biochemicznych, pozwalających na ocenę funkcji nerek, jest kreatynina. Czym jest, jaki jest jej prawidłowy poziom i co zrobić, jeśli wzrasta?

Nazwa kreatyniny pochodzi od greckiego słowa kreas, oznaczającego mięso – jej metabolizm jest nierozerwalnie związany z mięśniami. Powstaje z kreatyny wykorzystywanej przez włókna mięśniowe do magazynowania energii. U zdrowego człowieka jej poziom w osoczu krwi utrzymuje się na stałej wysokości. Za normę dla dorosłej osoby uważa się stężenie wynoszące średnio 53–115 μmol/l (0,6–1,3 mg/dl) – u kobiet 44–80 μmol/l (<0,9 mg/dl), u mężczyzn 62–106 μmol/l (<1,2 mg/dl). Stężenie kreatyniny u panów jest wyższe niż u pań z uwagi na to, że mają oni większą masę mięśniową. Kreatynina w całości wydalana jest przez nerki, dlatego stała się jednym z najważniejszych markerów służących do oceny kondycji tychże[1].

Naturalne filtry

Nerki pełnią wiele funkcji. Biorą udział w wytwarzaniu witaminy D. Regulują ciśnienie krwi. Wytwarzają erytropoetynę, czyli hormon odpowiedzialny za pobudzanie szpiku do produkcji czerwonych krwinek. Kontrolują i regulują ciśnienie krwi oraz gospodarkę płynami ustrojowymi. Dbają o utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Wreszcie, co najważniejsze, nieprzerwanie filtrują krew i usuwają z niej zbędne metabolity, pozostałości leków i wszystkie szkodliwe substancje.

Nie można żyć bez nerek. One zaś opierają się na nefronach. Każda nerka ma ich 1-4 mln.

W nefronie osocze krwi poddawane jest filtracji i do moczu trafiają z niego wszystkie zbędne i szkodliwe produkty przemiany materii, w tym kreatynina. Tempo filtracji w zdrowych nerkach wynosi ok. 125 ml osocza na minutę, co oznacza, że całe nasze osocze zostaje w ciągu dobry przefiltrowane aż 50 razy.

Każdy nefron składa się kłębuszka nerkowego oraz dołączonego do niego kanalika nerkowego (nazywanego również cewką nerkową). Głównym elementem kłębuszka nerkowego są włosowate naczynia krwionośne, których ściany są tak zbudowane, aby służyły jako filtr dla przepływającej przez kłębuszek krwi.

> Poziom kreatyniny mogą podwyższać niektóre leki, dlatego koniecznie należy poinformować lekarza interpretującego wynik badania o tym, że przyjmujesz antybiotyki z grupy cefalosporyn lub dapson albo trimetoprim, czyli bakteriostatyczne chemioterapeutyki

eprasa.pl a076900a39

Odfiltrowuje on m.in. metabolity, wodę i jony. Nowopowstały mocz pierwotny trafia do kanalików nerkowych i utworzonych z nich tzw. pętli Henlego. Tam resorbowane są cenne jony, związki organiczne i woda, a mocz ulega zagęszczeniu. Stamtąd trafia wpierw do kanalika zbiorczego, a następnie wędruje do pęcherza moczowego.

Kreatynina jako drugi główny azotowy produkt uboczny metabolizmu, zaraz obok mocznika, jest na bieżąco wydalana tylko i wyłącznie przez nerki. Na żadnym z etapów filtracji w nefronach nie dochodzi do jej absorpcji i powinna ona zostać wydalona w całości. Jeśli zatem jej poziom w osoczu wzrasta, oznacza to, iż narządy te nie radzą sobie z usuwaniem szkodliwych substancji i może to świadczyć o ich uszkodzeniu. Jeżeli badania wykażą podniesienie poziomu kreatyniny, należy jak najszybciej udać się do lekarza. Warto przy tym wiedzieć, że nerki mają bardzo wysoką rezerwę czynnościową i długo radzą sobie z filtrowaniem krwi pomimo uszkodzenia. Dopiero zniszczenie ponad 50% kłębuszków nerkowych powoduje wzrost poziomu kreatyniny i innych markerów nerkowych w osoczu[2].

Przygotowanie do badania

Badanie poziomu kreatyniny w osoczu wykonuje się rano, na czczo, po ok. 12-godzinnym poście, najlepiej do godziny 10. Krew pobiera się zazwyczaj z żyły łokciowej. Na dzień przed badaniem zalecana jest lekkostrawna dieta: spożycie obfitych, mięsnych posiłków i wędlin może zafałszować rezultaty. Podobnie może poskutkować także aktywność fizyczna, w której trakcie nasila się metabolizm mięśni – a przez to również wytwarzanie kreatyniny. Dlatego innym zaleceniem jest



> „Należy też unikać pokarmów wysokoprzetworzonych z uwagi na to, iż zawierają obciążające nerki sztuczne dodatki i sól, której nadmiar niekorzystnie wpływa na krążenie i upośledza przepływ krwi przez nerki”

by na 48 godz. przed wykonaniem badania, pacjent zrezygnował z treningów i intensywnego wysiłku fizycznego.

Lekarze nie są zgodni co do tego, czy picie kawy zmienia wynik poziomu kreatyniny – badania w tym zakresie dawały sprzeczne wyniki. Dlatego, z ostrożności, zaleca się zrezygnowanie z małej czarnej na dobę przed badaniem. Podobnie jest z alkoholem.

Wynik jest dostępny zazwyczaj tego samego lub następnego dnia. Jeśli pacjent musi okresowo monitorować poziom kreatyniny, zaleca się, aby kolejne badania wykonywał w tym samym laboratorium[3].

Kiedy mówić: sprawdzam?

Badanie poziomu kreatyniny w osoczu krwi należy do podstawowych badań biochemicznych i jest, obok poziomu mocznika, podstawowym markerem służącym do oceny stanu nerek. Jest także ujęte w kalendarzu badań profilaktycznych. Ponieważ to właśnie przez nerki wydalane jest większość substancji stosowanych w znieczuleniu ogólnym i środków kontrastowych, zazwyczaj lekarze zalecają oznaczenie kreatyniny także przed zabiegami chirurgicznymi i badaniami wymagającymi podania dożylnego kontrastu (m.in. koronarografią, angiografią, arteriografią, rezonansem magnetycznym lub tomografią komputerową z użyciem kontrastu). Warto również wiedzieć, że u osób z uszkodzonymi nerkami anestezjolodzy modyfikują dawki, by zapobiec kumulacji tych substancji w organizmie. Oznaczenie poziomu kreatyniny to także obowiązkowe badanie dla chorych poddawanych dializom i po przeszczepie nerki.

Regularne oznaczanie tego parametru również pomoże:

1. kontrolować przebieg cukrzycy typu 1 i 2,
2. zapobiegać nefropatii cukrzycowej, czyli postępującemu uszkodzeniu nerek spowodowanym hiperglikemią,
3. monitorować pacjentów z niewydolnością krążenia i nadciśnieniem tętniczym,
4. w kontroli przebiegu i leczenia niewydolności oraz zapalenia trzustki,
5. przy monitorowaniu chorych z nadczynnością tarczycy i leczenia chorób wyniszczających, takich jak anoreksja czy nowotwory[3].

Uwaga na fałszywy wynik

Poziom kreatyniny mogą podwyższać niektóre leki, dlatego koniecznie należy poinformować lekarza interpretującego wynik badania o tym, że przyjmujesz antybiotyki z grupy cefalosporyn lub 4,4′-sulfonylodianilinę (dapson), albo trimetoprim, czyli bakteriostatyczne chemioterapeutyki. Wynik zawyżać może także hamująca wydzielanie kwasu solnego w żołądku cymetydyna. Podobnie mogą działać medykamenty stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego, a zwłaszcza antagoniści receptora AT1 i inhibitory konwertazy angiotensyny oraz dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Podwyższenie poziomu kreatyniny towarzyszy także rabdomiolizie, czyli rozpadowi włókien mięśniowych, która jest jednym ze skutków ubocznych stosowania niektórych statyn. Wynik powyżej normy mogą zobaczyć także panowie z mocno rozbudowaną muskulaturą – jest to efekt posiadania większej niż przeciętna masy mięśniowej i stosujący odżywki białkowe (zwłaszcza te zawierające kreatynę) w celu rozbudowy muskulatury. Fałszywie zawyżony wynik może być także efektem nieprawidłowego pobrania lub przechowywania krwi.

Obniżać poziom kreatyniny w osoczu mogą za to leki moczopędne i glikokortykosteroidy[4].

Za dużo i za mało

Podwyższony poziom kreatyniny w osoczu najczęściej towarzyszy:

1. ostrej lub przewlekłej niewydolności nerek,

eprasa.pl a076900a39



2. polekowemu (toksycznemu) uszkodzeniu tych organów,
3. kwasicy ketonowej (groźne powikłanie cukrzycy lub nadczynności tarczycy),
4. gorączce,
5. odwodnieniu,
6. akromegalii (choroba genetyczna),
7. niekiedy rozległym urazom, gdy doszło do uszkodzenia mięśni.

Z drugiej strony zbyt niski poziom kreatyniny może być oznaką:
1. niedożywienia,
2. niedowagi,
3. chorób prowadzących do zaniku mięśni szkieletowych,
4. chorób wątroby,
5. diety bezmięsnej (np. u wegan i wegetarian),
6. u osób ze zmniejszoną masą mięśniową (np. unieruchomionych po zabiegach, na stałe przykutych do łóżka oraz u pacjentów po amputacjach kończyn).

Jedynym przypadkiem, kiedy zbyt niski poziom kreatyniny nie budzi niepokoju, lecz jest zjawiskiem fizjologicznym, jest ciąża[3].

Dobowe oznaczenie

Aby precyzyjnie określić poziom wydolności nerek i ich zdolność do filtracji krwi, lekarz może zalecić zbadanie tzw. klirensu kreatyniny, czyli objętości osocza krwi, jaką nerki oczyszczają w jednostce czasu. Wymaga to przeprowadzenia dobowej zbiórki moczu, ponieważ do obliczenia tego parametru potrzebna jest znajomość poziomu kreatyniny w osoczu, ilości moczu wydalonego w ciągu doby i stężenia kreatyniny w moczu. Dzięki badaniu można ustalić poziom filtracji kłębuszkowej (glomerular filtration rate, GFR), czyli określić zdolność kłębuszków nerkowych do oczyszczania krwi z metabolitów, a to z kolei jest wyznacznikiem stopnia wydolności nerek.

Niestety, z uwagi na trudności w prawidłowym wykonaniu dobowej zbiórki moczu, aż 30% badań klirensu kreatyniny obarczonych jest błędem. Zbiórkę należy rozpocząć rano, podczas pierwszej wizyty w toalecie i cały dzień oddawać mocz do odpowiedniego pojemnika. Po 24 godz. należy go dokładnie wymieszać i odlać 50 ml do małego pojemnika – takiego, jaki stosuje się do badania ogólnego moczu lub na posiew. Pominięcie nawet jednej porcji moczu w zbiórce dobowej może zafałszować wynik. Prawidłowy wynik GFR dla dorosłej osoby jest równy lub większy niż 90 ml/min/1,73 m^2 powierzchni ciała[4].

Czy da się obniżyć poziom kreatyniny?

Jak wspomniano powyżej, pewne ilości tej substancji pochodzą ze źródeł pokarmowych i zależne są od ilości spożywanego mięsa oraz nabiału. Dlatego głównym zaleceniem jest ograniczenie spożycia mięsa, podrobów, wędlin, nabiału i jaj lub – idąc dalej – dieta wegańska czy wegetariańska.

Należy też unikać pokarmów wysokoprzetworzonych z uwagi na to, iż zawierają obciążające nerki sztuczne dodatki i sól, której nadmiar niekorzystnie wpływa na krążenie i upośledza przepływ krwi przez nerki.

Nie można zapomnieć o odpowiednim nawodnieniu, zwłaszcza w przypadku współistnienia przewlekłych biegunek lub wymiotów. Woda pomaga w eliminacji produktów przemiany materii – w tym kreatyniny – z organizmu poprzez procesy filtracji przez nerki i wydalania z moczem. Nieodpowiednia ilość wody może prowadzić do zagęszczenia moczu i obciążenia nerek, co może wpłynąć na wzrost stężenia kreatyniny.

Choć zaleca się, aby dzienna podaż płynów wynosiła 2-3 l, w przypadku problemów z nerkami warto tę sprawę omówić z lekarzem, ponieważ nadmierne spożycie wody także obciąża nerki.

Choć nie jest to sposób na obniżenie kreatyniny, to jednak warto mierzyć ciśnienie krwi I reagować, gdy często jest ono wysokie. Profilaktyka taka może pomóc uniknąć uszkodzenia nerek, co najpewniej podniesie stężenie tego markera.

W przypadku, gdy do podwyższenia poziomo kreatyniny doszło na skutek ostrej niewydolności nerek spowodowanej zaistnieniem określonego bodźca, takiego jak kontakt z toksyną lub odwodnienie, istnieje duża szansa, że przy odpowiednim leczeniu stan ten minie i organy wrócą do zdrowia. Gorzej, jeśli mamy do czynienia z przewlekłym i postępującym uszkodzeniem nerek, ponieważ ten stan nie mija, można jedynie odciążać nerki i w ten sposób wyhamować postęp choroby oraz łagodzić jej objawy. W każdym z tych przypadków nie zaszkodzi ograniczenie ilości kreatyny w diecie, a nerki będą nam wdzięczne za nawet najmniejszą pomoc.

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że podwyższenie poziomu kreatyniny należy zawsze, bezwzględnie skonsultować z lekarzem i stosować się do jego zaleceń. Trzeba bowiem leczyć nie tyle skutek, jakim jest podniesienie poziomu tego markera, a bezpośrednią przyczynę uszkodzenia nerek, którą najczęściej jest nadciśnienie tętnicze, cukrzyca lub miażdżyca[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Physiological Reviews, 2000 Jul; 80(3):1107-213.
2. Gajewski P., Szczeklik A.: Interna Szczeklika: Podręcznik chorób wewnętrznych. Kraków, Medycyna Praktyczna, 2017
3. Wańkowicz Z.: Badania laboratoryjne w chorobach nerek. (W:) Myśliwiec M. (red.): Choroby nerek. Warszawa, PZWL, 2008
4. Ciechanowski K.: Ocena czynności nerek. (W:) Myśliwiec M. (red.): Wielka Interna. Nefrologia. Medical Tribune, 2009

eprasa.pl a076900a39

WIĄZKI ENERGII



Z pewnością słyszeliście o rewolucyjnym urządzeniu, oddziałującym za pośrednictwem częstotliwości fal i rzekomo leczącym tak wiele chorób, że ich liczba przyprawiłaby o zawrót głowy szefa działu badań i rozwoju Pfizera. Nie mówiąc już o dziesiątkach relacji użytkowników, np. pacjentów chorych na raka, których przypadki uznano wcześniej za nieuleczalne, a jednak doświadczających „spontanicznej remisji". Albo osób tak schorowanych, że od wielu lat były przykute do łóżka, dopóki terapia częstotliwościowa nie postawiła ich na nogi.

Może to oznaczać tylko jedno: albo są to świadectwa cudu, albo opinie te zostały sfabrykowane przez specjalistów od marketingu w zaciekłej pogoni za zyskiem.

Co więcej, stwierdzono, że niektóre aparatury należące do amorficznej kategorii „urządzeń medycznych do terapii częstotliwościami" tak naprawdę wyrządzają szkody. Najbardziej daje się to zauważyć w przypadku przyrządów opartych na polach elektromagnetycznych, używanych zawodowo przez fizjoterapeutów w codziennej praktyce i przez długi czas.

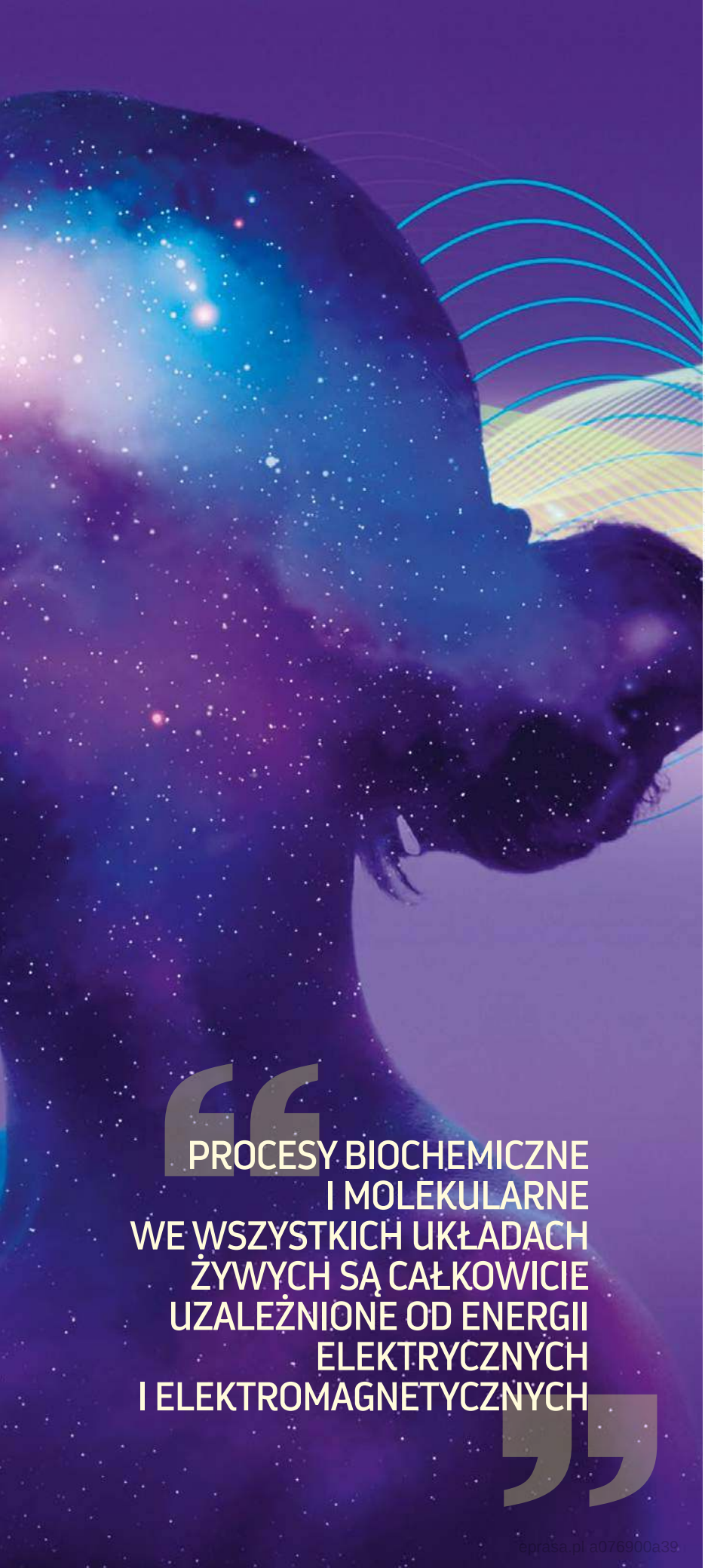
Energia elektromagnetyczna i inne rodzaje energii są niezbędne nie tylko dla techniki. Mają zasadnicze znaczenie dla leczenia, a nawet życia. Przyjrzeliśmy się wielu urządzeniom oddziałującym za pomocą częstotliwości oraz dowodom, które producenci ujawniają bądź – dla poparcia swoich deklaracji – skrywają.

W medycynie stosuje się niewiarygodnie zróżnicowaną gamę urządzeń komercyjnych z wykorzystaniem częstotliwości. Emitują one energię elektromagnetyczną, a często mają także możliwość pomiaru pól elektromagnetycznych organizmu. Przyrządy takie znajdują coraz szersze zastosowanie w medycynie integracyjnej lub alternatywnej.

Każde pole elektromagnetyczne powstaje z interakcji pomiędzy polami elektrycznymi i magnetycznymi – umożliwiają one przepływ energii za pośrednictwem fal elektromagnetycznych, mogących wywierać głęboki wpływ na rozmaite procesy i struktury w ludzkim ciele, poczynając od skóry aż po DNA.

Fale elektromagnetyczne składają się z 2 komponentów: fal poprzecznych i fal skalarnych.

eprasa.pl a076900a39



> PROCESY BIOCHEMICZNE I MOLEKULARNE WE WSZYSTKICH UKŁADACH ŻYWYCH SĄ CAŁKOWICIE UZALEŻNIONE OD ENERGII ELEKTRYCZNYCH I ELEKTROMAGNETYCZNYCH

Te pierwsze wytwarzają częstotliwości mogące być mierzone w przestrzeni trójwymiarowej i wykorzystywane w telekomunikacji i elektryczności.

Fale skalarne to fale „podłużne", które nie są ograniczone do przestrzeni trójwymiarowej. Stanowią one niefizyczny, informacyjny element materii – można go wyjaśnić w kategoriach mechaniki kwantowej.

Energia elektromagnetyczna umożliwia wytworzenie systemu energii elektromagnetycznej, zwanego często biopolem, który z kolei stanowi matrycę istnienia ludzkiego ciała-umysłu[1].

To właśnie w dużej mierze dzięki inżynierom, biofizykom i biologom kwantowym, będącymi pionierami nowej dziedziny medycyny częstotliwości, a których większość musiała mierzyć się z ostracyzmem i za życia, i po śmierci (patrz ramka pt. „Wczesne odkrycia energii w organizmie"), społeczność naukowa zaczyna coraz lepiej rozumieć, że wiarygodne wyjaśnienia istoty życia muszą odbiegać od dominujących koncepcji biochemicznych, molekularnych, genetycznych i newtonowsko-kartezjańskich.

Odkrycia tej szybko rozwijającej się dyscypliny konsekwentnie udowadniają, że szeroko badane procesy biochemiczne i molekularne we wszystkich układach żywych są całkowicie uzależnione od energii elektrycznych i elektromagnetycznych. Nie jest to zaskoczeniem w świetle ogólnej teorii względności Einsteina, będącej dowodem na wzajemną zamienność energii i materii. Sam Einstein przewidział zresztą, że „medycyna przyszłości będzie medycyną częstotliwości".

Tym, co spowalnia postęp, jest brak wystarczających badań nad zastosowaniami biofizyki i biologii kwantowej w medycynie, a to prowadzi do niedostatecznych dowodów ukazujących mechanizmy lub korzyści płynące z technologii medycznych i zdrowotnych pracujących z systemami energetycznymi naszego ciała.

Niemal wszystkie wysiłki badawcze głównego nurtu, koncentrujące się na niemolekularnych systemach energii organizmu (czyli niepowiązanej z jego paliwem biochemicznym), poświęcone są rozwijaniu konkretnych technik diagnostycznych, takich jak elektrokardiograficzne zapisy pracy serca w elektrokardiogramach (EKG).

Z bardzo nielicznymi wyjątkami w niewielu krajach – przede wszystkim w Niemczech, Austrii, Szwajcarii i Rosji – leczenie chorób medycyną głównego nurtu prawie

eprasa.pl a076900a39



Wczesne odkrycia energii w organizmie

Albert Abrams (1863-1924)
Ten profesor patologii z Cooper Medical College w San Francisco w Kalifornii opracował urządzenia, które pomogły mu odkryć, że różne choroby powodują rezonowanie tkanek przy różnych częstotliwościach. Dzięki swym pionierskim przyrządom, noszącym nazwy Reflexophone i Oscilloblast, Abrams stwierdził, że odbijając sygnały zdrowych częstotliwości, potrafi wyleczyć szeroki zakres chorób. Był dyskredytowany przez establishment medyczny, często na podstawie fałszywych dowodów, ale jego technologia została wskrzeszona w latach 50. XX w., otrzymując wtedy nazwę radioniki. Dziś nadal wykorzystywana jest w medycynie i rolnictwie.

Royal Raymond Rife (1888-1971)
Amerykański wynalazca, konstruktor mikroskopów optycznych, opracował generatory „promieni wiązkowych", które, jak twierdził, mogły selektywnie osłabiać lub niszczyć patogeny. Gdy zainteresował się tematem raka, spotkał się z ostracyzmem Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego. Owocem wieloletniej pracy tego naukowca jest generator częstotliwości Rife` a, który był przedmiotem licznych oskarżeń o oszustwo zdrowotne, wnoszonych wobec sprzedawców przez Agencję Żywności i Leków (FDA) oraz sądy dystryktowe w Stanach Zjednoczonych.





Dr Reinhold Voll (1909-89)
Był niemieckim lekarzem rodzinnym, który zainteresował się akupunkturą, a później opracował elektroakupunkturę według Volla (EAV). Metoda ta wykorzystuje te same południki co tradycyjna medycyna chińska, a także dodatkowe meridiany, nazywane przez naukowca „naczyniami". Metoda EAV opiera się na pomiarach oporności skóry (aktywności elektrodermalnej) przy użyciu urządzenia EAV, wyposażonego w ujemnie naładowaną elektrodę trzymaną przez pacjenta i dodatnio naładowaną elektrodę, której używa lekarz do kontaktu ze skórą badanego. Testy nozodalne umożliwiają pomiar charakterystyk energetycznych różnych leków, produktów spożywczych i suplementów, a także pomagają określić zdolność tolerowania ich przez pacjenta. Uważa się, że leczenie metodą EAV wzmacnia efekty konwencjonalnej akupunktury igłowej.



Robert O. Becker (1923-2008)
Ten amerykański chirurg ortopedyczny i badacz w dziedzinie elektrofizjologii i elektromedycyny stał się pionierem na polu bioelektryczności i bioelektromagnetyzmu. Był jednym z pierwszych, którzy sugerowali, że pola elektryczne przyczyniają się do gojenia ran i złamań kości. Becker wykazał, że regenerację po złamaniach kości lub amputacjach można przyspieszyć, przykładając potencjały elektryczne do uszkodzonych tkanek. Udowodnił również, że regeneracja kończyn w przypadku ich amputacji u żab i salamander sterowana jest siłami elektromagnetycznymi (biopolami zwierząt). Wszystko to podsumował w swej książce „The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life" (William Morrow, 1976, 1998).



Fritz-Albert Popp (1938-2018)
Był niemieckim fizykiem teoretykiem i pionierskim biofizykiem kwantowym oraz biologiem, a także profesorem na uniwersytecie w Marburgu w latach 1973-1980. Odkrył, że we wszystkich układach żywych występują ultrasłabe emisje światła i nazwał je biofotonami. Opracował swą biofotonową teorię życia, wysuwając hipotezę, że spójne emisje świetlne funkcjonujące na płaszczyźnie kwantowej są podstawowymi sterownikami procesów biochemicznych i molekularnych. Popp założył Międzynarodowy Instytut Biofizyki w Neuss, w Niemczech, a jego zespół badawczy odkrył, że najważniejszym źródłem emisji biofotonów jest DNA komórki. Jego prace zostały szczegółowo opisane w książce Lynne McTaggart „The Field" (Harper Collins, 2002), wyd. polskie: „Pole", Czarna Owca, 2009.

całkiem wyklucza uwzględnianie systemu energii elektromagnetycznej organizmu (biopola).

Jak działają urządzenia oparte na częstotliwościach?

Ludzkie biopole można mierzyć w wielu wymiarach, skalach i rozdzielczościach, w sposób zbytnio nieodbiegający od pomiaru lub oceny każdego innego złożonego układu, takiego jak nasza planeta, jezioro lub jabłoniowy sad. Jednak podobnie jak przy kupnie aparatu fotograficznego potencjalny nabywca urządzenia opartego na częstotliwościach powinien mieć łatwy dostęp do szczegółowego opisu jego możliwości.

Warto także pamiętać o tym, że nawet jeśli mamy do czynienia z niezwykle czułym układem o dużej rozdzielczości, mogącym mierzyć konkretne obszary ciała, to pomiary niekoniecznie muszą bezpośrednio przekładać się na fizjologię lub patologię, które przywykliśmy analizować, gdy badamy fizyczne ciało oraz procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w jego wnętrzu.

Chociaż dokładne mechanizmy wymagają dopiero wyczerpującego wyjaśnienia, dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że niebiochemiczne, energetyczne układy organizmu, czyli jego biopole, w rzeczywistości sterują pozostałymi procesami i funkcjonują w domenach biologii kwantowej, a nie newtonowskiej. Coraz częściej można odnieść wrażenie, że biopole jest głównym zarządcą układu biologicznego – niewidzialną matrycą informacyjną zarówno przenikającą wewnątrz, jak i nadrzędnie nałożoną na wszystkie żywe istoty.

Niektóre urządzenia ograniczone są do niskich częstotliwości (poniżej 100 Hz), a część producentów tłumaczy to tym, że na nich właśnie funkcjonuje organizm i nie zakłócają one częstotliwości radiowych, używanych w systemach komunikacyjnych, o których wiadomo, że są szkodliwe. W miarę postępu nauki poglądy takie stają się coraz mniej uzasadnione, ponieważ poszczególne obszary naszego ciała mają niezwykle szerokie spektrum częstotliwości: od bardzo niskich, poniżej 100 Hz, przez zakresy kiloherców (kHz), gigaherców (GHz),

eprasa.pl a076900a39

teraherców (THz), a nawet pikoherców (pHz) i prawdopodobnie jeszcze poza nie wykraczają.

Nawet ultrasłabe emisje biofotonów z DNA, które badał Fritz Albert Popp ze współpracownikami, znajdują się w zakresie od ultrafioletu do światła widzialnego (długość fal 200-800 nm).

A zatem to, czy typowe ultrasłabe sygnały mogą być wykrywane w całym zakresie, czy nie, uzależnione jest od czułości i specyficzności użytych anten. Jest to informacja, która – zdaniem międzynarodowego Przymierza na Rzecz Naturalnego Zdrowia (Alliance for Natural Health, ANH) – koniecznie powinna być udostępniona klientom. Niestety, to wciąż rzadka praktyka, jeśli chodzi o przyrządy używane do leczenia.

Jak ANH oceniało te urządzenia?

Aby rzucić nieco światła na tę rozwijającą się gałąź przemysłu, ANH dokonało szczegółowej analizy wszystkich najważniejszych urządzeń częstotliwościowych dostępnych na rynku.

Stwierdzono, że nie można oszacować bezpieczeństwa lub korzyści płynących z użycia niektórych przyrządów ze względu na brak wystarczających danych, które wyjaśniłyby, jak działa dana aparatura, gdy wchodzi w interakcje z ludzkim ciałem.

Ogólnie mówiąc, ocenione urządzenia emitują energię elektromagnetyczną, a często mierzą własne słabe pola elektromagnetyczne organizmu.

Istnieje wiele innych parametrów zmieniających biologiczne skutki promieniowania elektromagnetycznego, a są one specyficzne nie tylko dla źródła promieniowania, lecz także dla stanu i kondycji odbierających je komórek, tkanek, narządów i organizmów. Wiadomo jednak, że kolejnym kluczowym parametrem jest kształt fali z uwzględnieniem jej wykresu – tego, czy jest ona ciągła, czy pulsacyjna, a nawet – czy jest analogowa, czy cyfrowa.

Choć różne organizacje w wielu krajach ustanowiły rozmaite limity ekspozycji na pola elektromagnetyczne, to jednak ograniczenia te opierają się przeważnie na skutkach termicznych, a w związku z tym są na ogół skrajnie wysokie. W efekcie są nieprzystające do tego, co nam wiadomo o szkodliwym wpływie promieniowania o częstotliwości radiowej.

Przykładami mogą być limity narzucone przez Międzynarodową Komisję ds. Ochrony Przed Promieniowaniem Niejonizującym (ICNIRP) oraz Instytut Inżynierów Elektryków i Elektroników (IEEE) za pośrednictwem Międzynarodowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Elektromagnetycznego, uaktualnione w 2019 r.[2].

Wszystkie urządzenia elektryczne i elektroniczne sprzedawane w Europejskim Obszarze Gospodarczym (EEA) wymagają znaku CE. Potwierdza on, że producent przestrzegał odpowiednich europejskich standardów zdrowia, bezpieczeństwa i ochrony środowiska. Przeważnie oznacza to zgodność z europejskimi standardami kompatybilności elektromagnetycznej, określonymi w unijnej dyrektywie kompatybilności elektromagnetycznej, obowiązującej na całym Europejskim Obszarze Gospodarczym[3].

„POMIMO LICZNYCH ENTUZJASTYCZNYCH ŚWIADECTW ANH NIE BYŁO W STANIE ZNALEŹĆ ZBYT WIELU SZCZEGÓŁÓW TECHNICZNYCH NA TEMAT SPOSOBU DZIAŁANIA PRODUKTÓW”

Chociaż znak CE widnieje na wszystkich, poza potencjalnie najbardziej nieskutecznymi i niebezpiecznymi, urządzeniami sprzedawanymi w Europie, to jednak przestrzeganie pewnych norm należy do obowiązków producenta, a to, które z nich są istotne, jest do pewnego stopnia dyskusyjne.

Co więcej, dla aparatur częstotliwościowych nie ma specyficznych zasad, bezpośrednio odnoszących się do ich zastosowań zdrowotnych, co sprawia, że niektóre firmy zadowalają się zachowywaniem najniższych standardów, wymaganych dla elektrycznych i elektronicznych urządzeń domowych.

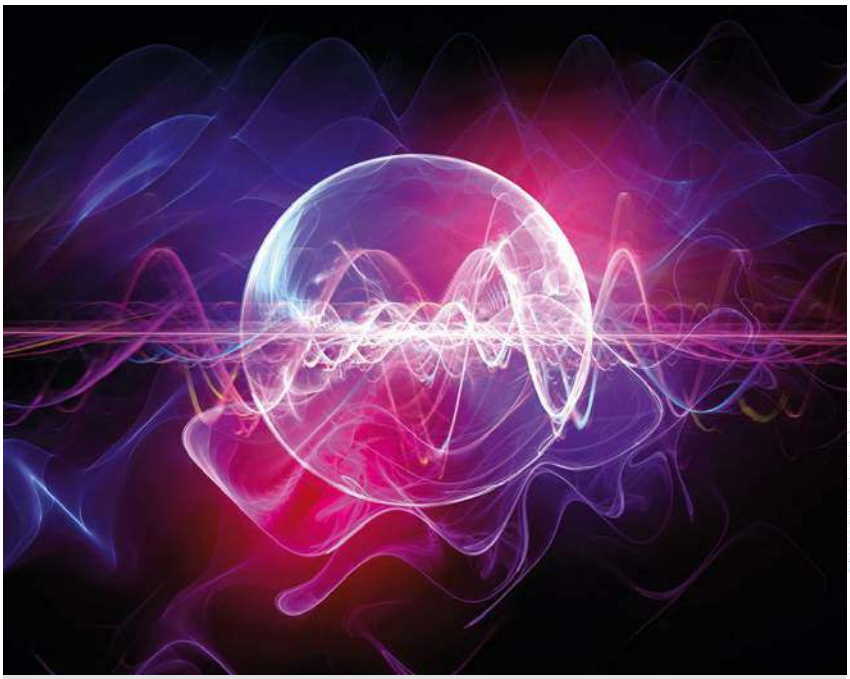
Niektóre firmy przestrzegają większej liczby norm niż inne, wielu producentów nie precyzuje, których dokładnie standardów przestrzegają, a niektórzy twierdzą (błędnie), że zgodność ze znakiem CE oznacza, że udowodniono, iż ich urządzenie jest bezpieczne przy stosowaniu zgodnym z jego przeznaczeniem. Obecnie sektor ten funkcjonuje w ramach dynamicznie rozwijającej się dyscypliny naukowej, w której wciąż w bardzo małym stopniu osiągnięto ogólny konsensus, a działające podmioty usilnie pragną chronić swą własność intelektualną.

W niektórych przypadkach można spotkać się wręcz z bezwstydnym, wyrafinowanym marketingiem urządzeń, których producenci mają świadomość, że nie są one tym, czym mają być według ich zapewnień. Albo też, co równie złe, sprzedawcy nie mają prawie żadnej wiedzy o technicznych specyfikacjach sprzedawanych przez nich przyrządów.

Na tym niewielkim przykładzie rzuca się w oczy olbrzymia różnorodność typów produktów i dostępnych na ich temat danych technicznych. Kilka firm odznacza się, bez wątpienia, znacznie większą przejrzystością, a są wśród nich Vitatec, Rayonex, Bio-Well i Resonant Light Technologies (PERL+ i ProGen3).

ANH ma pewne obawy wobec urządzeń intensywnie reklamowanych na podstawie świadectw użytkowników, a których liczba szczegółów technicznych jest niewielka. Jednym z takich przykładów był iTeraCare Wand – producent skategoryzował tę aparaturę (prawdopodobnie z powodu certyfikatu znaku CE) jako „dmuchawę gorącego powietrza”, ale szczegóły dotyczące opublikowanej przez wytwórcę wy-

eprasa.pl a076900a39



Czym są częstotliwości?

To wibracje lub oscylacje energii. Ta może być przenoszona na wiele sposobów, przede wszystkim w postaci elektrycznej, elektrochemicznej lub elektromagnetycznej.

Elektryczność, czyli przepływ energii elektromagnetycznej, w którym uczestniczą naładowane ujemnie elektrony, może indukować także zmiany chemiczne. Badania naukowe wzajemnych przemian energii chemicznej i elektrycznej to inaczej elektrochemia, a nasze organizmy wykorzystują gradienty elektrochemiczne w każdym impulsie nerwowym, które różnią się prędkością: od mniej niż 1 m na s (m/s) w przypadku sygnałów bólowych do ponad 100 m/s, gdy aktywujemy włókna mięśniowe. Jest to jednak prędkość znacznie niższa od prędkości przepływu elektryczności w miedzianym przewodzie w typowym domu (ok. 200 mln m/s, czyli ok. 90% prędkości światła)[1].

Elektromagnetyzm jest rodzajem siły energetycznej oddziałującej między naładowanymi cząstkami. Składa się z kombinacji sił zarówno elektrycznych, jak i magnetycznych. Każde pole elektromagnetyczne zawiera interakcje pomiędzy polami elektrycznymi i magnetycznymi – umożliwiają one przepływ energii za pośrednictwem fal elektromagnetycznych. Energia ta może wywierać głęboki wpływ na różne procesy i struktury w ludzkim ciele, od skóry aż po DNA.

Elektromagnetyzm, tak jak elektryczność, ma fundamentalne znaczenie dla wszystkich układów żywych. Rozwijająca się nowa nauka i najbardziej prawdopodobne teorie próbujące wyjaśnić pochodzenie życia coraz wyraźniej sugerują, że elektromagnetyzm nie jest tylko produktem ubocznym funkcjonowania organizmów żywych, lecz formą energii umożliwiającą egzystencję, sprawiając, że złożone cząsteczki, atomy i cząstki elementarne układów żywych poruszają się w sprzężonych konfiguracjach jako całość żywej istoty[2].

Fale elektromagnetyczne rozchodzą się poprzez oscylujące fale elektryczne i magnetyczne ustawione do siebie wzajemnie pod kątem prostym. Energia elektromagnetyczna zawsze wysyłana jest w postaci falowej i nie wymaga medium (takiego jak powietrze czy woda), dlatego fale elektromagnetyczne mogą podróżować w kosmosie.

Wielu znane są niektóre własności fal, jak interferencja (sygnałów radiowych czy telewizyjnych) i dyfrakcja (np. gdy widzimy tęczowe barwy w krysztale lub na powierzchni płyty CD).

Fale elektromagnetyczne mogą być wysyłane w sposób ciągły lub przerywany, jako pulsacje.

BIBLIOGRAFIA

1 David Parizh, "Speed of Nerve Impulses," 2002, hypertextbook.com

2 J Complexity in Health Sci, 2022; 5(1): 22-34; Electro- and Magnetobiology, 1998; 17(3): 401-13; Electromagn Biol Med, 2017; 36(2): 115-22

dajności promieniowania elektromagnetycznego o częstotliwości terahercowej są najprawdopodobniej publicznie niedostępne.

Deklaracje wielopoziomowej sieci dystrybutorów sprzedających takie urządzenia są różne. Poszczególne przyrządy proponuje się nawet osobom poważnie chorym i obwiniającym powikłania po szczepieniu przeciwko covid-19 za swój zły stan zdrowia. Niektórzy sprzedawcy sugerują, że fale przenikają ciało na głębokość 20-30 cm, inni – że na 20-30 mm.

Trudno było znaleźć dane kontaktowe lub stronę internetową producenta iTera-Care Wand, firmy Prife (nie mylić z firmą marketingu sieciowego Prife International, posiadającą wyłączne prawa do dystrybucji).

Sprzedaż innych urządzeń, takich jak Energy Enhancement System (EESystem), który rzekomo opiera się na energii skalarnej wysyłanej zazwyczaj poprzez układy ekranów komputerowych, forsowana jest przez wpływowe osoby, a wśród nich wielu lekarzy integracyjnych ze Stanów Zjednoczonych.

„CORAZ WIĘCEJ OSÓB JEST ZDANIA, IŻ ENERGIA ELEKTROMAGNETYCZNA MA ZASADNICZE ZNACZENIE DLA ŻYCIA"

Przykładem jest amerykańska lekarka dr Linda Nadia Hole, z ponad 35-letnim doświadczeniem w medycynie integracyjnej, która przyznała się, że była sceptycznie nastawiona do leczniczych możliwości energii skalarnej, dopóki nie zaczęła pracować z EESystem.

W jednym z wielu przypadków opisała 58-letniego weterana wojennego, który zgłosił się z towarzyszącym mu od ponad 30 lat dokuczliwym, przewlekłym bólem szyi i prawej nogi po kilku wypadkach samochodowych, z 85-procentową utratą słuchu w lewym uchu oraz utratą pamięci po urazie głowy. Poddawano go sesjom z urządzeniem EESystem 3 lub 4 razy tygodniowo, a każda z nich trwała 2-3 godz. 2 cykle były całonocne i trwały 8 godz. lub więcej.

Po pierwszym pacjent obudził się, jak twierdził, po raz pierwszy od wielu lat nie odczuwając bólu. W trakcie drugiej sesji oznajmił, że powra-

eprasa.pl a076900a39

ca mu słuch. W 4. tygodniu przyznał, że ból całkowicie ustąpił, poprawę słuchu ocenił na 90% i że wróciły mu wspomnienia z dawnych lat.

Pomimo licznych tak entuzjastycznych świadectw ANH nie odnalazło zbyt wielu szczegółów technicznych dotyczących sposobu działania licznych – skądinąd – obiecujących produktów.

Sygnały czyste czy brudne?

Nawet po przeczytaniu informacji zawartych w specyfikacjach producentów i materiałach marketingowych wiele kwestii pozostaje niejasnych. Weźmy, na przykład, naturę transmitowania sygnałów odbieranych przez organizm z jakiegoś rodzaju elektrody, odczytywania lub interpretowania ich na jakimś wyświetlaczu urządzenia oraz powrotnego kierowania różnorodnych sygnałów za pośrednictwem algorytmu w taki sposób, by modulowały reakcje organizmu w celu poprawy jego energetycznej spójności i funkcjonowania. Takie jest w końcu podstawowe zadanie wielu urządzeń używanych do uzdrawiania.

„PRODUCENCI URZĄDZEŃ CZĘSTOTLIWOŚCIOWYCH MUSZĄ BARDZIEJ SIĘ POSTARAĆ I UDOSTĘPNIĆ WIĘCEJ INFORMACJI”

Co jeszcze dzieje się z sygnałami wysyłanymi z urządzeń cyfrowych? Czy przyrządy te emitują skokowe impulsy cyfrowe, które były obce układom naturalnym przed wynalezieniem cyfrowych systemów komunikacji?[5] Czy zostały one przetworzone przez konwerter cyfrowo-analogowy (DAC)? Czy odbyło się to bez utraty kluczowych informacji?

Brak wyjaśnienia tych pobocznych elementów przypomina próbę picia szlachetnego wina z brudnego kubka.

Po ocenie tego sektora ANH doszło do wniosku, że pełno w nim sprytnych chwytów marketingowych, ale w przypadku niektórych urządzeń dane, jakie miało nadzieję zdobyć, okazały się niedostępne.

W mniejszym stopniu odnosi się to do przyrządów zaakceptowanych przez główny nurt medycyny oraz innych aparatur, które uzyskały rejestrację jako urządzenia medyczne klasy IIa do specjalnych zastosowań, jak np. te do biorezonansu firm Rayonex i BICOM.

Wynika to z tego, że rejestracja aparatury wymaga świadectw zarówno jej bezpieczeństwa, jak i skuteczności klinicznej, uzyskanych na drodze badań klinicznych. Nie oznacza to jednak, że przyrządy o większej

WYDANIE SPECJALNE



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

Zamów z bezpłatną przesyłką na: www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl a076900a39

Urządzenia ocenione przez ANH

Do analizy użyto 10 parametrów stworzonych przez bułgarskiego uczonego, dr. Marko Markowa, autora ponad 14 książek i 474 artykułów naukowych, a także współautora książki „Electromagnetic Fields in Biology and Medicine" (CRC Press/Routledge, 2015). Obejmują one rodzaj pola, częstotliwość, intensywność i kształt pulsacji[4].

Sugerowano się także informacjami od samych producentów, lecz niektóre ich wypowiedzi wskazywały na brak wiedzy lub woli współpracy.

Jeden z przedstawicieli powiedział: „Nie wiemy, jak zdobyć potrzebne wam dane". Inny: „Wszystko to informacje zastrzeżone, a ja podpisałem umowę o zachowaniu poufności, więc nie mogę podać wam specyfikacji technicznych". Jeszcze inny nie mógł lub nie chciał podać żadnych danych technicznych, odpowiadając po prostu: „(Nasze urządzenie) emituje własne częstotliwości rezonujące, które wytwarzają pole".

Oceniając 23 urządzenia, głównie w oparciu o publicznie dostępne informacje oraz mailowe prośby o źródła uzupełniające, wysnuto wniosek, jak niewiele dostępnych jest danych odpowiadających liście parametrów Markowa.

Jednak bywały też i wyjątki. Oto fakty, które udało zgromadzić się w formie tabeli. To najwiarygodniejsze informacje, jakie udało się uzyskać z istniejących publicznych materiałów producentów oraz będące odpowiedziami na nasze prośby. W przypadku jakichkolwiek błędów lub przeoczeń chętnie przyjmiemy sprostowania od wymienionych w tabeli producentów.

MARKA URZĄDZENIA (PRODUCENT)	TYP URZĄDZENIA	ZAREJESTROWANE URZĄDZENIE MEDYCZNE (TAK/NIE i KLASA)	POMIAR UKŁADU ENERGII (DIAGNOSTYCZNY D I/LUB LECZNICZY)	ODBIORNIK CZĘSTOTLIWOŚCI (TAK/NIE: JEŚLI TAK – ZAKRES)	ZASILANA ELEKTRYCZNIE EMISJA CZĘSTOTLIWOŚCI (TAK/NIE i TYP)
ARC Microtech ARC4Health	Przezskórna elektryczna stymulacja nerwów (TENS)	T, IIa	L	-	T, mikroprąd
BICOM Optima	Pulsacyjne pole elektromagnetyczne (PEMF)/ terapia biorezonansowa	T, IIa	D	-	T, PEMF
BioEnergetiX WellNES System	PEMF (SCENAR)	N	D+L	T, 15-480 Hz	T, PEMF
Biophilia Tracker	PEMF	N	D+L	-	T
Kamera Bio-Well Gas Discharge Visualization (GDV)	Wizualizacja wyładowań gazowych (GDV)	N	D	T	N
Bio-Well Bio-Cor EHF	Wibroakustyczny (VAT) i elektromagnetycz-ny/milifalowy	N	L	T, kamera GDV	T, milifale
Chiren 3.0-Biophoton Light Therapy	Biofotonowy	N	D+L	T	T, fotonowy
Energy Enhancement System (EES)	Inny/skalarny	N	L	-	T, skalarny
Harmonic Egg Healing	VAT/dźwięk/ muzyka	N	L	N	Rezonuje do 1200 Hz
Healy Professional Edition	PEMF/biorezonans	N	D+L	N	T, pulsacyjna, wiele stałych programów
Holimed RemiWave Pro	PEMF/biorezonans	N	D+L	T	T, ?
iTeraCare Classic Wand firmy Prife	Termiczne/nietermi-czne fale terahercowe	N	L	N	T, ciągła
Iyashi Zero Point Energy Wand	Inny/skalarny (energia subtelna)	N	L	N	N
Jellen Portable High Frequency Violet Ray Machine	Plazmowy	N	L	N	T
MORA Nova	PEMF/biorezonans	N	D+L	T, 0,1 Hz--1 MHz	T, ?
Oberon Biofeedback Gold	Rife oparty na plazmie	N	D+L	T, 5-30 MHz	T
PERL M+ i ProGen3 firmy Resonant Light Technology	Rife oparty na plazmie z ~2000 zestawami częstotliwości	N	D+L		T, ciągła lub pulsacyjna
Qest 4	Elektromagnetyczny	N	D+L	-	T
Rayonex Biomedical Rayocomp PS10 Rayocomp PS 1000 Polar 4.0	PEMF	T, IIa	D+L	Do 3 GHz	
Sensate	Terapia falowa VAT	N	L	N	T, akustyczna/ wibracyjna
Spooky2 Rife	Rife oparty na plazmie, skalarny	N	D+L L	-	T, PEMF
Vitatec Vitalfield Technology - Mito	PEMF	N	D+L	T, <1 Hz do > 10 GHz (częściowo widmo światła widzialnego)	T, zmienna, 1 Hz-120 GHz
Vitatec Vitalfield Technology - Global Diagnostics	PEMF	N	D+L	T	1 Hz-120 GHz

eprasa.pl a076900a39

	PARAMETRY MARKOWA (TYLKO DLA URZĄDZEŃ EMISYJNYCH)	DOWODY SKUTECZNOŚCI	STRONA INTERNETOWA
	Prąd wyjściowy 0-400 µA	arcmicrotech.com/arc4health/science-of-microcurrent	arcmicrotech.com
	1 Hz-250 kHz	bicom-bioresonance.com/clinical-study	bicom-bioresonance.com
	Nie znaleziono/nie podano	neshealth.com/2022-university-research neshealth.com/en/nes-science-papers **Świadectwa pacjentów:** neshealth.com/portal-page-client-offer **Świadectwa lekarzy:** neshealth.com/en	neshealth.com/en
	Nie znaleziono/nie podano	-	biophiliatracker.com/Biophilia-Tracker-X4-MAX
	Nie dotyczą (urządzenie nieemisyjne)	-	**Kamera GDV:** gdvcamera.com/gdvcamera-bio-well
	Ekstremalnie wysoka częstotliwość (EHF) w milimetrowym gigahercowym zakresie z bardzo niską intensywnością; długości fal określone w dwóch trybach: 1,8+4,0+7,7+8,2+9,2 oraz 4,9+5,5+7,8+9,5 mm; długość ekspozycji określona	-	**Bio-Cor:** bio-well.com
	Fotony, długość fal 200-800 nm	biontology.com/research **Świadectwa:** biontology.com/home/testimonials	biontology.com/biophoton-instruments/chiren-2
	Nie znaleziono/nie podano	eesystem.com/research **Świadectwa:** eesystem.com/ee-experiences	eesystem.com
	Podany zakres częstotliwości i długość ekspozycji (większość innych parametrów nie dotyczy urządzeń akustycznych)	**Świadectwa:** harmonicegg.com/about-harmonic-egg-bio-healing/testimonials	harmonicegg.com
	Wyjściowe parametry stymulacji mogą zmieniać się między 10 V i +10 V, 0-1 MHz, 0-4 mA	-	eu.healy.shop
	0-1 000 000 Hz (1 MHz)	holimed.com/eav-and-bioresonance-terminology-bioresonance-modes-a-and-ai	holimed.com/the-bioresonance-devices-of-holimed
	Nie znaleziono/nie podano	**Świadectwa:** terahertz-device,com/iteracare-testimonials-reviews	prifeintl.com terahertz-device.com
	„Zapewnia ponad 18 000+ częstotliwości energetycznych" (zakres częstotliwości nie jest określony)	**Świadectwa:** iyashisource.com/iyashi-zero-point-energy-wand-c-53_3	iyashisource.com/iyashi-zero-point-energy-wand-c-53_3
	Do 200 000 Hz	-	jellenproducts.com/jellen-portable-high-frequency-machine-spa-grade/
	0,1 Hz-1 MHz (0,1-1 000 000)	-	med-tronik.de/en moramedtech.co.uk/the-mora-nova-equipment
	Niska częstotliwość 240 Hz. Wysoka częstotliwość 1,5-4,5 GHz	-	oberondiagnostic.com/oberon/the-product
	Generator częstotliwości z wieloma programami, mogącymi generować fale o przebiegu sinusoidalnym, funkcji kwadratowej i trójkątnej 1-4 000 000 Hz z akcesoriami; 1-300 000 Hz z PERL M+, który emituje do 300 000 Hz z dokładnością 0,001 Hz, 27,120 MHz z efektywną modulacją 1-1 000 000 Hz; długość fali 11,05 m; amplituda 100 W od szczytu do szczytu, modulowana przy częstotliwości docelowej; w odległ. 3 m energia wyjściowa wynosiła 95,8 dBuV, co przekłada się na 1,008e-5 W/m^2, 1,008e-6 mW/cm^2, 2,065e-10 T, 2,065e-6 Gs w odległ. 3 m	resonantlight.com/frequency-101	resonantlight.com
	Nie znaleziono/nie podano	-	qest4.co.uk
	Kształt fali ciągły, sinusoidalny, częstotliwość ≤ 3 GHz, długość fali można wyliczyć w oparciu o prędkość światła i częstotliwość (konkretne liczby nie są dostępne); głębokość penetracji: konkretne parametry nie są dostępne, ale prospektywne, randomizowane badanie kliniczne z podwójnie ślepą próbą i grupą kontrolną placebo wykazało, że biorezonans może docierać do narządów wewnętrznych; lokalizacja, detektory wykonane ze specjalnej tkaniny bawełnianej z bardzo cienkimi drucikami ze stali nierdzewnej; różne rozmiary detektorów, by można było je umieścić na pacjencie lub położyć na nich pacjenta (w formie dopasowanego arkusza); ekspozycja: zazwyczaj 60 min	bioresonance.com/clinical-study bioresonance.com/#studies	bioresonance.com
	20-140 Hz akustyczne (inne parametry nie dotyczą)	buy.getsensate.com/researchstudy **Świadectwa:** getsensate.com/products/sensate2	getsensate.com/products/sensate2
	Do 3,5 MHz	spooky2.com/rife-machine **Świadectwa:** spooky2.com/rife-machine-success-stories-testimonials	spooky2.com/rife-machine
	Częstotliwość < 1 Hz do 120 GHz, pulsacyjna, zmienna, zmienny kształt fali (włącznie z trójkątną); długość fali 415 nm-15 µm; intensywność/indukcja 1,5 mT; gradient (dB/dt) 1,5 T/s; komponenty elektryczne i elektromagnetyczne; głębokość penetracji od kilku mm do całego ciała; ekspozycja 15-60 min	**Świadectwa:** medtec.at/en/referenzen	vitatec.com/en medtec.at/en
	Pole elektryczne (sprzężenie pojemnościowe); bardzo zmienne schematy emisji; częstotliwość 0,1 Hz-1 GHz; wartość energetyczna < 400 mV; głębokość penetracji: całe ciało; ekspozycja 15-50 min	**Świadectwa:** medtec.at/en/referenzen	vitatec.com/en medtec.at/en

eprasa.pl a076900a39

liczbie danych muszą koniecznie być lepsze, skuteczniejsze czy nawet bezpieczniejsze.

Jak podkreślił dr Markow w swym artykule z 2015 r., nie jest możliwa rzetelna ocena urządzenia technicznego, dla którego producent nie określił zasadniczych informacji, takich jak zakresy częstotliwości i amplitudy, gradient pola i czas trwania ekspozycji.

Jedno jest pewne: medycyna częstotliwości cieszy się rosnącą popularnością. Coraz więcej osób uważa, że energia elektromagnetyczna, częstotliwości i rezonanse mają zasadnicze znaczenie dla życia.

Większe zainteresowanie prowadzi do większej liczby doświadczeń, co oznacza więcej sprzedanych urządzeń, a to z kolei – więcej badań. Z każdym rokiem suma dowodów, szczególnie tych najistotniejszych, z praktyki klinicznej, powiększa się.

Tak jak w przypadku każdego nowego sektora przemysłowego, odpowiedzialna samoregulacja jest najlepszym sposobem uniknięcia zdarzeń, które, choć mogą wydawać się błahe, z radością zostaną wykorzystane przez instytucje regulacyjne, by pozbyć się nowych konkurentów. Producenci urządzeń częstotliwościowych muszą bardziej się postarać i publicznie udostępnić więcej informacji, co stanowi część ich obowiązków jako samoregulującej się gałęzi przemysłu. Jeśli tego nie zrobią, z czasem zostaną zmuszeni do przyjęcia norm na drodze procesu politycznego, który do podejść niefarmaceutycznych ma ambiwalentny stosunek.

Niektóre z bardziej typowych tzw. metod silnej ręki, stosowanych w przepisach rządowych, obejmują brak możliwości wyboru i eliminowanie najbardziej innowacyjnych, mniejszych graczy, a także preferencyjne traktowanie tych najbogatszych, którzy w pełni podporządkowują się linii głównego nurtu.

Szczególnie zagrożone są aparatury wytwarzające pulsacyjne pole elektromagnetyczne (PEMF), które obecnie nie mają rejestracji jako urządzenia medyczne, wydanej przez instytucję regulacyjną, taką jak FDA w Stanach Zjednoczonych, MHRA w Wielkiej Brytanii lub ich odpowiedniki.

Jako stowarzyszenie, któremu szczególnie leży na sercu prawo do naturalnego leczenia, Przymierze na Rzecz Naturalnego Zdrowia zaprasza naukowców, badaczy i przedstawicieli firm z sektora medycyny częstotliwości i technologii dobrego samopoczucia do kontaktu pod adresem science@anhinternational.org, jeśli są zainteresowani współtworzeniem struktury dla odpowiedzialnego i zrównoważonego rozwoju tych niewiarygodnych i ekscytujących nowych perspektyw medycyny oraz odnowy biologicznej.

Zróbmy to, zanim instytucje regulacyjne uczynią to za nas.

Jak ocenić urządzenie energetyczne

Istnieje 5 podstawowych cech każdego urządzenia medycyny częstotliwościowej, które powinniśmy poznać przed jego użyciem:

1. Czy urządzenie jest w stanie mierzyć całość lub część biopola ciała (ciała energetycznego), a jeśli tak, to jakich pomiarów, w których częściach ciała dokonuje?
2. Czy emituje ono lub dostarcza częstotliwości do organizmu? Jeżeli tak, to jakie są (przynajmniej niektóre) ważne parametry tych sygnałów?
3. Czy zawiera ono jakieś algorytmy zmieniające częstotliwości, jakich dostarcza, w zależności od tego, co zostało zmierzone? Innymi słowy: czy używa jakiegoś rodzaju systemu sprzężenia zwrotnego, a jeśli tak, to czy dostępne są szczegółowe informacje na ten temat?
4. Jakie są specyfikacje jakościowe tych komponentów aparatury, które odbierają i emitują sygnały elektryczne, elektromagnetyczne lub akustyczne, i – o ile dotyczy to danego urządzenia – poprzez jakie komponenty sygnały te są przekazywane (np. przewody) lub przekształcane (np. konwerter cyfrowo-analogowy)?
5. Czy producent może przedstawić instrukcję zalecanego sposobu użycia (włącznie z czasem trwania ekspozycji) oraz dowody, że urządzenie jest bezpieczne i że przyniosło ludziom korzyści? Jeżeli tak, to czy dane te są wiarygodne?

Jeśli przyrząd emituje promieniowanie elektromagnetyczne w celu modulowania funkcjonowania komórek lub tkanek, ważne jest, by użytkownik lub lekarz miał łatwy dostęp do informacji o zakresach częstotliwości, gęstości strumienia magnetycznego oraz ilości i rodzaju promieniowania dostarczanego do organizmu.

Biorąc pod uwagę stopień złożoności niektórych aparatur, trzeba zaznaczyć, że dane te często będą musiały być podawane w postaci zakresów, a nie konkretnych wartości.



BIBLIOGRAFIA

1. J Altern Complement Med, 2002; 8(6): 703-17
2. IEEE Standards Association, *IEEE Std C95.1™-2019*, Feb 8, 2019, rpcity.granicus.com
3. European Parliament, Directive 2014/30/EU, Feb 26, 2014, eur-lex.europa.eu
4. Electromagn Biol Med, 2015; 34(3): 190-6
5. Amrutha Varshini, "What Is the Difference between Analog and Digital Signal Processing?," Jan 25, 2021, circuitbread.com

eprasa.pl a076900a39

9 SPOSOBÓW NA

Zapobieganie i leczenie miażdżycy

Największe z dotychczasowych badań na mumiach wykazały, że choroby układu krążenia towarzyszą ludzkości znacznie dłużej, niż się powszechnie sądzi. Były one częścią życia Homo sapiens na długo, zanim dotknęły nas takie plagi współczesności jak palenie tytoniu, niezdrowa dieta czy brak ruchu.

Badania tomograficzne przeprowadzone na 137 mumiach z Egiptu, Peru oraz zachodniej części Ameryki Południowej i Aleutów aż u co trzeciej z nich wykazały oznaki miażdżycy tętnic. Eksponaty były datowane na lata 3800 p.n.e. do 1900 n.e.

Średni wiek mumii z objawami miażdżycy wynosił w chwili śmierci ok. 43 lat. Zaś te bez oznak miażdżycy miały w chwili śmierci średnio 32 lata. Badaczy najbardziej zaskoczył fakt, że cierpieli na nią mieszkańcy Aleutów, którzy należeli do społeczności myśliwsko-zbierackiej[1].

Jednak powszechność jej występowania w starożytności nie oznacza – co podkreślają uczeni – że współczesny styl życia jej nie sprzyja. Wręcz przeciwnie – wystarczy zaledwie 20 lat życia, by w naczyniach krwionośnych niemal każdego mieszkańca krajów uprzemysłowionych pojawiły się blaszki miażdżycowe, czyli patologiczne struktury powstająca w wyniku odkładania się różnych składników krwi, a głównie lipoprotein (kompleksów białkowo-tłuszczowych odpowiedzialnych za transport lipidów). Z czasem organizm zaczyna reagować na ich obecność poprzez wywołanie stanu zapalnego, co objawia się m.in. napływem komórek odpornościowych zwanych makrofagami.

Jak twierdzą naukowcy z Columbia University, to właśnie ich aktywność jest czynnikiem decydującym o tym, czy blaszka pozostanie na swoim miejscu, czy oderwie się i wywoła zawał. Zespół dr. Iry Tabasa wykazał, że procesem odpowiedzialnym za rozpad blaszki miażdżycowej jest tzw. stres retikulum endoplazmatycznego. Polega on na samobójczej śmierci (apoptozie) komórek poddanych nadmiernej ekspozycji na szkodliwe warunki panujące w ich otoczeniu. O ile w normalnej sytuacji jest to zjawisko pożądane i pozwala na eliminację wadliwie działających komórek, o tyle w przypadku blaszki miażdżycowej jego efekty mogą być katastrofalne.

Nieustający stan zapalny zmusza makrofagi do podwyższonej aktywności, przez co są one narażone na nieustanny stres. Zwiększa to prawdopodobieństwo ich masowego umierania, przez co we wnętrzu blaszki może powstać tzw. rdzeń martwiczy. Jego obecność zaburza spójność struktury złogu, przez co może dojść do jego rozpadu.

Badacze wyizolowali pojedynczy gen, kodujący białko CHOP o potężnym wpływie na martwicę blaszki. Jego zablokowanie może doprowadzić do ustabilizowania blaszki miażdżycowej i zapobiec jej rozpadowi[2]. Zanim jednak będzie to możliwe, minie co najmniej kilka lat. Do tego czasu warto wypróbować łatwiej dostępne, a skuteczne metody.



1. STOSUJ POST

Zespół specjalistów z różnych dziedzin badał myszy z wysokim poziomem cholesterolu, u których rozwijała się miażdżyca. Okazało się, że gdy w ścianach naczyń rozwinęły się blaszki i choroba postępowała, zwierzęta zmagały się również z zaburzeniami autofagii. Jednym z kluczowych elementów miażdżycy jest przewlekły stan zapalny ścian naczyń, wywoływany głównie przez nagromadzenie makrofagów. Eksperymenty dowiodły, że to właśnie w nich dochodzi do załamania autofagii, czyli zaburzenia recyklingu odpadów komórkowych. Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtona wykazali, że gdy zostaje upośledzony mechanizm trawienia komórkowego, białka prozapalne stają się nadmiernie aktywne, a im więcej wydziela się substancji prozapalnych, tym bardziej nasilona się stan zapalny i tym gorsza jest miażdżyca. Jedną ze skutecznych strategii wspomagania procesu autofagii jest post. Badacze zauważyli także, że w tym kontekście nasilona autofagia może tłumaczyć, czemu niskokaloryczna dieta ogranicza miażdżycę oraz częstość zawałów[3].

eprasa.pl a076900a39



2. GRANAT

Granatowiec właściwy (*Punica granatum*) żyje bardzo długo i – podobnie jak jego owoce – prawie w ogóle nie choruje, nie poddaje się szkodnikom i nie gnije. W Chinach sok z owoców granatu uznawany był za „skoncentrowane życie". I nic dziwnego, bo mają one imponujący profil składników odżywczych (aktywnych biologicznie): błonnik, białko, witaminy A, C, E, K i z grupy B, beta-karoten, wapń, potas, cynk, miedź, selen, mono i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole, fitoestrogeny oraz polifenole (kwas elagowy, punicyna, izokwercytyna). Koncentrat z granatów poprawia przepływ krwi w mięśniu sercowym u osób z chorobą wieńcową, redukuje złogi oraz zwapnienia w tętnicy szyjnej. Klinicznie potwierdzono, że obniża ciśnienie skurczowe krwi. Ma też zdolność do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i aterogenezy. Jak wykazali badacze z Izraela, podawanie soku z granatów myszom z zawansowaną miażdżycą znacząco hamowało peroksydację lipidów (co przyczynia się do osłabienia akumulacji cholesterolu w makrofagach i tworzenia komórek piankowatych) oraz osłabiło rozwój miażdżycy[4]. Kilka lat później stwierdzono, że konsumpcja skoncentrowanego soku z granatu może modyfikować czynniki ryzyka choroby serca u pacjentów z hiperlipidemią, a zatem włączenie go do ich diety może być korzystne[5]. Z kolei przegląd badań dokonany przez akademików z Oklahoma State University potwierdził, że sok z granatów znacząco zmniejsza obszary zmian miażdżycowych u myszy z niedoborem odporności oraz grubość błony środkowej u pacjentów z chorobami serca przyjmujących leki[6].



3. PIJ KAWĘ

Naukowcy przepytali 4 400 mieszkańców w wieku 35-75 lat São Paulo o ich nawyki związane z piciem tego napoju. Korelowali je potem z wynikami badania uwapnienia tętnic wieńcowych (zatykając naczynia, blaszki miażdżycowe mogą ostatecznie doprowadzić do zawału). Brazylijczycy odkryli, że picie ponad 3 filiżanek kawy dziennie zmniejsza ryzyko uwapnienia tętnic wieńcowych u osób, które nigdy nie paliły. Wśród badanych ok. 8 osób na 10 przyznało, że ich aktywność fizyczna jest niska. U 2/3 występowała nadwaga bądź otyłość[7]. Dodajmy do tego, że we wcześniejszych badaniach, ci sami uczeni ustalili, iż mała czarna ułatwia trzymanie w ryzach poziomu homocysteiny, aminokwasu związanego ze spożyciem czerwonego mięsa.

eprasa.pl a076900a39



4. POKOCHAJ POLIFENOLE

Zespół doktora Paula Kroona z Instytutu Badań Żywności w Norwich podczas eksperymentów na komórkach ludzkich naczyń wykazał, że procyjanidyny z jabłek oraz niskie stężenia galusanu epigallokatechiny (EGCG) z zielonej herbaty hamują funkcję sygnalizacyjną VEGF. Czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego (vascular endothelial growth factor, VEGF) to białko sygnalizacyjne, które może uruchamiać procesy miażdżycowe. Odpowiada bowiem ono za aktywację i migrację monocytów, rozprzestrzenianie miejscowego stanu zapalnego oraz tworzenie komórek piankowatych w ścianie naczynia. Co istotne, brytyjscy uczeni dowiedli, że przy stężeniach występujących w krwiobiegu po zjedzeniu lub wypiciu produktów bogatych w przeciwutleniacze polifenole są w stanie blokować sygnały VEGF. To jednak nie wszystko. Aktywują też one inny system sygnalizacyjny, który generuje tlenek azotu – związek odpowiadający za rozszerzanie naczyń i zapobiegający ich uszkodzeniu[8].

5. JEDZ WARZYWA

Nie tylko, gdy jesteś starszą kobietą. Choć bez wątpienia badania dowodzą, że seniorki, które jedzą więcej warzyw, cechuje mniejsza grubość warstwy środkowej i wewnętrznej ściany tętnicy szyjnej wspólnej. Najlepsze są się warzywa krzyżowe (kapustowate): brokuły, kalafior czy brukselka. Badacze z Uniwersytetu Australii Zachodniej wyliczyli, że każdy wzrost spożycia warzyw krzyżowych o 10 g wiąże się z o 0,8% mniejszą średnią grubością ściany tętnicy szyjnej[19].



6. PRZYJMUJ SUPLEMENTY

Praca z 2022 r. wykazała, że suplement zawierający magnez, potas oraz witaminy C, E i z grupy B w połączeniu ze standardowym leczeniem miażdżycy przyniósł poprawę metabolizmu i ogólnie lepszą wydajność układu sercowo-naczyniowego[13].
Zwiększone spożycie witaminy C już dawno powiązano ze spadkiem częstości występowania choroby wieńcowej[14].
Liczne testy in vivo dowiodły, że suplementacja kwasem askorbinowym może poprawić funkcję śródbłonka[15].
W trwającym rok badaniu CHAOS z udziałem 2002 pacjentów ze stwierdzoną miażdżycą wykazano, że codzienna suplementacja witaminą E zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca niezakończonego zgonem w porównaniu z pacjentami otrzymującymi placebo[16].
Wydaje się też, że istotną rolę może odgrywać synergia. Wyniki badania ASAP przeprowadzonego na 520 osobach wskazują na znaczne spowolnienie postępu miażdżycy u mężczyzn po leczeniu skojarzoną suplementacją witamin C i E 2 razy dziennie przez 3 lata[17].
Koenzym Q10 odgrywa ważną rolę w łańcuchu transportu elektronów w mitochondriach, ma też ochronne działanie dla serca. Myszy przyjmujące ten składnik wraz z karmą miały mniejsze blaszki miażdżycowe w porównaniu z grupą kontrolną[18].





7. RYBY NA STÓŁ!

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) są zdolne do regulacji ciśnienia krwi i krzepnięcia krwi oraz biorą udział w tworzeniu eikozanoidów, mediatorów mogących modulować odpowiedź zapalną[20]. Ich skarbnicą są oleje rybne, nasiona lnu i orzechy. American Heart Association (AHA) zaleca spożywanie 2 porcji tłustych ryb tygodniowo, przy czym jedna porcja to co najmniej 100 g. AHA doradza także osobom, które nie są w stanie zwiększyć spożycia kwasów omega-3 samą dietą, aby omówiły z lekarzem możliwość przyjmowania suplementów omega-3. Metaanaliza opublikowana w 2015 r. wykazała, że zwiększone spożycie EPA i DHA, poprzez suplementację lub konsumpcję wzbogaconej żywności, było powiązane ze zmniejszonym poziomem triacylogliceroli we krwi[21]. Co więcej, w kohorcie 600 mężczyzn z chorobami sercowo-naczyniowymi otrzymujących suplementację oleju rybnego wykazano zmniejszone markery ryzyka zakrzepicy miażdżycowej[22].



8. POSTAW NA CZOSNEK

Warzywo to zawiera allicynę (tiosulfinian diallilu) – naturalny organiczny związek zawierający siarkę. W procesie jego rozpadu tworzą się wielosiarczki, które są zdolne do tworzenia w komórkach siarkowodoru (H2S)[23]. Zdaniem naukowców to właśnie tej właściwości należy przypisywać przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne korzyści zdrowotne płynące z jedzenia czosnku. Potwierdzają je także badania kliniczne. W eksperymencie z udziałem 152 uczestników podawanie 900 mg czosnku w proszku/dzień przez 48 miesięcy znacząco zmniejszyło objętość zmian chorobowych o 6–18%[24].

BIBLIOGRAFIA

1. J Lancet. 2013 Apr 6;381(9873): 1211-22
2. Semin Immunopathol. 2013 May; 35(3): 321-32
3. Cell Metab. 2009 May;9(5): 474-81Cell Meta. 2012 Apr 4;15(4): 534-44
4. J Nutr. 2001;131(8): 2082-9
5. J Med Food. 2004 Fall;7(3): 305-8
6. Nutr Rev. 2009 Jan;67(1): 49-56
7. J Am Heart Assoc. 2018 Apr 3; 7(7): e007155k
8. Mol Nutr Food Res. 2015 Mar;59(3): 401-12
9. Oman Med J. 2009 Jul; 24(3): 173-8
10. N Engl J Med. 1993 Feb 25;328(8): 538-45
11. Lancet 1998. May;351(9116): 1603-8; N Engl J Med 1998. Jan;338(2): 94-9; Age Ageing 2007. Jan;36(1): 57-62
12. Arch Intern Med 1995. Nov;155(21): 2302-8
13. Molecules. 2022 Aug; 27(15): 4812
14. J Am Coll Cardiol. 2003;42: 246-52
15. Circ Res. 2002;92: 88-95; J Pharm Exp Ther. 2003;306: 103-8
16. Lancet. 1996;347: 781-6
17. J Intern Med. 2000;248: 377-86
18. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2014;34: 1860-70
19. J Am Heart Assoc. 2018 Apr 4;7(8):e008391
20. Nutr Rev. 2010;68: 280-9
21. Lipids Health Dis. 2015;14
22. Am J Cardiol. 2015;115: 1204-11
23. Physiol Rev. 2012;92: 791-896
24. Atherosclerosis. 1999;144: 237-49

eprasa.pl a076900a39

9. RUSZAJ SIĘ

Związek między aktywnością fizyczną a chorobą wieńcową po raz pierwszy ustalono na początku lat 50. XX w. Ocena wyników kilku badań populacyjnych wykazała, że ryzyko rozwoju choroby wieńcowej u osób nieaktywnych jest ok. 2-krotnie wyższe w porównaniu z osobami aktywnymi[9]. Badacze z Stanford University School of Medicine podali, że podejmowanie umiarkowanie intensywnych ćwiczeń spowodowało znaczne zmniejszenie śmiertelności z wszystkich przyczyn o 23% i z powodu choroby wieńcowej o 41% w porównaniu z kolegami z klasy prowadzącymi siedzący tryb życia[10]. Utrzymywanie lub zwiększanie poziomu aktywności fizycznej w późnym wieku średnim wiązało się ze zmniejszeniem wskaźników śmiertelności, a lekka aktywność wydawała się wystarczająca, aby uzyskać tę korzyść u starszych mężczyzn[11]. Natomiast kobiety po menopauzie objęte programem ćwiczeń zmniejszyły ryzyko zawału mięśnia sercowego o 50% przy umiarkowanym wydatku energii w czasie wolnym, co odpowiada 30-45 min spaceru 3 razy w tygodniu w ramach ćwiczeń[12].





REKLAMA

eprasa.pl a076900a39



Piękne i zdrowe włosy

Xenico Pharma
Włosy Skóra Paznokcie Xenico
Cena: 39,50 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Włosy Skóra Paznokcie Xenico to najwyższej jakości preparat zawierający składniki, które organizm wykorzystuje do budowy kolagenu i keratyny – podstawowych składników budulcowych włosów, skóry i paznokci. Preparat zawiera: siarkę MSM (metylosulfonylometan) pozyskiwaną z sosny w postaci organicznej, krzem – z naturalnych alg oceanicznych, aminokwasy (lizynę i prolinę) oraz cytrynian cynku i glicynian miedzi. Ponadto został wzbogacony o witaminę C oraz D3 (2000 j.m.).



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 59,90 zł (90 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 40% polifenoli BPF w najwyższej dawce 400 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Ulga dla podrażnionego jelita

Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 36,30 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. 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.



Codzienna ochrona

Arbonne
MushroomPowder
Cena: 210 zł (60 g)
www.arbonne.com/pl/pl

MushroomPowder to składająca się z 5 grzybów mieszanka, która zawiera standaryzowane bioaktywne beta glukany. Znajdziesz w niej wyciąg z grzybów reishi o właściwościach adaptogennych, które pomagają przystosować się do codziennych czynników stresogennych, a także wspierające prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego grzyby shiitake, chaga, maitake oraz soplówkę jeżowatą. Ich lekko ziemisty, ale neutralny smak sprawia, że proszek jest doskonałym dodatkiem do shake'ów, smoothies, kawy lub porannej owsianki. Warto także wspomnieć, że produkt został przetestowany przez niezależne podmioty, nie zawiera wypełniaczy, substancji wiążących ani innych dodatków.

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 a076900a39

Kompleksowa ochrona przed infekcjami



Singularis
Odporność Kompleks
Cena: 70 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

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

Doskonałe wyciszenie z olejkiem CBD



Singularis
Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych Broad Spectrum 1500mg Singularis®
Cena: ok. 220 zł (10 ml)
www.singularis.com.pl

Olej CBD świetnie wycisza umysł, odpręża i relaksuje. Zawarty w nim kannabidiol to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu związków wykrytych w tej roślinie CBD posiada najsilniejsze właściwości zdrowotne. Kannabidiol w produkcie uzyskiwany jest przez ekstrakcję nadkrytyczną CO2 — metodę, którą cechuje wysoka efektywność, a także czystość i dbałość o środowisko. Dzięki niej substancje czynne z konopi nie tracą swoich cennych walorów.

Sprzymierzeniec w profilaktyce i leczeniu



Singularis
Echinacea Forte Superior
Cena: 70 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zmniejsza podatność na przeziębienia i wspomaga działanie układu immunologicznego, gdy już złapiemy infekcję. Echinacea forte to produkt wegański, który zawiera 450 mg jeżówki purpurowej w 1 kapsułce mocno skondensowanego ekstraktu o stężeniu 30:1. Oznacza to, że czyli na 1 kg ekstraktu zużyto aż 30 kg *Echinacea purpurea.*

Skuteczność preparatu pochodzenia roślinnego uzależniona jest od stopnia skondensowania oraz porcji. W badaniach zalecane porcje dzienne to minimum 800 mg. Ponadto wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów.

Jesienno-zimowe wsparcie organizmu



Singularis
Witamina C 1000+ Bioperine Superior
Cena: 68,17 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera odpowiednio wysoką porcję witaminy C w postaci kwasu l-askorbinowego uzupełnioną standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego (BioPerine®). Witamina C jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz jest niezbędna do produkcji kolagenu. Natomiast ekstrakt z pieprzu czarnego usprawnia jej wchłanianie.

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 a076000a39

Skóra i stawy w dobrej formie



G&G
Kolagen Extra Rybi
Cena: 85 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Kolagen Extra brytyjskiej marki G&G to prawdziwy klucz do piękniejszej skóry i zdrowszych stawów! Ten suplement diety łączy w sobie najlepsze właściwości kolagenu z dodatkiem glukozaminy, chondroityny, witaminy C i MSM. Kolagen jako złożone białko strukturalne występuje w tkankach włóknistych w ciele, takich jak ścięgna, więzadła, chrząstka, kość i skóra. Jest odpowiedzialny za gęstość, jędrność oraz sprężystość skóry. Witamina C przyczynia się do jego prawidłowego tworzenia się, dla normalnej funkcji kości i chrząstki.

Już dziś zadbaj o siebie od środka i poczuj różnicę!

Naturalna pomoc w okresie menopauzy



Viridian
Menopauza Kompleks
Cena: 130 zł (30 kaps.)
www.biowitalni.pl

Menopauza Kompleks firmy Viridian to innowacyjna formuła pieczołowicie dobranych ekstraktów roślinnych wspierających naturalnie kobiety w czasie menopauzy i po menopauzie. Kompozycja zawiera chmiel, melisę oraz szafran a jej bazę stanowi szałwia zapewniająca komfort fizyczny i psychiczny w okresie menopauzy.

Ekstrakt z chmielu użyty w Menopauza Kompleks to standaryzowane źródło, które zostało dobrze przebadane. Zawiera silne fitoestrogeny, zwłaszcza 8-prenylnaringeninę (8-PN). Zastosowane w tym preparacie związki roślinne mogą być pomocne przy: uderzeniach gorąca, poceniu się, niepokoju i drażliwości.

Wsparcie dla par starających się o dziecko



Viridian
Fertility for women
Cena: 159 zł (120 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Pro-conception Fertility for Woman oraz Fertility for Man (Płodność dla Kobiet i Płodność dla Mężczyzn) to dedykowane dla par suplementy diety przygotowane przez firmę Viridian. Ich formuły zawierają spektrum witamin oraz minerałów dobranych specjalnie dla kobiet i mężczyzn starających się o dziecko.

Suplementy Diety Viridian tworzone są przez specjalistów i nazywane są etycznymi. Obejmuje to zarówno pochodzenie składników, proces produkcji, jak i zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków takich jak np.: sztuczne wypełniacze, substancje przeciwzbrylające – stearynian magnezu (na etykietach możesz znaleźć go również pod nazwą: sole magnezowe kwasów tłuszczowych), cukier, talk oraz koloranty.

Marzenie o zdrowych włosach i rzęsach



Fushi
Ekologiczny Olej Rycynowy 100% tłoczony na zimno
Cena: 39 zł (30 ml)
www.biowitalni.pl

Ekologiczny, czysty, naturalny, świeżo tłoczony, taki jest właśnie Olejek Rycynowy brytyjskiej firmy Fushi. Posiada wiele zastosowań w utrzymaniu naturalnego piękna skóry, włosów, paznokci, a także pielęgnacji rzęs i brwi. Olejek rycynowy jest gęsty i bogaty w kwasy tłuszczowe, co czyni go doskonałym środkiem nawilżającym dla skóry. Najwyższą jakość preparatu firmy Fushi potwierdza nadany certyfikat ekologiczny.

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 a076000a39

Piękne i mocne włosy



Grinday
Grinday Look Up
Cena: 109,90 zł (60 kaps.)
www.griday.com

Gęste, mocne włosy i piękne paznokcie to marzenia każdej z nas. Preparat Look Up dzięki bogactwu zawartych w nim wyciągów roślinnych, kluczowych pierwiastków i witamin oraz aktywnych składników pomaga je osiągnąć. Ze względu na zawartość skrzypu polnego przeciwdziała wypadaniu włosów, a jednocześnie wspiera ich wzrost i wzmacnia strukturę. Co więcej, dzięki ekstraktom z pokrzywy zwyczajnej zapobiega łupieżowi i ułatwia jego eliminację. Natomiast znajdujące się w jego składzie antyoksydanty (m.in. witaminy C i E) chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Pomaga też utrzymać prawidłową pigmentację skóry i włosów, a przy okazji wspomaga produkcję kolagenu.

Produkt o czystym, wegańskim składzie, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki aktywne EVNolMax™, BioPerine®, Selenium SeLECT®.

Buduj swoją wytrzymałość na napięcie nerwowe



Grinday
Grinday Relan
Cena: 139,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

Enzymy na lepsze trawienie



Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.

Szwedzki przepis na stres



Holistic
Stress Tinktur
Cena: 119 zł (50 ml)
www.holistic-polska.pl,
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Suplement diety opracowany w Szwecji, zawierający mieszankę 5 najlepiej poznanych roślin adaptogennych, które od lat używane są w ramach wsparcia zestresowanego organizmu, takich jak korzeń ashwagandy i różeńca górskiego. Substancje te wzmacniają zdolności umysłowe i fizyczne w stanach zmęczenia i osłabienia. Adaptogeny świetnie sprawdzają się u osób, które doświadczają przewlekłego stresu, ponieważ ich działanie polega na zmniejszaniu poziomu odczuwalnego niepokoju, obniżaniu hormonów stresu, poprawie koncentracji, a także polepszeniu samopoczucia.

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 a076900a39



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl a076000a39



Natychmiastowa ulga dla każdego rodzaju skóry

AXIS-Y
Heartleaf My-Type Calming Cream
Cena: 90 zł/ 60 ml
www.tagomago.pl

Hearleaf My-Type Calming Cream to łagodzący krem o lekkiej formule i konsystencji żelu. Przyniesie natychmiastowe nawilżenie i ukojenie odwodnionej lub podrażnionej skórze. W jego składzie znajdziemy 6 składników naturalnych: wąkrotę azjatycką pobudzającą naturalny proces regeneracji skóry, szałwię łagodzącą podrażnienia i regulującą wydzielanie sebum, alantoinę sprzyjającą powstawaniu nowych komórek i tkanek, lukrecję dostarczającą antyoksydanty i chroniącą skórę, sorgo, które rozjaśnia i zmniejsza widoczność zmarszczek oraz produkty fermentacji grzybów Aspergillus pomagające poprawić strukturę skóry. Składnik główny to bogata w antyoksydanty pstrolistka sercowata mająca właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, a zaawansowana technologia ANTOXYL_S II wspiera barierę ochronną skóry. AXIS-Y to przebadane dermatologicznie wegańskie preparaty, które dbają o pH i mikrobiom oraz przyspieszają odbudowę ochronnego płaszcza hydrolipidowego.



Wzmacniaj włosy, by szybciej rosły

YUMI
Serum stymulujące do włosów
Cena: 24,99 zł /50 ml
www.yumialoe.com

Jeśli widzisz, że włosy Ci się przerzedzają, słabiej przybierają na długości, a także nie pojawiają się nowe – tzw. baby hair, wypróbuj Serum stymulujące YUMI. Nie tylko zagęszcza włosy, ale także pomaga zadbać o skórę głowy. Podstawą preparatu jest 99% ekstrakt z liści aloesu, nawilżający, łagodzący i odżywiający. A towarzyszą mu ekstrakty z czerwonej koniczyny i tarczycy bajkalskiej, które wzmacniają i stymulują włosy do wzrostu. Preparat zawiera też silnie nawilżającą i pobudzającą argininę, działający antyoksydacyjnie niacynamid, oraz wzmacniające i nawilżające peptyd i prebiotyk. Ten silnie skoncentrowany mix zmniejsza wypadanie włosów, a przez to dodaje im objętości. A do tego oszałamiająco pachnie czereśnią!



Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.



Codzienne stresy zamień w sukcesy

Herbal Pharmaceuticals
Lawenda i Różeniec Na Stres
Cena: 18,99 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.

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 a076000a39



prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl a076900a39



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Bielsko-Biała

Sklep Zdrowe Życie Grupa Adi Andrzej Kulwicki
43-300 Bielsko-Biała, 11 Listopada 25
605 427 152 • adikul01@gmail.com

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Koszęcin

Zdrowa Chata
42-286 Koszęcin, św. Wawrzyńca 1b
663 491 412

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Warszawa

SM Zdrowa Zywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Wyszków

Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 23 (godz. 10:00-14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl a076900a39

Zamów listopadowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Więcej słońca, mniej smutku!
- Temat numeru: Ochroń stawy przed bólem
- Gorączka sposobem na raka?
- Odzyskaj siły i ostrość umysłu po covidzie
- Niebieskie światło kradnie zdrowie nie tylko oczu!
- Jak sobie radzić z… zezem u dziecka kamieniami nerkowymi

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Redaktor
Agnieszka Karłowicz
agnieszka.karlowicz@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 10/2023
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl a076900a39



PIETRUSZKA ZWYCZAJNA (*PETROSELINUM CRISPUM*)

To popularne warzywo można spotkać w wielu kuchniach na całym świecie, ale warto włączyć je do swojej diety nie tylko ze względu na smak. Dzięki bogatej zawartości witamin, minerałów i związków fitochemicznych wspiera działanie układu moczowego, odpornościowego, krwionośnego, kostnego oraz poprawia kondycję skóry. Może pomóc w utrzymaniu lepszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Pietruszka jest jedną z najstarszych roślin uprawianych przez ludzi. Już starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie doceniali walory smakowe i lecznicze, zarówno jej korzenia, jak i liści. Nie bez kozery, bo ta niezwykła roślina obfituje w składniki odżywcze i związki chemiczne o potężnych właściwościach zdrowotnych. Jest bogatym źródłem witaminy C, silnego przeciwutleniacza odgrywającego kluczową rolę w utrzymaniu naszego zdrowia. Dostarcza też witamin A, E, K, B9 (kwasu foliowego) i B6 (pirydoksyny), minerałów, takich jak potas, magnez, wapń, fosfor i żelazo oraz błonnika. Zawiera związki fitochemiczne, luteolinę i apigeninę, wykazujące właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe[1]. Pozyskiwany z niej olejek eteryczny jest skutecznym środkiem przeciwdrobnoustrojowym[2]. Przeciwdziała i pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie, co jest ważne w zapobieganiu wielu chorobom przewlekłym.

Ponadto regularne spożywanie pietruszki wspiera zdrowie oczu oraz poprawia widzenie nocne. Jako źródło kwasu foliowego, odgrywa znaczącą rolę w procesach metabolicznych organizmu, gdyż jest on niezbędny dla prawidłowego rozwoju komórek i tkanek, a także pomaga w zapobieganiu wadom wrodzonym u noworodków. Jest to szczególnie ważne dla kobiet w ciąży. Pomaga w profilaktyce osteoporozy, ponieważ wspiera utrzymanie prawidłowej gęstości mineralnej kości[3]. Przyczynia się także do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz syntezy hemoglobiny.

Wsparcie odporności

Tak jak czosnek, pietruszka może wykazywać właściwości podobne do antybiotyków, wzmacniając układ odpornościowy. Działanie przeciwbakteryjne i przeciwpierwotniakowe pomaga organizmowi w zwalczaniu zakażeń i infekcji. Wysoka zawartość kwasu askrobinowego wzmacnia układ odpornościowy, chroniąc organizm przed infekcjami i chorobami[4]. Badania wykazują, że 100 g pietruszki dostarcza ok. 140 mg witaminy C, co stanowi ponad 200% dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka.

Natomiast witamina A pomaga w utrzymaniu integralności błony śluzowej, w tym śluzówki dróg oddechowych.

Dla zdrowego serca

Pietruszka przeciwdziała także stanom zapalnym i zapewnia wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego. Ma działanie antyoksydacyjne, chroni przed uszkodzeniem DNA[5].

Zawarte w niej żelazo wspomaga produkcję czerwonych krwinek, co jest istotne dla zapobiegania niedokrwistości i profilaktyce anemii.

Z kolei witamina K obecna w tym warzywie jest istotna dla zdrowia serca, ponieważ pomaga w utrzymaniu prawidłowej krzepliwości krwi i zapobiega nadmiernemu krwawieniu.

Ponadto pietruszka to jest źródłem potasu, który pomaga w regulacji ciśnienia, w obniżeniu ryzyka nadciśnienia i chorób serca[6].

Badania sugerują również, że substancje czynne występujące w roślinie mogą pomagać w obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi.

Wsparcie dla skóry

Jeśli chcesz pozbyć się trądziku i zachować jędrną cerę na lata, sięgaj



BIBLIOGRAFIA

1. Acta Pharmaceutica Hungarica, 01 Jan 2012, 82(1): 3-14
2. Genet. Mol. Res. 15(3): GMTR8538
3. BMC Complement Altern Med. 2016 Jun 2;16 :165
4. Ann Nutr Metab. 2006;50(2): 85-94
5. J Sci Food Agric2015;95: 2763-71 doi 10.1002/ jsfa.7078
6. J Ethnopharmacol. 2019 Oct 5;242:112039
7. N. Z. Med. J. 2012, 125, 107-9
8. Nutrients 2017, 9(8), 866
9. Braz J Microbiol. 2013 Dec 17;44(3): 829-34
10. Arab J Gastroenterol. 2023 Feb;24(1): 45-51
11. Biol. Pharm. Bull. 26(8) 1206-10 (2003)

eprasa.pl a076900a39

Zastosowanie pietruszki zwyczajnej:

Zielony koktajl dla zdrowej skóry i odporności
Dokładnie umyj pęczek natki pietruszki oraz po 1 jabłku i kiwi. Usuń gniazda nasienne z jabłka, następnie pokrój je na mniejsze kawałki. Wrzuć wszystko do blendera, dodaj szklankę wody i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dodaj łyżkę miodu lipowego i sok z połówki cytryny, jeszcze raz krótko zmiksuj. Koktajl pij na śniadanie lub jako zdrową przekąskę. Dostarcza witamin, minerałów oraz przeciwutleniaczy, które pomagają wzmocnić odporność i poprawić wygląd skóry.

Sałatka poprawiająca trawienie
W dużej misce wymieszaj 2 garście posiekanej, świeżej natki pietruszki oraz pokrojone w kostkę 2 pomidory, surowy ogórek i 1 czerwoną cebulę. W oddzielnej misce przygotuj sos, mieszając sok wyciśnięty z połówki cytryny, łyżeczki musztardy, miodu i 2 łyżek oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Polej sałatkę i delikatnie wymieszaj. W ten sposób dostarczysz organizmowi błonnik i enzymy wspomagające trawienie.

Oczyszczająca zupa krem z pietruszki
W garnku podsmaż na niewielkiej ilości oliwy 1 posiekaną cebulę, aż stanie się szklista. Dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka i 2 garście świeżej, posiekanej natki pietruszki, smaż przez kilka minut. Zalej wszystko bulionem warzywnym i gotuj, aż warzywa staną się miękkie. Zmiksuj blenderem na gładki krem. Zagotuj raz jeszcze, dodaj 1 szklankę mleka roślinnego, dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Zupa zawiera składniki oczyszczające organizm i wspomagające proces detoksykacji.

Zielony sos do ryb
Umieść w blenderze lub moździerzu garść posiekanej pietruszki, 2 ząbki czosnku, sok z 1 cytryny, 3 łyżki oliwy z oliwek, szczyptę soli i pieprzu. Zmiksuj lub rozgnieć do uzyskania gładkiego sosu. Sos z pietruszki doskonale pasuje do ryb, zwłaszcza pieczonych lub grillowanych. Możesz go także używać jako dip do warzyw lub marynatę do mięsa.

Herbata na oczyszczenie organizmu
1 garść świeżej natki pietruszki posiekaj i umieść w filiżance, zalej szklanką wrzącej wody. Pozostaw do zaparzenia na 10 min. Przestudź i dodaj łyżkę miodu, dokładnie wymieszaj, przecedź. Pij codziennie, zwłaszcza wieczorem. Herbata z pietruszki jest łagodnym sposobem na wspieranie procesu detoksykacji organizmu i dostarczanie składników odżywczych.

po pietruszkę. Dostarczy Ci witaminy E, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym komórki organizmu przed uszkodzeniem oksydacyjnym, co przyczynia się do opóźnienia procesów starzenia. Ponadto wykazuje zdolności do poprawy kondycji skóry, uczestnicząc w procesie regeneracji komórek[7].

Przy okazji zyskasz duże ilości witaminy C, która – co bardzo istotne w tym przypadku – jest niezbędna do produkcji kolagenu i utrzymania elastyczności skóry. Jako antyoksydant, chroni organizm przed działaniem wolnych rodników, które mogą prowadzić do procesu starzenia się skóry[8]. Poza tym ułatwia zapobieganie różnym problemom skórnym, w tym trądzikowi.

Zdrowy układ moczowy

Pietruszka jest też znana z właściwości moczopędnych. Jest pomocna w eliminacji nadmiaru płynów i toksyn z organizmu, co wpływa na zachowanie zdrowego układu moczowego. To szczególnie korzystne dla osób cierpiących na częste infekcje. Dzięki flawonoidom i olejkom eterycznym ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, może więc pomagać w zapobieganiu infekcjom układu moczowego, zmniejszać ich objawy oraz wspomagać leczenie, gdy już do nich dojdzie[9].

Regulacja trawienia i układu pokarmowego

Jedno z przeprowadzonych badań wykazało, że ekstrakt *Petroselinum crispum* może być potencjalnym środkiem terapeutycznym na uszkodzenia wątroby wywołanego cholestazą[10].

Ponadto dzięki takim związkom jak mirystycyna chroni błonę śluzową żołądka.

Natomiast zawarty w pietruszce błonnik wspomaga regulację trawienia, zapobiegając problemom żołądkowym i zaparciom, wspierając prawidłową florę bakteryjną jelit.

Profilaktyka cukrzycy

Pietruszka stosowana też bywa jako środek obniżający poziomu glukozy we krwi. Jej działanie przeciwcukrzycowe potwierdziło badanie przeprowadzone na szczurach chorych na słodką chorobę. Wykazano, że u zwierząt, którym podawano ekstrakt z rośliny, poziom cukru we krwi uległ obniżeniu. Dodatkowo zaobserwowano spadek masy ciała.

Dowiedziono też, że terapia roślinna może pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu glukozy we krwi, ale nie jest w stanie przywrócić lub regenerować komórek beta trzustki, które są odpowiedzialne za produkcję insuliny[11].



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z obszarów wschodniej części basenu Morza Śródziemnego, obecnie jest uprawiana na całym świecie jako roślina jadalna i przyprawowa.

Surowiec leczniczy: głównie liście i łodygi bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Liście zbiera się na bieżąco, podczas gdy korzenie pietruszki można wykopać, gdy osiągną odpowiednią grubość.

Uprawa: roślina ta dobrze sobie radzi w umiarkowanym klimacie i jest dostępna przez większą część roku. Siew nasion to wczesna wiosna lub jesień. Preferuje gleby wilgotne, ale dobrze drenowane i bogate w składniki odżywcze. Gleba powinna być luźna, aby korzenie mogły swobodnie rosnąć.

Ważne: osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe powinny konsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji pietruszką. Duże ilości natki pietruszki nie są też wskazane dla osób z chorobami nerek oraz hiperkaliemią (nadmiarem potasu we krwi).

eprasa.pl a076900a39

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

PRZEZIĘBIENIE ANDROGRAPHIS PANICULATA PLUS

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

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety jest skuteczny w przeziębieniu.





15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP8-15

Kod ważny do: 30.10.2023 r.

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 a076900a39



CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

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

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

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

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

c3reduct.eu

SABINSA

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

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

eprasa.pl a076900a39