O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Chudnij, bo nadwaga i otyłość zabijają

Dary morza ochronią stawy i kości

Naukowcy potwierdzają: urlop wydłuża życie!

Jak się opalać i nie dostać raka?

Skuteczne sposoby na ostrą i przewleką biegunkę



Oddech dla mózgu!

Jak tlen leczy udary i demencję

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

5 sposobów na bóle głowy

Jak sobie radzić z...
- zapaleniem migdałków
- infekcjami pasożytniczymi

eprasa.pl a185be37e5

Super C

NATURALNA WITAMINA C



Witamina C to najbardziej znana witamina, niezwykle potrzebna do codziennego funkcjonowania organizmu. Jest niezbędnym składnikiem procesu powstawania tkanki łącznej spajającej tkanki organizmu i usprawniającej transport składników między nimi.

Super C to zbuforowana forma witaminy C w postaci askorbinianu sodu, czyli soli sodowej kwasu askorbinowego. Taka forma nie powoduje podrażnień żołądka i pośrednio przyczynia się do odkwaszenia organizmu.

Super C:

- pomaga podnosić odporność organizmu, aktywuje system immunologiczny,
- wykazuje działanie antywirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne,
- wpływa na poprawę wydolności fizycznej i psychicznej,
- pomaga likwidować chroniczne zmęczenie, wspomaga witalność,
- chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych,
- wspiera sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca, a także chroni przed miażdżycą,
- reguluje ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu,
- jest potrzebna do prawidłowej pracy wątroby,
- uczestniczy w syntezie kolagenu, który jest konieczny do normalnego funkcjonowania organizmu,
- wspomaga naczynia krwionośne (sprzyja zapobieganiu tworzenia się siniaków, przeciwdziała krwawieniu dziąseł),
- posiada zdolność usuwania metali ciężkich,
- działa korzystnie na wzrok,
- jest silnym antyutleniaczem – zwalcza wolne rodniki, chroni organizm przed nowotworami (łagodzi skutki radioterapii),
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru, przyjazna dla diabetyków.

www.formorpolska.eu • tel. 795 498 257, Warszawa, Al. Prymasa Tysiąclecia 145/149

Oral Chelate

ZADBAJ O SWOJE SERCE JUŻ DZIŚ



Oral Chelate:

- ułatwia przepływ tlenu oraz składników odżywczych do komórek organizmu,
- pomaga oczyścić organizm z metali ciężkich a układ krwionośny ze złogów cholesterolowo-wapniowych,
- zapobiega powstawaniu skrzepów krwi, co zmniejsza ryzyko zawału serca oraz udaru,
- reguluje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu,
- neutralizuje wolne rodniki – główną przyczynę procesu starzenia i artretyzmu,
- wspiera pracę serca, napięcie mięśniowe i napięcie jelitowe.

www.formorpolska.eu • tel. 795 498 257, Warszawa, al. Prymasa Tysiąclecia 145/149 • facebook.com/ForMorPolska

eprasa.pl a185b637e3

Nasze komórki nie mogą oddychać i być nawodnione bez odpowiedniego poziomu magnezu



Prof. Igor G. Bondarenko Medical Doctor, Kinesiologist
Absolwent Wojskowej Akademii Medycznej (St. Petersburg, 1982). Specjalizuje się w biochemii funkcjonalnej/żywieniowej, immunodiagnostyce, kinezjologii stosowanej oraz Klinicznej Medycynie Laboratoryjnej. Dyplomowany specjalista Association of Systematic Kinesiology. Członek Europejskiej Federacji Parazytologów. Autor ponad 60 publikacji naukowych.

Jak oddycha komórka?

W celu wytworzenia podstawowej cząsteczki energetycznej, która jest potrzebna każdej komórce, organizm potrzebuje tlenu. Zarówno węglowodany, tłuszcze, jak i białka mogą służyć jako surowiec do produkcji energii. Produkty pośrednie są następnie w pełni utleniane wewnątrz mitochondriów w tzw. cyklu kwasu cytrynowego (cykl Krebsa). Produktami tego procesu są głównie dwutlenek węgla i woda, ale także inne składniki, które następnie zostaną utlenione w błonie mitochondrialnej.

Czy możemy dostarczyć więcej tlenu do tkanek dzięki hiperbarii?

Niestety nie, tlen jest transportowany z płuc do tkanek za pośrednictwem hemoglobiny, która jest składnikiem czerwonych krwinek. Możliwość transportu, jak również wysycenia hemoglobiny tlenem jest ściśle ograniczona.

Czy to znaczy, że hiperbaria tlenowa jest bezużyteczna?

Absolutnie nie! Jednak mechanizm terapeutyczny hiperbarii tlenowej wygląda nieco inaczej. Dodatkowy tlen, który dostaje się do organizmu dzięki komorze tlenowej, może być wykorzystany przez komórki ciała. Jeśli pozostaje wokół lub wewnątrz komórek jako niewykorzystana cząsteczka, zamieni się wówczas w wolne rodniki – tzw. reaktywne formy tlenu. Jednak może on również stymulować produkcję przeciwutleniaczy w tkankach. Działa zatem jak „maszyna treningowa" dla systemu antyoksydacyjnego organizmu, który dzięki cząsteczce tlenu staje się znacznie silniejszy.

Czy magnez pomaga lepiej się dotlenić?

Oczywiście! Jeśli chcemy zobaczyć więcej powiązań magnezu i energii komórkowej, możemy pomyśleć np. o skutkach zdrowotnych tlenoterapii hiperbarycznej. Jak wiemy, tlen może zwiększać produkcję przeciwutleniaczy w tkankach. Przeciwutleniacze z kolei oszczędzają ATP – chemiczną formę energii w komórkach. Akumulacja wewnątrzkomórkowych przeciwutleniaczy, takich jak tokoferole, koenzym Q10, kwas alfa-liponowy i białka przeciwutleniające, jest wzmacniana przez enzymy zależne właśnie od magnezu. Ujmując to nieco inaczej, magnez jest niezbędny dla aktywności enzymów antyoksydacyjnych, jak również bierze udział w procesach oddychania komórkowego, dlatego będzie niezwykle ważny dla podniesienia poziomu i efektywności produkcji energii.

Dlaczego magnez w formie płynnej jest lepszy niż tabletki i kapsułki?

Optymalny rodzaj tego pierwiastka to taki, który najlepiej współpracuje z mitochondrialnym łańcuchem transportu elektronów, wśród nich możemy wymienić: chlorek, cytrynian, bursztynian czy askorbinian magnezu. Całkowicie rozpuszczony w wodzie magnez (postać jonowa) jest szybko i skutecznie wchłaniany z jelita do krwi i stamtąd pobierany przez tkanki. Jonowa forma magnezu jest o wiele skuteczniejsza i bezpieczniejsza, ponieważ większość wchłania się w jelicie cienkim, za sprawą transportu biernego. Natomiast forma tabletkowa czy kapsułkowa może przechodzić dalej do jelita grubego, gdzie najprawdopodobniej odżywia niechciane kultury bakterii, pasożyty, a nawet komórki nowotworowe.

Jeśli magnez dobrze rozpuszcza się w wodzie, czy wzmocni dobroczynne działanie wody, którą pijemy?

Z pewnością tak. Optymalne połączenie całkowicie zjonizowanych soli magnezu nie tylko umożliwia jego łatwe pobieranie i wykorzystanie przez tkanki. Jony magnezu regulują również pracę specyficznych kanałów w błonie komórkowej, które odpowiadają za wprowadzenie potrzebnej ilości wody do wnętrza komórek oraz do przestrzeni między komórkami. Dzięki temu magnez optymalizuje nawodnienie komórkowe, czyli ułatwia zaopatrzenie komórek w wodę.

Dlatego też, chcąc zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, powinniśmy pamiętać również o podawaniu składników mineralnych (elektrolitów), przede wszystkim magnezu, które znacznie podnoszą rewitalizujące działanie wody. Mówiąc prościej – woda daje znacznie więcej energii z odpowiednim magnezem!

Dowiedz się więcej.
Zapisz się do newslettera.

nuion

ZAMIEŃ TABLETKI
NA CZYSTE KROPLE

KOD RABATOWY -20%: OCLCNP20
w sklepie www.puromedica.com



puromedica
VEGAN PRODUCT
NO ANIMAL TESTING
DOPING FREE
0%
NO PRESERVATIVES

eprasa.pl a185be37e5

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 a185be37e5

Basen moczem perfumowany



Kiedy lata temu mój kolega – pływak – zaprosił mnie na basen, byłam zachwycona. Mogłam obserwować jego wieczorny trening i wypływać się za wsze czasy, bo zawodnicy mieli kilkugodzinne treningi. Obserwowałam więc Marcina, jak pruł wodę motylkiem i usiłowałam nauczyć się pływać kraulem bez zachłystywania się wodą. Gdy po treningu spojrzałam w lustro, zamarłam – moje białka były silnie przekrwione. Co gorsza, oczy okropnie mnie piekły. Oczy Marcina wyglądały nieco lepiej – miał lepsze okularki. Gdy podrażnienie zniknęło, kupiłam sobie podobne.

Wspomnienie to wróciło do mnie, gdy usłyszałam, jak znany pływak Michael Phelps zdradził, że kiedy jest w basenie, nie wychodzi z niego, by skorzystać z toalety. Usprawiedliwiał to tym, że chlor obecny w wodzie basenowej i tak zabije wszystkie zarazki, które mógłby tam wpuścić wraz z moczem. Pewnie tak. W końcu z tego powodu używa się go do odkażania wody, jednak nie tylko o mikroby tu chodzi. Chemicy raczej nie zgodzą się ze sportowcem. Wiedzą oni bowiem, że gdy oddamy mocz do chlorowanej wody, zawarty w nim mocznik wejdzie w reakcję z wolnym chlorem. W jej wyniku powstaje trichloramina. To właśnie ona odpowiada za mocny „chlorowy" zapach unoszący się na basenach. Ona też jest najczęstszą przyczyną zawodowej choroby pływaków – astmy. Ten toksyczny związek powoduje również podrażnienie oczu, tym większe, im wyższe jest stężenie moczu w basenie.

Zapalenie spojówek może być skutkiem ubocznym braku kultury

Naukowcy od dawna zastanawiali się, jak je oszacować. W końcu Kanadyjczycy wpadli na pomysł, jak to zrobić. Otóż postanowili wykorzystać w tym celu acesulfam K. Ten bardzo często stosowany jako dodatek do żywności słodzik przechodzi przez nasz organizm w niezmienionej postaci i jest wydalany z uryną. Uczeni zbadali jego zawartość w moczu Kanadyjczyków, a następnie w wodzie basenowej. Wynikami podzielili się w artykule opublikowanym na łamach magazynu *Environmental Science & Technology Letters*. Okazało się, że do basenu o pojemności ponad 800 tys. litrów wody w ciągu 3 tygodni pływacy oddali ok. 75 litrów moczu.

Powiedzmy sobie wprost, to nie jest dużo, zwłaszcza że uryna głównie składa się z wody (w ok. 97%). Problemem jest jednak ta niewielka ok. 2,5-procentowa reszta – stanowią ją bowiem związki azotowe (mocznik i amoniak), które wchodzą w reakcje z chlorem, dając takie związki, jak wspomniana już trichloroamina, nitrozaminy (ok. 90% z nich wykazuje działanie kancerogenne) oraz… cholrocyjan – gaz bojowy wykorzystywany w czasie I wojny światowej. Szczęśliwie dla nas, na pływalniach nitrozaminy i chlorocyjan występują w ilościach śladowych i – jak zapewniają badacze – bezpiecznych dla nas.

Zdaniem medyków warto też zwrócić uwagę na fakt, że niepożądane rekcje z chlorem może również wywołać nasz pot, dlatego przed zanurzeniem w wodzie warto spłukać ciało pod prysznicem. Przy okazji zmyjemy ze skóry różne patogeny, pasożyty i drożdżaki.

To ważne, bo w przeciwnym razie mimowolny łyk wody basenowej może nas przyprawić o ból brzucha i biegunkę, nawrotowe infekcje górnych dróg oddechowych i zatok przynosowych oraz inne przykre dolegliwości.

W anonimowej ankiecie 19% dorosłych Amerykanów przyznało, że będąc na pływalni, postępują tak samo jak Michael Phelps. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że gdy wchodzimy do chłodnej wody, momentalnie odczuwamy zwiększenie potrzeby wydalania moczu. Zjawisko to nosi nazwę diurezy zanurzeniowej. W wodzie na ciało działa ciśnienie hydrostatyczne, które powoduje przesunięcie krwi z naczyń skóry oraz żył kończyn i brzucha do klatki piersiowej, a dokładniej z żył obwodowych do prawego przedsionka serca. Wzrost objętości krwi powoduje, że jego ściany rozciągają się, w reakcji na to specjalne receptory indukują wytworzenie peptydu natriuretycznego, którego zadaniem jest doprowadzenie do wyrównania ciśnienia krwi. Jedną z metod jego obniżenia jest pozbycie się płynu z organizmu. Jednak bez względu na to, co powoduje parcie na mocz, warto oddać go w toalecie, nie ryzykując zapalenia spojówek, zapalenia zatok ani astmy.

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 a185be37e5



74

49

SPIS TREŚCI

Sierpień 2023

Z OKŁADKI

Chudnij, bo nadwaga i otyłość zabijają 20

Najwyższy czas obalić teorię, że nadmierne kilogramy zabezpieczają przed wczesnym zgonem

Naukowcy potwierdzają: urlop wydłuża życie! 24

W dodatku aby ochronnie działał na serce musi być długi

Oddech dla mózgu! Jak tlen leczy udary i demencję 56

Wszystko co o oksyterapii wiedzieć należy

Dary morza chronią stawy i kości 94

Wodorosty, algi, kryl, małże i ryby mają wielki potencjał terapeutyczny w leczeniu schorzeń narządu ruchu

Skuteczne sposoby na ostrą i przewlekłą biegunkę 102

Poznaj najczęstsze jej przyczyny i odkryj, jak sobie z nią poradzić

Jak się opalać i nie dostać raka 107

Dr Leigh Erin Connealy radzi, jak mądrze korzystać z promieni słonecznych i rozprawia się z najpopularniejszymi mitami dotyczącymi czerniaka

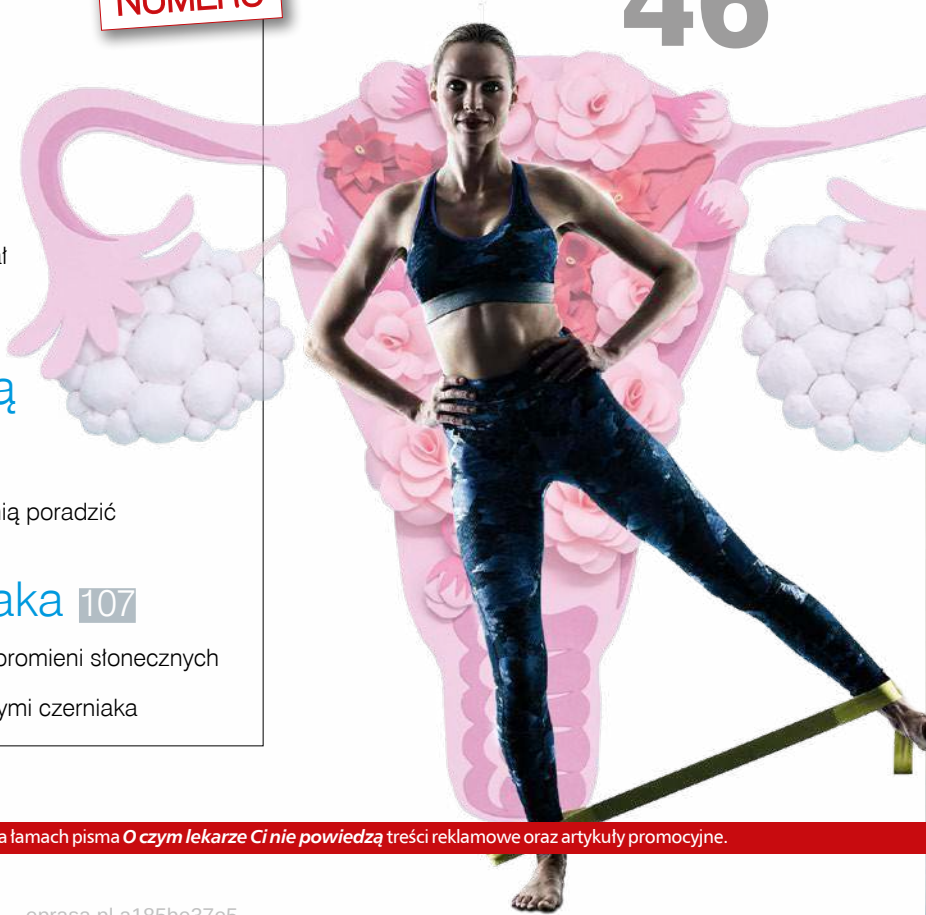


107



TEMAT NUMERU

46



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

eprasa.pl a185be37e5



36

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Ile płynu dziennie potrzebujesz? 16
2 l a może więcej? Wiele zależy od wieku, wagi, a nawet płci

NEWS FOCUS

Kłamliwe BMI 20
Poznaj prawdziwe skutki nadmiernej wagi

RAPORT SPECJALNY

Urlop przedłuża życie 24
Naukowcy mają na to mocne dowody!
Zmiana klimatu a zdrowie 28
Podczas urlopu Twój organizm musi zmierzyć się z wieloma wyzwaniami, dlatego warto się na nie zawczasu przygotować

ZDROWY STYL ŻYCIA

Naturalne sposoby na zadbane stopy 36
Zajrzyj do kuchni i poznaj swoich sprzymierzeńców
Wywiad z lek. med. Dorotą Kalwajt 42
O tym, jak kinezjologia dobroczynnie wpływa na ciało i emocje
Trenuj zgodnie z cyklem miesiączkowym 46
Wpływ hormonów na aktywność fizyczną wspiera optymalną wydajność i redukuje ryzyko wystąpienia urazów



56

Lecznicza moc agrohomeopatii 49
Niedrogie i proste metody rozwiązywania skomplikowanych problemów środowiskowych
Cukier z pestką? 52
Mariusz Budrowski obala mity związane ze spożywaniem owoców

TEMAT NUMERU

Tlen ma moc! 56
Tlenoterapia hiperbaryczna odmładza, regeneruje, a nawet leczy
Oddech dla mózgu 64

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

przewlekłym zapaleniem migdałków 80
infekcjami pasożytniczymi 86

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Cholesterol pod kontrolą 74
Fitomedycyna pomoże utrzymać jego prawidłowy jego poziom
Dary morza 94
STOP biegunce 102
Ratuj swoją skórę 107
5 sposobów na migrenę 112

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 113
Nasz zielnik: Burak zwyczajny 121

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

eprasa.pl a1a5be37e5

LICZBY i FAKTY

Co roku w Polsce u **3 tys. osób** wykrywa się **czerniaka**

Skóra stanowi **15% wagi ciała** u dorosłych

Mózg zużywa **aż 20%** wdychanego przez nas **tlenu**

Otyłość jest bezpośrednio odpowiedzialna za **10,7 mln zgonów** na całym świecie każdego roku

Zjadanie **1 jabłka** dziennie obniża prawdopodobieństwo **udaru mózgu o 36-45%**

Nasze organizmy funkcjonują **optymalnie** przy **ciśnieniu** atmosferycznym, które na poziomie morza wynosi średnio **1013 hPa**

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





Szkodliwe energetyki

Szanowna Redakcjo, zauważyłam ostatnio, że mój nastoletni syn często pije energetyki. Czytałam kiedyś, że są one szkodliwe i uzależniają, ale czy to prawda? Przecież zawierają jedynie naturalne składniki i dodatek witamin. Czy powinnam mu zabronić po nie sięgać?

Anna

Napoje energetyczne mają za zadanie pobudzać nas do aktywności poprzez dostarczenie energii (dlatego zawierają cukier). Ponadto mają zwiększać koncentrację i przyspieszać metabolizm – stąd dodatek kofeiny, guarany i tauryny. Choć faktycznie, tak jak piszesz, są to substancje naturalne, nie należy o nich myśleć jak o nieszkodliwym placebo, ponieważ wywierają silny wpływ na organizm i w nadmiarze mogą szkodzić. Oczywiście, wszystko zależy od dawki, nic się bowiem nie stanie, jeśli raz na jakiś czas wspomożemy swój przemęczony organizm energetykiem. Problemy pojawiają się, jeśli te napoje na stałe zagoszczą w naszym menu.

Dlaczego tak się dzieje? Zacznijmy od tego, że są to istne bomby kaloryczne, których głównym składnikiem, zaraz po wodzie, są cukry. Stanowią one źródło energii, dlatego po wypiciu napoju czujemy przypływ sił i ulatnia się zmęczenie oraz zwiększa się wydolność organizmu, ale efekt ten jest chwilowy. Wskutek gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi dochodzi bowiem do wyrzutu insuliny, która szybko go obniża, zatem już po ok. 2 godz. od wypicia napoju czujemy nagły spadek energii. Jeśli za każdym razem, w takim momencie, sięgamy po kolejny energetyk, sytuacja się powtarza. Takie nagłe, pojawiające się między posiłkami skoki poziomu glukozy mogą przyczyniać się do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2. Ponadto nadmiar niespożytkowanej przez organizm glukozy szybko zostaje zmagazynowany w tkance tłuszczowej, co skutkuje wzrostem masy ciała. Efektu tego nie równoważą niestety zawarte w energetykach stymulanty metabolizmu, takie jak kofeina czy guarana, ponieważ tych cukrów jest po prostu za dużo. Co więcej, kofeina i guarana to substancje psychoaktywne, które z jednej strony stymulują nasz mózg i przez to zwiększają koncentrację oraz poprawiają pamięć, ale z drugiej mogą prowadzić do nadmiernego pobudzenia układu nerwowego, co często objawia się bezsennością, rozdrażnieniem, nasileniem uczucia niepokoju i lęku, trudnościami w opanowaniu emocji, a nawet agresją. Natomiast po ustąpieniu ich działania dochodzi do nagłego obniżenia aktywności, pojawia się apatia i czasami nawet depresja. Warto przy tym wiedzieć, że puszka napoju energetycznego zawiera tyle kofeiny co 2 filiżanki mocnego espresso, a 1 mg ekstraktu z guarany to odpowiednik jednej małej czarnej.

W wielu energetykach znajduje się także tauryna (to jeden z aminokwasów), która zwiększa wydolność organizmu i przyspiesza metabolizm, jednak jej nadmierne spożycie może powodować odwadniające biegunki i wymioty. Na koniec warto jeszcze wspomnieć o szkodliwych konserwantach i sztucznych barwnikach, z których wiele uważanych jest nawet za neurotoksyny.

Dodatek witamin, zazwyczaj są to pobudzają-

eprasa.pl a185be37e5

ce metabolizm witaminy z grupy B, to jedynie zabieg marketingowy, którego celem jest zasugerowanie konsumentowi, iż produkt jest zdrowy i bezpieczny.

Co się zaś tyczy uzależnienia, to naukowcy są zgodni – energetyki uzależniają psychicznie, zwłaszcza młodzież, której układ nerwowy jeszcze się rozwija i nie jest zdolny poradzić sobie z dużymi dawkami stymulantów. Zaobserwowano także zmiany w aktywności mózgu osób pijących regularnie tego typu napoje – są oni bardziej impulsywni, mają gorszy nastrój i są bardziej podatni na wpływ grupy.

Uzbrojona w te informacje musisz sama zadecydować, czy zakaz będzie dobrym rozwiązaniem, czy lepiej uświadomić młodego człowieka i np. ograniczać stopniowo liczbę wypijanych dziennie napojów energetycznych.



Zanieczyszczenie światłem

Droga Redakcjo, mieszkam w dużym mieście, jedynie wakacje spędzam u rodziny na wsi. Zauważyłam, że już kilka dni po opuszczeniu miasta poprawia się mój nastrój, lepiej się czuję i obniża mi się ciśnienie krwi – choruję na nadciśnienie, zatem regularnie je kontroluję. Za to, kiedy wracam, już po tygodniu czuję się tak, jakbym wcale nie była na urlopie. Co to może być, bo przecież wszystkiego nie można zrzucać na stres?

Dorota

Przyczyn takiej huśtawki w samopoczuciu może być wiele i faktycznie, stres jest jedną z nich. Jednak może też chodzić o coś zupełnie innego – najnowsze badania dowodzą, że winnym pogorszenia naszego samopoczucia może być zanieczyszczenie światłem. Wiem, że dziwnie to brzmi – terminem tym opisuje się sumę wszystkich negatywnych skutków zdrowotnych nadmiernej ekspozycji na sztuczne światło. O ile wiele się mówi o szkodliwości niebieskiego światła generowanego przez telewizory czy smartfony, które przyczynia się w ten sposób do rozwoju takich chorób cywilizacyjnych, jak nadciśnienie, depresja, otyłość czy cukrzyca typu 2, o tyle niewiele uwagi poświęcano do tej pory innym źródłom światła.

Teraz okazało się, że równie szkodliwe są światła wielkich miast – latarnie uliczne, sygnalizatory i podświetlenia zabytków oraz mostów. Sprawiają one, że mieszkając w mieście, tak naprawdę nie wiemy, co to ciemność i nawet w czasie snu, przez zamknięte powieki, nasz mózg bombardowany jest światłem. To zaś zaburza cykl dobowy, a tym samym wydzielanie hormonów i neuroprzekaźników, co przyczynia się do rozwoju wspomnianych chorób oraz utrudnia organizmowi regenerację. Nic dziwnego zatem, że w trakcie pobytu na wsi czujesz się lepiej, to nie tylko zasługa czystego powietrza i zmniejszenia stresu, ale prawdopodobnie także braku zanieczyszczenia sztucznym światłem.

Jak się zatem bronić przed światłem, którego nie możemy wyłączyć? Możesz zastosować opaski na oczy, wymienić zasłony na takie, które wykonane są ze specjalnych, blokujących światło materiałów lub zamienić zimne oświetlenie w domu na ciepłe, mniej szkodliwe. Gdy również w swoim domu zaczniesz zasypiać w ciemności, może okazać się, że będziesz czuła się bardziej wypoczęta, a zregenerowane na urlopie siły nie opuszczą Cię tak szybko.



Płuca na detoksie

Szanowna Redakcjo, chcę wreszcie rzucić palenie. Ile czasu potrzeba na to, by moje płuca oczyściły się i zaczęły prawidłowo funkcjonować?

Darek

Wszystko zależy od tego, jak długo tkwiłeś w nałogu i ile papierosów wypalałeś dziennie. Niektóre uszkodzenia tkanki płuc mogą goić się nawet przez wiele miesięcy, ale zazwyczaj już po 20 min od wypalenia ostatniego papierosa, podwyższony działaniem nikotyny puls zacznie wracać do normy, a w ciągu następnych godzin poziom tlenu w Twojej krwi wzrośnie, osiągając po ok. 8 godz. wartości prawidłowe (o ile oczywiście nałóg nie doprowadził do przewlekłej obturacyjnej choroby płuc lub innych ciężkich uszkodzeń). 2 dni Twój organizm będzie potrzebował na usunięcie nagromadzonego tlenku węgla, w tym czasie nasili się także kaszel – w ten sposób płuca pozbędą się nadmiaru śluzu i unormuje się jego wydzielanie. Trzeciego dnia zaczną powracać upośledzone paleniem smak i węch, odczujesz także, że łatwiej Ci oddychać. W kolejnych dniach rozluźnią się skurczone oskrzela i wtedy poczujesz przypływ energii do działania. Po 12 tygodniach znacząco poprawi się ukrwienie serca, a po 9 miesiącach zauważysz zmniejszenie kaszlu i problemów z oddychaniem, ponieważ o ok. 10% poprawi się wydolność Twoich płuc. Po mniej więcej roku od rzucenia palenia ryzyko zawału spadnie do poziomu obserwowanego u niepalących, jednak ryzyko zachorowania na raka płuc obniży się dopiero po 10 latach. Słowem, z każdym dniem będziesz obserwował stopniową poprawę nastroju i kondycji psychicznej, zdolności poznawczych oraz koncentracji. Powodzenia!



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw serum do skóry głowy marki Yumi, w których składzie 97-99% składników to substancje naturalne: SERUM DODAJĄCE OBJĘTOŚCI Wcierka do włosów rzadkich i pozbawionych objętości, SERUM NAWILŻAJĄCE Wcierka do przesuszonej skóry i włosów, SERUM OCZYSZCZAJĄCE Peeling enzymatyczny do skóry głowy oraz SERUM STYMULUJĄCE DO WŁOSÓW Wcierka wzmacniająca skórę głowy i ograniczająca wypadanie włosów. Podstawą kosmetyków Yumi jest ekstrakt z liści aloesu, który ma działanie łagodzące, pielęgnujące i nawilżające. Więcej na www.yumialoe.com. Gratulujemy!

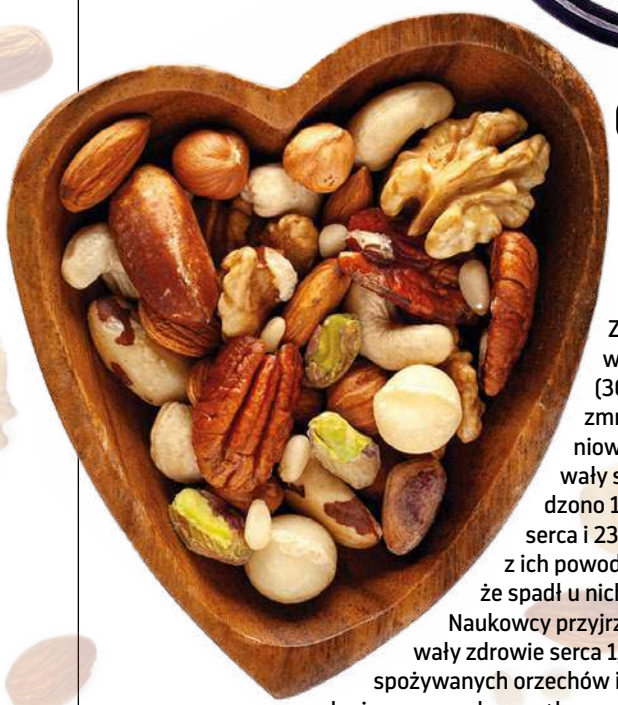
eprasa.pl a185be37e5

Jedz borówki, by spalać więcej tłuszczu



Owoce te są bogate w antocyjany, nadające im nie tylko charakterystyczną niebieską barwę, ale także zmniejszające stres oksydacyjny. Naukowcy z California Polytechnic State University podali 11 mężczyznom 25 g liofilizowanych dzikich borówek, zawierających ok. 375 g antocyjanów, na 2 tygodnie przed monitorowaniem ich szybkości utleniania tłuszczu podczas wykonywania umiarkowanego treningu na rowerze przez 40 min. Te same ćwiczenia badani zrealizowali również bez spożywania pokarmów bogatych w antocyjany przez 2 tygodnie. Wykazano, że po zjedzeniu przez ochotników borówek poziom spalania tłuszczu wzrósł u nich o 31%, a po 30 min jazdy na rowerze wyniósł już 43%!

Nutrients, 2023;15(6):1339



Orzechy i nasiona dla zdrowszego serca

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu w Oslo codzienne spożywanie garści (30 g) orzechów i nasion prawdopodobnie zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 20-25%. U osób, które zdecydowały się na takie urozmaicenie diety, stwierdzono 19-procentowe mniejsze ryzyko chorób serca i 23-procentowe mniejsze ryzyko zgonu z ich powodu. Nie bez znaczenia jest również fakt, że spadł u nich także poziom tzw. złego cholesterolu. Naukowcy przyjrzeli się 42 badaniom, które monitorowały zdrowie serca 1,89 mln uczestników i mierzyły liczbę spożywanych orzechów i nasion. Produkty te są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, mikroelementy, takie jak witamina E, błonnik pokarmowy, polifenole, flawonoidy i fitosterole.

Food Nutr Res, 2023

CIEKAWOSTKA ZDROWOTNA

U osób z chorobami dziąseł występuje o **43%** większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka przełyku i o **52%** większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka żołądka



eprasa.pl a185be37e5

Słodycze zmieniają mózg



Jak odkryli naukowcy z Instytutu Badań nad Metabolizmem im. Maxa Plancka w Kolonii, żywność i napoje bogate w cukry i tłuszcze „uczą" mózg, sprawiając, że organ ten dopomina się o te produkty. Pragnienie to stymuluje odpowiedź dopaminową, a dopamina to substancja chemiczna, która jest powiązana z uczuciem motywacji i nagrody. „Mózg zaczyna się przeprogramowywać przez spożywanie chipsów i słodyczy. Podświadomie uczy się nagradzać jedzenie preferowanych produktów. To przez te zmiany w mózgu nieświadomie zawsze wolimy pokarmy zawierające dużo tłuszczu i cukru" – tłumaczy Marc Tittgemeyer, jeden z badaczy. Jego zespół przetestował tę teorię na 2 grupach: jednej każdego dnia przez 8 tygodni podawano pudding bogaty w cukier i tłuszcz, a drugiej „odchudzony" deser. Mózgi ochotników, którzy spożywali pierwsze danie, zmieniły się pod koniec badania, a różnica między 2 grupami była znacząca. Wykazano, że osoby, którym serwowano słodki pudding, nadal miały ochotę na cukier. W ich mózgach utworzyły się nowe połączenia, które tak szybko nie znikną. „W końcu sens uczenia się polega na tym, by się czegoś dowiedzieć i od razu nie zapomnieć" – mówi Tittgemeyer. Dobra wiadomość jest taka, że możemy wytrenować nasz mózg, aby pragnął mniej słodkich i tłustych potraw, po prostu ograniczając je w swoim codziennym jadłospisie. Jeśli zmienisz dietę, mózg dostosuje się i rzadziej będzie spodziewał się tych pokarmów.

Cell Metab, 2023; 35(4):571-84



Optymizm odmładza

Badacze z University of Connecticut odkryli, że osoby chorujące na depresję szybciej się starzeją, a ich mięsień sercowy jest w gorszej kondycji. Jak twierdzą naukowcy, depresja zwiększa również ryzyko nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu i przewlekłych problemów zdrowotnych. Przebadali oni 426 osób, u których zdiagnozowano tę chorobę, pobierając próbki krwi w celu oceny poziomu białek odzwierciedlających starzenie biologiczne. Proteiny te wytwarzane przez starzejące się komórki powodują stan zapalny w organizmie.

Nat Ment Health, 2023; 1(3):200

XenicoPharma®

NISKI CHOLESTEROL I MOCNE SERCE



OBNIŻA CHOLESTEROL NATURALNIE[1]

- Monakolina K
- Naturalny koenzym Q10
- Aktywna witamina B12
- Chrom + kwas foliowy

SKUTECZNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO POTWIERDZONE W BADANIACH KLINICZNYCH[2]



[1] Monakolina K pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.
[2] Skuteczność monakoliny K potwierdzona została badaniami klinicznymi.

„Randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą, wykonane na próbie 79 pacjentów, w wieku 23-65 lat, średnie wyjściowe poziomy LDL-cholesterolu 203,9 mg/dl. Źródło: Cheng-Chieh Lin, Sail-Chang Li, Ming-May Lai, Clinical Study, Efficacy and safety of Monascus Purpureus Went in subjects. European Journal of Endocrinology (2005) 152 679-686"

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

REKLAMA

eprasa.pl a185be37f5

Śródziemnomorski przepis na zdrowie

Jak odkryto w 2 nowych badaniach, dieta śródziemnomorska pełna zielonych warzyw liściastych, owoców, produktów pełnoziarnistych, oliwy i ryb chroni przed rakiem prostaty i chorobą Alzheimera. Może także zmniejszyć ryzyko raka prostaty i przyspieszyć powrót do zdrowia po terapiach tego gruczołu, takich jak promieniowanie, twierdzą naukowcy z University of South Australia.

Ten program żywieniowy wskazany jest też dla pacjentów z rakiem prostaty, którzy mają zwykle niższą zawartość luteiny, likopenu, alfa-karotenu i selenu, ale wyższy poziom żelaza, siarki i wapnia we krwi niż osoby zdrowe.

Dieta śródziemnomorska obfituje w pokarmy bogate w likopen i selen (takie jak pomidory, melon, papaja, winogrona, brzoskwinie, żurawina, białe mięso, jajka, ryby i orzechy), które naturalnie wspomagają regenerację po radioterapii.

Naukowcy twierdzą, że mężczyźni z niskim poziomem witaminy E mogą być bardziej narażeni na rozwój raka. Znajduje się ona w olejach roślinnych, orzechach, nasionach, owocach i warzywach.

W innym badaniu naukowcy z University of Chicago odkryli, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską mają również mniej płytek amyloidowych i splotów tau w mózgu, które wiążą się z chorobą Alzheimera. Badacze dowiedli, że jedzący zielone warzywa liściaste co najmniej 6 razy w tygodniu mieli mniej płytek amyloidowych, a ich mózgi były o 4 lata młodsze od ich rzeczywistego wieku. Monitorowali oni dietę i zdrowie tego narządu u 581 osób o średniej wieku 91 lat w chwili śmierci. Tuż przed zgonem u 39% zdiagnozowano demencję, a jak okazało się w badaniu pośmiertnym, 66% spełniło kryteria choroby Alzheimera.

Po zbadaniu kwestionariusza dotyczącego diety, który uczestnicy wypełniali po dołączeniu do grupy badawczej, naukowcy odkryli, że mózgi ochotników, którzy najbardziej trzymali się diety śródziemnomorskiej, czyli spożywali zielone warzywa liściaste co najmniej 7 razy w tygodniu, były prawie 19 lat młodsze od osób, które jadły więcej słodyczy i smażonych potraw.

Cancers,2022;15(1):77
Neurology,2023;10.1212/WNL0000000000207176

Nowatorska metoda ekranowania pola elektromagnetycznego – Impregnat ADR SOL

Na rynku pojawił się długo wyczekiwany produkt, **impregnat ADR SOL**, który może się okazać sensacyjnym odkryciem w skali globalnej. Produkt był przez wiele lat opracowywany w ramach prowadzonych badań przez firmę ADR System, a jego działanie zostało poparte badaniami medycznymi i biologicznymi. **Impregnat ADR SOL** to proszek, który rozpuszczony w wodzie podczas prania aktywuje każdą tkaninę, np. zasłony, firanki, bieliznę pościelową, odzież. Po wysuszeniu materiał ekranuje zmienne pole elektryczne o częstotliwości od 0,01 Hz do ok. 10 kHz, w tym są częstotliwości zasilające nasze domy (50/60 Hz).

Produkt ten może mieć całą gamę zastosowań w budownictwie jako:
- dodatek do farb ściennych lub jako rozcieńczony impregnat wprost na ścianę (jest transparentny po wyschnięciu);
- impregnat membran dachowych zarówno w trakcie produkcji, jak i nakładany indywidualnie już podczas budowy domu;
- środek ochrony pracowników narażonych na ciągłe promieniowanie tego typu poprzez impregnację kombinezonów zarówno jednorazowego, jak i wielokrotnego użytku.

Stosując typowe rozwiązania ekranujące wytworzone z materiałów przewodzących prąd elektryczny jak: farby grafitowe, siatki miedziane lub folie aluminiowe, tworzymy klatkę Faradaya i pozbywamy się stałego naturalnego pola elektrycznego Ziemi. Ponadto zakłócamy lub wręcz uniemożliwiamy wejście do mieszkania sygnałów informatycznych (telefon mający słaby sygnał zwiększa swoją moc pracy i silniej promieniuje). W efekcie klasycznie ekranowane powierzchnie wymagają uziemienia, a tym samym natężenie pola elektrycznego między źródłem a nimi wzrasta. Co więcej, jeśli w takim pomieszczeniu mają przebywać ludzie, nie powinno być w nim żadnego źródła promieniowania (czyli okablowania mieszkań, przedłużaczy, sprzętów elektrycznych i urządzeń elektronicznych takich jak router), gdyż klatka Faradaya blokuje jedynie promieniowanie z zewnątrz, natomiast nie dotyczy to promieniowania ze źródeł znajdujących się w jej wnętrzu.

Tych wszystkich wad nie mają ekrany wytworzone na bazie Technologii ADR.

Alarmujące dane

Za sprawą technologii stosowanych na bazie odkryć Tesli i Edisona pole elektryczne zwiększyło się w naszych domach (50/60 Hz) w ciągu 150 lat o ponad milion razy (!) w stosunku do tła, jakie występowało przed elektryfikacją. Gwałtowne zwiększenie zużycia energii elektrycznej w XX. w. oraz rozwój m.in. elektroniki, informatyki i telekomunikacji wymusiły opracowanie metod ekranowania pola zarówno elektrycznego, jak i elektromagnetycznego. Z amerykańskiej publikacji (S. Milham, Historical evidence that electrification caused the 20th century epidemic of diseases of civilization, *Medical Hypotheses* 74(2010)337) wynika, że pola te są przyczyną nasilania się chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów.

Negatywny wpływ pola elektrycznego i elektromagnetycznego na organizm polega przede wszystkim na zakłóceniu jego podstawowych czynności życiowych. Wyniki badań pokazały, że pola elektryczne o częstotliwościach od 1 mHz do 1 kHz mają niekorzystny wpływ na organizm ludzki (R. Blank, R. Goodman, Electromagnetic fields stress living cells, *Pathophysiology* 16(2009)71).

W związku z tym konieczne jest ekranowanie pól elektrycznych o niskich częstotliwościach, a zwłaszcza 50 Hz.

Dr inż. Stanisław Wosiński również udowodnił, że wspomniane promieniowanie nie jest obojętne dla organizmów żywych. Łatwo jest zauważyć, jak zastosowanie produktów ADR zatrzymywało ten niekorzystny wpływ na zdrowie – zarówno w ocenie użytkowników, jak i prac badawczych, prowadzonych na roślinach. Jeśli zwrócimy uwagę, iż średnio



1/3 doby, a więc i życia, spędzamy, śpiąc, to jasne staje się, jak ważna jest ochrona człowieka przed szkodliwym promieniowaniem podczas snu. Aktywacja naszej pościeli impregnatem ADR SOL daje właśnie taką ochronę przed polem elektrycznym 50/60 Hz, a w przypadku osób wrażliwych – o ile zastosują tkaninę ADR TEX jako zasłony lub dodatkową warstwę między materacem a prześcieradłem i ewentualnie na kołdrze pod poszewką – także przed promieniowaniem wyższych częstotliwości typu Wi-Fi i 5G. Takie połączenie ekranuje w pełnym zakresie.

W eksperymencie potwierdzono, iż tkanina potraktowana impregnatem ADR SOL skutecznie chroni ludzkie plemniki przed zmianą ich ruchliwości (VSL) i (CBF).

Technologia, na której opiera się wynalazek, ma patenty w USA, Kanadzie, Chinach, Brazylii i w większości krajów Europy w tym w Polsce. Zdobyła kilkanaście nagród na wystawach międzynarodowych. Więcej na ten temat na **www.adr.com.pl**

eprasa.pl a185be37e5

COVID-19 NEWS



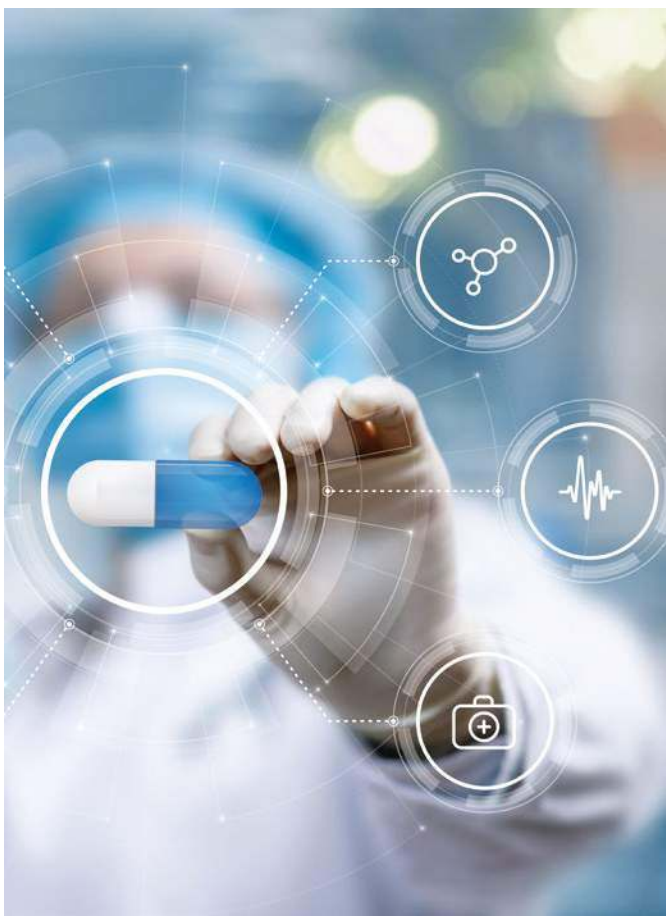
Doustna szczepionka z wodorostów

Glony i cyjanobakterie są bogatym rezerwuarem wielu metabolitów, takich jak siarczanowane polisacharydy, lektyny itp., które wykazują silne działanie przeciwwirusowe i wzmacniające odporność. Dlatego naukowcy z Laboratorium Fotosyntezy i Bioenergii Wydziału Biotechnologii Uniwersytetu w Weronie we Włoszech oraz z firmy Biotech, TransAlgae, podjęli próby wytworzenia na ich bazie leków na covid-19.

Obie placówki równolegle zmodyfikowały genetycznie jednokomórkowe algi *Chlamydomonas reinhardtii*, by wprowadzić do nich sekwencję DNA odpowiadającą domenie wiążącej receptor białka kolca SARS-CoV-2. To spowodowało produkcję przeciwciał. Glony zostały liofilizowane i kapsułkowane w celu opracowania doustnej szczepionki przeciwko koronawirusowi.

Ściana komórkowa suchych alg chroni antygeny przed surowym kwaśnym i bogatym w proteazy środowiskiem żołądkowym, umożliwiając bioaktywnej cząsteczce dotarcie do jelitowego układu odpornościowego, gdzie może stymulować odpowiedzi komórkowe i humoralne. To – jak mają nadzieję badacze – doprowadzi do skutecznej immunizacji.

Front Microbiol. 2014 Feb 17;5:60
Braz J Med Biol Res. 2020 Jan 24;53(2):e8749



Kompleksy jodu w akcji

Jodyna wraca do łask. Jak bowiem wykazali naukowcy z Pakistanu, potrafi sobie poradzić z SARS-CoV-2. Badacze w poszukiwaniu nietoksycznych, żywotnych związków lub leków przeciw koronawirusowi ocenili także aktywność *in vitro* syropu i kapsułki kompleksu jodu (Renessans). Oba preparaty w zależności od dawki hamowały replikację wirusa. Co więcej, przy stężeniu 50 µg/ml Renessans nie wykryto SARS-CoV-2.

Wyniki są tak obiecujące, że uczeni przymierzają się do rozpoczęcia badań klinicznych na ludziach. Tymczasem nim dobiegną one końca, my możemy stosować jodynę.

Arch Microbiol. 2021; 203(7): 4743-9



Ajurwedyjska mieszanka na łagodny covid-19

Tinospora cordifolia – szerzej znana pod nazwą guduchi – to pnącze występujące w regionach Indii, Birmy, Sri Lanki i Bngladeszu. Roślina ta w połączeniu z długim pieprzem (*Piper longum*) okazuje się efektywnym środkiem przeciwko SARS-CoV-2.

Kontrolowane placebo, randomizowane badanie dowiodło skuteczności i bezpieczeństwa tej ajurwedyjskiej kombinacji jako podstawowego leczenia 28 pacjentów bezobjawowych lub z łagodnymi symptomami, u których potwierdzono obecność covid-19. Uczestnikom podawano 300 mg guduchi i 75 mg pieprzu długiego 2 razy dziennie. Do 3. dnia kuracji 71,1% pacjentów w grupie leczonej wyzdrowiało. Do 7 dnia 100% pacjentów z grupy leczonej wyzdrowiało.

Phytomedicine. 2021 Apr;84:153494

eprasa.pl a185be37e5

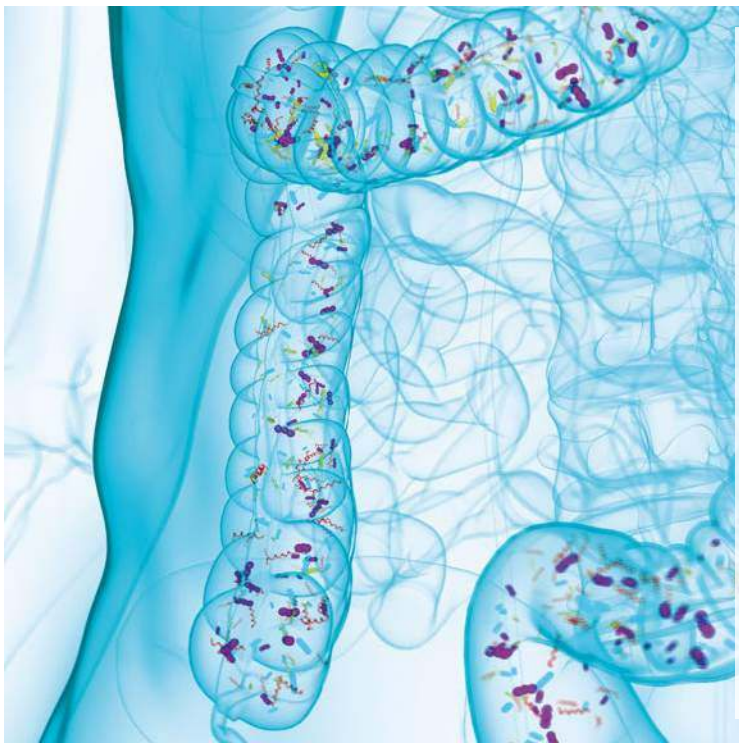


Farba, która niszczy mikroby

Pierwsza na świecie farba będąca ekranem pola elektrycznego to wynalazek polskiego naukowca! Nie tylko przepuszcza naturalne, korzystne dla człowieka pole ziemskie, a ekranuje i pochłania szkodliwe pole elektryczne o częstotliwości od 0,1 Hz do 100 000 Hz, ale także zabezpiecza ściany przed naelektryzowaniem oraz zapobiega przyciąganiu do nich kurzu i brudu. Jednak to jeszcze nie wszystko. Jak się okazuje, dzięki unikalnym właściwościom fizycznym jest ona antyseptyczna!

Dr inż. Stanisław Wosiński zauważył, że cząsteczki wody wnikające w struktury porowate ekranują szkodliwe pole elektryczne poprzez absorpcję, co skutkuje zmniejszeniem pola elektromagnetycznego w otoczeniu. Jego autorska farba NoEM Electro Protector działa podobnie. Po nałożeniu na powierzchnię i wyschnięciu wykazuje dużą absorpcję dielektryczną, jej skutkiem jest rozładowanie się zgromadzonego ładunku elektrycznego, które niszczy drobnoustroje. Seria eksperymentów dowiodła, że ściana pokryta farbą opatentowaną przez Polaka może inaktywować koronawirusa, a przy tym jest bezpieczna nawet dla dzieci.

www.adr.com.pl/wp-content/uploads/2022/04/Sprawozdanie-z-Badan-27-12-2021_ADR.pdf



Zadbaj o mikrobiom, będziesz zdrowszy

Dostępne dane sugerują, że u osób zakażonych koronawirusem występowały zaburzenia równowagi w jelitach oraz ilości, składu i funkcjonowania mikroflory jelitowej. Naturalnie nasze trzewia zasiedlają biliony mikroorganizmów, czyli ok. 2 kg pożądanych dla człowieka bakterii (głównie *Lactobacillus*).

Badacze zwracają uwagę, że wykorzystywane w tradycyjnej medycynie chińskiej zioła, takie jak przęśl chińska (*Ephedra sinica*), lukrecja uralska (*Glycyrrhiza uralensis*) wiciokrzew japoński (*Lonicera japonica*), tarczyca bajkalska (Scutellaria baicalensi) czy traganek błotniasty (*Astragalus membranaceus*), mają korzystny wpływ na nasz mikrobiom jelitowy, a przy tym wzmacniają odporność i regulują stężenie enzymu konwertującego angiotensynę 2 (ACE2). Zatem stosowanie ich (poprzez oddziaływanie na drobnoustroje zasiedlające jelita) może chronić przed zakażeniem koronawirusem. Zdaniem autorów pracy możliwość modulowania flory bakteryjnej za pomocą składników roślinnych o udowodnionym działaniu mogłaby zredukować występującą u nich dysbiozę i poprawić stan kliniczny pacjentów z covid-19.

Am J Chin Med. 2021;49(4):785-803

eprasa.pl a185be37e5

Ile płynu tak naprawdę potrzebujesz?

Koncepcja, że powinniśmy wypijać 2 l wody dziennie, to duże uproszczenie

To mit, że aby zachować dobre zdrowie, musisz pić 2 l wody, czyli ok. 8 szklanek każdego dnia. Złą wiadomością jest to, że prawdopodobnie potrzebujesz znacznie więcej, ale dobrą, że konsumujesz większe ilości płynów, niż zdajesz sobie sprawę.

W istocie średnio musimy spożywać ok. 6 l płynów dziennie, ale nie muszą one pochodzić tylko z wody pitnej. Każdy napój, który pijemy, wlicza się w całość, podobnie jak żywność, którą spożywamy – zwłaszcza owoce i warzywa – oraz wilgoć w naszym otoczeniu, która stanowi kolejne źródło płynów.

Optymalne spożycie zależy od naszego wieku, wagi, lokalizacji, poziomu aktywności oraz płci. Jest ono bardzo zróżnicowane na całym świecie, gdyż niektórzy ludzie piją tylko 1 l dziennie, jak mówią naukowcy z University of Wisconsin-Madison.

Jednak koncepcja, że musimy spożywać 2 l płynów każdego dnia, jest mitem, którego nie uzasadnia nauka. Po pierwsze, większość ludzi nie bierze pod uwagę wypijanej herbaty i kawy ani wody, która znajduje się w jedzeniu, a tymczasem oba te źródła wliczają się do całkowitego spożycia.

Aby poznać nasze prawdziwe spożycie płynów, naukowcy monitorowali 5 604 osoby w wieku od 8 dni do 96 lat mieszkające w 23 krajach. Pozwoliło to ocenić poziom „obrotu wodą", czyli ilość wody zużywanej przez organizm każdego dnia.

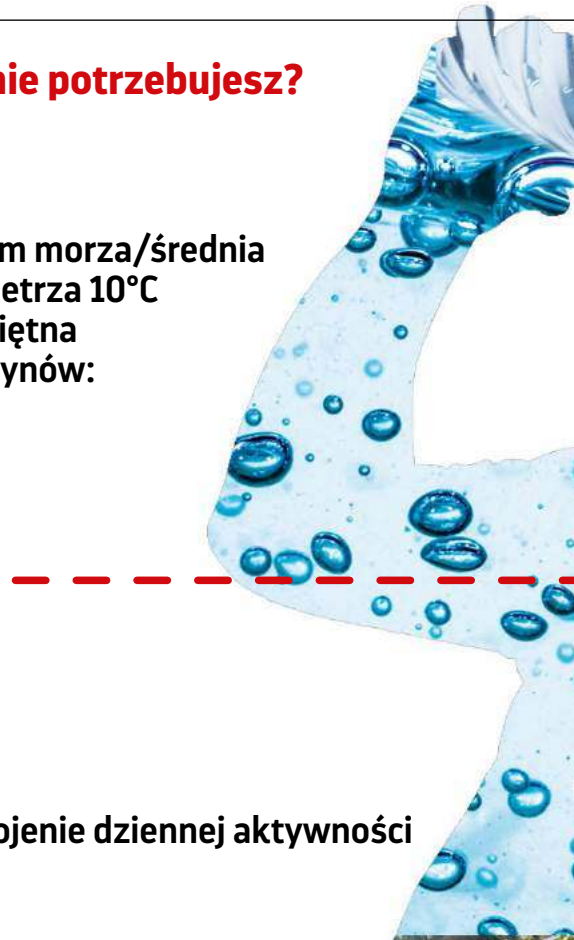
Ilości, które spożywali uczestnicy, różniły się ogromnie i zależały od wieku, płci, temperatury zewnętrznej i aktywności fizycznej.

Sprawa jest skomplikowana, a samo mówienie ludziom, aby wypijali 8 szklanek wody dziennie, to spore uproszczenie, które może zakłócać wyrafinowany mechanizm zarządzania wodą przez organizm. Ciało wraz z moczem oddaje wodę, której nie potrzebuje, a z kolei, gdy ma jej zbyt mało, odczuwamy pragnienie.

Naukowcy twierdzą, że świadome picie więcej tylko po to, by podążać za mitem, to tak, jak byśmy oddychali bardziej, ponieważ tlen jest dla nas dobry. W rzeczywistości picie zbyt dużej ilości wody bywa niebezpieczne, może bowiem wywołać hiponatremię, czyli stan zagrażający życiu, w którym nerki zaczynają rozcieńczać zawartość sodu we krwi.

Ile płynu dziennie potrzebujesz?

Płeć: Mężczyzna
Wiek: 20 lat
Waga: 70 kg
Lokalizacja: poziom morza/średnia temperatura powietrza 10°C
Aktywność: przeciętna
Potrzebna ilość płynów: 3,2 l dziennie



DODAJ

1 l za każde podwojenie dziennej aktywności



DODAJ

dodatkowe płyny w przypadku przybierania na wadze, 0,7 l na 50 kg

Osoba o masie 51 kg potrzebuje ok. 2,5 l dziennie, podczas gdy człowiek ważący 95 kg potrzebuje 5 l



eprasa.pl a185be37e5



Płeć: Kobieta
Wiek: 20 lat
Waga: 60 kg
Lokalizacja: poziom morza/średnia temperatura powietrza 10°C
Aktywność: przeciętna
Potrzebna ilość płynów: 2,7 l dziennie

DODAJ

1/3 płynów na każde 50% wzrostu wilgotności

BIBLIOGRAFIA
1 Science, 2022; 378(6622): 909-15

eprasa.pl a185be37e5

WARTO WIEDZIEĆ



Ratunku! Ból pleców

Czy masz problemy z poruszaniem szyją? Czujesz, że Twoje barki są spięte? Trudno Ci rano rozprostować kości?

Ból pleców to dziś jeden z najpowszechniejszych problemów zdrowotnych. Sprzyjają mu takie codzienne elementy naszego życia jak praca za biurkiem, pochylanie głowy podczas wpatrywania się w telefon komórkowy czy mała aktywność fizyczna. A ponieważ kręgosłup stanowi rusztowanie ciała i w bardzo dużym stopniu zależy od niego nasze zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie, warto o niego zadbać.

Z tej książki dowiesz się, jak pozbyć się bólu pleców i jak mu przeciwdziałać, w czym pomoże Ci fizjoterapeuta, a kiedy dolegliwości wymagają wizyty u lekarza. Poznasz budowę kręgosłupa oraz przyczyny dolegliwości bólowych w jego obrębie. Przeczytasz o diagnostyce i leczeniu bólu pleców, a przede wszystkim – o profilaktyce na co dzień.

Dodatkowo w poradniku znajdziesz zestaw dokładnie opisanych i zilustrowanych ćwiczeń wzmacniających różne partie mięśni pleców, relaksujących i uśmierzających ból.

Ilona Wagner-Olszewska: „Zdrowy kręgosłup. Jak pokonać ból pleców" cena: 24,58 zł, Wydawnictwo RM, www.rm.com.pl

Odzyskaj zdrowie i energię

Czy wiesz, że istnieje sposób, który może zmienić Twój stres w stan optymalnej energii, produktywności i równowagi? Stan, w którym poczujesz się zdrowo, będziesz aktywny, dynamiczny i pełny życia. To sposób znany od setek lat i potwierdzony nowoczesną nauką. Wyobraź sobie, że budzisz się rano z głębokiego, kojącego snu i masz dużo energii. Nie musisz pić kawy, żeby się wybudzić. Sprawy do zrobienia gładko znikają z Twojej listy, a jednocześnie znajdujesz czas na ruch, aktywności, z których czerpiesz przyjemność, a także cenne chwile spędzane z bliskimi. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, co możesz zrobić, aby codziennie mieć energię. Przy okazji poznasz historię odkrycia adaptogenów, dowiesz się, czym są i jaki mają wpływ na organizm oraz poznasz najważniejsze z nich – rośliny i grzyby, które dadzą Ci energię i zdrowie. Odkryjesz 10 przykazań adaptogenów – proste, sprawdzone rady na temat ich codziennego stosowania – oraz wskazówki, które pomogą Ci wybrać odpowiedni dla siebie adaptogen i włączyć go do codziennej rutyny.

Danielle Ryan Broida i Tero Isokauppila: „Uzdrawiająca moc adaptogenów. Wzmocnij odporność i wydajność organizmu za pomocą leczniczych ziół i grzybów", cena: 36,43 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Jak słuchać, by się dowiedzieć?

Pytasz małego człowieka, jak minął mu dzień, a w odpowiedzi słyszysz: „fajnie!". Próbujesz się dowiedzieć, co robił w przedszkolu, a on mówi: „bawiłem się!". Zależy Ci, by opowiedział, jak mu poszło na sprawdzianie w szkole, a cała opowieść to: „dobrze".

Jeśli masz uczucie, że bezskutecznie dwoisz się i troisz, próbując zachęcić swoje dziecko do rozmowy, to ten poradnik jest dla Ciebie. Dowiesz się z niego, że nie trzeba być idealnym, dysponować fachową wiedzą ani nawet zadawać właściwych pytań, by tworzyć okazje do wartościowych rozmów.

Znacznie ważniejsza jest postawa świadomego wyczekiwania – wykorzystanie wymiany zdań, by otworzyć furtkę i podążać za dzieckiem. Wystarczy kilka zmian i nowych nawyków, aby ważne rozmowy stały się naturalną i ciekawą dla wszystkich domowników częścią życia.

Po lekturze tej książki będziesz wiedzieć, jak: budować bliską relację z dzieckiem w każdym wieku, łagodzić spory i prowadzić komfortowe wymiany zdań oraz konwersacje, które pozwolą Wam się czegoś nauczyć lub coś zrozumieć. Autorka podpowiada też, jak wykorzystać wartościowe rozmowy, by rozwijać u dziecka 7 kluczowych kompetencji związanych z: uczeniem się, empatią, pewnością siebie, relacjami, zabawą, otwartością na inność i panowaniem nad temperamentem.

Dr Rebecca Rolland: „Nie pytaj, jak było w szkole. Rozmowy, które dają dzieciom siłę", cena: 31,56 zł, Wydawnictwo Samo Sedno, www.samosedno.com.pl



eprasa.pl a185be37e5

Botanic Origin

Pielęgnacja BOTANICzna



Mango słynie z licznych prozdrowotnych właściwości swojego miąższu. Jednak dla skóry prawdziwą bombą witaminową jest jego pestka...

Soczysty i słodki owoc mango sprawdzi się fantastycznie nie tylko w menu, ale również w pielęgnacji ciała. W tym przypadku prawdziwe bogactwo kryje się w… jego pestce. Pozyskiwane z niej i tłoczone na zimno masło to prawdziwy plaster na suchą, podrażnioną oraz pozbawioną blasku skórę.

Jest bogate w witaminy A, B, C, E i K, a także polifenole i nienasycone kwasy tłuszczowe omega-9. Taki skład sprawia, że masło mango nie tylko świetnie nawilża, natłuszcza i zatrzymuje wodę, ale także koi podrażnienia oraz wzmacnia barierę hydrolipidową skóry, chroniąc ją przed czynnikami zewnętrznymi.

Doskonałe dla każdego

Jest na tyle delikatne, że mogą je stosować osoby z problemami skórnymi, takimi jak trądzik czy AZS i na tyle skuteczne, że hamuje procesy starzenia. Jego moc wykorzystał Instytut Dermokosmetyków Ideepharm w linii Botanic Origin.

W doborowym towarzystwie

Masło mango znajdziemy w **Odżywczym balsamie do ciała** i **Odżywczym kremie do rąk** z linii Botanic Origin. Ich składy uzupełniają masło shea (o działaniu odżywczym, kojącym i ujędrniającym) oraz przyspieszający łagodzenie podrażnień i natłuszczający olej awokado. Ponadto D-pantenol dba o regenerację skóry, a alantoina silnie nawilża ją i koi. Dzięki temu balsam zapewnia skórze nawilżenie wygładzenie i ujędrnienie, a krem do rąk likwiduje suchość i szorstkość oraz zabezpiecza dłonie przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

Teraz do tego duetu dołącza **NOWOŚĆ – Żel peelingujący do mycia ciała z masłem mango.** Kosmetyk usuwa martwy naskórek z pomocą naturalnych drobinek z kukurydzy oraz dokładnie myje i oczyszcza skórę, gwarantując jej komfort i uczucie długotrwałego odświeżenia. Ponadto, przy regularnym stosowaniu i masowaniu skóry, zmniejsza widoczność cellulitu. Działa delikatnie, nie podrażnia, nie wysusza i jest odpowiedni dla każdego typu skóry. Poza masłem z pestek mango zawiera także inne cenne i znane ze swojej skuteczności składniki aktywne, które znakomicie pielęgnują skórę: glicerynę, pantenol i sok z aloesu. **Preparat jest w 100% vege, a 91% zawartych w nim składników pochodzi z natury.**

BOTANIC ORIGIN – linia do pielęgnacji ciała z masłem mango



BOTANIC ORIGIN Balsam do ciała z masłem mango, cena: 14 zł za 300 ml

BOTANIC ORIGIN Krem do rąk z masłem mango, cena: 5,90 zł za 100 ml

BOTANIC ORIGIN Żel peelingujący z masłem mango, cena: 20,50 zł za 200 ml

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

eprasa.pl a185be37e5

Nadwaga – zdemaskowany zabójca

Wskaźnik BMI przyniósł nam paradoks otyłości, który mówi, że nadwaga, a nawet lekka otyłość chronią przed wczesnym zgonem. Kiedy jednak wyjaśnimy anomalie, ujawnią się prawdziwe skutki nadmiernej wagi.

Zjedz ten ostatni kawałek pizzy. Przecież wiesz, że tego chcesz, a poza tym nauka medyczna mówi, że może to nawet być dla Ciebie dobre. Jak słyszymy, osoby z lekką nadwagą – nazwijmy je przyjemnie pulchnymi – są najbardziej chronione przed całym szeregiem przewlekłych schorzeń, a nawet mogą cieszyć się dłuższym życiem.

Zjawisko to znane jest jako paradoks otyłości. Według miary BMI (wskaźnika masy ciała) otyłość definiowana jest jako każdy wynik powyżej 30. Ale osoby mające zaledwie nadwagę – BMI 25-29,9 – są najmniej zagrożone wczesnym zgonem, co wskazuje na to, że trochę tłuszczu w talii pomaga nam żyć dłużej. Na krzywej ryzyka, mającej kształt litery U, osoby z nadwagą cieszą się taką samą ochroną jak osoby szczupłe o wskaźniku BMI 18,5-24,9.

Co jeszcze dziwniejsze, osoby ze wskaźnikiem BMI 18,5 lub niższym, klasyfikowane jako mające niedowagę, są najbardziej zagrożone, podobnie jak osoby chorobliwie otyłe z BMI 35 lub wyższym. U młodych ludzi z niskim BMI, wynoszącym 18,5-24,9, wyższe jest prawdopodobieństwo wystąpienia sztywności tętnic, będącej prekursorem choroby wieńcowej[1].

– Sama otyłość może przynosić korzyści w kategoriach przeżycia niezależnie od wieku, opieki medycznej lub leczenia [...] być może należy zrewidować definicję otyłości – postulują badacze z Naval Medical Center w San Diego[2].

Tak mówi nauka

Trudno spierać się z nauką, która korzysta ze wskaźnika BMI – sprawdzonego parametru, używanego do prognozowania zdrowia i długowieczności. Choć dawniej lekarze w ocenie ilości tkanki tłuszczowej opierali się zazwyczaj na prostych rachunkach wagi i wzrostu, to teraz stosują bardziej precyzyjny wynik BMI, który uzyskuje się poprzez podzielenie wagi w kilogramach przez wzrost w metrach do kwadratu.

Wskaźnik ten nie mierzy bezpośrednio tkanki tłuszczowej, ale stanowi racjonalną wskazówkę, o czym zapewniają Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC).

Wszystko to jest wspaniałą nowiną dla 30% dorosłych Amerykanów, którzy mają nadwagę, ale i tak przeciętnie 3 razy w tygodniu dają się skusić na fast-foodowe uczty. Nawet tych 42% Amerykanów, którzy są otyli, nie musi zbytnio się martwić, gdyż ich problemy z wagą zwiększają ryzyko przedwczesnej śmierci o marginalne 3%. Jedynie osoby chorobliwie otyłe powinny zacząć ograniczać węglowodany.

Przekładając to na liczby, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że otyłość i nadmierna waga są bezpośrednio odpowiedzialne za 2,8 mln zgonów rocznie na całym świecie. Wydaje się to wielką liczbą, ale przy globalnej populacji przekraczającej 8 mld oznacza zaledwie 0,035% ludzi umierających w ciągu roku z powodu problemów zdrowotnych związanych z wagą.

BMI nie bierze pod uwagę różnic składu ciała ani czasu, przez jaki dana osoba utrzymuje bieżącą wartość BMI

Czy jest w tym logika?

Żadne z tych stwierdzeń nie wydaje się logiczne na planecie fast-foodów, gdzie podstawowym ćwiczeniem fizycznym są gry wideo, a liczba osób z nadwagą i otyłością przewyższa liczbę osób szczupłych.

Z całą pewnością nie dopatrzył się w tym logiki także Ryan Masters, profesor nadzwyczajny socjologii na University of Colorado w Boulder.

– Twierdzenia paradoksu otyłości budziły moją podejrzliwość – przyznał i dlatego postanowił się dowiedzieć, o co tak naprawdę w tym chodzi.

Podejrzewał, że sedno paradoksu tkwi we wskaźniku BMI. Nie bierze on pod uwagę różnic składu ciała – na przykład, nie rozpoznaje masy mięśniowej sportowców lub osób dźwigających ciężary – ani nie uwzględnia czasu, przez jaki dana osoba utrzymuje bieżącą wartość BMI.

Wskaźnik ten przyjmuje też z założenia zachodni pogląd na typy budowy ciała. Inuici z Grenlandii mają długie torsy i krótkie nogi, co oznacza, że ważą więcej przy swym wzroście niż biali, na których budowie oparte są miary BMI. Na skutek tego większość Inuitów kwalifikuje się do kategorii otyłości BMI, a przecież choroby z nią związane stanowią rzadkość w tym narodzie, który na ogół jest aktywny fizycznie i nadal prowadzi myśliwsko-zbieraczy tryb życia[3].

Masters przeanalizował ponownie dane obejmujące wartości BMI i stan zdrowia ponad 17 tys. Amerykanów, którzy wzięli udział w Narodowym Badaniu Zdrowia i Żywienia (NHANES) między 1988 a 2015 r., w którym to okresie zmarło 4 468 z nich[4].

Ok. 20% uczestników, którzy byli zdrowi, według wyników BMI w poprzedniej dekadzie wykazywało nadwagę lub otyłość. I na odwrót, 37% uczestników dopiero niedawno

eprasa.pl a185be37e5



„Nadmierna waga podnosi ryzyko przedwczesnej śmierci o

22-91%

Otyłość, głównie wywołana przez fast-foody, jest bezpośrednio odpowiedzialna za **10,7 mln zgonów** na całym świecie każdego roku”

eprasa.pl a185be37e5

zaczęło zaliczać się do kategorii nadwagi lub otyłości, więc nie mieli oni żadnych problemów zdrowotnych i nie byli bardziej narażeni na przedwczesny zgon.

Jak podsumował Masters, „zdrowie i wartość BMI nie działają jak włącznik światła", a rzeczywisty wpływ otyłości na zdrowie człowieka może uwidocznić się dopiero po wielu latach.

Zabójca zostaje zdemaskowany

Gdy uporamy się z tymi anomaliami, ujawni się rzeczywisty rozmiar szkód wyrządzanych przez otyłość. Nadwaga i otyłość odpowiadają za 16% wszystkich zgonów każdego roku, co czyni je co najmniej 5-krotnie bardziej zabójczymi, niż sugerują bieżące szacunki WHO!

Jak wylicza Masters, nadmierna waga i otyłość podnoszą ryzyko przedwczesnej śmierci o wartość 22-91%. Jeżeli jego obliczenia są prawidłowe, to otyłość jest bezpośrednio odpowiedzialna za 10,7 mln zgonów na całym świecie każdego roku, co jest smutną spuścizną fast-foodów.

Paradoks krzywej w kształcie U znika, a zamiast niego pojawia się prosta linia wznosząca się, na której osoby najlżejsze zagrożone są najniższym, a najcięższe – najwyższym ryzykiem wczesnej śmierci. Rzekomo ochronny wpływ niewielkiej nadwagi także znika.

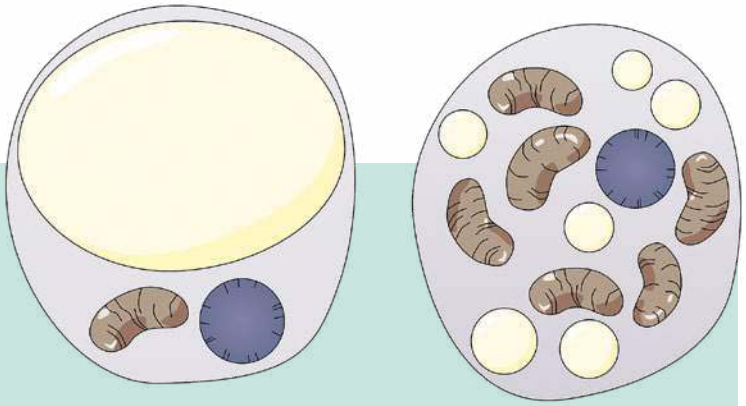
– Istniejące badania prawdopodobnie zbyt nisko oszacowały, jakie konsekwencje dla śmiertelności ma życie w kraju, gdzie tanie, niezdrowe jedzenie jest coraz łatwiej dostępne, a siedzący tryb życia stał się normą – stwierdził Masters.

Być może zbyt wcześnie jest, by wyrzucać za burtę wskaźnik BMI, ale trzeba dostrzec jego niedostatki i zacząć uwzględniać bardziej bezpośrednie miary ilości tkanki tłuszczowej, takie jak impedancja bioelektryczna, wykorzystująca prądy elektryczne.

Nawet prostsze miary, takie jak obwód w talii, są lepszymi wskaźnikami ryzyka chorób. W jednym z badań stwierdzono, że obwód w talii wynoszący 101 cm u mężczyzn i 89 cm u kobiet jest znacznie mocniejszym czynnikiem predykcyjnym dysfunkcji serca. Innymi słowy, klasyczna figura jabłka sugeruje wyższe ryzyko niż figura gruszki, gdzie tłuszcz magazynuje się wokół bioder. Jest ona też o wiele dokładniejszym predyktorem niż BMI – o czym zapewniają badacze z ośrodka kardiologicznego Intermountain Medical Center Heart Institute[5].

Jedno jest pewne: nadwaga czy lekka otyłość nie są już przepustkami do zdrowia. Są zabójcami, bez względu na to, co mogą nam mówić badacze wskaźników BMI.

Bryan Hubbard



WŁAŚCIWY RODZAJ TŁUSZCZU

Jeśli idzie o tkankę tłuszczową, to okazuje się, że tłuszcz tłuszczowi nierówny. Wszyscy znamy magazynujący kalorie biały tłuszcz, który zazwyczaj zbiera się wokół brzucha i ud, ale niedawno biolodzy odkryli, że nasze ciało zawiera także inny tłuszcz, co jednak zupełnie nie znajduje odbicia we wskaźniku BMI.

Brunatna tkanka tłuszczowa (BAT), która swój kolor zawdzięcza dużej liczbie mitochondriów, pomaga utrzymywać prawidłową temperaturę ciała, „spalając" w tym celu kwasy tłuszczowe i glukozę. Niemowlęta mają mnóstwo brązowego tłuszczu, który pozwala im żyć, gdy się urodzą, ale biolodzy założyli, że tracimy go w miarę, jak stajemy się starsi.

W rzeczywistości zachowujemy BAT, chociaż niektórzy z nas mają go więcej niż inni. W jednym z badań tłuszcz ten wykryto za pomocą skanów PET (pozytonowej tomografii emisyjnej) u zaledwie 10% ludzi, ale za to ci, którzy posiadali go w wykrywalnych ilościach, o połowę rzadziej chorowali na cukrzycę typu 2, a także mieli niższe ciśnienie krwi i rzadziej cierpieli na zastoinową niewydolność serca oraz chorobę wieńcową[1].

Posiadanie wykrywalnych ilości brązowego tłuszczu pomaga chronić się przed otyłością – a nawet u osób otyłych tłuszcz ten obniża profil ryzyka chorób serca i metabolicznych do poziomu osoby z prawidłową wagą.

Wszystko wskazuje na to, że brunatna tkanka tłuszczowa – która zazwyczaj gromadzi się w okolicy nadobojczykowej, karku, między łopatkami, wzdłuż kręgosłupa oraz przy koniuszku serca – spala kalorie dla utrzymania temperatury ciała.

Być może mamy zdolność przekształcania białego tłuszczu w brązowy (przynajmniej tak głoszą niektóre wczesne teorie) poprzez poddawanie się działaniu skrajnie niskich temperatur. Jednak łatwiejszym sposobem może być dodanie do diety większej ilości indukujących powstawanie BAT produktów i napojów, takich jak zielona herbata, resweratrol, kurkumina oraz ekstrakt z winogron[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Nature Med, 2021; 27:58-65
2 Front Endocrinol, 2020; 11:185

TOM CZY WIELORYB: KTO JEST OTYŁY?

Który z tych dwóch ludzi jest otyły: Charlie, tragiczny bohater filmu *Wieloryb*, czy hollywoodzki aktor filmów akcji, Tom Cruise? Odpowiedź brzmi: obaj, przynajmniej sądząc według ich wskaźników BMI. Charlie, ważący 272 kg, ma wartość BMI 77, a wskaźnik BMI Toma wynosi 31,5 - jego muskularne ciało waży 91 kg przy wzroście 169 cm.



BIBLIOGRAFIA
1 Curr Hypertens Rev, 2021; 17(3): 245-9
2 Crit Care Clin, 2010; 26(4): 583-96
3 Int J Circumpolar Health, 2013; 72(1); 21086
4 Popul Stud (Camb), 2023; 77(1): 35-53
5 American College of Cardiology Scientific Session, Chicago, April 2, 2016

eprasa.pl a185be37e5



ŚCISŁY ZWIĄZEK

Otyłość jest głównym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2. Według National Diabetes Statistics Report wśród dorosłych Amerykanów z cukrzycą aż 89% miało nadwagę lub otyłość.

Niektóre doniesienia płynące ze świata nauki wskazują, że ludzie otyli są ok. 10 razy bardziej narażeni na rozwój cukrzycy typu 2 niż osoby o umiarkowanej masie ciała. W rzeczywistości niektórzy eksperci ds. zdrowia używają terminu cukrzyco-otyłość w odniesieniu do połączonych niekorzystnych skutków zdrowotnych nadmiaru ciała i słodkiej choroby[1].

Jeżeli masz nadmiarowe kilogramy lub Twoja glukoza jest w górnych granicach normy, rozważ stosowanie naturalnych preparatów na bazie roślin leczniczych.

Do najbardziej znanych remediów na cukrzycę należy morwa biała (*Morus alba*). W tradycyjnej medycynie chińskiej jej liście były stosowane od wielu stuleci do leczenia cukrzycy i jej powikłań. Główną substancją aktywną w nich występującą jest 1-dezoksynojirimycyna (DNJ). Związek ten wykazuje działanie przeciwcukrzycowe ze względu na zdolność hamowania alfa-glukozydazy, enzymu odpowiedzialnego za rozkład węglowodanów złożonych do cukrów prostych, w tym glukozy. Liczne randomizowane, kontrolowane badania kliniczne potwierdzają, iż DNJ zmniejsza hiperglikemię poposiłkową, przeciwdziała insulinooporności i redukuje stany zapalne. I – co istotne – nawet przy długotrwałym stosowaniu nie powoduje żadnych skutków ubocznych[2].

Surowcem zielarskim pomocnym w walce z cukrzycą jest również kora berberysu. Zawiera ona berberynę, alkaloid obniżający poziom glukozy we krwi, zwiększający wrażliwość komórek na insulinę i działający przeciwzapalnie[3].

Istotne działanie przeciwcukrzycowe wykazuje również fasola zwyczajna (*Phaseolus vulgaris*). Badania na zwierzętach wykazały, że wodny ekstrakt z jej strąków powoduje znaczny spadek stężenia glukozy we krwi i hemoglobiny glikowanej, a przy tym zwiększa stężenie hemoglobiny całkowitej oraz insuliny[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Obes Facts. 2017 Nov;10(5):483-92
2. F1000Res. 2021 Oct 8;10:1022
3. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. 2020 Oct;45(19):4677-85
4. Pharmazie. 2003 Dec;58(12):916-9

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Glukobon

suplement diety

na prawidłowy poziom glukozy





- Korzeń berberysu zawierający berberynę sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi.
- Liść morwy i naowocnia fasoli spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.
- Naowocnia fasoli wspiera utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi oraz sprzyja redukcji masy ciała.*

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

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

eprasa.pl a185be37e5

Urlop wydłuża życie!

Im dłuższy, tym lepiej – to już zostało potwierdzone naukowo



Gdzieś po drodze między dzieciństwem a dorosłością święta zmieniają się w męczący obowiązek, a wakacyjny wyjazd zamiast dreszczu oczekiwania, budzi dreszcz zniechęcenia, bo nie dość, że trzeba te wakacje jakoś zaplanować, zorganizować i opłacić, to jeszcze mamy świadomość, że albo musimy „pracować na zapas", albo po powrocie czeka nas nadrabianie zaległości. W dodatku lista spraw do załatwienia na *cito* wcale się nie kurczy i myśl o tym, by zostać w domu i wreszcie je spokojnie pozałatwiać, z każdym dniem staje się coraz bardziej kusząca. Jednak nie należy poddawać się tej pokusie. Naukowcy stawiają sprawę jasno – urlop wydłuża życie nawet o 37%! I mają na to mocne dowody.

Nerwowe życie biznesmena

Przeprowadzone przez akademików z Uniwersytetu w Helsinkach w latach 70. XX w. badanie objęło 1222 biznesmenów w średnim wieku, urodzonych w latach 1919-1934, wykształconych i zatrudnionych na kierowniczych stanowiskach. Każdy z nich był obciążony co najmniej jednym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia (np. palił papierosy, miał nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, podwyższone stężenie trójglicerydów lub nadwagę).

Panowie zostali losowo podzieleni: 610 z nich znalazło się w grupie kontrolnej, a 612 uczestniczyło w programie 5-letniej interwencji. W jej ramach co 4 miesiące otrzymywali oni ustne i pisemne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia: spożywania nieprzetworzonej żywności, aktywności fizycznej, rzucenia palenia oraz utrzymywania prawidłowej masy ciała. Gdy porada zdrowotna była nieskuteczna, jeśli chodzi o obniżenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, mężczyznom w grupie interwencyjnej przepisywano leki zalecane w tym czasie do obniżenia ciśnienia krwi (beta-blokery i diuretyki) oraz poziomu lipidów (klofibrat i probukol). Panowie z grupy kontrolnej otrzymywali zwykłą opiekę zdrowotną i nie byli obserwowani przez badaczy.

Pierwszy etap badań zakończył się po 5 latach. Uczeni zauważyli, że w grupie interwencyjnej ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych zostało zmniejszone o 46% w porównaniu z grupą kontrolną. Jednak po 15 latach obserwacji w 1989 r. od-

eprasa.pl a185be37e5

notowano więcej zgonów w grupie interwencyjnej niż w kontrolnej, a po 40 latach obserwacji wskaźnik śmiertelności wyrównał się w obu grupach.

To zaskoczyło naukowców na tyle, że zaczęli aż podejrzewać, że być może samo badanie miało niekorzystny wpływ na uczestników, bowiem przysporzyło im dodatkowego stresu.

Taka odpowiedź wydawała się jednak niewystarczająca. Dlatego uczeni sięgnęli po krajowe rejestry zgonów i przyglądnęli się zebranym podczas badania danym (dotyczącym czasu trwania pracy, snu i wakacji), które nie zostały wcześniej uwzględnione. W wyniku ich analizy udało się znaleźć korelację między ilością urlopu a długością życia[1].

Krótsze wakacje wiązały się ze zwiększoną liczbą zgonów w grupie interwencyjnej. Wśród biznesmenów, którzy brali mniej niż 3 tygodnie urlopu w ciągu roku, ryzyko śmierci wzrastało o 37% w porównaniu z badanymi, którzy na urlopie spędzali więcej niż 3 tygodnie.

– Intensywny, stresujący tryb życia powodował największe szkody wśród mężczyzn, którzy mniej czasu spędzali na wakacjach – wyjaśnia jeden z autorów badania prof. Timo Strandberg.

Panowie biorący krótsze urlopy pracowali więcej i spali mniej niż ci, którzy mieli dłuższe urlopy. Tak stresujący styl życia mógł niweczyć korzyści z interwencji.

– Zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna nie zrekompensują ciężkiej pracy ani nie zastąpią urlopu – przestrzega uczony i dodaje: – Z drugiej strony wakacje to dobry sposób na stres[2].

Wolne nie dla wszystkich

Pandemia, wojna na Ukrainie oraz związana z nimi zapaść gospodarcza i inflacja sprawiły, że nawet urlop w kraju może jawić się jako dobro luksusowe. W efekcie ponad 46% Polaków nie planuje wyjeżdżać na wakacje, a 21,4% zrobi to na nie dłużej niż 7 dni – taki obraz wyłania się z opublikowanego sondażu IBRiS dla Radia ZET. Wielu rodaków w ramach oszczędności, zdecydowało się skrócić urlopy. Z ankiety przeprowadzonej przez firmę będąca tzw. asystorem ubezpieczeniowym Mondial Assistance, wynika, że radykalnie powiększyło się grono osób, które wyjadą na nie więcej niż 5 dni (z 5 do 24%). Natomiast 16% dorosłych zostanie w domu.

To niepokojące dane, bowiem brak możliwości prawdziwego wypoczynku wiąże się z większym ryzykiem problemów zdrowotnych. Oznacza to, że prędzej, czy później będziemy musieli za to zapłacić własnym zdrowiem. Trwające blisko 20 lat badanie Framingham Heart Study (FHS), którym objęto osoby pracujące, wykazało, że mężczyźni, którzy nie biorą urlopu, są aż o 30% bardziej narażeni na zawał serca, a w przypadku kobiet ryzyko to jest jeszcze wyższe i wynosi aż 50%!

Panie, które odpoczywały raz na 6 lat lub rzadziej, były niemal 8 razy bardziej narażone na chorobę wieńcową, niż kobiety, wyjeżdżające co najmniej 2 razy w roku na urlop[3].

Czas na sen

Jak się okazuje, regularne wyjazdy poprawiają zdrowie – w szczególności serca – a nawet mogą wydłużyć życie o lata. 9-letnie badanie przeprowadzone na State University of New York w Oswego wykazało, że coroczne wakacje zmniejszają ogólne ryzyko śmierci o ok. 20%[4].

Regularne przerwy prawdopodobnie stanowią bufor chroniący nas przed niszczącym wpływem stresu, który podsyca chroniczne stany zapalne stojące za chorobami serca, cukrzycą i innymi chorobami przewlekłymi.

Poza tym już sam charakter wakacji – oderwanie od codziennej rutyny i obowiązków, zwiedzanie, aktywny wypoczynek – sprawia, że urlop promuje zdrowie, dając szansę na rozpoczęcie dobrych nawyków, takich jak regularne ćwiczenia oraz odespanie zaległości, dzięki czemu organizm będzie mógł się zregenerować. To zaś przełoży się nie tylko na dobry nastrój, ale również poprawi Twoje zdolności kognitywne i podniesie refleks.

> „Urlop przedłuża życie o 37%!"

Udowodnił to eksperyment przeprowadzony przez badaczy z Alertness Solutions, firmy doradztwa naukowego. Poprosili oni 15 pilotów NASA, którzy lecieli z zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych do Nowej Zelandii na wakacje trwające 7-12 dni, aby na 3 dni przed podróżą zaczęli nosić zegarek monitorujący ilość i jakość snu , podczas wakacji i 3 dni po powrocie. Mężczyźni prowadzili dzienniki snu oraz przed wakacjami, w trakcie i po nich poddani zostali tzw. testom czujności, które ustalały czas ich reakcji. Już po 2-3 dniach wypoczynku badani przesypiali średnio godzinę więcej i budzili się wypoczęci. Natomiast testy dowiodły, że w niektórych przypadkach ich czas reakcji wzrósł aż o 80%! Efekty urlopu utrzymały się jeszcze na długo po powrocie pilotów do domu, a czas reakcji każdego z badanych wzrósł średnio o 30-40%.

Zrelaksowani i szczupli

Pewne badanie z udziałem 1 400 kobiet z University of Pittsburgh wykazało, że panie, które spędzają więcej





Sposób na odstresowanie

W ostatnich dziesięcioleciach kilka badań medycznych i naukowych dotyczących jogi dowiodło, że jest ona bardzo przydatna w leczeniu niektórych chorób.

Uczeni obserwowali, jak ćwiczenie hatha jogi wpływa na stres, niepokój i depresję u mieszkanek Ilam w Iranie.

52 kobiety (w średnim wieku 33,5 ± 6,5 roku) brały udział w sesjach treningowych prowadzonych przez specjalistę 3 razy w tygodniu przez miesiąc. Trening trwał ok. 60-70 min. Po 12 sesjach depresja, niepokój i stres zmniejszyły się istotnie.

Wyniki te potwierdza przegląd 12 badań, który ujawnił, że większość rodzajów jogi ma pozytywny wpływ na redukcję stresu w populacjach osób zdrowych[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Prev Med. 2018; 9: 21
2. Altern Ther Health Med. 2020 Jul;26(4):AT6214

czasu na przyjemnych zajęciach rekreacyjnych, w tym na wakacjach, częściej mogą pochwalić się zgrabną figurą. Uczestniczki, którzy najczęściej wyjeżdżały, miały też mniejszy obwód talii i niższe BMI[5].

Wypoczęty = odporny

Z badań wynika, że oderwanie się od codzienności ułatwia regenerację organizmu. Zmiana otoczenia, nowi ludzie i wyzwania (np. znalezienie drogi, porozumiewanie się w obcym języku) dostarczają nowych bodźców. Cała otoczka wakacyjnej przygody zmusza mózg do porzucenia rutyny i intelektualnej gimnastyki, która przekłada się na usprawnienie procesów myślowych, w tym poprawę koncentracji. Dodajmy do tego odpowiednią ilość snu oraz właściwą porcję nudy, a zyskamy przepis na solidny wypoczynek, który podnosi kreatywność i wydajność w pracy. Dowiodło tego badanie przeprowadzone w 2006 r przez Charlotte Fritz z Portland State University, opublikowane w *Journal of Applied Psychology*.

To jeszcze nie koniec bonusów. Gruntowny wypoczynek poprawia działanie układu immunologicznego oraz znacząco podnosi odporność na stres, Badacze odkryli, że wakacje są równie ważne dla zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia, jak i kondycji fizycznej – jest tylko jeden warunek, powinny trwać dłużej niż 2 tygodnie[1].

Przesłanie jest jasne: wykorzystaj każdą minutę urlopu, który Ci się należy.

Jeśli trudno jest oderwać się od pracy, pomyśl o tym, że dzięki nim, chętniej będziesz pracować po powrocie, a Twoja kreatywność i wydajność wzrosną. Tymczasem przed urlopem zaplanuj daty automatycznej odpowiedzi e-mail na dzień przed faktyczną podróżą i dzień po powrocie. W ten sposób piszący nie będą oczekiwać Twojej natychmiastowej uwagi. Podczas wakacji ogranicz swój dostęp do poczty i mediów społecznościowych.

A gdy już wrócisz… nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Zacznij od planowania: najpierw harmonogramu pracy, odkopywania poczty i nadrabiania zaległości, poświęć na to np. codziennie przez tydzień po 2-3 godz. dziennie. Następnie zaplanuj krótkie weekendowe wypady, które będą stanowić formę kuracji podtrzymującej, a na koniec zaplanuj następne wakacje – w końcu wszyscy medycy mówią, że leczenie ma sens tylko wtedy, gdy prowadzone jest systematycznie!

> „Mężczyźni, którzy nie biorą urlopu, są aż o 30% bardziej narażeni na zawał serca, a w przypadku kobiet ryzyko to jest jeszcze wyższe i wynosi aż 50%!”

BIBLIOGRAFIA

1. J Nutr Health Aging. 2011 Nov;15(9):783-7; International Journal of Epidemiology 2016 Aug; 45(4),
2. Br Heart J 1995; 74: 449-54
3. Am J Epidemiol. 15 April 1992; 135(8): 854-64
4. Psychosom Med. 2000 Sep-Oct;62(5): 608-12
5. Psychosom Med. 2009 Sep; 71(7): 725–32





Podczas urlopu postaw na dobrostan – spędź Wakacje w SPA

Błogi relaks i dobry nastrój, czas na przyjemności oraz odpoczynek, regeneracja organizmu i wzmocnienie sił – wszystko to możesz mieć, wybierając się na urlop do holistycznej enklawy, jaką jest Manor House – obecnie Najlepszy Hotel SPA w Polsce

Dobrostan to zdrowie, dobre samopoczucie, energia życiowa, wewnętrzna równowaga i harmonia z otaczającym światem. To także zadowolenie z życia, lepsza jego jakość i długość. Można go osiągnąć, będąc uważnym na siebie i swoje potrzeby, stosując metody i wybierając miejsca, które mu służą, takie jak **Polskie Centrum Biowitalności** w mazowieckim kompleksie hotelowym **Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów*******. Ze względu wysoki poziom dobrych energii natury, sięgający nawet 30 tys. jednostek Bovisa, przebywanie na jego terenie pobudza siły witalne i stymuluje procesy autoregeneracji organizmu. Podczas dłuższego urlopu, a nawet weekendowego wyjazdu do SPA, można ten efekt wzmocnić, czerpiąc z energetycznych terapii w **Biowitalnym SPA.**

Manor House SPA to przepełniony ciszą i spokojem **hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom**, położony z dala od zgiełku i pośpiechu miasta, w bliskości kojącej zmysły przyrody. Przepiękny, zabytkowy park daje wiele możliwości do zanurzenia się w naturę: niespieszne spacery, uziemianie, przytulanie do drzew, budzenie energii życiowej w Ogrodzie Medytacji, odprężenie na hamakach i w cieniu ogrodowych altan. Do tego klimatyczne wnętrza, atmosfera intymności i **najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce**. Wyróżniają go oryginalne terapie i autorski **program odmładzający Alchemia Zdrowia®**, który pobudza naturalną zdolność organizmu do samoleczenia.

Na poszukujących dobrostanu czekają też:

- zabiegi SPA i relaksujące masaże w Gabinetach Bioodnowy,
- niosące wiele korzyści dla organizmu energetyczne terapie,
- lecznicze kąpiele, w tym ofuro (również w romantycznej wersji dla dwojga),
- bezchlorowy basen z ożywioną wodą Grandera,
- seanse saunowe w płótnach w Łaźniach Rzymskich,
- rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA
- wzmacniające odporność seanse w Chacie Solnej,
- koncerty na gongi i misy tybetańskie oraz koncerty na kamertony z mantrowaniem w basenie…

A także szeroki program atrakcji podczas **Wakacji w SPA**. Całość dopełnia znakomita kuchnia z polskimi daniami według tradycyjnych receptur, świetnym menu wegańskim i autorską „Dietą Życia", która łączy różne zdrowe style odżywiania. Wszystko to sprawia, że w **Manor House SPA – Best Hotel SPA 2023 in Poland** – czas biegnie wolniej, łatwiej o odprężenie, zdrowy sen, wzmocnienie organizmu, poprawę zdrowia i samopoczucia. Urlop w SPA to najlepszy prezent dla ciała i duszy.

www.manorhouse.pl

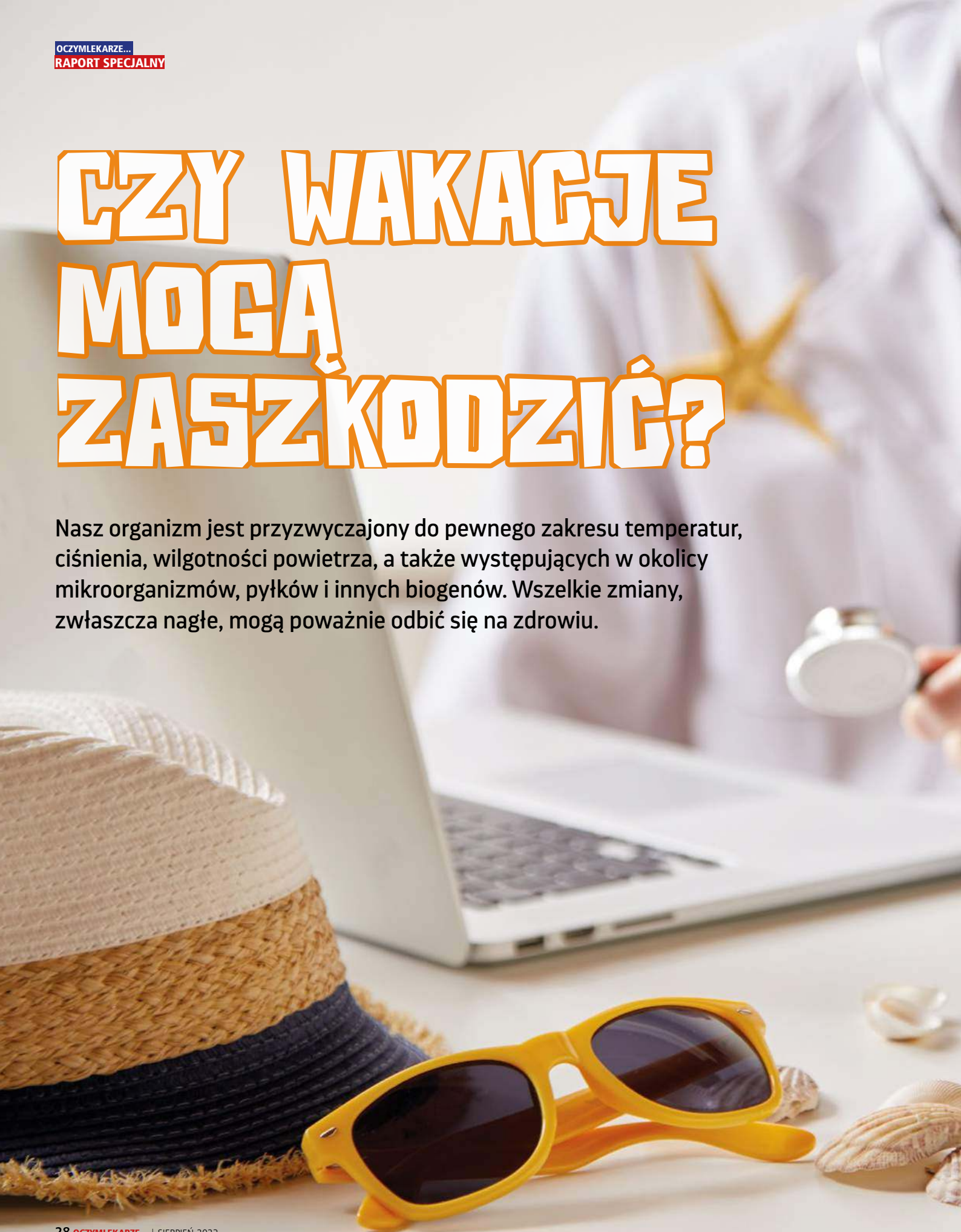




eprasa.pl a185be37e5

CZY WAKACJE MOGĄ ZASZKODZIĆ?

Nasz organizm jest przyzwyczajony do pewnego zakresu temperatur, ciśnienia, wilgotności powietrza, a także występujących w okolicy mikroorganizmów, pyłków i innych biogenów. Wszelkie zmiany, zwłaszcza nagłe, mogą poważnie odbić się na zdrowiu.



eprasa.pl a185be37e5



eprasa.pl a185be37e5

Naturalne sposoby na wakacyjne urazy



Letnie wyjazdy to doskonała okazja, by zaznać nieco ruchu. Wycieczki rowerowe, wędrówki po górach, kąpiel w morzu, spływ kajakiem, wielogodzinne piesze zwiedzanie... Sport to zdrowie, ale także sposobność do urazów. Dlatego na wakacje warto zabrać ze sobą zestaw sprawdzonych środków zaradczych. Nie powinno wśród nich zabraknąć kremów lub maści z aloesem, które uśmierzą ból mięśni i stawów oraz wyleczą drobne zranienia. Aloes (*Aloe vera*) jest źródłem wielu substancji aktywnych, takich jak aloeemodyna, aloina, aloesyna, emodyna i acemannan. Słynie ze swych właściwości przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych, przyspiesza gojenie się ran, oparzeń, skaleczeń, ukąszeń owadów i egzem. W formie suplementów diety wzmacnia stawy, kości oraz tkankę chrzęstną. Mniej znane, a co najmniej równie ważne jest jego działanie kardioprotekcyjne, antynowotworowe oraz przeciwcukrzycowe[1].

Być może jako dziecko przykładałeś na rozbite kolana liść babki – obecnie jej właściwości zostały potwierdzone naukowo. Czescy badacze dowiedli, iż ekstrakt wodny z ziela babki lancetowatej (*Plantago lanceolata*) przyspiesza obkurczanie oraz zabliźnianie się ran[2].

BIBLIOGRAFIA

1. J Pharm Pharmacol. 2015 Jan;67(1): 117-25
2. BMC ComplementAltern Med. 2006 Apr 5;6: 12

Wszyscy marzymy o urlopie, chwili spokoju w miłym dla oka otoczeniu. Jednak mało kto z nas zdaje sobie sprawę, że taka „zmiana klimatu" może okazać się zarówno dobroczynna, jak i groźna dla zdrowia. Upał lub chłód, niskie ciśnienie panujące w wysokich górach, wietrzna pogoda, pustynnie suche albo przeciwnie – zastałe, parne powietrze wysycone wilgocią, kontakt z nowymi patogenami... Podczas letnich wojaży nasz organizm musi zmierzyć się z wieloma wyzwaniami. Warto się na nie przygotować i podczas wyjazdu mieć pod ręką odpowiednie środki zaradcze. Inaczej zamiast wypoczęci i zregenerowani możemy wrócić z urlopu z w stanie kwalifikującym do zwolnienia lekarskiego.

Uwaga na upał!

Kurorty na południu Europy, karaibskie plaże, łyk egzotyki w Tajlandii, zwiedzanie piramid w Egipcie lub Meksyku… Wyprawa na Południe, do krajów o klimacie znacznie cieplejszym od polskiego, to marzenie wielu z nas. Niezależnie od docelowego kierunku takich wojaży tropikalny lub subtropikalny klimat wiąże się z narażeniem organizmu na skutki upału. Według badania GBD 2019 nieoptymalne (zbyt wysokie lub zbyt niskie) temperatury należą do 10 głównych przyczyn zgonów na świecie[1]. Badacze i statystycy donoszą, że skrajne temperatury powodują wzrost liczby zgonów proporcjonalny do tego, jak bardzo dana temperatura odbiega od optymalnej dla naszego organizmu.

Co istotne, temperatura progowa, powyżej lub poniżej której w danym kraju wzrasta liczba zgonów, jest uzależniona od szerokości geograficznej. Zakres optymalnych temperatur, przy których śmiertelność mieszkańców jest najniższa, w Finlandii mieści się w granicach 14-17°C, w Wielkiej Brytanii obejmuje przedział pomiędzy 19 a 22°C, w Grecji 23-26°C, natomiast w Australii wynosi 24°C. Tym samym temperatura progowa, powyżej której nasze zdrowie może być narażone, zależy od klimatu, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Temperatura, jaką większość Polaków uznaje za obezwładniający upał, Kenijczykowi może wydać się normalna[2].

Ciepło, gorąco, udar

Najbardziej oczywistą chorobą związaną z upałem, a jednocześnie zaliczaną do najpoważniejszych, jest udar cieplny. Podwyższona temperatura całego ciała (powyżej 40°C) powoduje niewydolność wielonarządową i dysfunkcję układu nerwowego, bez natychmiastowej interwencji medycznej może skończyć się śmiercią. Do bezpośrednich następstw udaru cieplnego należą uszkodzenie nerek i wątroby, zapalenie naczyń, koagulopatia, skurcze dróg oddechowych, zaburzenia termoregulacji homeostatycznej oraz dysfunkcja i śmierć ośrodkowego układu nerwowego.

Objawy udaru cieplnego nie są charakterystyczne i bywają mylone z symptomami wielu innych chorób, takich jak posocznica, udar niedokrwienny i skutki działania toksyn. Należą do nich m.in. podwyższona temperatura całego ciała lub głowy przy jednoczesnej bladości i chłodzie reszty ciała, osłabienie, zaczerwienienie lub poparzenie skóry, obfite pocenie się i dreszcze, szumy uszne, ból głowy lub brzucha, nudności i wymioty, dotkliwe pragnienie, niepokój i zdezorientowanie, utrata przytomności, zaburzenia świadomości i mowy, chwiejny chód, sztywność karku.

Upał stanowi szczególne zagrożenie dla dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób cierpiących na przewlekłe schorzenia układu krążenia, układu oddechowego, nerek lub choroby psychiczne. Przyjmowanie leków powodujących odwodnienie, zakłócających równowagę elektrolitową lub funkcjonowanie układu krążenia, wiąże się ze wzrostem narażenia na udar cieplny. Należą do nich m.in. diuretyki, środki antycholinergiczne i beta-blokery, a także leki zaburzające ośrodki termoregulacji, takie jak selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i leki przeciwdopaminergiczne.

Udar cieplny może być bezpośrednim wynikiem ekspozycji na wysoką temperaturę otoczenia lub intensywnej aktywności fizycznej (udar cieplny wysiłkowy), jednak w obu przypadkach wczesna identyfikacja i szybka interwencja mają kluczowe znaczenie dla przeżywalności pacjentów i ewentualnych powikłań neurologicznych. Osoby starsze są narażone przede wszystkim na klasyczny udar cieplny, podczas gdy ludzie młodzi częściej padają ofiarą wysiłkowego[3].

Pierwsza pomoc w przypadku podejrzenia udaru cieplnego polega przede wszystkim na schłodzeniu osoby poszkodowanej. Opinie lekarzy są niejednoznaczne: wielu spe-

eprasa.pl a185be37e5

cjalistów przestrzega przed próbami gwałtownego schłodzenia, np. poprzez okładanie pacjenta lodem lub zanurzenie w zimnej wodzie. Podczas, gdy pozostali są przeciwnego zdania. Odpowiedzią może być wynik badania opublikowanego na łamach *Medicine & Science in Sports & Exercise* w 2015 r.

W trwającym 18 lat badaniu, obejmującym 274 przypadków wysiłkowego udaru cieplnego, stwierdzono 100% przeżywalność pacjentów, których natychmiast po rozpoznaniu problemu zanurzono w zimnej wodzie. Do mniej gwałtownych sposobów schłodzenia poszkodowanego należy umieszczenie go w cieniu, w przewiewnym miejscu, okładanie jego ciała, a zwłaszcza głowy, chłodnymi, wilgotnymi ręcznikami lub spryskiwanie chłodną wodą, chłodny prysznic, zapewnienie dopływu zimnego powietrza poprzez wachlowanie, stosowanie wiatraczków lub klimatyzatorów. Zalecane jest również podawanie płynów (napojów izotonicznych lub wody) w celu nawodnienia organizmu, a także masowanie kończyn, aby poprawić krążenie krwi. Osobę poszkodowaną, zwłaszcza w przypadku omdlenia, należy ułożyć z nogami uniesionymi powyżej głowy. Tak czy inaczej, jeśli dojdzie do utraty przytomności, trzeba natychmiast wezwać pomoc medyczną[4].

> „Według badania GBD 2019 nieoptymalne (zbyt wysokie lub zbyt niskie) temperatury należą do 10 głównych przyczyn zgonów na świecie”

Urlop dobry dla serca?

Fale upałów powodują wyraźny wzrost zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe oraz liczby zgonów z ich powodu. Wysokie temperatury upośledzają napięcie i strukturę naczyń krwionośnych, ponieważ zakłócają przebieg wielu ważnych procesów, takich jak synteza tlenku azotu, produkcja cytokin i reakcje zapalne. Upały sprzyjają odwodnieniu organizmu, którego wynikiem jest zwiększona lepkość krwi, sprzyjająca zakrzepicy i powstawaniu zatorów u osób z miażdżycą tętnic. Zarówno przewlekłe, jak i chwilowe narażenie na zimno lub gorąco pogarsza funkcjonowanie układu krążenia, zwiększając ryzyko zawału serca, złośliwych arytmii, chorób zakrzepowo-zatorowych oraz posocznicy (sepsy). Większość zgonów spowodowanych falami upałów dotyczy osób z istniejącymi wcześniej przewlekłymi chorobami serca i układu krążenia[5].

W Chinach zbadano, w jaki sposób w skali kraju upały i siarczyste mrozy wpływają na śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Według specjalistów w 2019 r. skrajne temperatury doprowadziły do zgonu prawie 400 tys. Chińczyków cierpiących z powodu dolegliwości kardiologicznych. Ryzyko zgonu z powodu upału lub mrozu wzrasta wraz z wiekiem pacjenta. Wy-

REKLAMA



eprasa.pl a185be37e5

raźnie zarysowuje się wpływ globalnego ocieplenia: choć nadal to długotrwałe, silne mrozy powodują w Chinach więcej zgonów, prawdopodobieństwo śmierci z powodu chorób układu krążenia i udaru w następstwie upału wzrosło w latach 1990-2019 niemal 2-krotnie[6].

Wielkoskalowe, trwające 14 lat badanie prowadzone w 99 miastach USA wykazały, iż okresy upałów wiążą się ze wzrostem o ok. 2% ryzyka zgonu z powodu zaburzeń sercowo-naczyniowych[7]. Analiza badań populacyjnych przeprowadzonych w Kalifornii, obejmujących 1,2 mln wizyt na izbach przyjęć, potwierdziła związek między wysoką temperaturą danego dnia a wzrostem liczby pacjentów z chorobą niedokrwienną serca, udarem niedokrwiennym, zaburzeniami rytmu serca, zbyt niskim ciśnieniem, hiperglikemią i ostrą niewydolnością nerek[8].

W Europie sytuacja przedstawia się identycznie: dane uzyskane podczas międzynarodowego badania Euro-HEAT potwierdzają, iż w upalne dni w wielu różnych miastach naszego kontynetu znacznie więcej osób umiera z powodu chorób układu krążenia. Z badania wynika, że wpływ wysokich temperatur na śmiertelność mieszkańców miast jest najbardziej wyraźny na północy kontynentu. Nasuwa to wniosek, że ludzie mają trudności z przystosowaniem się do gorąca, którego rzadko doświadczali przed globalnym ociepleniem lub wyjazdem na urlop do kraju o gorącym klimacie[9].



Przyjmuj melatoninę

Ten hormon odpowiedzialny za regulację rytmu okołodobowego organizmu, ma znaczący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Warto ją przyjmować nie tylko wtedy, gdy masz problemy ze snem, ale także gdy wybierasz się w długą podróż samolotem. Badania wykazują, że melatonina wywiera istotny terapeutyczny wpływ przy urazach niedokrwienno-reperfuzyjnych, chorobie niedokrwiennej, uszkodzeniach mięśnia sercowego, nadciśnieniu płucnym i tętniczym, chorobach naczyń krwionośnych i zastawek serca, a także korzystnie oddziałuje na metabolizm lipidów związany z ryzykiem rozwoju miażdżycy. Specjaliści polecają przyjmowanie melatoniny jako niedrogiego i dobrze tolerowanego leku w chorobach układu krążenia[10].

Słońce praży i parzy

Wpływ promieniowania słonecznego na ludzką skórę różni się w zależności od jej typu, obecności lub braku fotodermatoz, biologicznej zdolności do naprawy uszkodzeń DNA, intensywności ekspozycji na słońce, szerokości geograficznej i innych czynników. Jak można się łatwo domyślić, im bliżej równika, tym promieniowanie UV jest intensywniejsze. Dlatego wybierając się na wczasy na Południe, należy zachować szczególną ostrożność i zaopatrzyć się w zapas kremów z filtrem przeciwsłonecznym[11]. Oparzenia słoneczne w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, choćby tylko I stopnia, przyspieszają starzenie się skóry, a przede wszystkim 2-krotnie zwiększają ryzyko zachorowania na czerniaka w dorosłym życiu. Ograniczenie ekspozycji na promieniowanie UV oraz stosowanie kremów

Koenzym Q10 poprawia wydolność funkcjonalną

Wakacyjny upał znacznie zwiększa ryzyko problemów z układem krążenia. Potwierdza to co najmniej 266 niezależnych badań. Ich wyniki są jednoznaczne: ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia zwiększa się o 2,1% wraz ze wzrostem temperatury otoczenia o 1°C, przy czym najwyższe ryzyko dotyczy udaru mózgu i choroby niedokrwiennej serca. Wzrost temperatury o 1°C wiązał się również zwiększeniem prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzeń rytmu i zatrzymania akcji serca oraz choroby niedokrwiennej serca. Szczególnym ryzykiem są obarczone osoby w wieku powyżej 65 lat[1]. Z tego powodu w okresie wakacyjnym należy zatroszczyć się o zdrowie serca i układu krwionośnego, zwłaszcza jeśli planujemy wyjazd na Południe.

Naszym sprzymierzeńcem jest koenzym Q10. Ów związek chemiczny występuje naturalnie w każdej komórce ludzkiego ciała, jest niezbędny m.in. dla prawidłowego przebiegu procesu produkcji energii. Wyniki 14 niezależnych badań wskazują, iż przyjmowanie suplementów zawierających koenzym Q10 poprawia wydolność funkcjonalną pacjentów z niewydolnością serca oraz zmniejsza ryzyko poważnych dolegliwości ze strony układu sercowo-naczyniowego. Co więcej, koenzym Q10 ma pozytywny wpływ na markery stanu zapalnego u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca oraz poprawia hemodynamikę mięśnia sercowego u osób przed operacją kardiochirurgiczną[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Lancet Planet Health. 2022 Jun;6(6): e484-95
2. J Nutr. 2022 Jul 6;152(7): 1666-74

eprasa.pl a185be37e5

z filtrem przeciwsłonecznym mogłoby zapobiec nawet 80% przypadków raka skóry. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w celu uniknięcia oparzeń słonecznych zaleca ograniczenie czasu przebywania na słońcu w godzinach okołopołudniowych, używania odzieży ochronnej (kapelusz z szerokim rondem, koszule z długimi rękawami i długie spodnie, okulary przeciwsłoneczne z 95-99-procentową ochroną przed promieniowaniem UVA i UVB), a także stosowanie wodoodpornych preparatów przeciwsłonecznych z filtrami UVA i UVB oraz współczynnikiem ochrony przeciwsłonecznej (SPF) 15+.

Ochrona na zewnątrz...

Nie wystarczy nakremować się emulsją z filtrem UV przed wyjściem na plażę: kremy i balsamy przeciwsłoneczne należy nakładać na skórę co 2 godz., a także po kąpieli, obfitym poceniu się lub ewentualnym ocieraniu skóry (np. gdy zakładamy i ściągamy przylegające ubrania)[12].Podczas zakupu kosmetyków fotoprotekcyjnych warto zwrócić uwagę na ich skład. Zwykłe chemiczne filtry przeciwsłoneczne chronią przed promieniowaniem UV, ale nie przed światłem widzialnym. Podwójną ochronę zapewniają jedynie filtry nieorganiczne (znane również jako filtry mineralne). Tego typu kosmetyki zawierają nanocząsteczki tlenku cynku lub dwutlenku tytanu, po nałożeniu są widoczne na skórze w postaci białego nalotu. Filtry mineralne mogą występować w produktach przeciwsłonecznych jako jedyna substancja fotoprotekcyjna lub w połączeniu z filtrami chemicznymi[13].

> Zarówno przewlekłe, jak i chwilowe narażenie na zimno lub gorąco pogarsza funkcjonowanie układu krążenia, zwiększając ryzyko zawału serca, złośliwych arytmii, chorób zakrzepowo-zatorowych oraz posocznicy (sepsy)

...i wewnątrz

Ochronę przeciwsłoneczną mogą zapewnić również preparaty przyjmowane doustnie, o działaniu ogólnoustrojowym. Na ich działanie nie wpływają czynniki zewnętrzne, takie jak pocenie się, pływanie czy rodzaj odzieży. Posiadają właściwości przeciwutleniające, neutralizujące wolne rodniki powstające pod wpływem promieniowania jonizującego lub ultrafioletowego, stanów zapalnych lub metabolizmu ksenobiotyków[14]. Doustną fotoprotekcję zapewniają m.in. karotenoidy, takie jak beta-karoten i likopen, obecne w marchwi, pomidorach i papryce. Beta-karoten, będący prowitaminą A, ma zdolność do wychwytywania wolnych rodników powstających na skutek działania promieniowania UVA. Z kolei likopen skuteczniej neutralizuje rodniki tlenku azotu.

REKLAMA

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SMOLOTEM?
7 SPOSOBÓW NA BEZPIECZNY LOT

1. Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w środek zapobiegający odwodnieniu lub napój izotoniczny.
2. Zażyj **Resveratrol PT** w kapsułkach
3. Jedz nutraceutyki i suplementy diety - do najlepszych należą: ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej **(Pycnogenol®)**, wyciąg z pestek winogron **(MegaNatural®-BP™)**, katechiny zielonej herbaty **(Teavigo®)**, nattokinaza **(Nattokina NSK-SD™)**.
4. Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny wykazują działanie rozrzedzające krew, podobnie jak najzwyklejsze pomidory.
5. Siadaj przy przejściu - u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
6. Załóż luźne ubranie.
7. Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

Udanego lotu życzy Kenay
SUPLEMENTY DIETY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND



kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl a185be37e5



Witamina E, czyli tokoferol, chroni tzw. cement międzykomórkowy, czyli lipidowe spoiwa wypełniające przestrzenie międzykomórkowe w warstwie rogowej naskórka. Łatwo wchodzi w reakcje, ale ich produkty są nieszkodliwe dla struktur komórkowych. Mogą zostać rozproszone jako związki nieaktywne chemicznie lub ponownie przekształcić się w aktywną cząsteczkę antyoksydacyjną witaminy E. Proces ten wymaga jednak obecności witaminy C, dlatego kombinacje tych 2 związków są często stosowane w preparatach fotoprotekcyjnych, redukujących zaczerwienienie skóry oraz przeciwdziałających jej starzeniu się. Zapotrzebowanie na witaminę E jest wysokie, zwłaszcza w warunkach stresu oksydacyjnego.

Witamina C, czyli kwas askorbinowy, należy do związków rozpuszczalnych w wodzie. To silny przeciwutleniacz, jednak ze względu na nietrwałość chemiczną w kosmetykach bywa często zastępowana alternatywnymi antyoksydantami o słabszym działaniu. Naturalnym źródłem tej witaminy są m.in. owoce dzikiej róży, czarna i czerwona porzeczka, świeża papryka oraz cytrusy.

Roślinne produkty są również skarbnicą wielu innych przeciwutleniaczy, wśród których najsilniejsze są polifenole. Obfituje w nie zielona herbata, której szczególnie efektywną substancją czynną jest galusanepigallokatechiny (EGCG). Zapobiega uszkodzeniom komórek spowodowanym przez promieniowanie UVA, zwalcza wolne rodniki oraz hamuje ekspresję enzymów odpowiedzialnych za degradację włókien kolagenowych.

Kolejnym silnym roślinnym antyoksydantem jest resweratrol, polifenol występujący np. w skórce i nasionach winogron, orzechach, czerwonych i fioletowych owocach i czerwonym winie. Resweratrol neutralizujące wolne rodniki działa przeciwutleniająco i neuroprotekcyjnie. Ma również właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu hamuje powstawanie obrzęków i nacieków limfocytowych po ekspozycji na promieniowanie UV. Co więcej, przyczynia się do odbudowy uszkodzonych komórek w głębszych warstwach skóry poprzez stymulację regeneracji kolagenu i elastyny. Ponadto zapobiega wiotczeniu skóry, wzmacnia jej strukturę i przyspiesza regenerację.

Do roślinnych silnych przeciwutleniaczy należą także flawonoidy zawarte w owocach, liściach i kwiatach o intensywnym zabarwieniu. Hamują one aktywność enzymów biorących udział w powstawaniu reaktywnych form tlenu, przerywają łańcuch reakcji prowadzących do powstawania wolnych rodników i chelatacji jonów metali. Właściwości fotoprotekcyjne mają m.in. genisteina, sylimaryna i kwercetyna[15].

Gdy słońce uczula

Do mniej znanych, natychmiastowych reakcji na działanie promieniowania UV należą fotodermatozy, nazywane potocznie uczuleniem na słońce. Ich najczęstszym objawem jest rumień, wysypka, opuchlizna, pieczenie, swędzenie oraz ból. Nadwrażliwość na słońce mogą nasilać czynniki zewnętrzne, takie jak substancje pochodzenia roślinnego, narkotyki, leki i inne preparaty podawane zewnętrznie lub doustnie, m.in. pochodne salicylanów, niesteroidowe leki przeciwzapalne, barwniki i aromaty dodawane do żywności, kosmetyków bądź gorszej jakości kremów z filtrem przeciwsłonecznym.

Osobną grupę stanowią fotodermatozy inicjowane przez swoiste reakcje immunologiczne na działanie promieniowania UV. Objawy, takie jak wyprysk, świąd, pieczenie,pojawiają się średnio po 24-48 godz. od ekspozycji na silne światło słoneczne, a ch nasilenie nie jest zależne od dawki promieniowania ani fotouczulającej substancji[16].

Halny przywiewa smutek

Wakacyjna zmiana klimatu dosłownie i w przenośni wiąże się ze zmianą warunków pogodowych. Pogoda należy do czynników powodujących takie problemy jak depresja, przy czym osoby starsze i kobiety są szczególnie podatne na jej wpływ. HAPIEE (HealthAlcoholPsychosocialFactors in Eastern Europe), europejskie badanie z udziałem 6 937 uczestników, przeprowadzone w latach 2006-2008, udowodniło istnienie zjawiska meteoropatii. W listopadzie i grudniu ryzyko depresji wzrasta o 25% względem średniej rocznej.

Depresyjne stany indukują również silne wiatry, wilgotność względna powietrza przekraczająca <94% oraz opady śniegu. Z kolei wyższa temperatura powietrza (>14,2°C) im przeciwdziała. U mężczyzn skłonności depresyjne może wyzwalać niskie ciśnienie atmosferyczne

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet. 2020 Oct 17;396(10258):1223-1249
2. Curr Pharm Des. 2017;23(22):3247-3261
3. West J EmergMed 2021 Feb 26;22(2):186-195
4. MedSci Sports Exerc. 2015 Feb;47(2):240-5
5. ArchEnvironOccupHealth. 2020;75(7):406-414
6. Front Public Health. 2023 Apr 5;10:1075551
7. Environ Res 2012; 112: 218-24
8. Epidemiology 2012; 23(6): 813-20
9. EnvironHealth 2010; 9: 37
10. Curr Opin Lipidol. 2016 Aug;27(4):408-13
11. J Am Acad Dermatol
12. EurRevMedPharmacolSci. 2015 Jan;19(1):98-112
13. CurrDrugMetab. 2016;17(4):345-58
14. J Am Acad Dermatol. 2022 Mar;86(3S):S18-S26
15. Int J Environ Res Public Health. 2022 Apr 21;19(9):5069
16. Lancet Planet Health. 2022 Jun;6(6):e484-e495
17. CurrPainHeadache Rep. 2014 Oct;18(10):454
18. Viruses. 2021 Nov 17;13(11):2296
19. CritRev Food SciNutr. 2014;54(10):1298-308
20. Planta Med. 2005 Dec;71(12):1123-7
21. J Ethnopharmacol. 2022 Apr 6;287:114939
22. Molecules. 2020 Mar 13;25(6):1324
23. Neurochirurgie. 2015 Apr-Jun;61(2-3):77-84. doi: 10.1016/j.neuchi.2015.03.002.

eprasa.pl a185be37e5

(<1009 hPa), natomiast kobiety wykazują wyższą wrażliwość na opady śniegu i wysoką wilgotność względną powietrza[17].

Co sprzyja migrenie?

Urlopowe wojaże mogą zwiększać prawdopodobieństwo migreny. Napadowy, pulsujący ból głowy może być indukowany przez wiele czynników. Obok zmiennej pogody do najważniejszych należą stres, związany m.in. ze zmianą miejsca pobytu, bodźce słuchowe, jak choćby huk samolotowych silników czy harmider panujący na zatłoczonej plaży, bodźce olfaktoryczne, czyli rozmaite zapachy. Równie silne działanie promigrenowe wykazuje zmęczenie psychiczne i fizyczne, nawet występujące na przyjemnych turystycznych wycieczkach, rajdach rowerowych i górskich wędrówkach. Podobny wpływ wywierają niedobór snu oraz nadużywanie alkoholu, które nadspodziewanie często zdarzają się podczas urlopu[18].

Odporność nie ma wakacji

Letnia zmiana klimatu to wyzwanie dla naszego układu immunologicznego, który musi poradzić sobie z nowymi, nieznanymi mu dotąd patogenami. Do tego dochodzą wahania temperatury: ciało rozgrzane słońcem po wejściu do chłodnego morza lub jeziora jest narażone na szok termiczny, wiatr wiejący w górach też robi swoje. Dlatego wybierając się na urlop, warto pamiętać o preparatach wzmacniających odporność. Do najważniejszych ziół wspierających działanie układu immunologicznego, a tym samym wzmacniających odporność organizmu na choroby, należą m.in. czosnek pospolity (*Allium sativum*), zielona herbata (*Camellia sinensis*), imbir (*Zingiber officinale*), jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*), czarnuszka siewna (*Nigella sativa*), lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*), traganek błotniasty (*Astragalus membranaceus*)[19].

Uwaga na opryszczkę!

Spadek odporności organizmu nadwerężonego wakacyjnymi wojażami wiąże się ze wzrostem ryzyka opryszczki. Jest to choroba zakaźna, wywoływana przez wirusy HSV1 oraz HSV2. Schorzenie, choć nieprzyjemne, jest zazwyczaj stosunkowo niegroźne, jednak u osób dorosłych powoduje niekiedy niebezpieczne powikłania. Wirus HSV1 przeniesiony do oka może doprowadzić do utraty wzroku, natomiast po wniknięciu do mózgu skutkuje opryszczkowym zapaleniem opon mózgowych. Powikłania opryszczki są szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży oraz rozwijającego się płodu.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Stanu Oklahoma wykazały, iż czynnikiem istotnie zwiększającym ryzyko choroby jest stres. Zmiana miejsca pobytu oraz niedogodności towarzyszące podróży to silne stresory. Co więcej, podczas wyjazdów jesteśmy narażeni na kontakt z nowymi ludźmi, z których nawet 80% może być nosicielami HSV1[20]. Do najlepszych naturalnych substancji zapobiegających opryszczce należy miód manuka – zmniejsza ryzyko infekcji wirusa opryszczki wargowej o 99,1%. Jeśli wirus już zdążył wniknąć do komórek, miód manuka redukuje jego aktywność o 41%, dzięki czemu układ immunologiczny organizmu jest w stanie sam poradzić sobie z opryszczką[21]. Natomiast propolis skuteczniej od leków przeciwwirusowych przyspiesza regenerację zmian opryszczkowych oraz redukuje dolegliwości bólowe[22].

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 a185be37e5

Zadbane stopy od palców po pięty

Dzięki naturalnym sposobom skóra stanie się elastyczna i dobrze nawilżona, a paznokcie twarde i lśniące



Latem, gdy zakładamy sandałki i na plaży wystawiamy nogi ku słońcu, łatwo można zauważyć, kto dbał o nie cały rok, a kto poddał je zabiegom „last minute". O stopy warto się troszczyć od wiosny do zimy, odpowiednio je pielęgnując, nosząc wygodne obuwie, ale i dbając o zdrowie, bo to właśnie na nich odbijają się zmiany hormonalne, niedobory witamin czy nieodpowiednia higiena[1].

Matka Natura oferuje całą gamę aktywnych składników, które pozwolą Ci wzmocnić paznokcie lub zapobiec pękaniu pięt.

eprasa.pl a185be37e5

Odżyw stopy

Olej kokosowy to naturalna alternatywa dla balsamów i kremów, bo doskonale się rozprowadza i szybko wchłania, a przy tym ma silne właściwości nawilżające i poradzi sobie nawet ze zrogowaciałą skórą na piętach. Wystarczy raz dziennie po kąpieli wmasować preparat w stopy i na 15 min założyć bawełniane skarpetki. Wykazano również, że ten tłuszcz stosowany miejscowo chroni skórę przed promieniowaniem UV[3]. Możesz go zastąpić olejkiem arganowym lub też odrobinę masła shea roztopić w dłoni i posmarować nim stopy. 27 badań klinicznych oceniających 17 olejów roślinnych, w tym masło shea, udowodniły, że naturalne produkty o dużej zawartości kwasu linolowego i nasyconych kwasów tłuszczowych mogą działać terapeutycznie dla skóry, przywracając jej odpowiednią elastyczność i nawilżenie[4]. Tworzą one bowiem warstwę okluzyjną na powierzchni skóry.





Powstrzymaj obrzęki

Latem, gdy na zewnątrz panuje tropikalny żar i gdy częściej podróżujemy, nasze nogi i stopy są szczególnie narażone na obrzęki. Pod wpływem wysokiej temperatury żyły zaczynają się rozszerzać, krew płynie w nich wolniej, często zalegając w naczyniach krwionośnych, doprowadzając do tego, że płyny zaczynają się przesączać przez ściany żył do otaczających je tkanek. Wielogodzinna jazda lub lot również sprzyja osłabieniu krążenia krwi i limfy. Jeśli chcesz pozbyć się wody z organizmu, musisz... pić jej więcej. Dzięki temu Twój organizm przestanie magazynować ją w tkankach i zmniejszy się ryzyko puchnięcia nóg w okolicach kostek. Jeśli nie lubisz zmuszać się do picia wody, sięgnij po moczopędne owoce i warzywa, np. arbuzy, pomidory, żurawinę, czereśnie i truskawki, a sałaty i zupy posypuj pietruszką. Ogranicz natomiast obecność w menu soli, wędzonek, żółtych serów, cukru i alkoholu[2]. W pozbyciu się nadmiaru wody z organizmu pomocne są także zioła, takie jak nawłoć, perz, mniszek lekarski czy brzoza brodawkowata, choć przygotowane z nich napary powinny być pite z umiarem, bo mają silne właściwości odwadniające. Pomocna jest również kąpiel stóp w misce wypełnionej ciepłą wodą i sokiem wyciśniętym z cytryny.

eprasa.pl/...95be37e5

Uwaga! Pękające pięty

Sucha i mało sprężysta skóra, pozbawiona odpowiedniego nawilżenia i elastyczności, a także charakteryzująca się nadmierną potliwością, narażona jest na pękanie, co da się często zauważyć m.in. na piętach. Hiperkeratoza ta jest wynikiem nagromadzenia się dużych ilości warstw korneocytów. Jeśli w porę nie zadbasz o pękające pięty, powstałe zmiany mogą powodować powstawanie coraz większych ran i doprowadzić do zakażeń bakteryjnych[6]. Aby zapobiec temu bolesnemu schorzeniu, przynajmniej raz w tygodniu mocz stopy w naparze z kozieradki. Do miski wsyp 2 łyżki nasion i zalej 2 l gorącej wody. Gdy woda ostygnie, zanurz w niej stopy na 15 min. Jeśli jednak już borykasz się z problemem pękających pięt, pomocna będzie kąpiel z dodatkiem miodu, który ma nie tylko silne właściwości nawilżające i antybakteryjne, ale także łagodzi już istniejące zmiany[7]. Wystarczy 350 g „płynnego złota" wlać do miski wypełnionej 0,5 l ciepłej wody, dokładnie wymieszać i wymoczyć stopy przez 20 min.

Pomocne kąpiele

Modzele to hiperkeratozy nieostro odgraniczone od zdrowej skóry, charakteryzujące się żółtawą barwą. W przeciwieństwie do odcisków nie naciskają na zakończenia nerwowe, więc nie powodują bólu, ale wyglądają nieestetycznie. Nie należy ich lekceważyć, bo gdy pękną lub gdy nagromadzi się w nich zrogowaciały naskórek, mogą utrudniać poruszanie się[5]. Aby zapobiec powstawaniu modzeli, należy zadbać o odpowiednie obuwie lub ortopedyczne, indywidualnie dopasowane wkładki. Jeśli jednak już masz zgrubienia, raz na kilka dni zafunduj stopom terapeutyczną kąpiel. Do ciepłej wody wsyp sól lub dodaj odrobinę mydła, które zmiękczą stwardnienia. Po kilkunastu minutach osusz stopy i wykonaj peeling.





Sztuka piłowania

Wybór pilników dostępnych na sklepowych półkach może przyprawić o zawrót głowy. Te wykonane z metalu i teflonu, choć są najostrzejsze i najtrwalsze, mogą uszkodzić płytkę. Pilniki szklane można łatwo dezynfekować, ale istnieje duże ryzyko zbicia ich podczas zabiegu, poza tym są niewygodne, bo często ześlizgują się z dłoni. Pilniki papierowe są najtańsze i, wbrew pozorom, bardzo trwałe. Najbezpieczniejsze są te o gradacji 240 (im większa liczba, tym delikatniejszy pilniczek do paznokci). Tyle wystarczy, by ładnie uformować płytkę i jej nie uszkodzić. Równie ważna jest sztuka piłowania paznokcia. Formuj je zawsze na prosto i unikaj zaokrąglania na brzegach. W ten sposób zapobiegniesz bolesnemu wrastaniu paznokcia w wały. Jeśli jednak już tak się stanie, koniecznie udaj się do podologa, który za pomocą żywicy akrylowej przymocuje do paznokcia szynę rynnową unoszącą płytkę, tak by nie urażała otaczających ją tkanek.[9].

eprasa.pl a185be37e5

Wzmocnij płytkę

Kruche paznokcie mogą mieć wiele przyczyn. Są nimi m.in. niedobory witamin, mikroelementów i keratyny, a także nadużywanie lakierów hybrydowych – od których musi być minimum 8 tygodni przerwy w całorocznym stosowaniu. Jeśli chcesz, aby Twoje paznokcie były twarde i nie rozdwajały się, co drugi wieczór wcieraj w nie olejek arganowy lub rycynowy i odczekaj, aż się wchłonie. Podobny efekt daje kąpiel stóp w podgrzanej oliwie z oliwek, która dodatkowo nawilży skórę. Jeśli natomiast Twoje paznokcie są przebarwione od palenia papierosów i używania detergentów, sięgnij po sok z cytryny. Kilkoma kroplami zwilż wacik, a następnie przetrzyj nim płytkę[9]. Uważaj jednak, bo ma on silne właściwości wysuszające, więc stosuj go nie częściej niż 2 razy w tygodniu.



BIBLIOGRAFIA

1. Post Fitoter 2022; 23(2): 120-125
2. Pharmacogn. Rev. 2011;5:164-173
3. Am Fam Physician. 2005 Jun 1;71(11):2111-7
4. Front Pharmacol. 2022 Apr 25;13:868461
5. Ciupińska M., Klamczyńska M., „Podologia". Wyd. Lek PZWL, Warszawa 2020, ss. 185-90
6. BMJ. 1996 Jun 1; 312(7043): 1403-1406
7. Ayu. 2018 Oct-Dec; 39(4): 208-212
8. Molecules. 2020 Jan 28;25(3): 556
9. Cosmet. Sci., 50, 363-385



Peeling

Wymieszaj 4 łyżki gruboziarnistej soli z 2 łyżkami oleju. Wmasuj w pięty, pozostaw na 10 min, potem dokładnie spłucz ciepłą wodą. Do złuszczania możesz również połączyć 2 łyżki fusów z kawy z 2 łyżkami cukru i łyżką oleju.

REKLAMA

Przyjemność, na którą zasługuje Twoja skóra



Kremy do stóp Joanna SENSUAL to aż 3 sposoby na skuteczną pielęgnację. Dzięki idealnie skomponowanym składnikom takim jak: kozie mleko i prebiotyki, konopie i panthenol czy olejek arganowy i ceramidy, zapomnisz o

- pękających piętach,
- szorstkości,
- i twardej skórze stóp.

Linia do pielęgnacji ciała Joanna SENSUAL dzięki wyjątkowym i idealnie skomponowanych recepturom sprawia, że skóra odzyskuje piękny i zdrowy wygląd. Poczuj różnicę i przekonaj się, jak gładko możesz wejść do świata piękna!

www.joanna.pl

eprasa.pl a185be37e5



Silny antyperspirant hipoalergiczny, czyli jaki?

Mam wrażliwą skórę i duży problem z nadmierną potliwością pach. Wiele antyperspirantów aptecznych, tzw. blokerów potu, które do tej pory stosowałam, nie pomogło lub wywoływało u mnie reakcję alergiczną, pieczenie pod pachami lub silne podrażnienie skóry.

Zablokowanie pocenia poprzez wstrzyknięcie botoksu w gruczoły potowe? Dziękuję, to nie dla mnie! Musiałam znaleźć taki bloker potu, który jest hipoalergiczny, czyli taki który nie tylko skutecznie powstrzyma pocenie pod pachami, ale jednocześnie będzie bezpieczny dla mojej wrażliwej skóry. W końcu się udało! W aptece polecono mi specjalistyczny antyperspirant hipoalergiczny Medixil z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified, który w 100% spełnił moje oczekiwania. Działa skutecznie i nie podrażnia.

Jednak co tak naprawdę oznacza „kosmetyk hipoalergiczny" i czym specjalistyczny antyperspirant, taki jak Medixil, wyróżnia się wśród innych tego typu produktów? W skrócie: to silny antyperspirant, który nie alergizuje. Ale to niejedyne jego właściwości.

Zmniejsza ryzyko podrażnień

Antyperspirant hipoalergiczny z certyfikatem to produkt, który został tak opracowany, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia alergii po jego zastosowaniu. Taki produkt musi przejść dokładne badania naukowe, a jego producent zadbać o to, by wykluczyć z jego składu wszystkie substancje o znanym potencjale alergizującym. Przez wiele lat kupowałam kosmetyki do skóry wrażliwej, a mimo to często po ich zastosowaniu pojawiały się u mnie zaczerwienienia, którym zawsze towarzyszyły uczucie pieczenia i podrażnienia skóry. Postanowiłam wykonać testy i okazało się, że jestem uczulona na niektóre emulgatory służące do uzyskania emulsji w produktach. Występują one w składzie wielu kosmetyków dla alergików, bo nie mają wysokiego „potencjału alergizującego". Niestety, akurat ja jestem na nie uczulona i muszę ich unikać. Nie można więc nigdy mieć pewności, że jeśli kupujemy kosmetyk hipoalergicz-

eprasa.pl a185be37e5

ny, to alergia u nas w ogóle nie wystąpi. Wszystko zależy od tego, na co dokładnie jesteśmy uczuleni.

Zapach – pierwszy wróg alergika

Producenci kosmetyków hipoalergicznych unikają 3 największych alergenów, czyli **zapachów, barwników i niektórych konserwantów**. Przykład? Kolorowy krem nie zachęci już większości Polek do jego zakupu, ale brak zapachu nadal dla wielu z nas jest decydujący. Spójrzmy, co konsumenci robią w drogerii: w pierwszej kolejności wąchają kosmetyki, nawet blokery potu, które przecież żadnego zapachu mieć nie powinny. Oczywiście, cena i atrakcyjny wygląd opakowania także są ważne, ale produkty kosmetyczne mają przekonać nas do siebie swoim aromatem. Na szczęście powoli się to zmienia. Rosnąca świadomość konsumencka i obawa przed alergiami zaczynają zmieniać rynek kosmetyczny. Unikanie 2 najsilniejszych alergenów, czyli zapachów i barwników, nie jest aż takie trudne. Problem pojawia się przy konserwantach. Tokoferole, witaminy E i C to naturalne konserwanty, które nie mają potencjału alergizującego, ale już wiele sztucznych konserwantów może wywołać silne podrażnienia. Jednocześnie nie można zrobić kosmetyku bez konserwantów, bo będzie miał bardzo krótką datę ważności, zepsuje się, a wówczas zgromadzą się w nim niebezpieczne dla zdrowia bakterie, inne drobnoustroje i pleśń.

Najbardziej alergizujący zapach to organiczny aromat mchu dębowego. Najsilniej uczulające substancje najczęściej umieszczone są przez producentów na końcu wykazu składników w kolejności alfabetycznej, tak aby je łatwiej znaleźć.

Potwierdzeniem tego, że krem lub antyperspirant jest hipoalergiczny, jest np. przyznany mu międzynarodowy certyfikat bezpieczeństwa AllergyCertified. Każda firma starająca się o niego musi sprostać bardzo surowym kryteriom i przedstawić szczegółową listę składników, z których wykonuje swoje kosmetyki. Następnie organizacja AllergyCertified dokładnie bada ich pochodzenie i sprawdza fabrykę wraz z linią produkcyjną, gdyż produkcja nie może odbywać się w pobliżu miejsca, gdzie wyrabiane są inne produkty z potencjalnymi alergenami. Certyfikatu AllergyCertified nie dostaje się raz na zawsze – co roku odbywają się powtórne kontrole – tłumaczy producent specjalistycznych antyperspirantów Medixil, które jako jedyne dostępne na polskim rynku zdobyły to cenne wyróżnienie.

Skuteczne i bezpieczne

Specjalistyczne antyperspiranty Medixil działają z całą mocą, jednocześnie maksymalnie dbając o delikatną skórę. Przez długi czas (3-5 dni) blokują wydzielanie potu i to już po jednym zastosowaniu, a „najsilniejsza wersja" z całej linii, czyli Medixil Strong, zapewnia ochronę przed potem aż przez 5 dni i poradzi sobie nawet z problemem silnej nadpotliwości (hiperhydrozy).

Unikalna formuła MediDry, zastosowana w antyperspirantach Medixil, jest samokonserwująca i została opracowana przez duńskich naukowców z minimalnej ilości składników koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu. Wszystkie antyperspiranty Medixil są bezbarwne i bezwonne. Należy je stosować wyłącznie na noc, na czystą, suchą, niepodrażnioną skórę, a rano pozostałość preparatu dokładnie zmyć wodą z mydłem. Przed zastosowaniem koniecznie należy zapoznać się z informacjami zawartymi w ulotce.

Ufaj, ale kontroluj

Nie ma jednoznacznych dyrektyw unijnych, które wymuszałyby na producentach przeprowadzenie konkretnych badań, by uzyskać pozwolenie na używanie określenia „hipoalergiczne". Skład takiego kosmetyku powinien zawierać minimalną liczbę składników uczulających. Potwierdzone może być to opinią toksykologa lub „testem użycia" kosmetyku, który przeprowadzony jest z udziałem alergików lub osób o wrażliwej skórze, stąd napis na opakowaniach: „dermatologically tested" lub „allergy tested".

Jakiś czas temu parabeny zostały uznane za silnie uczulające konserwanty, to zaś spowodowało, że wielu producentów zdecydowało się na „bezpieczny" zamiennik – metyloizotiazolinon (MIT). Jednak wkrótce okazało się, że miał on jeszcze wyższy potencjał alergizujący, co doprowadziło do jego wyeliminowania z formuł niespłukiwanych.

Pomocne w dbaniu o jakość kosmetyków hipoalergicznych jest stałe monitorowanie występowania działań niepożądanych i prowadzenie profesjonalnej bazy danych, pozwalających na ocenę bezpieczeństwa stosowania preparatów. Dzięki temu można wciąż udoskonalać formuły produktów.

Jeśli nie jesteśmy chemikami, to nazwy składników na etykiecie mogą być dla nas czarną magią. Warto więc samemu poszukać w Internecie, czy dane substancje są silnymi alergenami.

Dobrze jest też obserwować reakcje skóry na kosmetyki i słuchać własnego ciała. Jeśli zauważymy, że jakiś produkt nas uczulił, należy jak najszybciej przestać go stosować. Ważne, by po zlikwidowaniu stanu zapalnego odbudować barierę naskórkową chroniącą przed wnikaniem w głębsze warstwy skóry substancji uczulających i drażniących. Po pełnym wyleczeniu możemy przeprowadzić test uczuleniowy z podejrzanym kosmetykiem. Aplikujemy go wówczas ponownie, najlepiej na wewnętrznej stronie przedramienia, i obserwujemy, czy w tym miejscu pojawią się zmiany. U osób uczulonych reakcja alergiczna następuje najczęściej po ok. 48 godz., wtedy można być pewnym, że któryś ze składników takiego produktu nas uczula i trzeba zaprzestać jego stosowania.

Katarzyna Skwarz

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

HIPOALERGICZNY, WEGAŃSKI, BEZBARWNY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY –

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM.

WWW.MEDIXIL.PL

ASPEN DISTRIBUTION

eprasa.pl a185be37e5

Jak pokonać stres?

Z lek. med. Dorotą Kalwajt, założycielką Akademii Kinezjologii – o mądrości ciała, uwalnianiu stresu i detektywistycznej pracy kinezjologia – rozmawia Ewa Owczarek

OCL: Mam wrażenie, że kinezjologia jest bardzo obszerna. Zetknęłam się z kilkoma jej odmianami, np. edukacyjną czy One Brain. Jak Pani to widzi?
Dorota Kalwajt: Jest to rzeczywiście stale rozwijająca się dziedzina. Na świecie jest obecnie ok. 200 jej odmian i wciąż powstają nowe. Obejmuje rozległy obszar i daje wiele możliwości terapeutycznych pracy z ciałem i emocjami. Nasza akademia współpracuje z kilkoma zagranicznymi ośrodkami, które cały czas rozwijają tę metodę.

Głęboko wierzę, że to metoda przyszłości, ponieważ łączy wiedzę akademicką z medycyną Wschodu, czerpiąc z jej koncepcji techniki poprawy przepływu energii i ogólnego stanu zdrowia. Kinezjologia może być więc pomostem między tymi 2 światami.

Z wykształcenia jestem lekarzem z dwoma stopniami specjalizacji. Chociaż odebrałam klasyczne wykształcenie medyczne, zawsze interesowało mnie holistyczne spojrzenie na człowieka, a tego podejścia brakowało w akademickim ujęciu. Medycyna klasyczna ma odpowiedź, co zrobić, gdy pojawia się dolegliwość, ale nie zawsze radzi sobie z pytaniem, co jest źródłem choroby. Wschodnia ścieżka szuka odpowiedzi, dlaczego dane schorzenie się pojawiło i jak mu zapobiec. Podobną perspektywę przyjmuje kinezjologia.

OCL: Czym zajmuje się kinezjologia?
Dorota Kalwajt: To unikalna dziedzina, która patrzy na człowieka w całościowy sposób. Jej zadaniem jest szukanie objawów stresu i niwelowanie ich. Doktor George Goodheart, który w latach 60. stworzył podstawy kinezjologii, bazował na tzw. trójkącie zdrowia. Dla niego człowiek to wielowymiarowa jednostka złożona ze struktury, biochemii i emocji. Unikalnym narzędziem tej metody jest test mięśniowy. Dzięki niemu możemy użyć naszego ciała do poszukania odpowiedzi na pytania dotyczące naszych wszystkich wymiarów. Test mięśniowy jest elementem charakterystycznym dla kinezjologii i nie występuje w żadnej innej metodzie. Wykorzystując go, możemy dowiedzieć się, z jakiego obszaru pochodzi problem, a potem przywrócić równowagę, dobierając danej osobie najbardziej odpowiednią w tym momencie terapię.

OCL: Dlaczego chorujemy?
Dorota Kalwajt: W naszym ciele odbywa się nieustanny ruch – limfy, krwi, powietrza, moczu, treści pokarmowych oraz myśli i przede wszystkim energii. Jeżeli na którymkolwiek z tych poziomów jest zatrzymanie, efektem będzie problem zdrowotny. Stanie się tak niezależnie od poziomu, na którym wystąpiła blokada. Nawet jeśli wciąż mamy jedną nawracającą myśl, to już możemy mówić o jakimś zatrzymaniu. Najczęściej jednak zaczynamy poszukiwania, gdy problem pojawia się na poziomie fizyczności. A tak naprawdę dobrze byłoby usunąć blokadę, zanim ulokuje się w ciele, bo ono jest już ostatnią instancją naszych problemów. Jeśli nie możemy „strawić" jakiejś sytuacji i nic z tym nie zrobimy, to w naszym ciele w końcu mogą pojawić się dolegliwości żołądka, abyśmy dłużej już nie mogli ignorować tej blokady w przepływie.

OCL: Na czym polega test, o którym Pani wspomniała?
Dorota Kalwajt: Jest formą rozmowy z naszym ciałem poprzez mięśnie. Stanowi rodzaj bezpośredniej komunikacji z naszym ciałem. Stosując go, pomijamy umysł świadomy, czyli nasz system wartości i przekonań, nasze lęki, obawy i – co równie istotne – nasze ego. W praktyce zadajemy pytanie poprzez testowanie mięśnia. Jeśli pozostanie on silny, odpowiedź jest pozytywna, gdy osłabnie – negatywna.

OCL: Wydaje się to bardzo proste…
Dorota Kalwajt: W praktyce okazuje się niezwykle trudne. Nasze ciało jest cudownym instrumentem, ale podobnie jak skrzypce wymaga odpowiedniego nastrojenia. Żeby nim się właściwie posłużyć, trzeba mieć wiedzę z zakresu neurologii. Odpowiedź mięśniowa stanowi system sprzężenia zwrotnego ciała i mózgu. Oba te elementy muszą być przygotowane do testowania i musi zachodzić między nimi odpowiednie połączenie. Dopiero tysiące powtórzeń dają nam potrzebne przygotowanie, by wyłapać prawidłową odpowiedź. Przygotowanie ciała i mózgu do testu oraz zsynchronizowanie obu tych ogniw to podstawowa umiejętność kinezjologa.

OCL: Czy każdy muskuł w naszym ciele udzieli nam informacji na temat naszego stanu?
Dorota Kalwajt: Zawsze należy sprawdzić, czy mięsień chce z nami współpracować. Ważna jest także synchronizacja między mózgiem a mięśniem. Kolejnym elementem jest stan naszego ciała. Może ono funkcjonować w 3 fazach stresu. Pierwsza, podstawowa to – walcz lub uciekaj". W niej mobilizujemy się, działamy i odpuszczamy. Wtedy otrzymujemy prawidłową reakcję. Najprostszym testem jest przyłożenie telefonu komórkowego do grasicy. Jeśli testowany mięsień słabnie, reakcja jest prawidłowa, ponieważ ten gruczoł mocno reaguje na pole elektromagnetyczne.

OCL: A co jeśli nie uzyskujemy prawidłowej reakcji?
Dorota Kalwajt: Możemy znajdować się w II fazie stresu i z dużym prawdopodobieństwem będzie to związane z konkretnym tematem, który testujemy. Nasze muskuły wchodzą wtedy w stan permanentnego napięcia. Będą stale mocne, dlatego testując w tej fazie mięsień, otrzymamy odpowiedź fałszywie dodatnią. Z kolei, słabe mięśnie bez

eprasa.pl a185be37e5



napięcia mogą być wskaźnikiem wieloletniego przeciążenia w danym temacie i wyczerpania, a nie negatywną odpowiedzą na zadane pytanie. W każdej chwili możemy zareagować na coś stresem – wtedy zmienia się stan naszego nawodnienia, przepływ w meridianach – co może spowodować, że nie da się wykonać prawidłowo testu. Bardzo wiele osób, które praktykowały go samodzielnie, rozczarowały się jego nieskutecznością, ale wynikało to z braku znajomości całego kontekstu, który jest potrzebny, by został wykonany prawidłowo. Bez tej wiedzy każda następna odpowiedź może być fałszywa i będziemy wyciągać nieprawidłowe wnioski. Jednak dobrze wykonany test mięśniowy daje nam dostęp nie tylko do wiedzy o naszym ciele, ale także o emocjach, podświadomości, nieświadomości.

OCL: W swojej akademii uczy Pani m.in. kinezjologii energetycznej. Co ją wyróżnia?

Dorota Kalwajt: Opieramy się w niej na trochę innym trójkącie niż ten stworzony przez dr. George`a Goodhearta. Biochemia i anatomia stanowią jego jeden filar. Drugim jest system wierzeń, przekonań oraz nasze myśli i emocje. Trzeci element to nasza struktura energetyczna, czyli meridiany, punkty akupunkturowe, a także czakry. Dzięki testowi mięśniowemu namierzamy obszar, w którym powstał problem, a potem dowiadujemy się, z jakiego miejsca potrzebujemy wprowadzać równowagę. W medycynie akademickiej zazwyczaj, jeśli boli kręgosłup, to go leczymy. W kinezjologii szukamy pierwotnej przyczyny. Najczęściej jest to praca bardzo kompleksowa, obejmująca wiele płaszczyzn.

OCL: Czy możemy zacząć poszukiwania od przyjrzenia się uczuciom?

Dorota Kalwajt: Emocje, których jesteśmy świadomi, najczęściej w kinezjologii nie mają dużego znaczenia, bo o nich wiemy i łatwo z nimi pracować. Istotne są te z poziomu podświadomego oraz nieświadomego, które skumulowały się już na poziomie ciała. Z poziomu świadomości nie można się do nich dostać, ale możemy do nich dotrzeć z poziomu ciała, rozsądnie posługując się narzędziami kinezjologii.

OCL: Jak tego można dokonać?

Dorota Kalwajt: Za pomocą neurokinezjologii. To dziedzina, która zalicza się do tzw. kinezjologii energetycznej.

Medycyna akademicka wykorzystuje wiedzę o przepływie energii w ciele, chociażby do zrobienia EKG, EEG, a także zabiegów fizjoterapeutycznych z użyciem przepływu prądu.

Dla mnie, jako lekarza, szczególnie ciekawe jest, że w kinezjologii możemy użyć tzw. formatów, czyli adresów. Format to połączenie punktów akupunkturowych ze specjalnym ułożeniem dłoni (tzw. trybami palcowymi), który daje nam dostęp do konkretnych struktur w ciele. Każda struktura mózgu ma swój adres, a więc mogę dojść na bardzo głębokie poziomy i sprawdzić tam stres. Dotyczy to także każdego narządu, gruczołu, struktury, tkanki, jak również krwi i limfy. Niektóre adresy są skomplikowane, inne bardzo proste. Jeśli dotrę do tego konkretnego miejsca, to znajdę odpowiedź, jak rozproszyć stres, bez względu, czy dotyczy emocji, energetyki, struktury, czy biochemii.

OCL: Jak pracuje kinezjolog?

Dorota Kalwajt: Zawsze pracujemy w konkretnym kontekście. Przykładem może być problem w relacji z szefem. Okazuje się, że za każdym razem, kiedy znajduję nową pracę, prędzej czy później pojawia się ta sama trudność. Możemy wtedy zbadać, jakie emocje są tego podstawą, kiedy problem powstał po raz pierwszy oraz dlaczego dotyczy szefa. Dowiemy się też, co dzieje się w trakcie trwania konfliktu z naszym mózgiem, czy np. w momencie spięcia prawa i lewa półkula rozłączają się lub następuje zablokowanie struktury

eprasa.pl a185be37e5

układu limbicznego. Być może moje ciało migdałowate „każe" mi walczyć i wściekać się na każdego szefa w trakcie interakcji. Kiedy odnajdę te punkty, mogę zdejmować kolejne stresy. Oczywiście, nie zmienię szefa, ale mogę odstresować daną relację. Za każdym razem mój problem z przełożonym będzie stawał się coraz mniejszy, aż w końcu okaże się, że żaden z nich mnie już nie aktywuje. Jako kinezjolodzy wchodzimy w obszary, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć i podążamy za tym, co się pokazuje. Jest to praca czasem detektywistyczna i niezwykle koronkowa, ale umożliwia dotarcie do bardzo głębokich pokładów stresu.

OCL: Jak osiągnąć ogólny dobrostan? Czy kinezjolog ma na to swoje sposoby?
Dorota Kalwajt: W kinezjologii zajmujemy się konkretnym problemem, ale możemy także pracować nad ogólną kondycją, lepszą koncentracją, zrelaksowaniem. Na swoim kanale YouTube pokazuję proste ćwiczenia na ogólny dobrostan. Ważna jest gimnastyka mięśni, ruchy meridianów, ruchy naprzemienne, masowanie małżowin usznych. Dzięki temu nasze ciało utrzymuje wysoką energię. Kinezjologia ma bardzo dużo technik, które pozwalają nam na stałe utrzymywać dobrą kondycję. Dr Daniel Amen, neuropsychiatra, w swoich badaniach nad ćwiczeniami funkcji poznawczych naszego mózgu wskazał na wiele ćwiczeń kinezjologicznych, które poprawiają pamięć, koncentrację i zdolność oceny.

OCL: Czy często u kinezjologa pojawiamy się w ramach profilaktyki?
Dorota Kalwajt: W Polsce nie ma jeszcze tego zwyczaju, a szkoda, bo dziedzina ta ma bardzo wiele metod, które do takich działań świetnie się nadają. Dobrze byłoby zadbać o siebie, zanim pojawią się dolegliwości fizyczne. Jeśli żyjemy w konfliktowym środowisku, to istnieje prawdopodobieństwo, że rozwiniemy w związku z tym chorobę na poziomie ciała. Gdy przyjdziemy do kinezjologa, zanim to nastąpi, będziemy mogli znaleźć i zdjąć z siebie stres.

Obserwacje wskazują, że mamy 90 dni na rozwiązanie konfliktu, zanim osadzi się w ciele. Pracujmy więc od razu, aby nie obciążać organizmu i nie obniżać jakości życia. Możemy to robić sami lub w gabinecie. Dzięki temu będziemy mieć klarowne myślenie i łatwiej znajdziemy wyjście z wielu trudnych sytuacji.

OCL: Czy kiedy pracowała Pani jako kinezjolog, pojawiali się u Pani klienci z ciężkimi dolegliwościami?
Dorota Kalwajt: Oczywiście, ale nie powiem, że po jednej sesji wychodzili zdrowi. Terapeuta zawsze jest po prostu przewodnikiem. Jeśli chcemy zdrowieć, nie możemy przenieść odpowiedzialności za nasz stan na specjalistę. Klient od kinezjologa dostaje nową możliwość, ale jego zadaniem jest dalsza zmiana swoich nawyków i środowiska. Jeśli coś doprowadziło do danych problemów i po wyjściu z gabinetu będziemy kontynuować stare zachowania, nie należy spodziewać się innych rezultatów niż dotychczasowe.

OCL: Jakie było Pani pierwsze spotkanie z kinezjologią?
Dorota Kalwajt: Miało miejsce ponad 20 lat temu, kiedy byłam młodą lekarką i przygotowywałam się do egzaminów ze specjalizacji z pediatrii. Miałam w domu 2 malutkich dzieci, byłam przemęczona i zestresowana. Koleżanka wtedy poleciła mi terapeutkę specjalizującą się w kinezjologii edukacyjnej. Pojechałam do niej na sesję. Było to dla mnie przedziwne doświadczenie, nic z niego nie rozumiałam i wydawało mi się kompletnie oderwane od rzeczywistości. Po spotkaniu zauważyłam jednak, że mój mózg zaczął się uspokajać. Byłam jeszcze na kilku sesjach i dzięki temu udało mi się spokojnie podejść do egzaminów. Z perspektywy widzę, że dzięki tym spotkaniom dostrzegłam nowe możliwości i inspiracje na kolejne lata.

OCL: Pani ścieżka zawodowa jest bardzo ciekawa…
Dorota Kalwajt: Rzeczywiście. Moją pracę zawodową mogę podzielić na 3 rozdziały. Pierwszym była medycyna klasyczna i 2 stopnie specjalizacji oraz praca w przychodni. Potem prowadziłam gabinet bioterapii medycznej, gdzie przez kilkanaście lat zajmowałam się bardzo szeroko pojętą medycyną komplementarną. A teraz moim trzecim życiem zawodowym i jednocześnie ogromną pasją jest kinezjologia. Obecnie zajmuję się już wyłącznie jej nauczaniem oraz skupiam się na swoim dalszym rozwoju w tym obszarze, aby jak najwięcej wiedzy przekazać kursantom Akademii Kinezjologii.

OCL: Dziękuję za rozmowę.



Lek. med. Dorota Kalwajt – wykładowczyni i terapeutka, założycielka Akademii Kinezjologii, fascynatka medycyny holistycznej, zwłaszcza wpływu stresu na ogólny dobrostan, jedyna instruktorka neurokinezjologii w Polsce.

Ukończyła medycynę ze specjalizacją pediatrii i rehabilitacji medycznej na Śląskiej Akademii Medycznej, w tym czasie 4 lata studiowała na Akademii Medycznej w Petersburgu. Ukończyła Pogłębiony Kurs Kinezjologii w Moskwie z kursem instruktorskim International Kinesiology College, kursy neuroenergetycznej kinezjologii Hugo Tobara oraz kursy z kierunku SIPS Iana Stubbingsa.

Jest licencjonowanym instruktorem metody Touch for Health® „Dotyk dla zdrowia" – jako jedyna osoba w Polsce ma wiedzę i certyfikat uprawniające do przeprowadzenia wszystkich 4 stopni kursu oraz kursów neuroenergetycznej kinezjologii Hugo Tobara: „Brain Formatting", „Physiology Formatting", „Równoważenie wg 5 elementów", „Metafory czakr", „Podstawy kinezjologii", „Hologramy czakr". Jest autorką warsztatów nt. emocji nieświadomych i podświadomych, pracy z transgeneracyjnymi programami i wielu innych. Uczy także „Holograficznego dotyku dla zdrowia", metody „R.E.S.E.T.", metody SPIS oraz kinezjologii psychoterapeutycznej.

eprasa.pl a185be37e5

Produkty Dr. Jacob's
dla spokoju i balansu psychicznego

Silne nerwy suplement diety

Produkt zawiera 3 mocne ekstrakty roślinne: z **różeńca górskiego** (zawiera co najmniej 3% rozawiny i 1% salidrozydu), **grzybka reishi** (zawiera 30% polisacharydów i 2% triterpenów) oraz **ashwagandhy** (zawiera co najmniej 7% aktywnych witanolidów)*.

Ekstrakty te są połączone z **witaminami B_1 i B_5. Witamina B_1** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki; **witamina B_5** (kwas pantotenowy) wspiera prawidłową sprawność umysłową, redukcję poczucia zmęczenia i prawidłową syntezę oraz metabolizm niektórych neuroprzekaźników.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać właściwości tych składników, ale polecamy fachowe artykuły w literaturze lub internecie*





Dobry sen

Melatonina, **ekstrakty z kozłka lekarskiego, chmielu, melisy oraz męczennicy** i magnez **Hypro-ri®**. Magnez sprzyja relaksacji, melatonina skraca czas zasypiania, ekstrakty wspomagają relaks i dobry sen.



Pure FOCUS

Składniki wspierające spokój i koncentrację, sprawność umysłową, dobry nastrój i pracę układu nerwowego. Z innowacyjnym **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, **ashwagandhą i magnezem**.



MelisaBalans

Specjalny **ekstrakt z melisy Cyracos** i składniki dla silnych nerwów, odporności psychicznej, układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz dobrego snu: **magnez, witaminy: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy**.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

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



Melatonina + B_{12} Forte

Melatonina skraca czas zasypiania. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i funkcje psychologiczne. Wspomaga metabolizm energetyczny (lepszy wypoczynek nocny).



B_{12} Liposomalna Forte

Witamina B_{12} w bioaktywnej postaci metylo- oraz hydroksykobalaminy. B_{12} jest bardzo ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, funkcji psychologicznych oraz wytwarzania energii w komórkach.



Lactirelle

Koncentrat do tworzenia napoju dla orzeźwienia umysłu i ciała. Zawiera **żelazo, witaminę B_1 i B_{12}** oraz **potas** dla pracy układu nerwowego, funkcji poznawczych i psychologicznych oraz wytwarzania energii.



Lactacholin

Witaminy z grupy B i **niacyna** dla układu nerwowego, energii i odporności psychicznej. **Cholina** dostarcza budulca dla osłonek komórek nerwowych oraz pracy wątroby i trawienia tłuszczów.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl a185be37e5

Nie tylko faza

Czy Twój trening działa wbrew układowi hormonalnemu? Debra Atkinson wyjaśnia, dlaczego należy ćwiczyć zgodnie z cyklem miesiączkowym i jak to robić, by osiągać, jak najlepsze rezultaty.

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna to podstawa dobrego stanu zdrowia. Jednakże jeśli chodzi o kobiety, brakuje informacji na temat wpływu hormonów na ochotę i zdolność do ćwiczeń.

Niedawne badanie wykazało, że 86% aktywnych fizycznie kobiet doświadcza zmęczenia, znużenia i/lub innych objawów menstruacyjnych, które zwiększają prawdopodobieństwo pominięcia treningu lub wydarzenia sportowego[1]. Tylko 39% wszystkich badań w dziedzinie aktywności fizycznej i medycyny sportowej obejmuje kobiety i dziewczęta[2]. Tymczasem zwykle przechodzą one średnio 7 faz hormonalnych zmian. Jedna z nich występuje co miesiąc w (przeciętnie) 28-dniowym cyklu, a inne, np. przemiany ciążowe oraz przed- i poporodowe, mogą nie nadejść nigdy lub następować wielokrotnie.

Bez uwzględnienia wpływu hormonów na aktywność fizyczną nie ma mowy o wsparciu optymalnej wydajności czy redukcji ryzyka wystąpienia urazu. Mogą one sprawiać, że w pewnych momentach kobieta wykorzystuje więcej tłuszczu jako źródła energii, w innych zwiększać jej podatność na urazy, a w niektórych oknach przygotowywać jej organizm na przyrost siły.

Współpraca z hormonami

W czasie normalnego cyklu menstruacyjnego estrogeny i progesteron na zmianę sterują procesem dojrzewania i uwalniania jajeczka oraz przygotowywania macicy do możliwej ciąży. Poziom estrogenów wzrasta w pierwszej połowie cyklu, szczytowość osiąga w momencie owulacji, a następnie obniża się w drugiej połowie wraz ze wzrostem stężenia progesteronu, który wydziela pękający podczas jajeczkowania pęcherzyk jajnikowy.

W okolicy owulacji wzrasta również poziom testosteronu, co być może stanowi metodę Matki Natury na zwiększenie zainteresowania kobiety seksem. Stężenie tego hormonu ponownie rośnie przed miesiączką. Jeśli kobieta nie zachodzi w ciążę, następuje krwawienie i cały cykl rozpoczyna się od nowa.

Przyjrzyjmy się poszczególnym fazom cyklu miesiączkowego i sposobom na dostosowanie aktywności fizycznej do układu hormonalnego. Doświadczenia kobiet są bardzo zróżnicowane, więc szanuj własną energię. Już samo to może poprawić wyniki sportowe.

Menstruacja/wczesna faza pęcherzykowa

Zmęczenie to kluczowy objaw odczuwany przez wiele kobiet w czasie miesiączki, która zapoczątkowuje fazę pęcherzykową, i przez kilka pierwszych dni po niej. Poziomy estrogenów i progesteronu są najniższe tuż przed krwawieniem.

Jeśli tak jest w Twoim przypadku, zamiast wykonywać bardziej energiczne ćwiczenia, chodź wtedy na spacery lub wybieraj wzmacniające sesje jogi. Lżejsze aktywności to sprawdzona metoda łagodzenia skurczów i objawów menstruacyjnych[3]. Jeśli masz skłonność do zmuszania się do ćwiczeń w dni, w których nie czujesz się w pełni sił, i stwierdzasz, że nie jest to korzystne dla poziomu sprawności, spróbuj dać sobie spokój.

Do ok. 7. dnia cyklu zaczniesz odczuwać działanie stopniowo wzrastającego stężenia estrogenów. To dobry moment na powrót do regularnych ćwiczeń siłowych i treningu interwałowego o wysokiej intensywności (high-intensity interval training, HIIT), jeśli go uprawiasz. Na HIIT składają się krótkie i intensywne serie aktywności przeplatane krótkimi okresami odpoczynku.

Jeśli lubisz ćwiczyć i trudno Ci odpoczywać od treningu, miesiączka może być dobrym czasem na bardziej funkcjonalne aktywności, obejmujące ćwiczenia unilateralne (jednostronne). Umożliwiają one zmęczenie mięśni przy mniejszym obciążeniu, co ogranicza prawdopodobieństwo przeciążenia układu nadnerczy, kiedy już zmaga się on z menstruacją. Jeśli wymagające treningi powodują większe wyczerpanie, zrób z miesiączki aktywny czas regeneracji, który umożliwia cięższą pracę po jej zakończeniu.

Środkowa i późna faza pęcherzykowa

Kiedy poziom estrogenów wzrasta od początku miesiączki, a stężenie progesteronu pozostaje niskie, masz do dyspozycji okno, w którym możesz łatwiej zwiększyć siłę mięśniową. Ogólnie rzecz biorąc, w ciągu tygodnia od rozpoczęcia menstruacji kobiety czują się zdolne do większego natężenia ruchu i szybszej regeneracji. Może to być czas, w którym czujesz się najsilniejsza w miesiącu. Pomimo że możesz być w stanie więcej ćwiczyć, nie pomijaj regeneracji (w końcu to w czasie jej trwania tworzy się tężyzna). Zamiast zwiększać częstotliwość treningów, co zaprzepaści szansę na potrzebny do czerpania korzyści z wysiłku odpoczynek, spróbuj dodać więcej obciążenia, serii lub powtórzeń.

Kontynuuj ograniczanie ćwiczeń wyczerpujących oraz wymagających gwałtownej zmiany kierunku. Twoje sztywne ścięgna (wskutek wysokiego poziomu estrogenów) wspierają przyrost siły mięśniowej, ponieważ pozwalają na podnoszenie cięższych przedmiotów. Jednak hormony te powodują również rozluźnienie więzadeł oraz redukcję kontroli nerwowo-mięśniowej[4], co sprzyja urazom. A zatem chociaż możesz wykonywać HIIT, zamiast wielokierunkowych czy forsownych aktywności skup się na jeździe na rowerze, pływaniu lub treningu eliptycznym.

eprasa.pl a185be37e5



Stan badań nad kobiecą aktywnością fizyczną

Nauka wciąż polega na dziennikach kobiet lub aplikacjach, z których pozyskuje informacje. Pacjentki często zgłaszają, że czują się najsilniejsze i mają najwięcej energii od 7. do 14. dnia cyklu miesiączkowego. Może to mieć związek z większą insulinowrażliwością w tym okresie w porównaniu z fazą lutealną. Kobiecy organizm jest wówczas przygotowany do spalania tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej.

Badanie z 2021 r. nie wykazało żadnych fizjologicznych dowodów uzasadniających uzależnianie czasu treningu od cyklu miesiączkowego[1]. Innymi słowy: istnieje zbyt mało danych, by zademonstrować, że to skuteczna strategia, ponieważ informacje zbierano niekonsekwentnie lub w niewystarczających ilościach. Jest jednak dostatecznie dużo dowodów na to, by wykazać potrzebę przeprowadzenia większej liczby badań na ten temat.

Niemniej jednak dzięki zrozumieniu znanych zmian metabolicznych następujących wraz z wahaniami poziomu hormonów (które opisałam w tym artykule) kobiety mogą lepiej dostosować do siebie swoje treningi. Mogą również wykorzystać fluktuacje energii na sportową korzyść.

BIBLIOGRAFIA

1 Sports Med, 2020; 50(10): 1813-27

W tym momencie cyklu nadal możesz odczuwać zmęczenie. Cokolwiek czujesz, dopasowuj do tego odpowiednie treningi i regenerację.

Owulacja i faza lutealna

Według specjalistki w dziedzinie kobiecych hormonów, dr Jolene Brighten, owulacja to jednodniowe zdarzenie z wciąż szczytowym poziomem estrogenów, kiedy stężenie progesteronu ma zacząć rosnąć. Po niej rozpoczyna się faza lutealna, która trwa przez ostatnie 2 tygodnie cyklu. Wiele kobiet zaczyna odczuwać wówczas większe zmęczenie lub mniejszą motywację do ćwiczeń.

Kiedy poziom progesteronu wzrasta, ze względu na jego antyestrogenowy wpływ[5], wydolność kobiecego organizmu jest niższa niż zazwyczaj. Zwiększa się ona, gdy w trakcie cyklu stężenie estrogenów jest wysokie w porównaniu z progesteronem. A zatem w przypadku niektórych kobiet istnieje dramatyczna różnica pod względem siły i energii w pierwszych 2 tygodniach cyklu w porównaniu z 2 ostatnimi.

Wiele kobiet zaczyna również odczuwać związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego zachcianki. Każda jest inna – możesz czuć się dobrze aż do kilku dni przed miesiączką lub nawet w ogóle nie obserwować żadnej różnicy. Niektóre zmiany mogą mieć związek z większą niestabilnością glikemii oraz insulinooopornością, która występuje przy niższym poziomie estrogenów.

Ćwicz dalej, ale zmniejsz intensywność lub czas trwania treningu, jeśli zwykłe forsowne aktywności powodują wyczerpanie. Możesz również bardziej skupić się na wytrzymałościowych i mniej dynamicznych ćwiczeniach, takich jak spacery, joga czy pilates.

Aby ograniczyć zmęczenie i zachcianki, spróbuj zwiększyć podaż kalorii. Może się to wydawać sprzeczne z intuicją kobietom, które ograniczają regularną aktywność fizyczną, ale w tym czasie również metabolizm jest nieco szybszy[6]. Organizm zareaguje zarówno na mniejszą intensywność wysiłku, kiedy czujesz taką potrzebę, jak i wzrost spożycia wysokiej jakości białka, warzyw i skrobi opornej (słodkich ziemniaków, fasoli, roślin strączkowych oraz brązowego ryżu).

Każda kobieta reaguje w wyjątkowy sposób. Niektóre radzą sobie najlepiej, gdy stosują w tym czasie przerywany post (rozsądne ograniczanie okna żywieniowego w ciągu dnia), który korzystnie wpływa na poziom glukozy we krwi. Jednakże innym w celu kontroli zachcianek, podniesienia poziomu energii i poprawy nastroju służy zwiększenie podaży kalorii[7].

Co z testosteronem?

W cyklu menstruacyjnym skupiłam się na estrogenach i progesteronie. Jednakże testosteron również odgrywa w endokrynologii aktywności fizycznej rolę, o której nie można zapomnieć.

eprasa.pl a185be37e5

Periodyzacja aktywności

Oto szybki przegląd hormonów i ich wpływu na wydolność. Biorąc pod uwagę wyjątkowość doświadczenia każdej kobiety, może nie być to model uniwersalny, ale cykliczne okresy wymagających ćwiczeń i więcej aktywności regenerujących prawdopodobnie przyniosą duże korzyści.

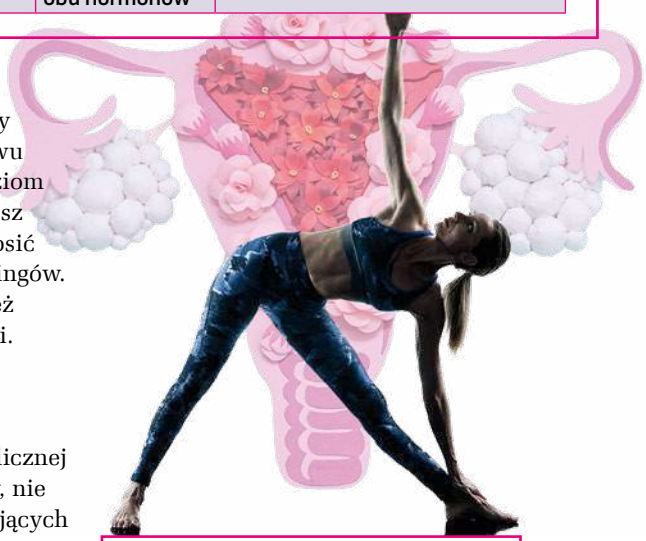
FAZA	DŁUGOŚĆ	SZCZEGÓŁY	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Miesiączka	3-7 dni	Niski poziom estrogenów i progesteronu	W czasie miesiączki poziom energii jest często przynajmniej na krótko niższy. To dobry czas na bardziej funkcjonalne (mniej stresujące) treningi. Wraz ze wzrostem poziomu energii wracaj do bardziej tradycyjnych ćwiczeń siłowych i HIIT.
Pęcherzykowa	14 dni, począwszy od wystąpienia miesiączki	Stopniowy wzrost poziomu estrogenów i niskie stężenie progesteronu	Ciężki trening siłowy i HIIT, ale z minimalnymi szybkimi zmianami kierunku lub obciążeń dla więzadeł, spacery.
Owulacja	Jeden dzień w środku cyklu	Szczytowy poziom estrogenów	To chwila, którą możesz wychwycić lub nie, optymalna dla siły i intensywności treningu.
Lutealna	Dni od 16. do 28.	Wysoki poziom estrogenów i – do połowy fazy lutealnej – progesteronu, a następnie spadek stężeń obu hormonów	Jeśli poziom energii spada, stopniowo ograniczaj ciężki trening siłowy pod koniec tej fazy. Skoncentruj się na aktywnościach regeneracyjnych, takich jak joga i spacery.

Hormon ten jest również znany ze swego anabolicznego wpływu na mięśnie. A zatem kiedy poziom testosteronu jest wysoki, możesz czuć się nieco silniejsza i odnosić trochę większe korzyści z treningów. Stężenie tego hormonu również zwyżkuje w okolicach owulacji.

Co z kobietami po menopauzie?

Pojęcie periodyzacji, czyli cyklicznej metody planowania treningów, nie dotyczy wyłącznie miesiączkujących kobiet. To narzędzie od dawna stosowane przez trenerów siłowych i kondycyjnych oraz personalnych w celu uzyskania optymalnych korzyści przy redukcji ryzyka wystąpienia urazów.

Aby uzyskiwać korzyści z aktywności fizycznej, musimy wysilać się bardziej, niż wymagają tego czynności życia codziennego. Aby ten dodatkowy wysiłek był pożyteczny, a nie szkodliwy, trzeba świadomie planować treningi i poświęcać dostatecznie dużo czasu na odpoczynek.



4-tygodniowy cykliczny trening pomenopauzalny

Tydzień 1.: Funkcjonalny trening siłowy (jednostronny, wielokierunkowy)
Tydzień 2.: Siła i moc (umiarkowanie ciężki, progresywny)
Tydzień 3.: Hipertrofia (ciężki z mniejszą liczbą powtórzeń)
Tydzień 4.: Trening wytrzymałościowy (lżejszy z większą liczbą powtórzeń)

Z periodyzacji aktywności fizycznej odnoszą korzyści sportowcy zarówno płci żeńskiej, jak i męskiej. W przypadku mężczyzn nie uwzględnia się oczywiście miesiączki. Cykle periodyzacji istnieją w obrębie tygodni, miesięcy i roku[8].

W przypadku kobiet po menopauzie niższy poziom estrogenów oznacza większą niż kiedykolwiek potrzebę wystarczającej intensywności wysiłku w celu zrównoważenia objawów przekwitania oraz poprawy kondycji mięśni, kości i mózgu. Najlepszym partnerem dostatecznej intensywności jest odpowiednia regeneracja. A zatem cykliczne okresy pracy i odpoczynku to klucz do optymalizacji sprawności fizycznej. W ramce znajdziesz przykład cyklicznego treningu po menopauzie.

Okresowość aktywności fizycznej nie musi być skomplikowana, ale nie powinna być przypadkowa. Trochę bardziej świadome ćwiczenia mogą przynieść optymalne wyniki energetyczne i fizyczne, których chcesz i na które zasługujesz. Kropka.

BIBLIOGRAFIA

1 Br J Sports Med, 2021; 55(8): 438-43
2 Br J Sports Med, 2017; 51(6): 487-8
3 J Altern Complement Med, 2016; 22(9): 732-8
4 Orthop J Sports Med, 2017; 5(7): 2325967117718781
5 Front Physiol, 2021; 12: 654585
6 PLOS One, 2020; 15(7): e0236025
7 Pratyusha R. Gudipally and Gyanendra K. Sharma, *Premenstrual Syndrome* (StatPearls, 2022)
8 Sports Health, 2010; 2(6): 509-18



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

Jest popularną wykładowczynią, mówiącą o odmiennym spojrzeniu na starzenie i o tym, jak je osiągnąć, a jej wykład na TEDx nosi tytuł „Wszystko, czego kobiety w menopauzie dowiedziały się o ćwiczeniach, może być kłamstwem".

eprasa.pl a185be37e5

Zdrowy rozkwit

Uniwersalny sposób na utrzymanie roślin ogrodowych w doskonałej formie przedstawia Camilla Sherr

Homeopatia może dawać niesamowite rezultaty w leczeniu nie tylko ludzi i zwierząt, lecz także roślin. Kiedy ozdobną jabłoń mojej matki zaatakowały ćmy gronostajowe, mój mąż Jeremy, również homeopata, na podstawie objawów na drzewie – grupek gąsienic, które roztaczały nad gałęziami przypominającą sieć kleistą białą substancję – zalecił lek o nazwie Lac Caninum (Lac-C).

4 dni po wypróbowaniu przez mamę leku na jabłoni nie było już ani jednej gąsienicy. Gdy w sezonie – po raz pierwszy – pojawiły się jabłka, były one słodkie i soczyste. Okazało się, że mimo wszystko nie była to jabłoń ozdobna. Po prostu wcześniej nie była w najlepszej kondycji.

Agrohomeopatia to zastosowanie homeopatii w leczeniu gleby i roślin. To nietoksyczna metoda pokonywania szkodników, chorób i obciążeń środowiskowych, takich jak susza, mróz czy upał. Sprzyja dobrej kondycji gruntów oraz wzrostowi, kwitnieniu i owocowaniu sadzonek.

Intrygujące brazylijskie badanie wykazuje skuteczność homeopatycznej zasady, według której „podobne leczy podobne", w przypadku zatrutych nasion. W Brazylii istnieje problem z wysokim poziomem aluminium w glebie, który – jak wiadomo – upośledza zdolność roślin do wchłaniania wody i składników odżywczych. Celem wspomnianego badania było sprawdzenie wpływu preparatów homeopatycznych (Alumina i Calcarea Carbonica) na narażone na toksyczne stężenie tego pierwiastka nasiona.

Wszystkie zawierające preparaty homeopatyczne badane próbki osiągały lepsze wyniki niż grupa kontrolna. Jednak najbardziej wyróżniały się nasiona, w przypadku których zastosowano potencję homeopatyczną leku Alumina. W porównaniu z próbą kontrolną wykazywały ok. 20-krotnie większy wzrost korzeni[1]. Jak się okazuje, podawana w dużym rozcieńczeniu substancja może przezwyciężać własny potencjalnie toksyczny wpływ.

eprasa.pl a185be37e5

Częstą metodą na redukcję toksyczności gleby jest aplikacja dużych ilości nawozu, co w przypadku dużego areału jest kosztowne i problematyczne. Wspomniane powyżej badanie wykazuje, że agrohomeopatia zapewnia niedrogie i proste sposoby na rozwiązywanie skomplikowanych problemów środowiskowych.

Gleba to podstawa

Rośliny, podobnie jak ludzie, aby zachować dobry stan zdrowia, potrzebują zbilansowanej diety zasobnej w witaminy i minerały. Wiele z nich pochodzi z gleby. Jeśli jest ona pełnowartościowa, znacznie poprawia to odporność flory na choroby.

Kiedy ok. 10 lat temu zaczynałam współpracę z tanzańskim rolnikiem, aby pomóc mu przestawić farmę kawy z chemicznych metod rolniczych na organiczne, pierwszą rzeczą, o którą go poprosiłam, było badanie gleby. Umożliwiło mi ono identyfikację wszelkich niedoborów składników odżywczych i przepisanie właściwych leków homeopatycznych. Miesiąc później kolejne badanie gleby wykazało, że osiągnęliśmy doskonałą równowagę.

Badania gleby są istotne, ponieważ niewiele kosztują, a uwalniają od wielu przypuszczeń. W ziemi mogą istnieć niedobory specyficzne dla danego regionu, np. na Kilimandżaro, gdzie mieszkam, notorycznie brakuje boru. Rolnicy z tego obszaru mają obecnie poważne kłopoty, ponieważ nie stać ich już na nawozy sztuczne. W ostatnich latach ich ceny wzrosły 4-krotnie, więc agrohomeopatia stanowi pożądane rozwiązanie. A w przeciwieństwie do nawozów sztucznych nie powoduje większej liczby problemów z powodu chemicznego spływu do dróg wodnych.

Zdrowa gleba oznacza ostatecznie zdrową żywność i zdrowych ludzi. Podstawą dobrostanu fizycznego jest pożywienie, ale ziemie są zubożone. Agrohomeopatia to niedroga metoda na wzmocnienie roślin, tak by mogły przekazywać ludziom pełne spektrum składników odżywczych dla ciągłości ich dobrej kondycji.

Dr Harold Foster, profesor geografii medycznej z Uniwersytetu Wiktorii w Kanadzie, odkrył, że AIDS było plagą większości subsaharyjskich państw afrykańskich z wyjątkiem Senegalu. W swojej książce pt. „What Really Causes AIDS?" („Prawdziwa przyczyna AIDS"; darmowy e-book w języku angielskim do pobrania na stronie: www.alternativehealth.co.nz) zauważył, że senegalska gleba była najbardziej zasobna w selen w całej Afryce. Wywnioskował, że niedobór tego pierwiastka w gruntach uprawnych innych krajów sprzyjał rozprzestrzenianiu się choroby na kontynencie. Selen jest niezbędny do funkcjonowania układu odpornościowego i odpowiedzi immunologicznej.

> Zdrowa gleba oznacza ostatecznie zdrową żywność i zdrowych ludzi. Podstawą zdrowia jest pożywienie, ale ziemie są zubożone.

Uważam, że agrohomeopatia to prosta metoda przeznaczona dla wszystkich ludzi na świecie. Dzięki niej mogą oni mieć dostęp do pożywnych pokarmów.

Myśl jak ogrodnik

Nawet w przypadku osób niebędących rolnikami agrohomeopatia może być korzystna na poziomie osobistym w każdym domu. Najlepsze jest to, że można zacząć ją stosować przy ograniczonej wiedzy, a mimo to osiągnąć sukces. Myśl jak ogrodnik, a będziesz na dobrej drodze.

Z doskonałym skutkiem można zastosować system tzw. parowania roślin, np. sadzenie towarzyszące. *Ocimum basilicium* (bazylia właściwa) w formie homeopatycznej działa na pomidory jak lek konstytucyjny. Wzmacnia je, a według niektórych sprawia, że ich owoce są słodsze.

Jak stosować homeopatię w przypadku roślin – poradnik Camilli

Aplikacja leków na rośliny lub glebę jest zazwyczaj łatwa, ale warto wziąć pod uwagę kilka kwestii.

Sprawdzona zasada Dodaj 2 krople (lub kulki) leku do litra wody – najlepiej deszczówki. Woda z kranu jest w porządku, ale nie powinna być sterylizowana.

Nie używaj konewki Po użyciu pojemnika bardzo trudno jest oczyścić go z pozostałości leku. Jeśli to możliwe, zachowaj butelkę ze spryskiwaczem lub bidon wyłącznie dla danego preparatu. W przeciwnym wypadku przed zastosowaniem kolejnego leku użyty pojemnik trzeba dokładnie wymyć w gorącej wodzie, a następnie pozostawić do pełnego wyschnięcia.



Zawsze noś gumowe lub lateksowe rękawiczki Chroń skórę podczas dotykania leków, gdyż możesz przyjąć dawkę razem z rośliną.

W przypadku homeopatii mniej znaczy więcej Wystarczy 1-2 spryskań powierzchni rośliny.

Korzystaj z prądów powietrza Spryskuj z wiatrem, tak by w przypadku dużych obszarów wykorzystać go na swoją korzyść. Niech lek przenosi się na rośliny wraz z nim.

Nie ma znaczenia, która część rośliny otrzymuje dawkę leku Generalnie podlewaj korzenie. W przypadku mszyc na różach lub innych owadów spryskuj liście i kwiaty, ale nie zaszkodzi podlać preparatem również korzeni rośliny.

Rośliny nie lubią alkoholu Nie aplikuj leków na bazie alkoholu prosto na roślinę.

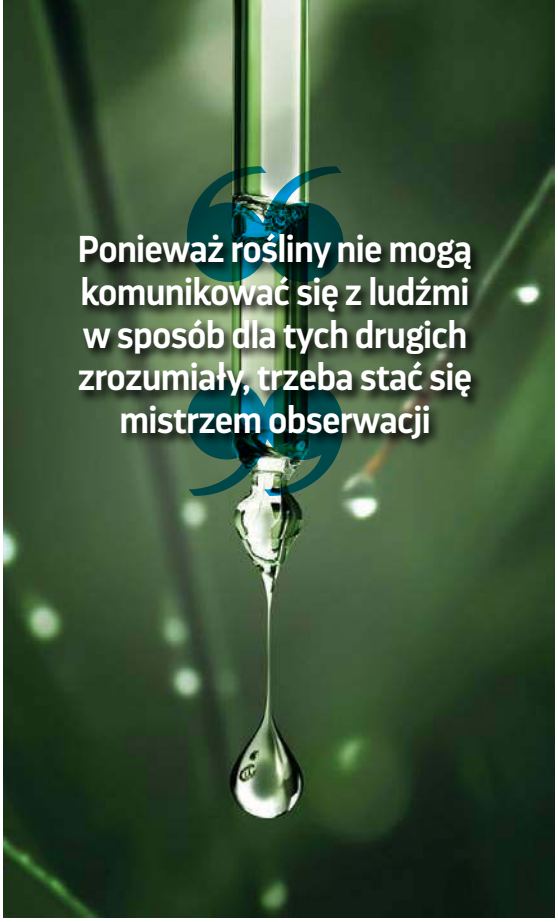
Leki homeopatyczne współdziałają z farmaceutykami Nie trzeba pomiędzy nimi wybierać.

Jeśli chodzi o potencje, używaj tego, co masz pod ręką Agrohomeopatia to dziedzina, która dopiero się kształtuje, więc próby i błędy to część tego procesu. Prowadź notatki i zapamiętuj zdobywaną po drodze wiedzę.

eprasa.pl a185be37e5

Z kolei w przypadku inwazji mszyc na różach można spryskać je lekiem homeopatycznym o nazwie Cocinella, wytwarzanym z naturalnego wroga tych owadów, czyli biedronki. To prosta metoda biologicznej kontroli szkodników bez potrzeby szukania żywych chrząszczy. Jest to również rozwiązanie dla komercyjnych ogrodników. Zamiast drogich dostaw biedronek od profesjonalnej firmy – i możliwego powodowania innych problemów przez zachwianie równowagi środowiska – hodowcy mogą spryskać mszyce lekiem Cocinella.

Piękno homeopatii polega na braku potrzeby stawiania diagnozy, ponieważ pracuje się z objawami. Diagnostyka roślin jest trudna, ponieważ wiele niedoborowych problemów natury bakteryjnej, grzybiczej, wirusowej lub mineralnej może wyglądać podobnie, co ma miejsce również w przypadku ludzi.



Ponieważ rośliny nie mogą komunikować się z ludźmi werbalnie czy dobitnie w sposób dla tych drugich zrozumiały (łatwiej jest pod tym względem ze zwierzętami, których osobowość można poznać), trzeba stać się mistrzem obserwacji. Należy przeprowadzić badanie i to, co się widzi, przełożyć na objawy. Następnie wybiera się lek obejmujący ogólny obraz rośliny. W tabeli pt. „Pierwsza pomoc dla roślin" znajdziesz listę częstych problemów roślin i ich homeopatycznych rozwiązań.

Zachęcam wszystkich do zgłębiania tematu agrohomeopatii i wypróbowania jej w ogrodach lub na roślinach doniczkowych. To zadziwiające, co można osiągnąć już nawet dzięki odrobinie wiedzy.

Pierwsza pomoc dla roślin

Oto kilka częstych problemów roślin i leków homeopatycznych, które zastosowałabym do przeciwdziałania im. O ile nie podano inaczej w leczeniu gleby stosuj niskie potencje (6C-12C), a wyższe (30C, 200C) w ostrych przypadkach, takich jak plaga owadów.

Problem rośliny	Lek
Mszyce	Cimicifuga
Sulfur pod koniec okresu wegetacji w celu uniknięcia plagi w kolejnym roku	Azadirachta Indica
Śmietka kapuściana	Azadirachta Indica
Przędziorkowate (rodzina roztoczy)	Theridion
Ślimaki	Helix Tosta
Brązowe i suche czubki i brzegi liści	Kali Nitricum
Uboga gleba	Leki odpowiadające niedoborom składników odżywczych – ustalonym w badaniu gleby – z mojego zestawu Balanced Soil, który można nabyć przez stronę: rootsandwingshomeopathy.ie
Susza	Silica, Dulcamara
Zalanie wodą	Natrum Sulphuricum
Mróz	Akonityna
Urazy cieplne	Sol, Cantharis
Uszkodzenia spowodowane rozsadzaniem lub przesadzaniem	Arnica
Urazy ogólne	Arnica, akonityna, Calendula
Zgnilizna korzeniowa	Thuja

Uprawa zdrowych roślin – najważniejsze wskazówki

Na początku wiosny podlewaj ogród preparatem homeopatycznym Calendula 30C, który wyleczy wszelkie uszkodzenia, do których doszło w czasie zimy, i zabezpieczy rośliny przed infekcjami grzybiczymi, wirusowymi i bakteryjnymi. Na sadzonki aplikuj lek Silica 30C, dzięki czemu przeistoczą się w zdrowe i silne rośliny. W celu stymulacji korzeni namaczaj nasiona w wodzie z preparatami Arnica, Phosphorus czy Silica.



Camilla Sherr, członek Brytyjskiego Towarzystwa Homeopatycznego, praktyk klasycznej homeopatii, jest współzałożycielką i dyrektorką organizacji pozarządowej Homoeopathy for Health in Africa (HHA), która zajmuje się leczeniem HIV/AIDS i oferuje niskokosztową homeopatyczną opiekę medyczną w Tanzanii w Afryce Wschodniej. Jest międzynarodowym wykładowcą i nauczycielem brytyjskiej akademii homeopatycznej Dynamis School for Advanced Homeopathic Studies. W 2016 r. Camilla została członkiem Brytyjskiego Towarzystwa Homeopatycznego. Od 2020 r. pełni zaś funkcję prezesa Fińskiego Towarzystwa Homeopatycznego.

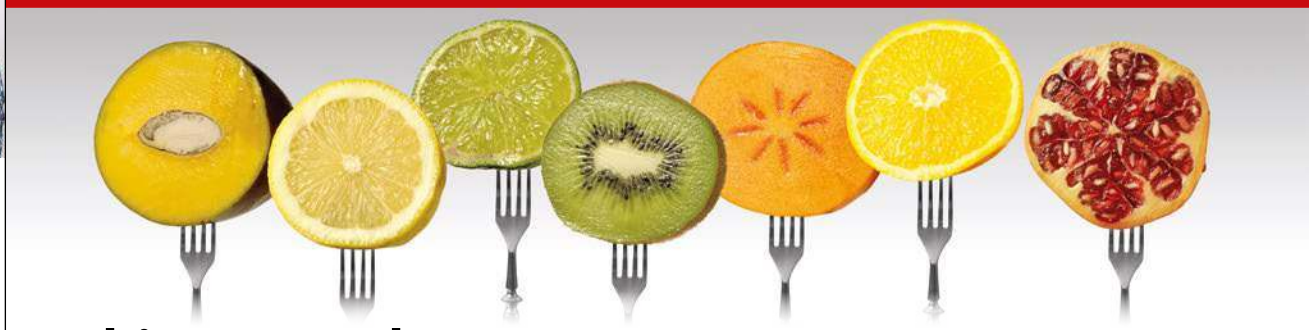
BIBLIOGRAFIA
1 Int J High Dilution Res, 2010; 9(33):138-46

eprasa.pl a185be37e5



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**



Cukier z pestką?

Fruktoza zabija i jest dziełem diabolicznych zakusów natury? Obalamy mity związane ze spożywaniem owoców.

Nim zaczniemy przygodę z witarianizmem, warto uświadomić sobie, co i dlaczego warto jeść na surowo, a także przygotować się do tej znaczącej zmiany w życiu. Zacznijmy zatem od podstaw, od owoców i warzyw.

Wszyscy mamy za sobą lekcje biologii w szkole, a dział dotyczący ludzkiego ciała zawsze cieszy się sporym zainteresowaniem uczniów. Mimo to większość z nas nie rozumie tak naprawdę podstawowych reguł, którymi rządzą się organizmy istot żywych – a dotyczą one wszystkich stworzeń na naszej planecie, niezależnie od tego, czy mowa o roślinie, czy zwierzęciu (w tym również człowieku). I tak np. w największym stopniu brakuje nam podstawowej wiedzy w zakresie żywienia. Czynność tak prosta i naturalna obrosła w niezliczone mity, podkręcane jedynie przez wielkie sieci spożywcze, które nie dbają przecież o nasze zdrowie, tylko o swój interes. Gdyby mogły zarobić tak duże pieniądze na sprzedaży pomarańczy czy marchewki, jakie uzyskuje się np. ze sprzedaży ciastek Oreo, lodów, chipsów i wielu innych rodzajów słodyczy stworzonych przez człowieka, zapewne właśnie te produkty byłyby nam polecane. Fakty są jednak inne. Jedynym rozwiązaniem wydostania się z szaleństwa komercji i wszechobecnego marketingu, który z każdym rokiem zubaża nas i niszczy jako społeczeństwo i jako jednostki, jest powrót do korzeni oraz zastanowienie się, co nam szkodzi, a co służy.

Naszym papierkiem lakmusowym w tym doświadczeniu musi być natura – czyli głębokie wejrzenie w to, co stworzyła dla nas ziemia i jak od milionów lat reaguje na to nasze ciało. W związku z tym jednak, że jako ludzie odeszliśmy od natury już zbyt daleko i nie potrafimy słuchać naszych ciał oraz instynktów, posłużymy się nauką w najprostszej i dostępnej dla każdego formie i w tym oraz w następnym artykule odpowiemy sobie na kilka pytań, m.in. zastanowimy się, czy można jeść owoce bez ograniczeń, jakie mity narosły wokół nich i dlaczego należy jak najszybciej uciekać od dietetyków, trenerów i „znawców", którzy radzą nam odstawić owoce ze względu na szkodliwość cukru…

Źródło życia

W codziennym użyciu mamy do czynienia z kilkoma rodzajami węglowodanów pochodzenia naturalnego, które zupełnie niepotrzebnie źle się nam kojarzą. Przyjrzyjmy się każdemu z nich, aby zrozumieć, dlaczego nie powinno tak być.

Glukoza to podstawowy składnik życia na Ziemi. Najważniejszy dla większości organizmów na naszej planecie. My natomiast kojarzymy glukozę przede wszystkim z badaniami krwi i paniką ze strony zarówno pacjenta, jak i lekarza, gdy wskaźniki pokazują jej nadmiar w organizmie. Warto jednak wiedzieć, że glukoza jest podstawowym składnikiem odżywczym m.in. dla ludzi i przechowywana jest w organizmach żywych pod postacią **skrobi** (w roślinach) i **glikogenu** (u zwierząt). Stanowi jednocześnie najlepiej przyswajalny dla człowieka cukier.

Problem nie leży w glukozie ani w żadnym innych cukrze, ale przede wszystkim w jej pochodzeniu, a następnie dopiero ilości w naszej diecie z tego konkretnego źródła. Glukoza w roślinach powstaje w wyniku znanego wszystkim procesu zwanego fotosyntezą. W organizmie ludzkim natomiast magazynowana może być dzięki źródłom z zewnątrz, ale w przypadku, gdy nie jest dostarczana w wystarczającej ilości, potrafimy wytwarzać ją sami w procesie zwanym glukoneogenezą. W związku z tym, że jest głównym źródłem energii dla naszych komórek, jeżeli nie dostarczamy jej w postaci naturalnej, czyli z roślin, pozbawiamy komórki pożywienia potrzebnego do życia. Tutaj właśnie wkracza wspomniany proces glukoneogenezy, w który wyposażyła nas ewolucja.

eprasa.pl a185be37e5

Polega on na przemianie obecnych w organizmie białek i tłuszczów na glukozę w celu odżywienia organizmu. Nie jest to jednak proces, który zachodzi bez konsekwencji. Jego założeniem jest działanie w sytuacjach ekstremalnych. My natomiast korzystamy z jego dobrodziejstw przez większość życia, rezygnując z jedzenia owoców na rzecz produktów białkowych, od kiedy KTOŚ wmówił nam, że owoce są szkodliwe dla naszego zdrowia ze względu na zbyt dużą ilość cukru – w formie naturalnej życiodajnego i potrzebnego – i skracając sobie w ten sposób życie…

Błonnik, skrobia, sacharoza i fruktoza z nocnych koszmarów

Do zdrowego funkcjonowania nasze ciała potrzebują również błonnika, który – o czym rzadko się mówi – również jest cukrem w formie polisacharydu. Składnik ten jest nie tylko czynnikiem „porządkującym" pracę naszych jelit oraz wypełniającym żołądek, ale również stanowi pożywkę dla bakterii obecnych w naszym ciele – zdrowych dla naszego organizmu i niezbędnych, aby zachować m.in. wysoką odporność na choroby – bo, jak wiadomo, odporność zaczyna się w jelitach!

I uwaga, niespodzianka, błonnik to kolejny składnik naszej diety, który naturalnie występuje w roślinach – w proporcjach idealnych…

Kolejnym typem cukru teoretycznie dosyć dla nas istotnym, chociaż możemy się bez niego obyć, jest **skrobia** – dlaczego nie jest konieczna? Ponieważ skrobia jest po prostu rodzajem skoncentrowanego źródła glukozy, którą możemy dostarczyć do organizmu w wystarczającej ilości bez spożywania produktów skrobiowych. Większość roślin jednak, które zawierają ją w dużej ilości, to warzywa, których nie jemy na surowo (i nie powinniśmy), np. ziemniaki.

Niestety, muszę to napisać: obróbki termicznej w przypadku skrobi w ogóle nie polecam – nawet tak uwielbiane przez nas wszystkich ziemniaki mogą być szkodliwe ze względu na bardzo szybkie oraz nadmierne podnoszenie poziomu glukozy we krwi, co prowadzi do nadmiernej produkcji insuliny i w konsekwencji do produkcji tłuszczu lub też oporności tkanek na insulinę,

> „Dobrze przyswajalny to jednak nie to samo co szkodliwy!"

z którą według wielu badań problem ma już znaczna część społeczeństwa (w dalszym ciągu niezdiagnozowana, ale doświadczająca wielu jej objawów w codziennym życiu). Więcej na temat skrobi obecnej m.in. w warzywach okopowych napiszę w następnym artykule.

Dziś powiem tyle: skrobia stanowi również jedno z największych uzależnień współczesnego człowieka. W najgorszej możliwej formie występuje w chlebie, płatkach śniadaniowych czy makaronach – tutaj nie dosyć, że mamy do czynienia z dużą ilością „skoncentrowanego" cukru, to na dodatek nie otrzymujemy wartości odżywczych obecnych np. w ziemniakach (nawet po poddaniu ich obróbce termicznej).

Powszechna na naszych stołach **sacharoza** (tzw. dwucukier, złożony z cząsteczki glukozy i cząsteczki fruktozy) to kolejny cukier, który dostarcza nam energii bardzo szybko. Dlatego też w przemyśle spożywczym wykorzystuje się ją do produkcji jedzenia, które niesamowicie uzależnia ze względu na dysproporcję stosunku sacharozy do innych składników. Do takiej nierównowagi nigdy nie dochodzi w pożywieniu pochodzenia naturalnego, które nie jest poddane obróbce i przetworzeniu.

I wreszcie **fruktoza**… Do tej przerażającej, groźnej i zabójczej formy cukru, występującego w największej ilości w owocach, przed którym ostrzegają nas dietetycy, eksperci wszelkiej maści, a nawet (niestety!) własne matki… Ileż razy słyszeliśmy: „Nie jedz już tych bananów na wieczór, mają za dużo cukru. Może zjedz lepiej płatki z mlekiem, białka trochę…".

Jakże niesamowicie potrafimy utrudniać sobie życie, odchodząc od natury! Aż dziwne, że nikt do tej pory nie upowszechnił aparatów tlenowych jako naszych codziennych towarzyszy i zdrowszej alternatywy dla samodzielnego oddychania! Tak, wiem, w świetle zanieczyszczenia środowiska być może nie byłby to taki całkiem głupi pomysł…

To jednak, co chcę naświetlić, to upór człowieka, aby w imię „rozwoju cywilizacji" poszukiwać rozwiązań, które tylko pozornie ułatwiają życie. Bo cóż jest prostszego od zjedzenia jabłka czy banana? A mimo to szukamy powodów, aby nie jeść pożywienia, które jest dla nas najbardziej naturalne.

To co w końcu z tą straszną fruktozą? Jako składnik sacharozy lub jako pojedynczo występujący cukier ma bardzo niewielki procentowo udział w składzie owoców – jest to zaledwie 5-10% w zależności od konkretnego owocu. I mam dobrą wiadomość dla





wszystkich strachliwych: natura tak pięknie to wszystko ułożyła, że owoce i warzywa, które jako ludzie możemy bez problemu spożywać na surowo, są jednocześnie idealnie zbilansowane pod względem odżywczym i energetycznym dla naszych organizmów. Żeby zrobić sobie krzywdę, jedząc owoce, musielibyśmy spożyć kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt bananów na raz. Przypominam jednak, że śmiercią grozi nam wypicie w szybkim tempie 6 l zwykłej, czystej wody – zrobić sobie krzywdę można zatem absolutnie w każdy możliwy sposób, po prostu przesadzając.

Aby jednak pokazać skalę i różnicę, porównajmy skutki zjedzenia kilograma bananów albo nawet kilograma gotowanych ziemniaków do zjedzenia kilograma czekolady mlecznej – zdrowy organizm być może wyjdzie z tego cało, ale wystarczy drobna insulinooporność i szpital będzie pierwszym, a być może i ostatnim miejscem, które zobaczymy po takim posiłku… Po kilogramie bananów może nas co najwyżej rozboleć brzuch z przepełnienia, co minie i tak niezwykle szybko ze względu na to, że nasz organizm bardzo sprawnie radzi sobie z dużą ilością pożywienia roślinnego.

Fruktoza i naturalnie występujące cukry poza roślinami...

Tak jak wspomniałem, wszystko to, co jesteś w stanie z bogatego zbioru warzyw i owoców zjeść ze smakiem na surowo, powinno być stałym składnikiem Twojej diety – to takie proste! Natura urządziła to na tyle inteligentnie, że nawet nie musisz się nad tym zastanawiać. A jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat mechanizmu zjadania owoców, pomyśl sobie o ich smaku – czy Twoje mechanizmy obronne pozwoliłyby Ci odczuwać przyjemność ze zjedzenia owoców, gdyby były dla Ciebie złe?

Pytam nie bez powodu, bo idzie za tym pewna nauka, którą można jak zawsze poprzeć przykładem…



Wyobraź sobie jabłoń z pełnymi, pięknymi, czerwonymi owocami, a w tych owocach liczne pestki. Pierwotnie człowiek zrywał jabłko bezpośrednio z drzewa, jabłko ulegało strawieniu, a człowiek wydalał razem z kałem niestrawione pestki owocu, w ten sposób wspomagając rozmnażanie rośliny. Coś jednak musiało człowieka (i inne zwierzęta) do tych owoców przyciągać, a jest to niezmiennie słodycz, czyli cukier, który jest naturalnym, koniecznym i zdrowym składnikiem naszych organizmów i musi być dostarczany z zewnątrz, abyśmy cieszyli się zdrowym i długim życiem – z naturalnych dla nas źródeł!

W wyniku wtrącania się człowieka w przyrodę jest kilka produktów, o których myślimy, że są zdrowe, naturalne i, krótko mówiąc, bezpieczne. Jednym z nich jest tworzony na bazie kukurydzy syrop glukozowo-fruktozowy, będący składnikiem większości przetworzonych sklepowych produktów, które kupujemy bezrefleksyjnie i nie czytając ich składu… Syrop ten ma minimum 42% fruktozy i żadnych innych składników w sobie, które by neutralizowały w jakikolwiek sposób jego działanie. Nie jest zatem jedynie jałowy, jest po prostu antyodżywczy. W takiej ilości i w takiej formie fruktoza zabija Twój organizm, prowadząc np. do niealkoholowego stłuszczenia wątroby i wielu innych patologii w organizmie. I uwaga, to nie są skrajne przypadki ludzi, którzy wcale o siebie nie dbali, to wynik standardowej codziennie stosowanej europejskiej diety, w której na porządku dziennym jest chleb, płatki śniadaniowe, dżem, miód czy ciasteczko od czasu do czasu.

Drugim produktem, z którego szkodliwości teoretycznie zdajemy sobie sprawę, ale rzadko idzie za tym głębsze zastanowienie, jest biały cukier, którego produkcja wyklucza ze składu praktycznie wszelkie inne składniki zawarte w burakach, a zostawia szkodliwy i jałowy produkt o zawartości ponad 50% fruktozy.

Na końcu wspomnę o miodzie. Radzę go w dużych ilościach unikać ze względu na ogromną ilość fruktozy, w proporcji dla człowieka niezwykle szkodliwej (ok. 40%).

eprasa.pl/a/...5be37e5

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





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



Wyciskarka soku Sana

Dlaczego wyciskarka soku?

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

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

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

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

10 lat gwarancji

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

Zamawiając podaj kod OCLCNP23 aby otrzymać 100zł* rabatu

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

eprasa.pl a185be37e5

Niezwykła moc tlenu

Tlenoterapia hiperbaryczna to stosunkowo młoda, nieinwazyjna metoda leczenia wielu chorób oraz sposób na regenerację organizmu. Kto powinien z niej skorzystać i jak robić to bezpiecznie?



Apteka.pl a185be37e5

Według legendy pierwszą osobą w historii, która korzystała z terapii hiperbarycznej, był żyjący w IV w. p.n.e. władca Macedonii, Aleksander Wielki, którego w specjalnie skonstruowanej beczce zanurzano w głębiny Bosforu. To właśnie te zabiegi miały uczynić zeń wielkiego i silnego wojownika oraz wybitnego stratega, o niezwykle bystrym umyśle.

Przez kolejne wieki medycy na całym świecie obserwowali i starali się zrozumieć, w jaki sposób wysokie ciśnienie wpływa na ciało człowieka. W XVII w., czyli jeszcze przed odkryciem tlenu, brytyjski naukowiec Nathaniel Henshaw skonstruował pierwszą komorę, w której leczył schorzenia układu oddechowego, wykorzystując w tym celu niskie lub wysokie ciśnienie.

Jednak terapia hiperbaryczna przeżyła swój renesans dopiero w XIX w. Wtedy to w miastach Europy zaczęły powstawać kolejne komory z podwyższonym ciśnieniem, a ich wynalazcy chwalili się coraz to większym wachlarzem korzyści płynących z przebywania w ich wnętrzu. W 1889 r. skonstruowano nawet salę operacyjną, która była olbrzymią komorą hiperbaryczną i przeprowadzano w niej zabiegi, do których znieczulano pacjentów podtlenkiem azotu – w warunkach wysokiego ciśnienia zwiększa się ciśnienie parcjalne gazu i dzięki temu działa on silniej na organizm.

Przełomowym dla rozwoju tlenoterapii hiperbarycznej okazał się 1959 r. Wtedy to holenderski kardiochirurg, Ide Boerema dowiódł, że świnie pozbawione czerwonych krwinek, odpowiadających za transport tlenu z płuc do tkanek, mogą przeżyć, o ile znajdą się w komorze hiperbarycznej. Wtedy bowiem tlen zaczyna rozpuszczać się w osoczu. Udany eksperyment sprawił, że dr Boerema zaczął przeprowadzać w komorach hiperbarycznych operacje na otwartym sercu – w takich warunkach pacjenci mogli dłużej pozostawać w stanie zatrzymania krążenia, bez ryzyka niedotlenienia.

Dalszy rozwój badań i technologii hiperbarycznej doprowadził do powołania Europejskiego Komitetu Medycyny Hiperbarycznej (European Committee for Hyperbaric Medicine), który nadzoruje badania nad zastosowaniem i czuwa nad bezpieczeństwem tlenoterapii hiperbarycznej[1].

Wejdź do komory...

Nasze organizmy funkcjonują optymalnie przy ciśnieniu atmosferycznym, które na poziomie morza wynosi średnio 1013 hPa. Jest to siła, jaką na powierzchnię Ziemi oraz nasze ciała wywiera atmosfera. W tlenoterapii hiperbarycznej (HBOT, oksyterapia) wartość ciśnienia oznacza się jednostką ATA. Określa ona ciśnienie absolutne – dla którego punktem odniesienia jest ciśnienie próżni wynoszące 0 – wyrażone w atmosferach, gdzie 1 atmosfera odpowiada średniemu ciśnieniu atmosferycznemu na poziomie morza. W leczeniu chorób wykorzystuje się

eprasa.pl a185be37e5



zakres ciśnienia 1,1-2,5 ATA. W takich warunkach tlen nie tylko wysyca krwinki czerwone, ale także wzrasta jego rozpuszczalność w osoczu, wskutek czego więcej gazu dociera do tkanek organizmu, nawet tych, w których z powodu zmian chorobowych uszkodzeniu uległy naczynia krwionośne. Ponadto wysokie ciśnienie i tlen pobudzają szereg procesów biologicznych.

Zabiegi tlenoterapii hiperbarycznej odbywają się w specjalnych, jedno- lub wieloosobowych komorach, w których utrzymuje się stałe ciśnienie o zadanej wielkości. W zależności od rodzaju komory można w niej oddychać czystym, niemalże 100-procentowym tlenem lub powietrzem o wyższej zawartości tlenu niż normalna. Ilość sesji i wartość ATA w terapii hiperbarycznej ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Każdy pobyt w komorze rozpoczyna się od sprężania, czyli stopniowego zwiększania ciśnienia powietrza aż do osiągnięcia odpowiedniej wartości ATA. Etapowi temu towarzyszą szum powietrza i wzrost temperatury, a pacjent może odczuwać ucisk w uszach podobny do tego, jaki pojawia się podczas startu samolotu. Jeśli choremu zalecono oddychanie czystym tlenem, zakłada on następnie szczelną maskę, przez którą podawany jest tlen medyczny w stężeniu bliskim 100%. Cała sesja trwa zazwyczaj 60-90 min. Po tym czasie komora podlega dekompresji, czyli stopniowemu przywracaniu ciśnienia atmosferycznego[1].

... i odzyskaj zdrowie

Jak przekonują lekarze z Akademii Medycznej w Gdańsku, prawidłowo stosowana tlenoterapia hiperbaryczna przynosi wiele korzyści dla naszego zdrowia. Z tego też powodu jest coraz częściej stosowana nie tylko w leczeniu chorób przewlekłych, ale także stanów nagłych i rehabilitacji po urazach. Nie dość na tym, pomaga ograniczyć skutki uboczne innych terapii.

Spójrzmy zatem, jak w ogólnym zarysie wysokie ciśnienie i tlen działają na nasz organizm. Wraz ze wzrostem ciśnienia w krwi zmniejsza się wielkość pęcherzyków gazów. Dzięki temu zawarty w niej tlen łatwiej rozpuszcza się w osoczu i może z łatwością przenikać do tkanek. Tlenem wysycają się też erytrocyty. Ponadto obudzone zostają procesy angiogenezy, czyli tworzenia nowych naczyń włosowatych, co z kolei przyczynia się do lepszego ukrwienia narządów. Jednocześnie naczynia krwionośne obkurczają się, co hamuje narastanie obrzęków. W warunkach hiperbarii giną także chorobotwórcze bakterie beztlenowe, a układ odpornościowy (zwłaszcza neutrofile odpowiedzialne za bezpośrednie niszczenie patogenów) ulega aktywacji. Namnażają się także fibroblasty odpowiedzialne za wydzielanie kolagenu i utrzymanie prawidłowych funkcji tkanki łącznej oraz gojenie ran, a dzięki pobudzeniu osteoblastów, czyli komórek kościotwórczych, dochodzi do wzmocnienia i odbudowy kości[2]. Dzięki powyższym mechanizmom biologicznym możemy zastosować tlenoterapię hiperbaryczną w przypadku:

Trudno gojących się ran i oparzeń Specjalizują się w tym zwłaszcza lekarze ze Śląskiego Centrum Leczenia Oparzeń, do którego trafiają ofiary wypadków ze śląskich kopalni i poparzeni z całej Polski. Tlenoterapia hiperbaryczna poprawia bowiem mikrokrążenie, wskutek czego więcej tlenu dociera do uszkodzonych tkanek. Pobudzone fibroblasty szybciej zabliźniają rany i mniejsze jest ryzyko powstawania bliznowców lub martwicy tkanek. Ponadto w warunkach hiperbarii ginie większość bakterii odpowiedzialnych za zakażenia ran. Z tego też powodu stosuje się ją wspomagająco u pacjentów po transplantacjach skóry – mniejsze jest wtedy ryzyko powikłań i przeszczepy łatwiej się przyjmują.

Warto też wiedzieć, że HBOT sprawdza się doskonale jako uzupełnienie leczenia tzw. stopy cukrzy-

Zanim wejdziesz do komory

- Nie spożywaj w dniu zabiegu alkoholu i nie pal nawet e-papierosów.
- Jeśli stosujesz leki, przyjmij je zgodnie z zaleceniami.
- Nie spożywaj żadnych napojów bezpośrednio przed zabiegiem.
- Skorzystaj z toalety, ponieważ z komory nie można swobodnie wyjść w dowolnej chwili.
- Zmyj makijaż, nie stosuj perfum, dezodorantów i kremów oraz nie używaj w dniu zabiegu lakieru do włosów.
- Usuń lakier z paznokci.
- Usuń wszelkie zbędne opatrunki i plastry.
- Ściągnij soczewki kontaktowe z oczu, zdejmij aparat słuchowy oraz wyjmij protezy zębowe.
- Zdejmij wszelką biżuterię i zegarek, zostaw w depozycie telefon i wszystkie urządzenia elektryczne oraz zapalniczkę, zapałki i rzeczy metalowe oraz łatwopalne.
- Załóż wygodne bawełniane ubranie – syntetyczne materiały są niewskazane, zdejmij buty[1].

BIBLIOGRAFIA

1. A. Sieroń, G. Cieślara, M. Kawecki, „Zarys medycyny hiperbarycznej", wydanie II, Wyd. Alfa Medica Press, Bielsko-Biała 2007

eprasa.pl a185be37e5



> Oddychanie czystym tlenem w warunkach normalnego ciśnienia zwiększa rozpuszczalność tego gazu z 3 do 20 ml na litr krwi, zaś w warunkach hiperbarycznych rośnie ona aż do 50 ml na litr krwi

cowej, w której przebiegu dochodzi do uszkodzenia mikrokrążenia w nogach i rozwija się stan zapalny w niedotlenionych tkankach, a współistniejące zakażenie bakteryjne grozi sepsą. U tych chorych, leczonych w komorze hiperbarycznej, obserwuje się szybsze gojenie owrzodzeń podudzi, mniejszą częstotliwość powikłań bakteryjnych i odbudowę zniszczonych naczyń krwionośnych[3].

Zaburzeń neurologicznych Mózg zużywa aż 20% wdychanego przez nas tlenu i jest bardzo wrażliwy na jego niedobory. Ich skutkiem jest upośledzenie funkcjonowania neuronów, zaburzenie przesyłu informacji na synapsach oraz uszkodzenie opiekujących się neuronami komórek gleju. Dlatego też niedotlenienie, spowodowane zaburzeniami krążenia, miażdżycą lub cukrzycą uważa się za jeden z czynników rozwoju m.in. demencji i choroby Alzheimera oraz stwardnienia rozsianego. Może też ono prowadzić do problemów z pamięcią, osłabienia koncentracji i trudności w uczeniu się. Terapia HBOT pobudza natomiast regenerację nerwów, zwiększa napływ tlenu do neuronów i aktywuje w nich szlaki wytwarzania energii, zmniejsza stany zapalne i obrzęki towarzyszące uszkodzeniom komórek nerwowych oraz zapobiega niszczeniu gleju. HBOT uszczelnia też barierę krew-mózg, chroniącą ten narząd przed szkodliwymi substancjami. Terapia doskonale sprawdza się również jako uzupełnienie leczenia pacjentów po udarze bądź wylewie oraz po wszelkich urazach mózgu[4].

Chińscy naukowcy opisali przypadek 45-latka ze zdiagnozowaną chorobą Parkinsona, u którego występowały znaczące drżenia, depresja z myślami samobójczymi, bezsenność i ciężka utrata masy ciała. Po miesięcznej terapii doszło do dużej redukcji drżenia,

REKLAMA



eprasa.pl a185be37e5

Duch świata

Aż do XVIII w. ludzie wiedzieli jedynie tyle, że do przeżycia potrzebujemy powietrza. Ale co w nim jest takiego, co sprawia, że żyjemy, odkryto dopiero w 1777 r. – wtedy to Carl Scheele oficjalnie odkrył tlen. Jednak istnienia tego pierwiastka domyślano się już dużo wcześniej i wielu naukowców prowadziło badania nad składnikami powietrza. Wśród nich był polski alchemik i lekarz, Michał Sędziwój, który zakładał istnienie gazu dającego życie wszystkim istotom na Ziemi i nazwał go duchem świata (*spiritus mundi*). Później badania udowodniły, że intuicja go nie zawiodła i to właśnie tlen pozwala nam przeżyć. I nie chodzi tu o proces wymiany gazowej, potocznie nazywany oddychaniem, rozumianym jako pobieranie powietrza do płuc, a o przemiany biochemiczne zachodzące z udziałem tego gazu na poziomie komórkowym. Ich głównym zadaniem jest wytworzenie – właśnie z udziałem cząsteczek tlenu – energii, niezbędnej każdej komórce do przetrwania. Pierwiastek ten do wszystkich tkanek i narządów dociera wraz z krwią. W jednym litrze krwi, w warunkach normalnego ciśnienia, w osoczu rozpuszczone jest jedynie ok. 3 ml tlenu. Pozostała jego część związana jest z hemoglobiną w erytrocytach, czyli krwinkach czerwonych. Zawartość tlenu w powietrzu to 21%[1].

BIBLIOGRAFIA
1. M. Iłowiecki, „Dzieje nauki polskiej", Warszawa, Wyd. Interpress, 1981, s. 55.

pacjent przybrał na wadze 10 kg i ponownie przesypiał w nocy 8-10 godz. Również nasilenie depresji i stanów lękowych zmalało prawie o połowę[5].

Złamań i urazów Częstą konsekwencją poważnych urazów jest uszkodzenie naczyń krwionośnych, które utrudnia gojenie, ponieważ do tkanek nie docierają tlen, substancje odżywcze i komórki układu odpornościowego. Niedotlenienie zaś upośledza funkcjonowanie fibroblastów i osteoklastów, odpowiedzialnych za gojenie ran i złamań, to zaś wydłuża czas rekonwalescencji i często utrudnia powrót do pełnej sprawności. Problemom tym można zaradzić za pomocą oksyterapii, która doskonale sprawdza się u pacjentów po wypadkach, ze złamaniami i zmiażdżeniami tkanek. HBOT zmniejsza ryzyko ciężkich powikłań, w tym zakażeń, martwicy i amputacji kończyn[6].

Chorób sercowo-naczyniowych W ich konsekwencji dochodzi do zaburzeń przepływu krwi przez narządy, a to z kolei skutkuje niedotlenieniem tkanek. Groźne jest zwłaszcza niedotlenienie mięśnia sercowego. Terapia HBOT poprawia jego ukrwienie, zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych, korzystnie wpływa na pracę zwłaszcza prawej komory odpowiedzialnej za wyrzut krwi do płuc i pomaga wyregulować rytm pracy serca – w niedotlenionych kardiomiocytach dochodzi do zaburzeń przewodnictwa nerwowego. U chorych po zawałach HBOT zmniejsza częstotliwość powikłań i ogranicza rozległość zmian martwiczych, a potem blizny w sercu oraz zwiększa tolerancję wysiłkową[2].

Leczeniu nowotworów Choć badania na hodowlach komórkowych wskazują, iż terapia HBOT hamuje rozwój guzów i powstawanie przerzutów oraz pobudza układ immunologiczny do walki z nowotworem, to jednak aktywna choroba nowotworowa oraz chemioterapia są przeciwwskazaniem do podjęcia oksyterapii.

Wiemy jednak, że tlenoterapia hiperbaryczna doskonale sprawdza się w leczeniu powikłań po chemioterapii i radioterapii. Nie są to bowiem metody precyzyjne. W efekcie niszcząc guza, uszkadzają jednocześnie zdrowe komórki. Terapia HBOT przyspiesza regenerację tkanek i narządów, zapobiega także stanom zapalnym oraz martwicy tkanek objętych działaniem promieniowania. Wzmacnia również wyniszczony chorobą i jej leczeniem organizm. Zanim jednak chory zdecyduje się na zastosowanie oksyterapii, powinien uzyskać zgodę swojego onkologa, który zadecyduje, na jakim etapie leczenia tlenoterapia będzie bezpieczna[7].

Problemów laryngologicznych Choć wiele chorób ucha stanowi przeciwwskazanie do zastosowania HBOT, stosuje się ją w leczeniu wspomagającym choroby Meniere'a (wodniak błędnika objawiający się m.in. zawrotami głowy, szumami usznymi i utratą słuchu) i nagłego niedosłuchu, szumów usznych, uszkodzeń błędnika i ślimaka oraz zapalenia przewodu słuchowego zewnętrznego i trąbki Eustachiusza. Warto jednak pamiętać, że ucho jest tym narządem, który najczęściej ulega uszkodzeniu na skutek nieprawidłowego zastosowania tlenoterapii hiperbarycznej, dlatego konieczna jest zgoda lekarza. Podobnie w przypadku zapalenia zatok, choć sama terapia działa przeciwzapalnie i dotlenia organizm chorego, który z powodu toczącej się choroby otrzymuje mniej tlenu[2].



eprasa.pl a185be37e5

Łagodzenia objawów boreliozy Tlenoterapia hiperbaryczna łagodzi stany zapalne towarzyszące zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*. Ponadto wspiera układ immunologiczny w walce z patogenem, a sam tlen także go niszczy. Terapia przyspiesza również regenerację organizmu obciążonego długotrwałą antybiotykoterapią[9].

Fibromialgii Chociaż wielu lekarzy wciąż lekceważy tę jednostkę chorobową jako dolegliwość psychosomatyczną, zaawansowane badania obrazowe wykazały, że jej źródłem są uszkodzenia odpowiedzialnych za kontrolę nadwrażliwości na pewne bodźce obszarów mózgu. Matka dr. Shaiego Efratiego – profesora izraelskiej Akademii Medycznej Sacklera Uniwersytetu Telawiwskiego, głównego naukowca zajmującego się zastosowaniem oksyterapii u osób z uszkodzeniami mózgu, która cierpiała z powodu dotkliwej fibromialgii i nie była w stanie podnosić swoich wnuków, obecnie wróciła do zdrowia dzięki HBOT. W badaniu uzupełniającym, którego wyniki opublikowano wcześniej tego roku, przyglądano się 58 dorosłym od ponad roku zmagającym się z fibromialgią, którą zapoczątkowało urazowe uszkodzenie mózgu.

> U 2 na 5 pacjentów z grupy poddawanej terapii hiperbarycznej doszło do tak znaczącej poprawy, że przestali spełniać kryteria fibromialgii. W grupie stosującej farmakoterapię nie zaobserwowano tego u żadnego uczestnika.

– Oszałamiające. U 2 na 5 pacjentów z grupy poddawanej terapii hiperbarycznej doszło do tak znaczącej poprawy, że przestali spełniać kryteria fibromialgii. W grupie stosującej farmakoterapię nie zaobserwowano tego u żadnego uczestnika – skomentował wyniki badania dr Efrati. Co więcej, średnia poprawa w badaniach progu bólu była 12-krotnie większa w grupie leczenia hiperbarycznego niż w grupie kontrolnej poddawanej farmakoterapii. – A wziąwszy pod uwagę wskaźniki dotyczące jakości życia według zgłoszeń pacjentów, wśród uczestników korzystających z terapii hiperbarycznej zauważyliśmy znaczące polepszenie pod względem każdego z nich – mówi dr Efrati[10].

Chociaż w tym badaniu uszkodzenie mózgu było spowodowane bezpośrednim urazem fizycznym doznanym w wyniku wypadku lub fali uderzeniowej, poprzednia próba izraelskich naukowców z Uniwersytetu Telawiwskiego wykazała, że HBOT mogła pomagać cierpiącym na fibromialgię pacjentom z historią wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie. Badacze zauważyli, że wszelkiego rodzaju

REKLAMA

HIPERBARIA TLENOWA
W TWOIM DOMU

NT Nowe Technologie



- wsparcie pracy serca
- wzmocnienie układów oddechowego, pokarmowego i odpornościowego
- działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne
- poprawa mobilności ruchowej
- usprawnienie koncentracji i pamięci
- kompleksowy detoks

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji jest łatwe w obsłudze i wygodne w domowym użytku.



www.nowe-technologie.pl, tel.: 575 398 868
Salon sprzedaży Nowe Technologie
ul. Anny Jagiellonki 2, 92-414 Łódź, biuro@nowe-technologie.pl

eprasa.pl a185be7e5

ciężki stres psychiczny – zwłaszcza jeśli powoduje oddzielenie od wspomnień – może doprowadzić do przypominającego uraz fizyczny uszkodzenia mózgu[11].

Długotrwałej choroby covid-19

Kilka badań wskazuje na korzyści płynące z zastosowania HBOT w leczeniu zakażenia SARS-CoV-2. Była ona również testowana jako terapia w przypadku długo utrzymujących się objawów, które powiązano z listą zaburzeń neurologicznych[12]. W szwedzkim Szpitalu Uniwersyteckim Karolinska prowadzone jest obecnie badanie kliniczne mające na celu dalszą ocenę wpływu HBOT na długotrwały covid-19[13].





Tlenoterapia ratunkowa

Medycyna ratunkowa od lat wykorzystuje tlenoterapię hiperbaryczną do ratowania pacjentów w stanach zagrożenia życia.

- Zatrucie tlenkiem węgla – tlen pod wysokim ciśnieniem wypiera czad z połączeń z hemoglobiną i skraca czas półtrwania karboksyhemoglobiny o połowę.
- Zatory gazowe – powstają, gdy do naczyń krwionośnych przedostanie się powietrze, np. na skutek urazu klatki piersiowej czy operacji. HBOT zmniejsza rozmiar pęcherzyków gazu i ułatwia ich usuwanie, dzięki czemu zapobiega zatkaniu światła naczyń przez duże pęcherze gazowe.
- Urazy wielonarządowe – zazwyczaj towarzyszy im poważne uszkodzenie naczyń krwionośnych, zaś tlenoterapia pobudza powstawanie nowych naczyń i zwiększa natlenienie tkanek dzięki temu, że tlen rozpuszczony jest w osoczu i może z niego przenikać do komórek.
- Choroba kesonowa (dekompresyjna) – zagraża nurkom, pilotom i górnikom. Rozwija się wskutek zbyt szybkiego obniżenia ciśnienia, w wyniku czego gazy (głównie azot) tworzą w naczyniach krwionośnych zatory, a pęcherzyki gazu uwolnione w tkankach uszkadzają je. HBOT zmniejsza rozmiar pęcherzyków i usprawnia przepływ krwi[1].

BIBLIOGRAFIA

1. A. Sieroń, G. Cieślara, M. Kawecki, „Zarys medycyny hiperbarycznej", wydanie II, Wyd. Alfa Medica Press, Bielsko-Biała 2007

Sposób na wieczną młodość?

Tlenoterapia hiperbaryczna to także sposób na zachowanie zdrowego i młodego wyglądu. Nasza skóra potrzebuje bowiem zarówno dobrego ukrwienia, jak i dotlenienia, a także pobudzania procesów regeneracji. Aktywowane przez HBO fibroblasty wydzielają m.in. kolagen i proteoglikany nadające skórze elastyczność, odpowiednie napięcie i młody wygląd. Dzięki temu zmarszczki są mniej widoczne, a skóra zachowuje młodzieńczy wygląd. Tlenoterapia pobudza także złuszczenie i regenerację naskórka oraz przyspiesza gojenie podrażnień skóry i łagodzi stany zapalne, dlatego jest m.in. wskazana po inwazyjnych zabiegach kosmetycznych. Dobrze ukrwiona cera jest także lepiej odżywiona, dzięki czemu staje się odporna na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Oksyterapia wspomagać może również leczenie dermatoz, trądziku młodzieńczego, łuszczycy i atopowego zapalenia skóry[2].

Dozwolony „doping"

Tlenoterapię hiperbaryczną z powodzeniem stosują także sportowcy, na wszystkich etapach treningu, od przygotowań, przez czas zawodów, po okres rekonwalescencji i regeneracji. U osób intensywnie trenujących konieczna jest bowiem szybka regeneracja przeciążonych ćwiczeniami mięśni i ścięgien oraz zwiększenie wydolności organizmu. Czasami na skutek ćwiczeń dochodzi także do mikrourazów włókien mięśniowych lub więzadeł. Powoduje to miejscowy stan zapalny, obrzęk i ból, co ogranicza na pewien czas sprawność sportowca, a podczas zawodów może nawet wykluczyć go z dalszej rywalizacji. HBOT przy-

eprasa.pl a185be37e5



spiesza gojenie tych struktur i pomaga szybciej wrócić do treningów oraz zawodów, dzięki niej zawodnik może też w krótkim czasie rozprawić się z zakwasami i poprawić napięcie oraz wytrzymałość ścięgien. Co ważne, jest to terapia dozwolona w sporcie[1].

Nie dla każdego

Niestety, pomimo tak wielu korzyści płynących ze stosowania tlenoterapii hiperbarycznej, jak w przypadku każdego rodzaju terapii i tu istnieją pewne przeciwwskazania. Pierwszym i najbardziej oczywistym jest klaustrofobia, ponieważ oksyterapia jest nierozerwalnie związana z koniecznością przebywania w ograniczonej przestrzeni bez możliwości natychmiastowego i swobodnego jej opuszczenia.

Natomiast wśród przeciwwskazań bezwzględnych znajdują się odma opłucnowa i rozedma płuc, czyli choroby, w których przebiegu dochodzi do zaburzenia naturalnych warunków ciśnieniowych w układzie oddechowym pacjenta – różnica ciśnień w komorze mogłaby pogorszyć stan pacjenta.

Innym przeciwwskazaniem bezwzględnym jest choroba nowotworowa w trakcie leczenia za pomocą chemioterapii. BOT nie jest wskazana także dla ciężarnych i karmiących kobiet.

Pozostałe przeciwwskazania uważa się za względne, a to oznacza, że choć tlenoterapia hiperbaryczna nie jest zalecana, można omówić jej zastosowanie z lekarzem, który rozważy, czy w konkretnym przypadku korzyści płynące z jej zastosowania przeważają nad ryzykiem. Wśród nich jest niedawno przebyty zawał serca lub operacja w obrębie klatki piersiowej (wlicza się tu także nieinwazyjne zabiegi kardiochirurgiczne, takie jak zakładanie stentów do naczyń przez dojście żylne) oraz posiadanie rozrusznika serca.

Z uwagi na różnice ciśnień wśród przeciwwskazań do HBOT są także przebyte zabiegi w obrębie ucha, infekcja uszu i trwałe uszkodzenie bębenka słuchowego oraz zapalenie zatok.

Stany zapalne dróg oddechowych i gorączka również stanowią przeciwwskazanie – w takim przypadku z tlenoterapią hiperbaryczną należy się wstrzymać do czasu ustąpienia infekcji.

Z uwagi na ryzyko wystąpienia ataku z leczenia w komorze hiperbarycznej powinni zrezygnować chorzy na padaczkę. Przeciwwskazaniem jest także zapalenie nerwu wzrokowego i jaskra. Z HBO nie mogą korzystać również alkoholicy, w tym osoby leczące się z alkoholizmu oraz narkomanii[1].



BIBLIOGRAFIA

1. W. Narożny, J. Siebert, „Możliwości i ograniczenia stosowania tlenu hiperbarycznego w medycynie", Forum Medycyny Rodzinnej 2007, tom 1, nr 4, 368-75
2. A. Sieroń, G. Cieślara, M. Kawecki, „Zarys medycyny hiperbarycznej", wydanie II, Wyd. Alfa Medica Press, Bielsko-Biała 2007
3. The Journal of the American College of Clinical Wound Specialists, 2010; 2(1): 9-13
4. Biomolecules, 2020 Sep; 10(9): 1247
5. Medicine (Baltimore). 2018 Mar; 97(9): e0029
6. Indian Journal of Orthopaedics, 2023 Feb 9; 57(5): 748-61
7. Targeted Oncology, 2012; 7(4): 233-42
8. Acta Otorhinolaryngologica Italica, 2001 Feb;21(1): 1-9
9. Journal of Chinese Medical Association, 2014 May;77(5): 269-71
10. PLOSOne, 2013;18(3): e0282406
11. Front Psychol, 2018;9: 2495
12. JClinMed, 2023;12(6): 2270; NatMed,2022;28(11): 2406-15
13. ClinicalTrials.gov,NCT04842448

eprasa.pl a185be37e5



ODDECH DLA MÓZGU

Tlenoterapię hiperbaryczną stosuje się w leczeniu szeregu schorzeń mózgu – od udaru po zaburzenia poznawcze. Sprawę bada Celeste McGovern.

eprasa.pl a185be37e5



2 lata temu w trakcie podróży z RPA do Izraela Karen Trebelsi, 46-letnia matka 2 dzieci i dyrektor zarządzająca międzynarodową firmą kosmetyczną, źle się poczuła. Przed lądowaniem samolotu było z nią już „naprawdę niedobrze". Mąż zawiózł ją prosto do szpitala, w którym kobietę przyjęto z powodu udaru niedokrwiennego prawej strony mózgu. Karen doznała paraliżu lewej strony ciała, a rokowanie po 3-godzinnej operacji – jak wspomina – nie było dobre.

– Nie było optymistycznie. Według lekarzy wcale nie wyglądało to dobrze – opowiada.

W miesiącach, które nastąpiły po udarze, paraliż ramienia i nogi stawał się mniej niepokojący niż zmiany, które kobieta zauważyła w funkcjonowaniu swego umysłu.

– To było prawie tak, jakby grał w ping-ponga. Cały czas czułam się taka głupia. Wypełnianie formularza w sieci było straszną mordęgą – wspomina Karen. Kobieta zastanawiała się, jak kiedykolwiek będzie mogła wrócić do pracy i normalnego funkcjonowania. – Myślałam sobie: „O mój Boże, jak poradzę sobie w życiu?". To było bardzo, bardzo przerażające – opowiada.

Na szczęście tak się składa, że Karen zna dr. Shaiego Efratiego – profesora izraelskiej Akademii Medycznej Sacklera Uniwersytetu Telawiwskiego, głównego badacza w dziedzinie podwyższania stężenia tlenu u pacjentów z uszkodzeniami mózgu. Jest on również dyrektorem i założycielem Centrum Medycyny Hiperbarycznej i Badań Sagola, w którym każdego dnia poddaje się tlenoterapii hiperbarycznej do 200 osób. Dr Efrati zastosował ją także u Karen.

Lecznica moc tlenu

Tlenoterapia hiperbaryczna (HBOT) polega na ekspozycji na czysty tlen w komorze ciśnieniowej. Różni się to od podawania gazu z maski tlenowej w szpitalu. Ciśnienie sprawia bowiem, że do osocza krwi i tkanek organizmu przenika większa ilość gazu.

– Jeśli ktoś kiedykolwiek leciał samolotem, był w komorze hiperbarycznej – wyjaśnia dr Edward Fogarty, amerykański radiolog z Dakoty Północnej, autor publikacji na temat zastosowania HBOT w leczeniu uszkodzeń mózgu. Różnica polega jednak na tym, że w przypadku HBOT oddycha się w 100% tlenem.

Podwyższone ciśnienie w komorze poprawia dopływ tlenu do komórek, dzięki czemu HBOT to niezwykle skuteczna metoda leczenia np. zatrucia tlenkiem węgla. Wzrost ciśnienia tlenu powoduje również kompresję pęcherzyków. HBOT od dziesięcioleci stosuje się w leczeniu schorzeń, takich jak choroba dekompresyjna, czyli kesonowa, gdy u pacjentów występują niebezpieczne bańki powietrza. W tkankach organizmu tworzą się wówczas potencjalnie śmiertelne pęcherzyki azotu.

Jednak w ciągu ostatniej dekady liczne badania wykazały, że tlen, który oddziałuje zarówno na oksydacyjny, jak i antyoksydacyjny układ organizmu, inicjuje szereg reakcji przeciwzapalnych. Powoduje to szybki wzrost liczby komórek macierzystych oraz szeregu innych czynników przyspieszających proces leczenia[1]. Wśród wielu działań HBOT odnotowuje się stymulację rozwoju nowych naczyń krwionośnych, czyli angiogenezy. Terapia ta pobudza też wydzielanie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), który na nowe neurony mózgowe działa jak nawóz na świeżo posadzone rośliny. Przyspiesza metabolizm mózgowy, poprawia przepuszczalność bariery krew-mózg, wymusza produkcję glutationu, który jest superantyoksydantem organizmu[2], a także zwiększa insulinowrażliwość[3].

Wykazano nawet, że HBOT wydłuża telomery, czyli struktury na końcach wszystkich chromosomów, których długość świadczy o starzeniu się komórek. Innymi słowy: terapia ta spowalnia starzenie się komórek[4].

– To prawie jak prowadzenie na drodze do wyzdrowienia ferrari w porównaniu z jazdą poobijanym starym samochodem. Mój fizjoterapeuta nie mógł uwierzyć, jak szybko poprawiał się mój stan. W końcu pewnego dnia po prostu mogłam chodzić, z balkonikiem, ale stałam i mogłam chodzić – opowiada Karen. Obecnie każdego dnia pokonuje 4 km.

Niektóre zmiany były kompletnie nieoczekiwane. Kobiecie powiedziano np., że nigdy nie odzyska czucia w lewej dłoni. Jednak po tlenoterapii hiperbarycznej pewnego dnia podczas mycia naczyń poczuła, jak wyślizgują się jej z rąk i czucie zaczyna wracać. Wkrótce Karen mogła pisać na klawiaturze.

Jednak ważniejszy był dla niej powrót zdolności poznawczych.

– Kiedyś lubiłam rozwiązywać łamigłówki, takie jak krzyżówki i sudoku… To było coś, czym zajmowałam się w wolnym czasie, a po prostu już nie byłam w stanie. Pewnego dnia, prawdopodobnie w połowie terapii, usiadłam w komorze, założyłam maskę tlenową i mogłam wrócić do ulubionego zajęcia! Rozwiązałam diagram i byłam z siebie bardzo dumna – opowiada Karen.

Wysiłek kobiety prawdopodobnie opłacił się długotrwałymi korzyściami, które nie ograniczały się wyłącznie do usprawnienia pracy mózgu. Ponieważ udar znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia demencji, w tym alzheimera, tlenoterapia mogła zapobiec poważnym zaburzeniom w przyszłości[5].

eprasa.pl a185be37e5



Profil bezpieczeństwa

Chociaż istnieje wiele różnych rodzajów komór do HBOT, zasada ich użytkowania jest taka sama: pacjent stoi lub siedzi w komorze ciśnieniowej i oddycha tlenem przez maskę. Ciśnienie waha się od „łagodnego" – tuż powyżej poziomu morza, czyli 1 atmosfery absolutnej (ATA) – do 2 lub 2,5 ATA i nigdy nie powinno przekraczać 3 ATA.

„Łagodne" komory, najczęstsze w prywatnych klinikach i domach, osiągają zazwyczaj ciśnienie o wysokości tylko 1,3 ATA. W USA można je wynająć lub kupić, a ich stosowanie nie wymaga szczegółowego przeszkolenia. W szpitalach i wielu klinikach korzysta się z „silnych" komór, zapewniających ciśnienie na poziomie 2-2,5 ATA.

Liczba zabiegów zalecanych pacjentowi różni się w zależności od problemu zdrowotnego. Może to być 1-2 sesji w przypadku ostrego zaburzenia lub 40-60 w chorobie przewlekłej. Zabieg trwa zwykle 1-2 godz., często z cyklicznymi przerwami na oddychanie powietrzem z pomieszczenia zamiast tlenem[1].

Warto przy tym pamiętać, że komory wyposażone są w łączność z obsługą, której należy zgłaszać wszystkie nietypowe sytuacje i złe samopoczucie. Najczęstszym problemem pacjentów jest trudność z wyrównaniem ciśnienia w uszach, któremu mogą towarzyszyć pisk i ból – w takim przypadku do skutku należy próbować wyrównać ciśnienie poprzez przełykanie śliny lub ruch żuchwy, a jeśli to nie pomaga, zgłosić problem obsłudze, która spowolni proces sprężania.

W razie pojawienia się uczucia mrowienia palców rąk i nóg lub całych kończyn oraz bólu w klatce piersiowej, bólu głowy, nudności lub zaburzeń widzenia, trzeba jak najszybciej powiadomić obsługę, która zadecyduje, czy sesję można bezpiecznie kontynuować, czy należy ją przerwać.

Najpoważniejszymi powikłaniami terapii HBO jest uraz ciśnieniowy ucha lub zatok, objawiający się m.in. silnym bólem i krwawieniem oraz zatrucie tlenem, prowadzące do obrzęku górnych dróg oddechowych, kaszlu i duszności. Rzadkim skutkiem ubocznym jest także napad drgawek – w takich przypadkach zabieg zostaje natychmiast przerwany. Podczas korzystania z wieloosobowych komór hiperbarycznych bardzo rzadko zdarza się także zagrażająca życiu choroba dekompresyjna. Pacjent, u którego pojawiły się problemy zdrowotne podczas zabiegu, od razu otrzymuje profesjonalną pomoc. Warto jednak zaznaczyć, że większość osób dobrze znosi tlenoterapię hiperbaryczną i wymienione przypadki należą do rzadkości, zatem nie trzeba się nadmiernie martwić na zapas i obawiać HBOT[2].

Poważne działania niepożądane, takie jak zaćma, pojawiają się najczęściej przy dużej liczbie zabiegów, zwykle ponad 150 sesjach. Przy niższych ciśnieniach w „łagodnych" komorach i przy zabiegach trwających poniżej godziny działania niepożądane są znacznie ograniczone. Zaburzenia pracy mózgu obserwowano przy wyższych wartościach ciśnienia – 2-2,5 ATA[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Gengelatal K.C., Hyperbaric Realated Myopia and Cataract Formation, (StatPearls, 2022)
2. Sieroń A., Cieślara G., Kawecki M., „Zarys medycyny hiperbarycznej", wydanie II, Wyd. Alfa Medica Press, Bielsko-Biała 2007

eprasa.pl/...95be37e5

kenay®

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW



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

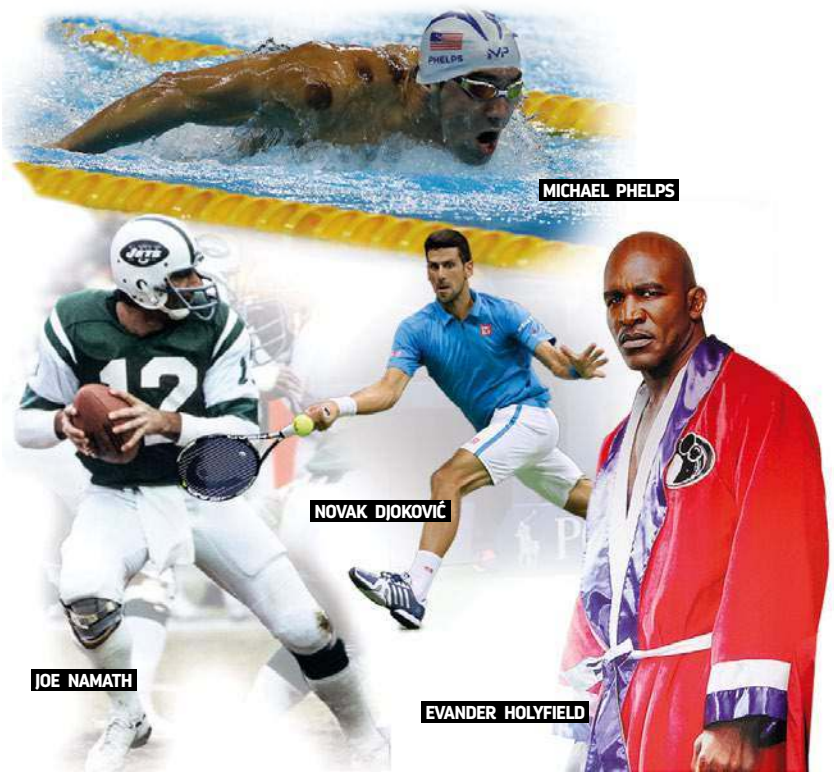
DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

FOSFATYDYLOSERYNA, SZAFRAN
L-KARNITYNA, UBICHINOL V100,
KWAS R-ALFA-LIPONOWY,



R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl a185be37e5



Jeszcze nisza, a nie główny nurt

Wiele większych szpitali ma komory do tlenoterapii hiperbarycznej, które stosuje się wyłącznie w leczeniu 13 konkretnych schorzeń zatwierdzonych przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA). Należą do nich: choroba dekompresyjna, urazy zmiażdżeniowe, ciężka anemia, dotkliwe oparzenia, uszkodzenia spowodowane radioterapią onkologiczną, gangrena i nagłe łysienie. Udaru mózgu i wielu innych zaburzeń tego narządu na tej liście brakuje.

Za to niedawno FDA dopisała do niej niegojące się owrzodzenia cukrzycowe[6]. Wykorzystanie tlenu w leczeniu ran ma kilkudziesięcioletnią historię i – jak się okazuje – jest skuteczne nawet w przypadku 33% uporczywych głębokich zakażeń. W badaniu, którego wyniki opublikowano w kwietniu, przebadano łącznie 774 cukrzycowe rany, które poddawano HBOT. 472 (61%) zagoiły się całkowicie, 177 (22,9%) częściowo, stan 41 (5,3%) pogorszył się, a w przypadku ok. 10% konieczna była amputacja[7].

W Wielkiej Brytanii ok. 60 tys. osób zmaga się tzw. stopą cukrzycową (w Polsce ok. 250 tys.). W latach 2015-2018 w ramach brytyjskiego systemu ochrony zdrowia – National Health Service – amputowano blisko 27,5 tys. dotkniętych owrzodzeniem kończyn dolnych i palców stóp[8]. Jednak tamtejsi eksperci w dziedzinie zdrowia publicznego wciąż twierdzą, że przed zatwierdzeniem tlenoterapii czekają na więcej dowodów potwierdzających jej skuteczność.

TLENOTERAPIĘ HIPERBARYCZNĄ WYCHWALALI PROFESJONALNI SPORTOWCY. MISTRZ TENISA NOVAK DJOKOVIĆ PRZYWIÓZŁ NAWET WŁASNĄ KOMORĘ NA TURNIEJ TENISOWY US OPEN W 2019 R.



Adaptogeny

To substancje poprawiające zdolność przystosowania się organizmu do otaczających go warunków, zwiększając jego wytrzymałość na obciążenia psychiczne i fizyczne.

Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*) Zawarte w nim składniki aktywne wspierają układ immunologiczny i krwionośny, a tym samym usprawniają transport tlenu w organizmie. Liczne badania udowadniają, iż ginsenozydy podawane doustnie opóźniają starzenie się mózgu, przeciwdziałają chorobom neurodegeneracyjnym, poprawiają funkcje poznawcze i motoryczne. Wykazują działanie przeciwzapalne, stymulują neurogenezę i autofagię, przeciwdziałają apoptozie komórek nerwowych oraz redukują stres oksydacyjny[1].

Ashwagandha (*Withania somnifera*) jest skarbnicą związków biologicznie czynnych, takich jak witanolidy, alkaloidy i sitoindozydy[2]. Jej spektrum działania jest niezwykle szerokie: ma właściwości adaptogenne, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, antyseptyczne, przeciwartretyczne, neuroprotekcyjne, kardioprotekcyjne, hepatoochronne, immunomodulujące oraz antyoksydacyjne.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) zwiększa wytrzymałość fizyczną, usuwa uczucie zmęczenia, łagodzi depresję i zaburzenia układu nerwowego. Za jego adaptogenne i ergogeniczne działanie odpowiada szereg związków biologicznie czynnych, wśród których najważniejsze są salidrozyd oraz rozawina[3].

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) Ekstrakty z tej rośliny wspomagają leczenie zaburzeń neuropsychiatrycznych. Co najmniej 9 niezależnych badań klinicznych wykazało, iż preparaty z męczennicy działają przeciwlękowo oraz antydepresyjnie, ułatwiając zasypianie, poprawiając jakość snu i odporność na stres[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Integr Med Res. 2021 Mar;10(1):100450
2. J Ethnopharmacol. 2020 Jul 15;257:112876
3. J Diet Suppl. 2021;18(2):183-226
4. Nutrients. 2020 Dec 19;12(12):3894

eprasa.pl a185be37e5

NATURA WITA

Czerp z potęgi natury

ADAPTOGENY



Preparat łączy właściwości 3 adaptogenów:

Żeń-szeń (60%) wzmacnia odporność organizmu na stres oraz zwiększa właściwości przystosowawcze do danej sytuacji;

Korzeń leuzea (20%) przyczynia się do pobudzania układu odpornościowego człowieka, wspomaga jego samoregulację oraz powrót do równowagi po przebytym stresie, wykazuje działanie pobudzające i wzmacniające przy przemęczeniu umysłowym;

Korzeń różeńca (20%) wspiera pamięć i koncentrację, pobudza organizm, a także podnosi poziom energii życiowej ponadto korzystnie wpływa na pracę układu krwionośnego, przyczynia się do regulowania zbyt wysokiego ciśnienia krwi i chroni przed arytmią.



Wspomaga terapię depresji oraz jest „naturalnym środkiem dopingowym";

Korzystnie wpływa na wydolność fizyczną organizmu w czasie ćwiczeń;

Przyśpiesza regenerację organizmu po treningu i ułatwia ustępowanie obrzęków, wysięków oraz zakwasów;

Usprawnia także funkcje seksualne.



Korzeń rożeńca górskiego, zwany też arktycznym korzeniem, wykazuje właściwości adaptogenne.

Wspomaga koncentrację;

Redukuje zmęczenie i stres;

Zwiększa tolerancję na stresory, łagodzi lęk i poprawia nastrój.

Mamy w ofercie ponad 600 produktów!

www.sklepnaturawita.pl

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o.o.
Kopernia 9
28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl a185be37e5



Jest to, niestety, stanowisko większości przedstawicieli medycyny głównego nurtu wobec HBOT. Ponieważ tlenu nie można opatentować, tlenoterapia nie ma patronatu firm farmaceutycznych, a w wyższych szkołach medycznych rzadko się o niej wspomina. Szpitalne komory hiperbaryczne są zarezerwowane głównie dla rzadkich schorzeń, takich jak choroba dekompresyjna, oraz traktowane poniekąd jako ostatnia deska ratunku w przypadku tylko najbardziej „opornych na leczenie" ran.

Pojawiające się w literaturze medycznej dowody wskazują na to, że HBOT może leczyć szeroki zakres schorzeń. Wspomaga powrót do zdrowia po udarze mózgu i zawale serca oraz przywracanie funkcjonowania mózgu u dzieci po wypadkach, w wyniku których prawie utonęły, a także cofanie zaburzeń poznawczych, w tym nawet zdiagnozowanej choroby Alzheimera. U zwierząt HBOT wspiera rekonwalescencję po uszkodzeniu rdzenia kręgowego[9]. Najnowsze badania wskazują na zasadność jej zastosowania w leczeniu covid-19, w tym długo utrzymującego się wpływu śmiercionośnego białka kolca, jak również fibromialgii, a nawet dziecięcej traumy.

WYKONANE PRZED KURACJĄ I PO JEJ ZAKOŃCZENIU BADANIA OBRAZOWE WYRAŹNIE WYKAZAŁY NAWET 38-PROCENTOWE PRZYSPIESZENIE METABOLIZMU MÓZGU

Pojawiły się nowe badania potwierdzające skuteczność wieloletniej praktyki zastosowania tlenoterapii hiperbarycznej w leczeniu uzależnień oraz uszkodzeń spowodowanych zażywaniem leków i nadużywaniem alkoholu, którą Wielka Brytania zawdzięcza szczególnie pionierowi w dziedzinie hiperbarii dr. Philipowi Jamesowi[10]. Wspomniany specjalista, profesor honorowy medycyny na Uniwersytecie Dundee w Liverpoolu, przez dziesięciolecia badał i propagował HBOT i jest światowej sławy ekspertem w tej dziedzinie.

W USA komory hiperbaryczne do indywidualnego użytku domowego lub w ramach prywatnej praktyki sprzedaje wiele firm. Jednak na północ od amerykańskiej granicy jest zupełnie inaczej. Kanadyjska agencja rządowa Health Canada tak ściśle reguluje tego rodzaju urządzenia, że prawie niemożliwe jest ich zastosowanie. W całej Kanadzie jest mniej komór hiperbarycznych niż w amerykańskim stanie Floryda.

W prywatnych praktykach HBOT stosuje się w leczeniu różnych zaniedbywanych w szpitalach schorzeń. Należą do nich rany, mózgowe porażenie dziecięce, stwardnienie rozsiane, urazy po wybuchach u weteranów, wstrząśnienie mózgu i zespół stresu pourazowego.

Towarzystwa sportowe, np. National Football League (NFL) z USA, wykorzystują komory do tlenoterapii hiperbarycznej w ramach regeneracji potreningowej. Wielu zawodników ma własne urządzenia do użytku domowego. Mistrz tenisa Novak Djoković przywiózł nawet swoją komorę na turniej tenisowy US Open w 2019 r. Była gwiazda footballu Joe Namath przysięgał, że HBOT uratowała jego mózg po wielokrotnych uderzeniach w głowę, których przez lata doznawał na boisku. Tlenoterapię hiperbaryczną wychwalali również mistrz pływacki Michael Phelps i bokser Evander Holyfield.

Otwarte umysły

Amerykańska sportowa stacja telewizyjna ESPN odrzuciła „dyskusyjną" tlenoterapię Namatha oraz jego powrót do zdrowia jako efekt placebo. Jednak jedną z wywołujących

Dlaczego tlen leczy zaburzenia neurodegeneracyjne?

Badania z ostatniej dekady wskazują na niedobór tego pierwiastka w przebiegu niektórych chorób, które predysponują pacjentów do późniejszej neurodegeneracji[1]. A zatem wydaje się, że hipoksja, czyli niedotlenienie z powodu np. urazu, udaru mózgu czy niewydolności nerek, odgrywa kluczową rolę w rozwoju zaburzeń neurodegeneracyjnych, w tym parkinsona, alzheimera, huntingtona i stwardnienia zanikowego bocznego (ALS). W rezultacie przywrócenie dopływu tlenu staje się oczywistym potencjalnym celem terapii[2].

Niewystarczający dopływ krwi do mózgu prowadzi do hipoksji, którą obserwowano we wczesnych stadiach choroby Alzheimera, i ma związek z jej progresją, w tym nagromadzeniem beta-amyloidu i degeneracją neuronów[3]. Podobnie jest w przypadku choroby Parkinsona. Spowodowane niedotlenieniem uszkodzenie mózgu nasila charakterystyczną dla tego zaburzenia agregację alfa-synukleiny. Ponadto hipoksja powoduje i napędza również ALS. Praca w zawodach związanych z chorobami wynikającymi z niskiego poziomu tlenu, np. strażaka, podwaja ryzyko wystąpienia ALS.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na rozwój demencji i związanego z wiekiem obniżenia funkcji poznawczych jest upośledzenie mikrokrążenia krwi w mózgu, które powiązano z otępieniem naczyniowym. Pomocne może być przywrócenie dopływu krwi dzięki napełnieniu organizmu tlenem[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Jing Zheng and Chi Zhou (eds), *Hypoxia and Human Diseases* (InTechOpen, 2017), doi:10.5772/62960
2 J Alzheimers Dis, 2021; 81(4): 1361–67; Curr Med Chem, 2011; 18(28): 4335–43
3 Alzheimer Dis Assoc Disord, 2010; 24(1): 19–27; Exp Neurol, 2010; 223(2): 299–303
4 Biomolecules, 2021; 11(10): 1520

eprasa.pl a185be37e5

największe emocje rozwijających się dziedzin jest jej wykorzystanie w leczeniu skutków udaru, urazowych uszkodzeń mózgu, zaburzeń poznawczych i chorób neurodegeneracyjnych, które są ze sobą powiązane.

Dr Shai Efrati z Uniwersytetu Telawiwskiego w Izraelu wiele z tych schorzeń postrzega jako „biologiczne rany" – różnica polega na tym, że „skaleczeń" na mózgu nie można dostrzec gołym okiem. Dzięki zawansowanym technikom obrazowania, w tym tomografii emisyjnej pojedynczych fotonów (SPECT) i badaniu perfuzji mózgowej metodą rezonansu magnetycznego, które ukazują dopływ krwi do mózgu, z łatwością można zobaczyć obszary uszkodzonej tkanki mózgowej. Na zwykłych zdjęciach wykonanych metodą rezonansu magnetycznego wyglądają one normalnie.

W przypadku owrzodzenia w przebiegu cukrzycy wokół obszarów martwej, nekrotycznej tkanki znajduje się żywa, aktywna tkanka bliznowata. Podobnie w mózgu obserwuje się ciemne nieaktywne obszary martwicy, których nie można ożywić. Niemniej są one otoczone żywą tkanką z potencjałem do odnowy. W leczeniu ran na ciele, takich jak owrzodzenie cukrzycowe, stosuje się zalew tlenem, tak by komórki macierzyste wkroczyły na scenę i rozwinęły się nowe naczynia krwionośne zasilające problematyczny obszar. Tak samo jest z ranami w mózgu.

W jednym z jego przełomowych badań sprzed dekady dr Efrati wraz ze współpracownikami, w tym prof. Eshelem Ben-Jacobem z Akademii Fizyki i Astronomii Uniwersytetu Telawiwskiego oraz Akademii Neuronauki Sagola w Izraelu, zrekrutowali do HBOT pacjentów po udarach mózgu, których stan przestał się poprawiać. 74 osoby, które 6-36 miesięcy wcześniej doznały udaru, podzielono na 2 grupy. Pierwszą poddano kuracji w postaci 40-90-minutowych sesji HBOT, które odbywały się 5 razy w tygodniu od początku badania. Drugiej nie leczono przez 2 miesiące, po czym nastąpił 2-miesięczny okres terapii.

Badania obrazowe wykazały zwiększenie aktywności mózgu po HBOT w porównaniu z okresami po kontroli. Co więcej, pacjenci zgłaszali poprawę, w tym ustępowanie paraliżu, nasilenie czucia i polepszenie zdolności w zakresie mowy. To pokazuje, że nawet po wielu latach po wystąpieniu udaru mózgu mogą rozwinąć się nowe neurony, a skutki urazu można złagodzić[11]. Zmiany, które HBOT wyzwala w mózgu, mogą mieć radykalny wpływ na życie pacjenta. Cindy Parsons rozpoczęła tę terapię w Klinice Aviv – niedawno otwartej filii izraelskiej placówki dr. Efratiego – 4 lata po doznaniu udaru i w końcu była w stanie poprawić mowę, czesać sobie włosy i prowadzić wózek golfowy.

Izraelscy naukowcy potwierdzili swoje odkrycia w kolejnym badaniu w 2015 r. Wzięło w nim udział 91 pacjentów po udarze krwotocznym lub niedokrwiennym, do którego doszło 3-180 miesięcy przed wdrożeniem HBOT. Po terapii wystąpiła u nich znacząca poprawa w zakresie wszystkich wskaźników dotyczących pamięci, co korelowało z widoczną w badaniach obrazowych poprawą metabolizmu mózgu[12].

Od tego czasu leczenie urazów mózgu i zaburzeń poznawczych z wykorzystaniem HBOT dokumentowano w coraz większej liczbie badań i opisów przypadków. Jeden z ostatnich opublikowali w 2018 r. wiodący amerykański specjalista w tej dziedzinie dr Paul Harch z Akademii Medycznej Uniwersytetu Stanowego Luizjany oraz wspomniany już radiolog dr Edward Fogarty z Uniwersytetu Dakoty Północnej. 58-letnią kobietę, u której zdiagnozowano szybko postępującą chorobę Alzheimera, 5 razy w tygodniu przez 2 miesiące poddawano 50-minutowej tlenoterapii hiperbarycznej.

Przed kuracją i po jej zakończeniu wykonano obrazowanie mózgu z wykorzystaniem znakowanej radioizotopem fluoru deoksyglukozy (18FDG) oraz pozytronowej tomografii emisyjnej (PET), które wyraźnie wykazało nawet 38-procentowe przyspieszenie metabolizmu w wybranych obszarach mózgu i całym narządzie. Zmianom tym wydawała się towarzyszyć poprawa zdolności do wykonywania zadań umysłowych i fizycznych, a także samopoczucia i jakości życia. W artykule odnotowano, że był to „pierwszy zgłoszony przypadek" cofnięcia choroby Alzheimera dzięki HBOT, który udokumentowano z wykorzystaniem obrazowania PET, co sugeruje „wpływ na całościową patologię" tego zaburzenia[13].

Izraelscy naukowcy wciąż dostarczają nowych danych w tej dziedzinie. Po demonstracji wyzdrowień po urazowych uszkodzeniach mózgu, które są podobne do tych powstających w wyniku udaru[14], w 2020 r. opublikowali wyniki kolejnego kluczowego badania. Przeprowadził je dr Amir Hadanny i tym razem dotyczyło ono zaburzeń poznawczych.

– Niedrożność niewielkich naczyń krwionośnych, podobna do tej, która może rozwinąć się w rurach

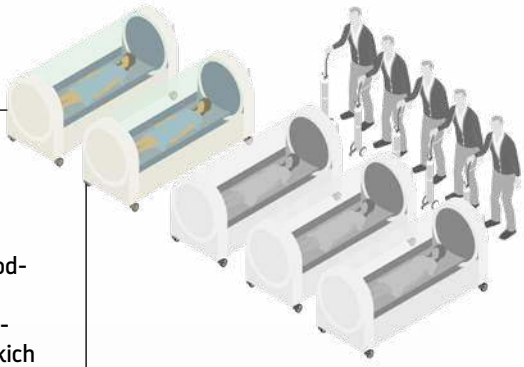


„Oddychający" mikrobiom

Jelito długo uważano za środowisko anoksyczne, w którym dobrze rozwijają się tylko bakterie beztlenowe. Jednak dogmat ten jest obecnie rewidowany. Badania wykazały, że u myszy poddawanych HBOT przez 9 dni doszło do 5-krotnego zwiększenia natlenienia tkanek i obserwowanych w próbkach kału zmian w zakresie drobnoustrojów jelitowych – rozwoju tlenowych proteobakterii i promieniowców. Nie wiadomo, jaki wpływ na organizm mogą mieć te modyfikacje. Jednak promieniowce mają kluczowe znaczenie w utrzymywaniu homeostazy jelit, więc w teorii HBOT może korzystnie oddziaływać na ich mikrobiom.

BIBLIOGRAFIA
1 Dig Liver Dis, 2018; 50(5): 421-28
2 Gastroenterology, 2014; 147(5): 956–59

eprasa.pl a185be37e5



— 2 NA 5 PACJENTÓW Z GRUPY PODDAWANEJ TERAPII HIPERBARYCZNEJ PRZESTAŁO SPEŁNIAĆ KRYTERIA FIBROMIALGII. W GRUPIE STOSUJĄCEJ FARMAKOTERAPIĘ NIE ZAOBSERWOWANO TEGO U ŻADNEGO Z UCZESTNIKÓW BADANIA — MÓWI DR EFRATI.

Tak też możesz pomóc mózgowi

Odpowiednio dobrane suplementy diety nie tylko wspierają pracę mózgu, chronią go przed wolnymi rodnikami, ale także pomagają powrócić do zdrowia.

Koenzym Q10 jest nośnikiem elektronów w łańcuchu oddechowym, występującym naturalnie w ludzkich mitochondriach, organellach obecnych w każdej komórce ciała. Suplementacja tego związku okazuje się wysoce skuteczna w leczeniu różnych chorób neurodegeneracyjnych, w tym alzheimera, parkinsona, stwardnienia zanikowego bocznego, stwardnienia rozsianego, padaczki, depresji, ataksji Friedreicha oraz choroby afektywnej dwubiegunowej. Ten silny przeciwutleniacz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym[1].



Resweratrol wykazuje istotne działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwapoptotyczne i przeciwnowotworowe. Związek ten wspiera funkcjonowanie mitochondriów oraz chroni je przed niekorzystnym wpływem czynników stresogennych. Hamuje produkcję reaktywnych form tlenu, stymuluje biogenezę mitochondriów oraz usprawnia produkcję energii w komórkach. Jest szczególnie ważny dla komórek mózgu (zarówno neuronalnych, jak i glejowych), które ze względu na duże zapotrzebowanie na trójfosforan adenozyny (ATP) i wysokie zużycie tlenu, są narażone na duże ilości wolnych rodników tlenowych oraz związane z nimi zaburzenia pracy mitochondriów[2].

Fosfatydyloseryna jest niezbędna do właściwego przebiegu procesów biochemicznych i fizjologicznych zachodzących w ludzkim mózgu oraz prawidłowego funkcjonowania tego narządu. Ponadto warunkuje zdrowie błon komórek nerwowych i mieliny. Wspomaga funkcje poznawcze, w tym tworzenie pamięci krótkotrwałej i utrwalanie długotrwałej. Poprawia zdolność skupienia uwagi i koncentracji, rozumowania i rozwiązywania problemów, sprawność językową, zdolności komunikacyjne oraz funkcje lokomotoryczne[3].

Magnez bierze udział w regulacji metabolizmu i utrzymaniu homeostazy wszystkich tkanek organizmu. Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu: harmonizuje przekazywanie sygnałów nerwowych i dba o zachowanie integralności bariery krew-mózg. Niedobór tego pierwiastka może powodować rozwój ogólnoustrojowych stanów zapalnych, będących wspólnym mianownikiem większości chorób, zwiększa też ryzyko rozwinięcia się chorób neurodegeneracyjnych[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol. 2021 Nov;394(11):2197-2222
2. Mol Neurobiol. 2018 Mar;55(3):2085-2101
3. Nutrition. 2015 Jun;31(6):781-6
4. Int J Mol Sci. 2022 Dec 23;24(1):223

starego domu, to dominujący element procesu starzenia się człowieka. Odkryliśmy, że HBOT spowodowała znaczące nasilenie dopływu krwi do mózgu, co korelowało z poprawą zdolności poznawczych i stanowiło potwierdzenie naszej teorii – komentuje dr Efrati[15].

Chińscy uczeni potwierdzili te odkrycia własnym badaniem z 2020 r. Wzięli w nim udział pacjenci z chorobą Alzheimera, których poddawano zaledwie 30-dniowej „łagodnej" (niskociśnieniowej – patrz ramka pt. „Profil bezpieczeństwa") HBOT. Sesje trwały krócej niż godzinę dziennie. W porównaniu z grupą kontrolną tlenoterapia hiperbaryczna znacząco poprawiła zdolności poznawcze uczestników badania – znacznie bardziej niż wiodący obecnie lek donepezyl – co wykazano w czasie miesięcznej obserwacji. Jednak efekt ten z czasem ustępował.

U pacjentów z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi poprawa sprawności umysłowej po zastosowaniu HBOT utrzymywała się jednak dłużej. Wyniki dotyczące pamięci i funkcji kognitywnych uległy znaczącej poprawie w ciągu 1- i 6-miesięcznej obserwacji. Badania obrazowe wykazały również polepszenie metabolizmu glukozy w obszarach mózgu związanych z funkcjami językowymi i pamięcią. Efekt ten wydawał się silniejszy u pacjentów z zaburzeniami poznawczymi niż u tych z chorobą Alzheimera. To zaś doprowadziło naukowców do wniosku, że „tlenoterapia hiperbaryczna może stanowić strategię profilaktyki dzięki blokowaniu progresji [łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych do choroby Alzheimera]"[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Undersea Hyperb Med, 2014; 41(3): 247-52; Biomolecules, 2020; 10(6): 958
2. Christopher J. Buckley and Jeffrey S. Cooper, *Hyperbaric Oxygen Effects on Angiogenesis* (StatPearls, 2023)
3. Diving Hyperb Med, 2015; 45(1): 30-6
4. GeroScience, 2023; 45(2): 747-56
5. Neurology, 2004; 62(12): 2193-97
6. Food and Drug Admin, "Hyperbaric Oxygen Therapy: Get the Facts," July 26, 2021, fda.gov
7. Adv Skin Wound Care, 2023; doi: 10.1097/01.ASW.0000922696.61546.31
8. Diabetes UK, "Why We're Urging NHS England to Invest in Diabetes Foot Care," Feb 27, 2020, diabetes.org.uk
9. Asian Pac J Trop Med, 2015; 8(6): 468-73
10. J Addict Nurs, 2022; 33(1): 27-36
11. PLOS One, 2013; 8(1): e53716
12. Neuropsychology, 2015; 29(4): 610-21
13. Med Gas Res, 2018; 8(4): 181-84
14. PLOS One, 2013; 8(11): e79995
15. Aging (Albany NY), 2020; 12(13): 13740-61
16. Alzheimers Dement (NY), 2020; 6(1): e12030
17. Medicine (Baltimore), 2018; 97(9): e0029
18. PLOS One, 2023; 18(3): e0282406
19. Front Psychol, 2018; 9: 2495
20. J Clin Med, 2023; 12(6): 2270; Nat Med, 2022; 28(11): 2406-15
21. ClinicalTrials.gov, NCT04842448
22. Sieroń A., Cieślara G., Kawecki M., „Zarys medycyny hiperbarycznej", wydanie II, Wyd. Alfa Medica Press, Bielsko-Biała 2007

eprasa.pl a185be37e5

Radość i spokój życia, czyli metoda Access Bars w praktyce

Sama na początku byłam ostrożna w formułowaniu wniosków o efektach metody. Po ogromnym praktycznym doświadczeniu i wspaniałych rezultatach moich klientów chcę, by jak najwięcej osób dowiedziało się o Barsach i mogło pomóc sobie w ten przyjemny i skuteczny sposób.

Sama w sobie widzę, jak wiele lekkości we mnie się pojawiło. Jakiej pięknej zmianie uległo moje życie.

Zapraszam Cię – znajdź lekkość w życiu.

Joanna Mróz – praktyk i trenerka metody Access Bars.

Co to jest Access Bars i jak działa?

Pierwsza sesja Access Bars w wykonaniu Gary'ego Douglasa (Twórca Barsów) odbyła się ponad 30 lat temu. Dziś metoda jest stosowana w ponad 170 krajach.

To dotyk 32 punktów na głowie (przypominające punkty meridianowe). Kiedy się ich delikatnie dotyka, punkty stymulują pozytywną zmianę w mózgu. Uwalniają uczucie stresu oraz złe myśli i emocje.

Pod delikatnym dotykiem punkty stymulują pozytywną odpowiedź neurologiczną. Wydaje się, że wpływa ona na naturalną zdolność ciała do samouleczania i ułatwia zmiany psychologiczne wymagane do poprawy ogólnego dobrostanu.

Fakty

W listopadzie 2017 r. dr n. med. Terrie Hope z CFMW opublikowała artykuł w *Dzienniku Psychologii Energetycznej*: pt. „Teoria, badania i terapia", opisujący sposób, w jaki wyniki jednej 90-minutowej sesji Access Bars wskazują na znaczące zmniejszenie stanów depresji i lęków.

Inne badania przeprowadzono w 2015 r. Poprowadził je wiodący neurobiolog dr Jeffrey L. Fannin. U 60 uczestników zaobserwował pozytywny efekt neurologiczny podobny do tego, którego doświadcza się podczas zaawansowanej medytacji.

Co dają Barsy?

Osoby otrzymujące Barsy mówią, że odczuwają:

– Spokój w głowie i zmniejszenie stresu.
– Wzrost pewności siebie.
– Lepszą komunikację z otoczeniem i sobą.
– Wzrost uczucia radości i szczęścia.
– Głębszą relaksację i pozytywny wpływ na migreny oraz bezsenność.
– Poprawę zdrowia psychicznego: zmniejszenie objawów depresji, ataków paniki, ADD, ADHD.
– Większą świadomość intuicyjną.

Dla kogo są Barsy?

Na sesje przychodzą do mnie kilkuletnie dzieci, młodzież i dorośli.

Najczęstszy problem to zaburzenia nerwicowe, lęki, np. społeczne, ogromny chaos w głowie, stres w życiu, obolałe ciało.





Jak wygląda sesja, gdzie można ją wykonywać?

U osoby dorosłej czy dzieci trwa 60-90 minut. U niemowlaków może trwać nawet 5 minut. Długość sesji dostosowuję do Człowieka.

Podczas sesji klient może:

– leżeć na łóżku do masażu, łóżku, na kocu, na trawie,
– siedzieć na wygodnym leżaku.

Barsy wykonujemy np. w gabinecie, domu, szpitalu, na wakacjach.

Jak zostać praktykiem Barsów?

Wystarczy ukończyć szkolenie, które trwa 8 godzin. Podczas szkolenia wykonujesz 2 sesje i skutecznie się ich uczysz. Otrzymujesz także 2 sesje i od razu doznajesz efektów.

Szkolenie kończysz z międzynarodowym certyfikatem, który daje prawo do wykonywania płatnych sesji na całym świecie.

Gdzie prowadzę szkolenia?

Szkolenia prowadzę **w Poznaniu** oraz **w całej Polsce**. Najbliższe terminy: 06.08.2023, 26.08.2023, 16.09.2023 w Poznaniu.

Na szkolenia jeżdżę tam, gdzie zbierze się grupa przynajmniej 2 uczestników. Chcę, by jak najwięcej osób mogło zostać praktykami. Widzę, ile dobrego dzieje się u moich klientów. Chcę takie dobro przekazywać całemu światu, to moje powołanie.

Kto przychodzi na szkolenia?

– Rodzice, kobiety i mężczyźni, którzy chcą sobie skutecznie pomóc w codziennych stresach;
– Dzieci i młodzież;
– Masażyści, fizjoterapeuci, kosmetyczki, terapeuci.

Koszt szkolenia:

– Dla osób będących pierwszy raz **1 250 zł;**
– Młodzież 16-18 lat **640 zł;**
– Dzieci do 16. r.ż. **bezpłatnie.**

Ważne

Access Bars nie jest leczeniem konkretnych dolegliwości czy chorób. To terapia wspomagająca, pozwalająca zaprowadzić równowagę w ciele i emocjach. To metoda dająca szansę podświadomości i ciału wybrać wewnętrzne uzdrowienie.

Jedna z opinii moich klientek:

Cudowny relaks i wyciszenie. Zdecydowanie dla tych, którzy mają trudność, żeby zatrzymać pędzące myśli. Ciekawy efekt uboczny to zniknęły wszystkie dolegliwości bólowe po sesjach fizjoterapii z poprzednich dni. Cudowne dopełnienie, gdy ciało w głębokim relaksie samo sobie pomaga.

Więcej informacji
Joanna Mróz
Właścicielka Centrum Naturalnego Biznesu
Tel. +48 784 036 013
Kropelka.natury@gmail.com
Fb.com/KropelkaNatury



eprasa.pl a185be37e5

Weź cholesterol w karby

Popularne zioła, warzywa, owoce, a nawet grzyby mogą pomóc utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu, chroniąc przed miażdżycą i schorzeniami układu krążenia. Wystarczy sięgnąć...

Stres oksydacyjny i hipercholesterolemia (czyli nadmierne stężenie cholesterolu we krwi) zostały powiązane ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Ze względu na liczne wady syntetycznych przeciwutleniaczy i leków obniżających poziom cholesterolu coraz większe znaczenie w terapii zyskują naturalne przeciwutleniacze oraz bioaktywne składniki zdolne obniżyć cholesterol.



Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)

Jak dowiodło badanie z 2014 r. u ludzi, którzy codziennie przez 4 tygodnie przyjmowali 2, 5 lub 10 g sproszkowanych liści rozmarynu, nastąpił spadek całkowitego poziomu cholesterolu oraz glukozy. Zdaniem autorów badania rozmaryn obniża poziom cukru oraz poprawia gospodarkę lipidów w organizmie w sposób zależny od dawki. Ponadto zioło zmniejsza peroksydację lipidów poprzez zwiększenie poziomu przeciwutleniaczy, co obniża ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych[1].

Jabłoń (*Malus*)

Jak potwierdzają badania, jedzenie owoców tego drzewa daje lepsze efekty niż przyjmowanie statyn, a przy tym jest wolne od skutków ubocznych. Już 25 g jabłka obniża prawdopodobieństwo udaru mózgu o 9%, co oznacza, że zjadanie jednego owocu dziennie może ograniczyć je o 36-45%[2]. Wykorzystując modele matematyczne, zespół z Uniwersytetu w Oksfordzie stwierdził, że gdyby choć 70% populacji zjadało już 1 jabłko dziennie, pozwoliłoby to uniknąć 8,5 tys. zgonów z przyczyn naczyniowych! Co istotne, niektóre odmiany mogą zapobiegać chorobom lepiej niż inne. Badania sugerują, że korzystne związki, takie jak flawonoidy i fenole, występują w tych owocach w bardzo zmiennych proporcjach, a do najzdrowszych gatunków należą Fuji, Red Delicious, Northern Spy, Gala, Honeycrisp oraz Granny Smith[3]. Jak się okazuje, warto wprowadzić w życie stare angielskie powiedzenie, które mówi, że 1 jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka.



Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Kurkuma jest popularną przyprawą w kuchni Bliskiego Wschodu i Indii. W 2017 r. Chińczycy przeprowadzili metaanalizę 7 badań, aby ocenić skuteczność zawartej w kłączu rośliny kurkuminy w obniżaniu poziomu lipidów we krwi u osób obarczonych ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Badacze odkryli, że kurkumina może chronić pacjentów zagrożonych chorobami układu krążenia poprzez poprawę poziomu lipidów w surowicy[4].

eprasa.pl a185be57e5



Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Obecne badania *in vitro*, *ex vivo* oraz u chomików i świnek miniaturowych wskazują na potencjał lakownicy żółtawej jako czynnika osłabiającego stres oksydacyjny i obniżającego poziom cholesterolu LDL. Zdaniem uczonych osiąga to poprzez uruchomienie różnych mechanizmów działania, np. zmniejszenie syntezy cholesterolu i jego wchłaniania[5]. Znajduje to potwierdzenie w doniesieniach naukowców z Bangladeszu. Wykazali oni, że szczury karmione reishi (dawka 200 mg/kg m.c.) mają obniżone poziomy cholesterolu całkowitego, trójglicerydów i cholesterolu LDL w osoczu oraz zwiększone stężenie frakcji HDL[6].



Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Naukowcy z Uniwersytetu w Reading odkryli, że sprzedawany bez recepty wyciąg z liści karczocha obniża poziom cholesterolu. W ramach 12-tygodniowego eksperymentu 75 ochotnikom codziennie podawano 1280 mg tego suplementu albo placebo. Okazało się, że ekstrakt z liści karczocha wywołał niewielki, ale istotny statystycznie spadek poziomu cholesterolu w osoczu[7]. Efekt ten zawdzięczamy zawartym w roślinie pochodnym kwasu dwukawowochinowego, które pomagają obniżyć poziom lipidów w osoczu, w tym cholesterolu całkowitego.



Bazylia azjatycka (*Ocimum tenuiflorum*)

To lekko pikantne, gorzkie zioło w hinduizmie jest czczone podczas porannych i wieczornych nabożeństw. Nic więc dziwnego, że na świecie znane jest najczęściej jako święta bazylia. W 2018 r. badacze przetestowali jej wpływ na Australijczykach w wieku 40 lat i starszych z zaburzeniami metabolicznymi. Okazało się, że spożycie co najmniej 1 g tulsi dziennie powoduje spadek poziomu cholesterolu całkowitego i LDL[8].





Ostrokrzew paragwajski (*Ilex paraguariensis*)

Yerba mate, czyli napar z jego suszonych i sproszkowanych liści, nasila aktywność enzymu obniżającego poziom złego oraz zwiększającego stężenie dobrego cholesterolu. Zespół amerykańskich i argentyńskich naukowców 2-krotnie mierzył stężenie paraoksonazy-1 (PON-1): przed wypiciem i po wypiciu przez zdrowych wolontariuszy 0,5 l yerba mate, mleka lub kawy. W porównaniu z innymi napojami, po spożyciu ostrokrzewowej herbatki aktywność enzymu wzrosła o 10%. Działanie PON-1 polega na wiązaniu się z cząsteczką HDL. Zapobiega to utlenieniu HDL do LDL. Niska aktywność enzymu zwiększa podatność na rozwój miażdżycy indukowanej dietą[10].

Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*)

Zespół z Regional Research Laboratory w Tivandrum wykazał, że sok z tej rośliny zawiera 40% polifenoli, 50% flawonoidów i aż 70% witaminy C. Jest też bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe i sterole roślinne, które hamują wchłanianie cholesterolu frakcji LDL. Dodatkowo jest źródłem przeciwutleniaczy, które obniżają jego poziom, zapobiegając w ten sposób zatykaniu się tętnic[11].



eprasa.pl a185be37e5



Maitake (*Grifola frondosa*)

Aby zbadać wpływ tych grzybów na stężenie cholesterolu, normalnym myszom podawano karmę zawierającą 1% cholesterolu lub 1% cholesterolu i 10% liofilizowanego proszku maitake, a poziomy lipidów w wątrobie i osoczu porównano z grupą karmioną bez dodatku cholesterolu. Po upływie 4 tygodni okazało się, że gryzonie suplementowane proszkiem grzybowym mają niższy poziom lipidów niż te, które otrzymywały karmę z cholesterolem. Co więcej, naukowcy odkryli, że taki jadłospis doprowadził do stłumienia genów syntezy cholesterolu[12].



Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

Mączka z jej nasion, przyjmowana w ilości 25 g dziennie, pozwala obniżyć cholesterol nawet o 25%. Uczeni z Indii przetestowali jej działanie na królikach, u których wcześniej wywołali hiperlipidemię. 20 zwierząt podzielono losowo na 2 grupy. Przez 4 tygodnie grupa kontrolna otrzymywała jedzenie z 2 ml soli fizjologicznej, natomiast druga grupa 2 ml proszku z kozieradki zemulgowanego w wodzie. Po zakończeniu badania okazało się, że mączka znacznie obniżyła poziom cholesterolu całkowitego w surowicy, LDL oraz indeks miażdżycowy w porównaniu z grupą kontrolną[3].

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

To popularne zioło stosowane jest od setek lat w tradycyjnej medycynie. W pewnym badaniu dowiedziono, że pomaga ono obniżyć poziom cholesterolu u kurcząt brojlerów[16]. Wyniki te uzyskano poniekąd przypadkiem, bo celem uczonych było poszukiwanie sposobów na ograniczenie stosowania antybiotyków u drobiu. Z kolei praca z 2019 r. wykazała, że ekstrakt z tego zioła może wpływać na metabolizm lipidów, jednak tym razem autorzy skupiali się na zastosowaniu krwawnika w leczeniu raka trzustki[17].



Czosnek pospolity (*Allium*)

To Twój sojusznik nie tylko w walce z przeziębieniem, ale również, gdy masz kłopoty z podwyższonym ciśnieniem lub cholesterolem. Dowodzi tego przeprowadzona przez koreańskich uczonych metaanaliza. Zauważyli oni, że chociaż badania przedkliniczne sugerują, iż czosnek ma potencjalny wpływ zapobiegawczy na czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, to jednak badania kliniczne przedstawiają niespójne wyniki. W związku z tym przeszukali bazy prac medycznych i znaleźli potwierdzenie, że spożycie sproszkowanego czosnku obniża stężenie cholesterolu całkowitego, jego frakcji LDL-C oraz poziom glukozy na czczo[14].

Psianka podłużna (*Solanum melongena*)

Sok z oberżyny może przysłużyć się naszemu układowi krążenia. Brazyliczycy, którzy podawali go przez 4 tygodnie królikom z hipercholesterolemią, przekonali się, że zwierzęta pijące sok z bakłażana miały istotnie niższy poziom cholesterolu w osoczu, jak również ważyły mniej od zajęczaków z grupy kontrolnej[15]. Może warto więc od czasu do czasu wrzucić psiankę do sokowirówki?





BIBLIOGRAFIA

1. International Journal of Clinical Medicine 2014, 6(5), doi: 10.4236/ijcm.2014.56044
2. Stroke, 2011; 42: 3190-5
3. Food Chem, 2014; 161:208-15; J Med Food, 2010;13: 1313-23
4. Nutr J. 2017; 16: 68
5. Lipids Health Dis. 2004; 3: 2
6. Int J Med Mushrooms. 2018;20(10): 961-9
7. Phytomedicine. 2008 Sep;15(9): 668-75
8. Journal of Functional Foods, 2018, 45: 47-57, doi: 10.1016/j.jff.2018.03.030
9. J Diet Suppl. 2017 Jan 2;14(1): 1-8
10. Nutr J. 2019 Jan 19;18(1): 5
11. The Journal of nutritional biochemistry. 13. 346-54
12. J Oleo Sci. 2013;62(12): 1049-58
13. Am J Clin Nutr. 2009 Jul; 90(1): 56-63
14. Nutr Res Pract. 2014 Dec;8(6): 644-54
15. Arq Bras Cardiol. 1998 Feb;70(2): 87-91
16. J. Agr. Sci. Tech. (2012) Vol. 14: 799-810
17. PLoS One. 2019; 14(3): e0214294
18. Vet World. 2018 Nov; 11(10): 1433-9
19. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(18): 3133-43

eprasa.pl a185be37e5



Bergamotka (*Citrus bergamia*)

Hiszpanie przeszukali medyczne bazy danych pod kątem badań interwencyjnych i obserwacyjnych dotyczących wpływu tej rośliny na profil lipidowy u ludzi. Dokonany przez nich przegląd systematyczny objął 12 badań. Analiza danych doprowadziła akademików do wniosku, że bergamotka zależnie od dawki obniża poziom całkowitego cholesterolu (12,3-31,3%), LDL (7,6-40,8%) i trójglicerydów (11,5-39,5%), a ponadto stanowi obiecującą alternatywę dla osób z nietolerancją statyn[19].

Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*)

Zawarte w siemieniu lnianym diglukozyd lignanowo-sekoizolariciresinolowy, kwas alfa-linolenowy oraz kwasy tłuszczowe omega-3 stanowią gwarancję jego korzystnego wpływu na stężenie cholesterolu. W pewnym badaniu wykazano, że suplementacja siemieniem lnianym pozwała złagodzić zainicjowaną zmianę miażdżycową w aorcie oraz wykazuje istotne działanie przeciwhipercholesterolemiczne. Niestety, jako że było to badanie prowadzone na szczurach albinosach rasy Wistar, jego autorzy postulują przeprowadzenie dalszych testów na ludziach[18].





Orzech włoski (*Juglans regia*)

Nasiona tego drzewa mają wyjątkowy profil: są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które mogą poprawiać poziom lipidów we krwi i inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Naukowcy z Harvardu włączyli do analizy 13 badań reprezentujących 365 uczestników. Diety trwały 4-24 tygodnie, a orzechy włoskie dostarczały 10-24% ogółu kalorii. Co ciekawe, w porównaniu z dietami kontrolnymi programy żywieniowe wzbogacone w nie spowodowały istotnie większy spadek stężenia cholesterolu całkowitego i LDL. Dlatego harvardczycy uznali, że spożywanie orzechów włoskich wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i śmierci[13].

REKLAMA

MycoMedica®
grzyby witalne

KONFERENCJA

poświęcona grzybom witalnym
oraz recepturom ziołowym

9 - 10.09.2023 Kraków



MILAN SCHIRLO DR. LENKA GLUVŇOVÁ JANA DEDKOVÁ

Kup bilet już dziś
i dołącz do grona
Mykoterapeutów

Więcej informacji oraz bilety do zakupienia na stronie:
www.KonferencjaGrzybowa.pl

Masz pytania? Napisz do nas lub zadzwoń:
kontakt@mycomedica.pl
+48 607 063 587

Weź udział

www.KonferencjaGrzybowa.pl

eprasa.pl a185be37e5

Jak wzmocnić organizm?

O odporności, wygaszaniu stanów zapalnych oraz korzyściach z fotobiomodulacji i inhalacji wodorem z Mają Koprowską, naturoterapeutką z Centrum Terapii Studia Sante, rozmawia Ewa Owczarek

OCL: Czy lato to dobry moment, żeby zadbać o odporność?
Maja Koprowska: Zawsze jest dobry moment, żeby wzmacniać układ odpornościowy. Nie ma sensu czekać, aż nasz organizm w odczuwalny sposób zasygnalizuje nam, że nie działa prawidłowo. Obecnie trwa lato i cieszymy się słońcem, ale kiedy nastaną chłodniejsze dni, przyjdzie pierwsza fala infekcji, która zweryfikuje, jak dalece jesteśmy odporni. Częste przeziębienia to tylko jeden z wielu symptomów spadku odporności.

OCL: Co jest pierwszym wyraźnym sygnałem, że koniecznie powinniśmy zadbać o odporność?
Maja Koprowska: Może nim być zmęczenie. Jeśli wstajemy rano i nie mamy siły, jest to już sygnał, że warto przyjrzeć się odporności. Najpierw powinniśmy zapytać siebie, o której zasypiamy i co robimy tuż przed pójściem do łóżka. Jeśli chodzimy spać po północy, prawdopodobnie nasza szyszynka nie produkuje wystarczającej ilości melatoniny, a jest to hormon młodości i regeneracji, silnie wzmacniający odporność. Zmęczenie może być też informacją, że mamy niedobory pokarmowe lub ukryte stany zapalne, bądź ukryte zakażenia, np. wirusowe. Wtedy ważna jest dobra diagnoza. Tutaj sprawdza się profesjonalny biorezonans. Bardzo lubię pracować przy jego użyciu, bo jest to taki systemem wczesnego wykrywania potencjalnych schorzeń. Wskazuje nam słabsze miejsca w organizmie i dzięki temu możemy o nie zadbać, zanim zaczną nam naprawdę doskwierać. Jest również dobrym punktem wyjścia do dalszych, bardziej wnikliwych badań.



Fot. Katarzyna Czajkowska / Czułe Oko

Maja Koprowska jest naturoterapeutką w Centrum Terapii Studia Sante

Jest absolwentką filozofii oraz studium medycyny naturalnej, gdzie zdobywała wiedzę w zakresie ziołolecznictwa, dietetyki, medycyny chińskiej, akupresury, aromaterapii, koloroterapii, arteterapii oraz różnych technik relaksacji i pracy z ciałem.

Ukończyła wiele kursów masażu (klasyczne i orientalne). Od lat specjalizuje się w diagnostyce biofeedback, korzystając z urządzeń Metatron, SCIO i Vieva, dzięki którym pomaga przywracać naturalną równowagę organizmu poprzez wczesne wykrywanie osłabienia pracy organów wewnętrznych, niedoborów, toksyczności. Instruktorka Face-fitness i autoterapii manualnych twarzy oraz kinesiotapingu bioestetycznego, prowadzi warsztaty dla kobiet z zakresu ćwiczeń, automasażu i naturalnego odmładzania twarzy.

OCL: Dlaczego układ immunologiczny jest tak ważny?
Maja Koprowska: Ma bardzo wiele funkcji. Chroni nas przed patogenami oraz kontroluje prawidłowy rozwój komórek i procesy starzenia się organizmu. Jest wielopoziomowy i składa się z licznych elementów, poczynając od migdałków, poprzez grasicę, śledzionę, węzły chłonne, żołądek, jelita, błonę śluzową, po szpik kostny. Warto przyjrzeć się, czy wszystkie działają optymalnie.

OCL: Co Pani zaleca na początku?
Maja Koprowska: Jeśli podejrzewam słabość układu odpornościowego, w pierwszej kolejności polecam przeprowadzenie diagnostyki Vieva. Urządzenie sprawdza m.in., jak funkcjonuje układ immunologiczny, ale też dokładnie pokazuje wszystkie niedobory pokarmowe, które wpływają na jego działanie. Jeśli widzimy odchylenia w przypadku witamin, minerałów i aminokwasów, mamy pierwszą wskazówkę, co zrobić, by odporność wróciła do normy. Interpretując wyniki, zalecam więc kuracje ziołowe i sprawdzone suplementy. Biorezonans Vieva daje też informacje na temat działania wszystkich organów wewnętrznych. Jeśli diagnostyka Vieva nie jest wystarczająca, ponieważ pojawia się podejrzenie występowania patogenów, warto skorzystać z urządzenia diagnostycznego Metatron Hospital.

OCL: W czym pomoże nam Metatron Hospital?
Maja Koprowska: Jest to urządzenie, dzięki któremu możemy obejrzeć cały organizm, na wszystkich poziomach tkanek i komórek, aż do chromosomów. Ma zaawansowaną technologię, pozwalającą na sprawdzenie obecność pól torsyjnych w ciele człowieka. Emituje je każdy żywy organizm – człowiek, każda jego komórka oraz patogeny. Metatron potrafi określić częstotliwości niekorzystnych pól torsyjnych: wirusów, bakterii, grzybów czy pasożytów. Na tym urządzeniu możemy np. sprawdzić skład flory jelitowej. Dobry stan jelit przełoży się na naszą odporność w znaczący sposób, a zadbamy o nie, wprowadzając odpowiednio dobrane probiotyki lub zioła i produkty spożywcze.

OCL: Jaki jest kolejny krok?
Maja Koprowska: Po tych 2 diagnostykach i konsultacji możemy wskazać odpowiednie terapie. Mamy wiele urządzeń, które świetnie wspierają układ odpornościowy. Dobieramy je w zależności od tego, co stanowi słabsze ogniwo w danym organizmie. Jeśli np. problemem są przewlekłe stany zapalne, proponujemy inhalacje wodorowe.

Stany zapalne to powszechny problem. Mogą być obecne na poziomie organów wewnętrznych albo dotyczyć stawów. Może to być też tzw. mgła mózgowa po przebytym covidzie, która także jest skutkiem przewlekłego stanu zapalnego.

OCL: Jakich rezultatów możemy spodziewać się po inhalacjach wodorowych?
Maja Koprowska: Wodór działa silnie przeciwzapalnie i regenerująco. Jest maleńką cząsteczką, która łatwo przenika do całego organizmu. Wystarczy 20 min, by nasze ciało było nim

eprasa.pl a185be37e5

wysycone, a dłuższe inhalacje podtrzymują ten stan. Wodór przekracza także barierę krew-mózg, co pozwala dotrzeć do trudno dostępnych ognisk zapalnych w mózgu i zlikwidować je.

OCL: Na co jeszcze pomaga wodór?
Maja Koprowska: Inhalacje wodorowe wpływają na lepszą koncentrację. Okazuje się, że dużo lepiej się myśli, gdy organizm jest wysycony wodorem. Świetnie też działa przy alergiach. Wspomaga także gojenie błon śluzowych nosa, likwiduje opuchlizny, obrzęki i mikrozapalenia. Zaletą inhalacji jest też możliwość łączenia ich z innymi terapiami. W przypadku poważniejszych schorzeń, jak nowotwór, sugerujemy wypożyczenie inhalatora, by jak najdłużej poddać się oddziaływaniu wodoru. Od naszych klientów wiemy, że terapia wspiera wycofywanie się zmian.



OCL: W Centrum Terapii Studia Sante można skorzystać z urządzenia Theraphi Plasma System. Do czego ono służy?
Maja Koprowska: Jest to urządzenie oparte na technologii Nikoli Tesli, które emituje pole zimnej plazmy. Osoba leżąca w tym polu jest energetyzowana niczym bateria w ładowarce. Urządzenie to przywraca równowagę komórek i ich „stan fabryczny". Pomaga rozbijać torbiele, guzy i cysty. Bardzo skutecznie podnosi odporność. Dzięki doenergetyzowaniu organizm zaczyna zauważać problemy, których wcześniej nie widział i dąży do samoregeneracji. Plazma ma właściwości odmładzania ciała, także wyczerpanego po ciężkich chorobach. Mieliśmy wiele przypadków przywrócenia witalności rekonwalescentom po trudnym przejściu koronawirusa.

OCL: Co możecie zaproponować, jeśli słabym ogniwem organizmu jest krążenie?
Maja Koprowska: Urządzeniem dedykowanym do terapii krążeniowej jest magnetostymulacja Bemer. Sprawdza się w regulacji ciśnienia krwi, wszelkiego rodzaju urazach, stłuczeniach, krwiakach, złamaniach. Bemer można zastosować w każdej sytuacji, jeśli dotyczy unaczynionej części ciała. Warto wiedzieć, że komórki w organizmie są unaczynione i poprzez pobudzenie pracy tych naczyń przyczyniamy się do lepszego oczyszczenia, nawodnienia i natlenienia, a to z kolei wpływa na podniesienie odporności. W przypadku, gdy szwankuje układ immunologiczny, układamy osobę na materacu i dodatkowo aplikatorem obejmujemy grasicę, okolicę żołądka, śledzionę oraz jelita. Jeśli dołożymy do tego inhalacje wodorowe, mamy dodatkowe silne działanie przeciwzapalne.

OCL: Z jakimi jeszcze kłopotami z odpornością przychodzą klienci?
Maja Koprowska: Często przychodzą do nas osoby, które mają osłabione komórki na poziomie mitochondriów. Podczas diagnostyki Metatron Hospital możemy zobaczyć, czy produkują one wystarczającą ilość energii. Brak energii mitochondrialnej oznacza bardzo niskie możliwości regeneracji organizmu. Jeśli jest jej za mało, polecamy zabiegi fotobiomodulacji, czyli terapię światłem czerwonym – o spektrum między laserem niskiego poziomu a podczerwienią. Urządzenie przypomina kabinę solarium, emitującą światło czerwone, wnikające głęboko i oddziałujące na całe ciało. Tutaj także możemy dołączyć inhalacje wodorową, dzięki czemu kompleksowo działamy na mitochondria.

OCL: Czy to urządzenie oddziałuje tylko poprzez światło?
Maja Koprowska: Nie, wspiera również organizm dźwiękiem, wykorzystując tzw. częstotliwości dr. Paula Nogiera. To francuski lekarz, który określił częstotliwości zdrowych tkanek w hercach. Leżąc w kabinie PBM, naświetlamy się czerwonym światłem i stymulujemy tkanki właściwą częstotliwością. Jesteśmy w dużym stopniu zbudowani z wody, a dźwięk mocno oddziałuje na wodę w komórkach naszego ciała. Stymulacje światłem i częstotliwościami powtarzamy systematycznie, aż do uzyskania trwałej poprawy zdrowia.

OCL: Czy możecie pomóc osobom, które borykają się z długotrwałymi ranami, jak stopa cukrzycowa?
Maja Koprowska: Możemy im zaproponować komorę hiperbaryczną, najlepiej w połączeniu z terapią Bemer. Wtłoczenie tlenu pod ciśnieniem powoduje, że zakażenia szybciej mijają. Regenerują się nawet tkanki martwicze. Komora hiperbaryczna stymuluje także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu organizm wchodzi w proces samoodnowy.

OCL: Centrum Terapii to niemal laboratorium kosmiczne…
Maja Koprowska: To prawda. Sprowadzamy unikalne urządzenia z całego świata, a większość z nich jest uznana medycznie. Są to często jedyne egzemplarze w Polsce, jak Theraphi czy fotomodulacja PBM. Dzięki tak różnorodnym urządzeniom możemy łączyć terapie, uzyskując lepsze efekty w krótszym czasie.

eprasa.pl a185be37e5



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.

Przewlekłe zapalenie migdałków

Pytanie: Odkąd pamiętam, moja obecnie 10-letnia córka co chwila łapała infekcje, a większość z nich kończyła się anginą i koniecznością zastosowania antybiotyków. Już jako 7-latka miała zdiagnozowane przewlekłe zapalenie i przerost migdałków, ale lekarze nie zdecydowali się na ich usunięcie, tłumacząc mi, że najgorszy okres już za nami i wkrótce migdałki zaczną się obkurczać, zatem operacja nie jest potrzebna. Czy można ten problem tak po prostu pozostawić czasowi do rozwiązania? Czy są naturalne sposoby na poradzenie sobie z przerostem i zapaleniem migdałków?

Odpowiedź: Przypadek Twojej córki wcale nie jest odosobniony – lekarze szacują, że 20-30% dzieci ma przerośnięty trzeci migdał oraz migdałki podniebienne. Choroba przebiega zazwyczaj według schematu: posyłamy dziecko do żłobka lub przedszkola, maluch często przechodzi infekcje lub anginy, wskutek których dochodzi u niego do powiększenia i przerostu migdałków, a to generuje niekończące się problemy z zapaleniami gardła. Niestety, częste infekcje to jedynie czubek góry lodowej, bowiem struktury te, choć małe, mogą być przyczyną poważnych problemów na całe życie. Dlaczego tak się dzieje?

Migdałki to skupiska tkanki limfatycznej – utworzone z niej grudki chłonne układają się w listewki oddzielone bruzdami i otoczone są łącznotkankową torebką. Te podniebienne widać po otwarciu ust po obu stronach gardła, u nasady języka znajduje się migdałek językowy, a głębiej w gardle mamy parzyste migdałki trąbkowe, usytuowane tuż obok ujść trąbek Eustachiusza. Tzw. trzeci migdał lub migdałek gardłowy znajduje się w części nosowej gardła na górnej stronie podniebienia miękkiego. Także rozsiane na tylnej ścianie gardła grudki chłonne i pasma boczne tkanki limfatycznej uznaje się za należące do migdałków. Wszystkie te struktury razem tworzą tzw. pierścień Waldeyera, który w okresie dzieciństwa zapewnia nam ochronę przed patogenami (grzybami, wirusami, bakteriami) i alergenami wnikającymi do organizmu poprzez drogi oddechowe i jamę ustną.

Migdałki mają też swoje krypty, czyli zagłębienia, których zadaniem jest zwiększanie powierzchni narządu i to w nich bytują białe krwinki – powierzchnia migdałków przypomina gąbkę o sporych oczkach. Pobudzone obecnością patogenu narządy te ulegają powiększeniu, ponieważ rozrastają się tworzące je grudki chłonne – ma to na celu zwiększenie dopływu ilości białych krwinek. Migdałki stają się wtedy czerwone, obrzmiałe i tkliwe. Te widoczne po otwarciu ust wysuwają się z łuków podniebiennych w kierunku gardła. Zasiedlające je limfocyty T rozpoznają zagrożenie, a licznie bytujące w kryptach limfocyty B wytwarzają przeciwciała przeciwko patogenom. Intensywne namnażanie białych krwinek i nasilone złuszczanie się nabłonka krypt towarzyszące infekcji skutkuje często zatkaniem krypty – tworzy się na niej niewielki, ale bolesny ropień – mówimy wtedy o anginie.

Co ważne, podczas infekcji w migdałkach powstają także komórki pamięci immunologicznej, aby przy kolejnym kontakcie z patogenem odpowiedź układu odpornościowego mogła być szybsza. Po ustąpieniu infekcji wszystkie migdałki powinny wrócić do swoich pierwotnych rozmiarów, ale potrzebują na to czasu. I to właśnie jego brak leży m.in. u podstaw problemów Twojej córki oraz ok. 80% dzieci w wieku do 7 lat. Dzieje się tak dlatego, że przedszkola i szkoły to istne wylęgarnie wszelkich zarazków, w tym wywołujących infekcję układu oddechowego wirusów i bakterii. Układ odpornościowy (a w tym także migdały) przedszkolaków i uczniów podstawówek nie ma zatem lekko, ledwo bowiem rozprawi się z jedną infekcją, a już musi walczyć z natępną. Migdałki nie mają wtedy czasu potrzebnego na ustąpienie stanu zapalnego i powrotu tkanek do pierwotnej wielkości. Można to porównać do balonika, który co jakiś czas trochę pompujemy, ale nie mamy czasu, by spuścić z niego nieco powietrza – z czasem stanie się on całkiem dużym balonem. W przypadku migdałków przewlekły stan zapalny i pobudzenie tkanki limfatycznej prowadzi dodatkowo do przebudowy łącznotkankowej tych narządów, na której skutek nie są one już w stanie powrócić do wyjściowych rozmiarów. Tak dochodzi do ich przewlekłego zapalenia i powiększenia[1].

eprasa.pl a185be37e5

W tym miejscu warto wspomnieć o anginie, czyli ostrym zapaleniu migdałków podniebiennych. Choroba ta ma najczęściej podłoże bakteryjne i wywołują ją paciorkowce (zwłaszcza *Streptococcus pyogenes*), gronkowce oraz pneumokoki, ale mogą ją powodować także wirusy, a zwłaszcza rinowirusy, koronawirusy i wirusy grypopodobne. Przy czym u dorosłych częściej mówimy o anginie wirusowej – to aż 95% przypadków, podczas gdy u dzieci wirusowe podłoże ma ok. 70-85% przypadków, natomiast pozostałe to infekcje bakteryjne. Choroba przenosi się drogą kropelkową, ma nagły początek i charakteryzuje się wysoką gorączką, bardzo silnym bólem gardła, czasami uniemożliwiającym przełykanie, powiększeniem węzłów chłonnych podżuchwowych, nudnościami i wymiotami oraz bólami głowy. Czasami, zwłaszcza w anginie wirusowej, pojawia się także ból mięśni i stawów, zapalenie spojówek katar i kaszel. Leczenie jest objawowe i nie zawsze wymaga podania antybiotyku. Aby uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii, najlepiej wykonać wymaz z migdałków na obecność *Streptococcus pyogenes* – to prosty test płytkowy, możliwy do wykonania w przychodni. Na jego wynik czekamy zaledwie kilka minut. Jeśli test da wynik dodatni, trzeba będzie podać antybiotyk, bowiem gronkowiec ten zagraża całemu organizmowi – może wywołać zapalenie zatok, uszu, a nawet zapalenie płuc, opon mózgowo-rdzeniowych i nerek lub uszkodzić serce.

Częste anginy uważa się za jedną z głównych przyczyn przewlekłego zapalenia migdałków, któremu towarzyszy zazwyczaj ich powiększenie[2]. Objawem tego stanu rzeczy jest ból gardła, który może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni lub nawracać – jako kryterium diagnostyczne przyjmuje się utrzymywanie tego objawu przez minimum 3 miesiące. Ponadto chory może mieć trudności z przełykaniem i uskarżać się na uczucie przeszkody (tzw. kluski) w gardle oraz mieć stale powiększone podżuchwowe węzły chłonne. Jego migdałki będą pokryte białawym nalotem, a w ich powiększonych kryptach może gromadzić się złuszczony nabłonek i resztki pokarmu, które gnijąc, wydzielają nieprzyjemny zapach i dają niesmak w ustach. Czasami na migdałkach mogą powstawać białe czopy. Nie są one wypełnione ropą, a twardą wydzieliną, złożoną głównie ze złuszczonych komórek i białych krwinek – to tzw. kamienie migdałkowe, które można usunąć, delikatnie wyciskając je patyczkami higienicznymi. U niektórych chorych pozornie bez powodu pojawia się raz na jakiś czas także stan podgorączkowy[3].

Przewlekłego zapalenia i towarzyszącego mu powiększenia migdałków nie można bagatelizować. Choroba ta może mieć bowiem poważne konsekwencje. Infekcja paciorkowcami hemolizującymi w skrajnych przypadkach może skończyć

REKLAMA





W diecie nie może też zabraknąć regulujących prace układu odpornościowego probiotyków, które znajdują się m.in. w kiszonkach warzywnych i przetworach mlecznych oraz błonnika będącego pokarmem dla mikrobioty

się nawet sepsą. Częstym powikłaniem są także nawracające zapalenia ucha środkowego, które nie tylko upośledzają słuch dziecka i mogą niekorzystnie wpływać na rozwój jego mowy oraz zdolność uczenia się (u dzieci dyslektycznych obserwuje się często zaburzenia przetwarzania słuchowego, których jedną z przyczyn mogą być zaburzenia słuchu związane z przewlekłym stanem zapalnym ucha środkowego), ale także mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu!

Powiększone migdałki zamykają także światło dróg oddechowych, a to sprawia, że organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości tlenu, a na jego niedobór najbardziej wrażliwy jest mózg. Objawy niedotlenienia są bardzo niespecyficzne i mało kto łączy je z przewlekłym zapaleniem migdałków. Są to bóle głowy, trudności z koncentracją i problemy z nauką, a zwłaszcza czytaniem i rozumieniem ze słuchu, przewlekłe zmęczenie i rozdrażnienie. Wiele maluchów zamiast w gabinecie laryngologa ląduje u szkolnego pedagoga i z uwagi na charakter zaburzeń otrzymuje skierowanie na diagnozę psychologiczno-pedagogiczną z podejrzeniem dysleksji rozwojowej.

Niezwykle groźne jest powiększenie zwłaszcza trzeciego migdałka, któremu wcale nie musi towarzyszyć powiększenie podniebiennych, dlatego często pozostaje ono niezauważone. Tymczasem daje ono całkiem wyraźne objawy, takie jak chrapanie, brzydki zapach z ust, bezdech senny i nadmierne ślinienie się. Dziecko śpi z otwartymi ustami – tak organizm broni się przed brakiem powietrza. Z czasem, na skutek powiększenia trzeciego migdałka, oddychanie przez nos staje się prawie niemożliwe, zatem organizm dokonuje modyfikacji, których celem jest ułatwienie pobierania powietrza do płuc. Są to niestety zmiany patologiczne, z których każda ma swoje konsekwencje. Zaczynają się one od oddychania przez usta, na którego skutek dochodzi do zmian w ustawieniu języka względem podniebienia i położenia żuchwy – ma to na celu wytworzenie przestrzeni do oddychania między językiem a podniebieniem, która u zdrowej osoby nie występuje. Sam język ulega spłaszczeniu i rozkłada się na zębach, co generuje m.in. problemy z prawidłowym artykułowaniem głosek. Brak szczelnego wypełnienia językiem podniebienia zaburza także układ sił w twarzoczaszce i zwiększeniu ulega nacisk mięśni policzków na szczękę (u zdrowych osób siłę te równoważy język wypełniający łuk podniebienia). Skutkuje to deformacją kości szczęki, która zaczyna przybierać kształt litery V, a to z kolei powoduje zaburzeniami mowy i trudności w żuciu pokarmów, co też ma swoje konsekwencje – dochodzi do deformacji zgryzu.

Patologiczne zmiany zachodzą również w stawie skroniowo-żuchwowym, ponieważ wytworzenie dodatkowej przestrzeni oddechowej w jamie ustnej wymaga przesunięcia żuchwy i to generuje stały przykurcz mięśni tego stawu – pokłosiem tego są m.in. napięciowe bóle głowy. Ponadto u niektórych dzieci cofnięcie żuchwy zmniejsza światło dróg oddechowych, zatem organizm podejmuje kolejną próbę udrożnienia gardła i zmienia ustawienie kręgosłupa szyjnego – a to pierwszy krok do poważnych wad postawy oraz bólów pleców i ramion. Z czasem te wszystkie niefizjologiczne zmiany utrwalają się i dziecko zaczyna chodzić stale pochylone, zgarbione, z głową uniesioną do góry, a jego twarz ulega nieodwracalnym zmianom – mówi się o gapowatym lub wiecznie zdziwionym wyglądzie, określanym jako tzw. twarz adenoidalna. Wszystkie wymienione problemy i ich konsekwencje, związane z przewlekłym zapaleniem migdałków i ich powiększeniem, dotykają także dorosłych, u których przerośnięte migdałki nie uległy inwolucji wraz z wiekiem.

Pomimo tak poważnych konsekwencji zdrowotnych i rozwojowych wielu lekarzy niechętnie kieruje obecnie dzieci na operacje usuwania migdałków, choć kiedyś usuwano je niemal bez opamiętania, przy najmniejszych zmianach, uważając, że bez tych narządów można się obejść. Dziś nie zaleca się usuwania migdałków do 3. r.ż. z uwagi na ich ochronną rolę. W kolejnych latach życia dziecka wszystko zależy od oceny lekarza, choć zazwyczaj wskazaniem do zabiegu są:

- zajęcie ponad 75% światła gardła,
- trudności w oddychaniu (bezdech senny oraz w trakcie czuwania),
- ropień okołomigdałkowy.

Przeprowadzenie operacji rozważa się także w przypadku nawracających stanów zapalnych migdałków

eprasa.pl a185be37e5

(5-7 epizodów w ciągu roku) oraz przewlekłego zapalenia tych struktur, które nie mija w ciągu 6 miesięcy. Wskazaniem jest także rozprzestrzenienie się stanu zapalnego na okoliczne węzły chłonne i zaburzenia połykania. Jednak usuwanie migdałków traktuje się jako ostateczność, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, i być może właśnie dlatego odstąpiono od zabiegu w przypadku Twojej córki. Tym bardziej że szczyt powiększenia migdałków przypada na ok. 7. r.ż., po czym ulegają one stopniowej inwolucji, czyli zanikowi. Warto zatem, abyś wobec braku wskazań do operacji wypróbowała naturalne sposoby na przewlekłe zapalenie migdałków i ich obkurczenie[2]. Pierwszym z nich jest wzmocnienie odporności – jak to zrobić?

Nie zapominaj o rekonwalescencji

Najważniejsze w przypadku przewlekłego zapalenia migdałków jest wzmocnienie odporności. Zalecenia te dotyczą nie tylko dzieci, ale także młodzieży i dorosłych borykających się z tym problemem. Ciągła walka z patogenami w obrębie migdałków i przewlekły stan zapalny tych narządów upośledza bowiem ogólną odporność organizmu i wyczerpuje zasoby układu immunologicznego, który stale zaangażowany w jednym miejscu nie radzi sobie z obroną na pozostałych polach oraz nie ma czasu na regenerację. Dlatego tak ważna jest rekonwalescencja, czyli czas, jakiego organizm potrzebuje do uporania się ze skutkami infekcji i odbudowania rezerw białych krwinek. Nie posyłaj dziecka do szkoły zaraz po ustąpieniu objawów lub zakończeniu antybiotykoterapii, ale daj córce jeszcze kilka dni na wzmocnienie i odpoczynek. Częstą przyczyną nawracających zakażeń migdałków jest bowiem zbyt szybki powrót do szkoły czy pracy, zanim układ odpornościowy odzyska siły i będzie zdolny do skutecznej walki z nowymi zagrożeniami.

Usuń niechcianych lokatorów

Wyniki badań są bezlitosne, większość z nas choć raz w życiu miała robaczycę. Oczywiście, odsetek dzieci cierpiących z powodu zakażenia parazytami jest wyższy niż w przypadku dorosłych. Jednak bez względu na wiek pasożyty bardzo osłabiają odporność gospodarzy. Jako że badania kału często dają wynik fałszywie ujemny, trzeba wykonać je co najmniej kilka razy w tygodniowych odstępach czasu. Możesz też kupić w aptece (bez recepty) lek przeciwpasożytniczy i zastosować go zgodnie z instrukcją na ulotce. Po kuracji, aby zapobiec ponownemu zakażeniu, wprowadź do jadłospisu domowników nasiona dyni i olejki: z oregano, czosnkowy lub goździkowy.

Zmień dietę

Zadbaj o to, by w menu córki nie zabrakło świeżych warzyw i owoców, zawierają one bowiem zwalczające stany zapalne antyoksydanty (witaminy A, C i E, polifenole), konieczne do prawidłowej pracy układu odpornościowego, oraz witaminę D, której doskonałym źródłem (prócz słońca) jest nabiał, ryby i jaja.

W diecie dziecka nie może też zabraknąć regulujących prace układu odpornościowego probiotyków, które znajdują się m.in. w kiszonkach warzywnych i przetworach mlecznych oraz błonnika będącego pokarmem dla mikrobioty. W celu szybkiego uzupełnienia niedoborów tych składników możesz sięgnąć po suplementy.



Jak wynika z badań naukowców z Yale School of Medicine, rozregulowany cykl dobowy prowadzi do wyłączenia jednego z kluczowych dla prawidłowego działania układu immunologicznego genów

Zadbaj o spokojny sen

Niezwykle ważny dla odporności jest także efektywny nocny wypoczynek, dlatego dobrze wywietrz jej sypialnię i postaraj się, by córka kładła się o stałych porach. Postaraj się nakłonić ją także do odłożenia telefonu lub tabletu na 2 godz. przed zaśnięciem.

Zadbaj o to, by kolacje nie były zbyt ciężkie – za duży lub zbyt ciężkostrawny posiłek może utrudnić zasypianie. Zwróć też uwagę, jak wiele słodyczy Twoje dziecko je w ciągu dnia, gdyż nadmiar cukru również szkodzi.

Sama też nie odwlekaj udania się na spoczynek. Literatura przedmiotu nie zostawia złudzeń: skrócenie snu o 40% osłabia układ odpornościowy aż o połowę – o tyle spada liczba komórek NK (naturalnych zabójców), które są odpowiedzialne za walkę z wirusami. Po 2 nieprzespanych nocach organizm jest tak osłabiony jak po grypie, a wtedy gorzej niż zwykle znosi wilgoć, chłód i wiatr.

Jak wynika z badań naukowców z Yale School of Medicine, rozregulowany cykl dobowy prowadzi do wyłączenia jednego z kluczowych dla prawidłowego działania układu immunologicznego genów. Akademicy dowodzą, że odporności najbardziej służy przesypanie 8 godz. zdrowym, głębokim snem. Regularny nocny wypoczynek pozwoli

eprasa.pl a185be37e5



Towarzyszący przewlekłemu zapaleniu migdałków ból gardła spróbuj złagodzić małą łyżeczka miodu lub napojem z rozpuszczonego w wodzie miodu, który należy pić małymi łykami, aby jak najwięcej jego cennych składników osiadło na migdałkach

Ci odzyskiwać siły, pobudzając działanie układu odpornościowego i nerwowego[4].

Nie bój się chłodu

Nic tak nie poprawia odporności jak hartowanie organizmu, z którego często, a niepotrzebnie, rezygnują rodzice dzieci chorowitych lub cierpiących właśnie na przewlekłe zapalenie migdałków. Im więcej Twoja córka będzie przebywała na świeżym powietrzu, tym lepiej dotleni swój organizm, a różnice temperatur pobudzą jej układ odpornościowy do działania. Chłodne powietrze ma także tę zaletę, że obkurcza obrzęknięte migdałki i udrażnia drogi oddechowe[5].

Ugaś pożar

Migdałki nie obkurczą się, jeśli nie zwalczymy stanu zapalnego, dlatego walka z nim to drugi krok na drodze do odzyskania zdrowia. Oto kilka naturalnych sposobów na ból, stan zapalny i powiększenie migdałków.

Zastosuj przeciwzapalne zioła

Tymianek, krwawnik, szałwia, prawoślaz, rumianek i nagietek oraz także kwiaty fiołka wonnego, nasturcji i akacji doskonale sprawdzą się w zmniejszaniu stanu zapalnego i obkurczaniu powiększonych migdałków. Napary z nich stosuj do płukania jamy ustnej i gardła. Rób to kilka razy dziennie. Wypróbuj także naturalne pastylki do ssania zawierające wyciągi z tych roślin. Ponadto stosuj wyciągi z roślin o działaniu ściągającym, w tym ekstrakty z łupin lub liści orzecha włoskiego i korę dębu.

Naturalne antybiotyki

Miód, cebula, czosnek i imbir to Twoi nieocenieni sprzymierzeńcy. Badacze z Uniwersytetu w Pizzie ustalili, że bakteriobójcze właściwości czosnku są silniejsze od wankomycyny. Substancje czynne zawarte w jego ząbkach potrafią pokonać nawet bakterie oporne na ten mocarny antybiotyk. Jeśli nie możesz przekonać rodziny do jego smaku, sięgnij po suplementy. W badaniu przeprowadzonym na 146 ochotnikach stwierdzono, że jedna kapsułka dziennie preparatu czosnku zawierającego allicynę zmniejszyła o 63% liczbę przeziębień i skróciła czas ich trwania o 70% w porównaniu z grupą przyjmującą placebo[6].

Sugerowane dawkowanie: 180 mg allicyny/dzień

Podobnie działają także propolis i miód, a zwłaszcza miód manuka i polecane w infekcjach dróg oddechowych miody: nawłociowy, lipowy, gryczany, wrzosowy, spadziowy czy akacjowy.

Wypróbuj srebro koloidalne

Jony srebra hamują namnażanie bakterii i niszczą je, dlatego preparaty ze srebrem koloidalnym doskonale sprawdzają się w leczeniu przewlekłego zapalenia migdałków. Zmniejszają stan zapalny i odkażają gardło, ale niestety jednocześnie je wysuszają, dlatego warto stosować preparaty wzbogacone o działający nawilżająco glicerol lub pantenol, albo pomiędzy płukaniam ssać pastylki z wyciągiem z glonów lub porostu islandzkiego[5].

Znieczulaj bolące migdałki

Przy uporczywym i utrudniającym przełykanie bólu wypróbuj sok z aloesu. Ma on działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz nawilża przesuszoną oddychaniem przez usta błonę śluzową gardła.

Podobnie działa płukanka z soli kuchennej – rozpuść 2 łyżeczki soli w szklance letniej wody i płucz gardło 2 razy dziennie. Sól doskonale odkaża migdałki i zmniejsza ich obrzęk oraz łagodzi ból. Podobnie działa także soda oczyszczona (pół łyżeczki na szklankę wody). Możesz także wypróbować żucie goździków – zawarty w nich eugenol ma działanie przeciwbakteryjne i ściągające oraz na długo znieczula błonę śluzową gardła – lub lukrecji, która zmniejsza obrzęk gardła, działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo[7].

Infekcje pasożytnicze

Pytanie: Mam 3 dzieci w wieku 2, 6 oraz 11 lat oraz psa podwórzowego i 2 „wychodzące" koty. Od dawna niepokoję się, że moje pociechy mogą być narażone na różne infekcje pasożytnicze. Teściowie hodują kury i kaczki, z którymi moje dzieci mają kontakt podczas wizyt u dziadków. Boję się, czy podczas zabaw w piaskownicy lub z domowymi zwierzakami, spożywania posiłków w przedszkolu, zrywania jagód w lesie albo jedzenia niemytych owoców prosto z ogrodu moje dzieci nie złapią jakichś robaków. Myśl o tasiemcu przyprawia mnie o dreszcze! Poza tym zamierzamy niedługo wyjechać na wymarzony urlop

eprasa.pl a185be37e5

do Tajlandii, a w tym czasie najstarsza córka pojedzie na kolonie pod namiotem. Jak uchronić siebie i swoich najbliższych przed infekcjami pasożytniczymi? Jakich sytuacji unikać, by nie zachorować? Czy istnieją jakieś domowe sposoby zapobiegania i leczenia?

Odpowiedź: Infekcje pasożytnicze to bardzo zróżnicowana grupa schorzeń, z których wiele nie zostało jeszcze dokładnie poznanych. Jest to pojęcie bardzo ogólne. Zaliczane są do nich różnego typu choroby powodowane przez pierwotniaki, nicienie (inaczej obleńce), płazińce (przywry, tasiemce), stawonogi (owady i pajęczaki) oraz tzw. kolcogłowy. Ogólny dzielimy je na parazyty zewnętrzne (ektopasożyty) przebywające na powierzchni skóry oraz te bytujące wewnątrz ludzkiego organizmu, np. we krwi lub w układzie pokarmowym. Mogą one wnikać do organizmu na różne sposoby, m.in. drogą pokarmową, przez skórę, wziewnie lub podczas stosunków płciowych. Możliwe jest również zakażenie płodu wewnątrz łona matki.

Rozpowszechnienie chorób pasożytniczych na świecie jest bardzo duże, jednak problem ten dotyczy przede wszystkim krajów o ciepłym klimacie. W światowej skali dotyczą one kilku miliardów osób! Przykładowo, liczbę osób zakażonych glistą ludzką szacuje się na ok. 1 mld przypadków, głównie w Azji[1]. W Polsce choroby pasożytnicze występują znacznie rzadziej, wśród nich zdecydowanie dominują pasożyty jelitowe, takie jak tasiemce, owsiki, glisty oraz lamblie, w pewnych środowiskach spotykane są również ektopasożyty, np. wszy skórne[2].

Czego się bać, czyli najczęstsze pasożyty

Owsik ludzki (*Enterobiusvermicularis*) jest pasożytem jelita grubego, sporadycznie bywa obserwowany także w drogach rodnych. Należy do nicieni, człowiek jest jego jedynym znanym gospodarzem. To parazyt kosmopolityczny, rozpowszechniony globalnie i spotykany w krajach o różnym klimacie[3]. Według ogólnych szacunków na świecie ponad 200 mln osób jest zarażonych owsicą. To najczęstsza choroba pasożytnicza diagnozowana w Polsce oraz w innych krajach wysoko rozwiniętych, przy czym na to schorzenie są narażone głównie dzieci. Według doniesień specjalistów na świecie nawet do 50% nieletnich może być gospodarzami owsików[3].W Polsce owsica jest diagnozowana u ok. 10% dzieci w wieku 5-14 lat[4]. Do zarażenia dochodzi drogą fekalno-oralną (tzw. choroba brudnych rąk). Po połknięciu jaja owsiki najczęściej bytują w jelicie grubym, głównie w okrężnicy wstępującej i wyrostku robaczkowym, wywołując objawy żołądkowo-jelitowe i stany zapalne obszarów bytowania. W ciągu miesiąca pasożyty dojrzewają do postaci dorosłej, osiągając długość do 1 cm i pozostają w tym stadium przez kolejne 2 miesiące[5]. Do pierwotnego zakażenia często dochodzi w dużych skupiskach dzieci, na przykład w przedszkolu, szkole lub na placu zabaw. Jaja pasożyta poza organizmem żywiciela pozostają żywe przez ok. 2-3 tygodnie, bytując np. na odzieży lub pościeli. W nocy samice

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

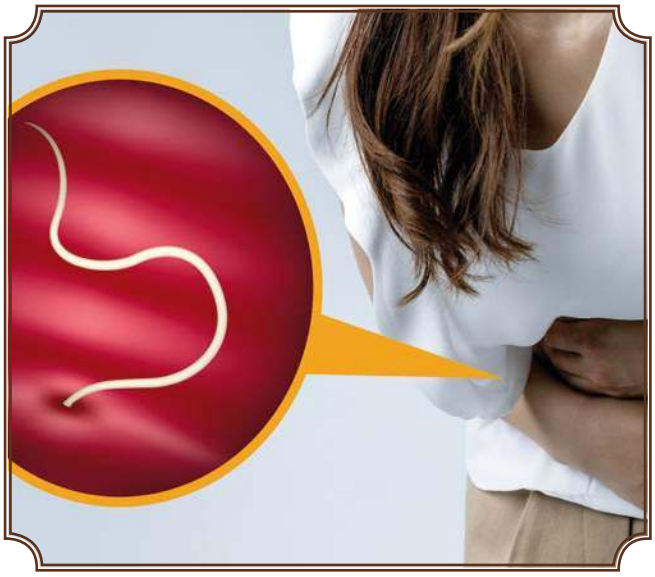
RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl a185be37e5



Oznakami bytowania dojrzałej glisty w przewodzie pokarmowym są bóle brzucha, brak łaknienia, mdłości, wymioty, wzdęcia, biegunka tłuszczowa lub zaparcia

owsików wędrują do okolic odbytu w celu złożenia jaj, stąd najczęstszym objawem owsicy jest świąd okołoodbytniczy. Jaja są pokryte lepką substancją, która umożliwia ich przyklejanie się do skóry. Dziecko drapie się, przez co jaja owsików dostają się pod paznokcie i na skórę dłoni[6]. Co sprawia, że łatwo może dojść do powtórnego samozakażenia. Taka sytuacja może powtarzać się wielokrotnie, stąd schorzenie ma przeważnie charakter przewlekły. Z czasem u dzieci można zaobserwować m.in. brak łaknienia, bladość skóry, cienie pod oczami, nadpobudliwość oraz miejscowe stany zapalne skóry w następstwie częstego drapania.

Do rzadziej spotykanych następstw tego schorzenia należą zapalenie wyrostka robaczkowego lub jajowodów, infekcje dróg moczowych, bądź ropień krezki, czyli błony stabilizującej jelito cienkie, zapewniającej ukrwienie tego narządu. Podstawą diagnostyki owsicy jest wymaz z odbytu, pobierany rano, przed myciem. Wymaz pobiera się za pomocą szklanej bagietki owiniętej celofanem, którą wykonuje się ruch obrotowy wewnątrz rozchylonych pośladków dziecka. Pałeczkę należy włożyć do probówki i jak najszybciej dostarczyć do laboratorium, gdzie zostanie poddana ocenie parazytologicznej. Aby zwiększyć szanse rozpoznania zakażenia do ok. 90%, wymaz należy powtórzyć co najmniej 3 razy. Dopiero 7 wynik ujemny pozwala wykluczyć zarażenie[7]. Lekarze mogą zaobserwować również dorosłe owsiki na powierzchni odbytu lub kału pacjenta. Profilaktyka owsicy polega przede wszystkim na skrupulatnym przestrzeganiu higieny. Staranne mycie rąk, poranna kąpiel, codzienna zmiana bielizny, sprzątanie mieszkania, ewentualnie stosowanie filtrów powietrza – tylko tyle wystarczy, by ograniczyć ryzyko zakażenia owsicą do minimum, a w przypadku wystąpienia zakażenia znacznie przyspieszyć eliminację pasożytów.

Glistnica jest najczęściej występującą na świecie chorobą przewodu pokarmowego. Spowodowana zakażeniem glistą ludzką (*Ascarislumbricoides*), nicieniem, którego jedynym żywicielem jest człowiek. Według szacunków WHO w skali globalnej na to schorzenie cierpi 1,2-2,2 mld osób. Podobnie jak owsica glistnica występuje przede wszystkim w klimacie tropikalnym i subtropikalnym, w krajach słabo rozwiniętych i przeludnionych. W Polsce na to schorzenie cierpi mniej niż 1% populacji.

Glistnica to kolejna „choroba brudnych rąk". Według specjalistów są na nią najbardziej narażone dzieci w wieku 5-15 lat. Jaja glisty ludzkiej są w stanie przetrwać poza organizmem żywiciela przez kilka, kilkanaście miesięcy. Mogą znajdować się w glebie, piasku z piaskownicy, na niemytych owocach i warzywachlub w wodzie z jeziora albo basenu[8]. Jaja glisty ludzkiej są wydalane z organizmu wraz z kałem. Początkowo są nieinwazyjne, stadium zakaźne osiągają dopiero po 3-4 tygodniach bytowania w środowisku zewnętrznym. Aby zapoczątkować chorobę, musi dojść do połknięcia przez człowieka jaja inwazyjnego. Larwy stopniowo dojrzewają w przewodzie pokarmowym żywiciela i z czasem przedostają się do płuc i dróg oddechowych. Do pierwszych objawów choroby należy kaszel, który pojawia się, gdy larwy glisty docierają do krtani. Następnie zostają powtórnie połknięte i wkrótce docierają do jelita cienkiego. Tam dojrzewają do postaci dorosłych i samice nicieni składają jaja, które są wydalane wraz z kałem i cały cykl zaczyna się od początku. Glista ludzka może przeżyć w układzie pokarmowym 2 lata, z czasem osiągając długość nawet 45 cm![9] Początkowe objawy infekcji, jak kaszel, odpluwanie wydzieliny zabarwionej krwią i gorączka, obserwowane, gdy pasożyt znajduje się w stadium larwalnym, ustępują po ok. 2 tygodniach. Oznakami bytowania dojrzałej glisty w przewodzie pokarmowym są bóle brzucha, brak łaknienia, mdłości, wymioty, wzdęcia, biegunka tłuszczowa lub zaparcia. Dorosłe pasożyty wydzielają toksyny wywołujące u żywiciela zaburzenia snu, objawy alergiczne oraz zmiany w zachowaniu, takie jak apatia lub nadmierne pobudzenie. Diagnostyka choroby polega na badaniu kału na obecność jaj glisty lub dorosłej postaci pasożyta.

Tasiemczyce to choroby ludzi i zwierząt. Są wywołane przez różne gatunki tasiemców, przede wszystkim tasiemca nieuzbrojonego (*Taenia saginata*), uzbrojonego (*Taenia solium*) i karłowatego (*Hymenolepis nana*) oraz bruzdogłowca szerokiego (*Diphyllobothrium latum*). Tasiemce, by przejść pełen cykl rozwojowy, wymagają co najmniej 2 żywicieli: pośredniego i ostatecznego. Żywicielami pośrednimi, u których pasożyty występują w stadium larwalnym, są zwierzęta: bydło dla tasiemca nieuzbrojonego, świnie dla tasiemca uzbrojonego oraz ryby dla

eprasa.pl a185be37e5

bruzdogłowca szerokiego[10]. Człowiek jest dla tasiemca zwykle żywicielem ostatecznym. Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową poprzez spożycie surowego lub niedogotowanego mięsa zawierającego tzw. wągry, czyli postacie przetrwalnikowe tasiemców. W organizmie żywiciela ostatecznego, po ok. 4 miesiącach, pasożyt dojrzewa do dorosłej postaci, zdolnej do rozmnażania. Tasiemce są długowieczne, z czasem mogą osiągnąć długość nawet 20 m. Objawy tasiemczycy są trudne do rozpoznania, nasilają się stopniowo i mogą utrzymywać się latami. Należą do nich bóle brzucha, nudności, biegunka lub zaparcia, wzmożony apetyt i chudnięcie, rzadziej wymioty, osłabienie i niedokrwistość. Obecność tasiemca można potwierdzić na podstawie badania parazytologicznego próbek kału, które należy powtórzyć 3 razy. Zdarza się, że po połknięciu jaj tasiemca uzbrojonego człowiek staje się jego żywicielem pośrednim. Dochodzi wówczas do rozwoju wągrzycy. Choroba występuje rzadko, rocznie zdarzają się 1-2 przypadki, jednak jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia i życia. Larwy tasiemca, czyli wągry, mogą osadzić się w narządach ważnych dla funkcjonowania człowieka, takich jak mózg, serce czy gałka oczna, i upośledzić ich funkcjonowanie. Do zakażenia wągrzycą najczęściej dochodzi w wyniku bliskiego kontaktu z nosicielem tasiemca, drogą fekalno-oralną. Objawy nasilają się z czasem, są niespecyficzne i zależą od tego, w jakich narządach osadziły się wągry. Do najczęściej obserwowanych należą napady padaczkowe[11].

Giardioza, inaczej lamblioza, jest wywoływana przez pierwotniaka lamblię (*Giardia lamblia*). Człowiek jest jedynym żywicielem tego pasożyta. Na to schorzenie może cierpieć 1-10% Polaków, na świecie ten problem dotyka ok. 200 mln osób. To kolejna „choroba brudnych rąk". Do zakażenia dochodzi przez wypicie wody lub zjedzenie pokarmu skażonego ludzkim kałem, zawierającym cysty lamblii. Pasożyt kolonizuje początkowe odcinki jelita cienkiego. Choroba przebiega najczęściej bezobjawowo lub jej symptomy są słabo dostrzegalne i występują głównie u osób z osłabioną odpornością. Najczęstsze to bóle brzucha, biegunka, gazy, nudności, brak apetytu, reakcje alergiczne, gorączka lub stan podgorączkowy. Giardioza jest diagnozowana na podstawie badania parazytologicznego próbek kału, sporadycznie stosuje się biopsję dwunastnicy[12].

Włośnica to bardzo groźna, niekiedy śmiertelna choroba, której przyczyną jest obecność włośnia krętego (*Trichinella spiralis*). Do zarażenia dochodzi na skutek zjedzenia niedogotowanego mięsa zawierającego żywe larwy tego nicienia. Pasożyty dojrzewają w jelicie cienkim, rozmnażają się, a nowe pokolenie larw poprzez układ krwionośny trafia do mięśni. Tam ulegają otorbieniu i zmieniają się w zwapniałe cysty. Włośnica manifestuje się m.in. wysoką gorączką, bólami brzucha i mięśni, biegunką oraz obrzękiem twarzy. Do jej najgroźniejszych powikłań należą zapalenie mózgu, płuc lub mięśnia sercowego[13].



Wrotycz od wieków wykorzystywany jest w medycynie ludowej do zwalczania pasożytów, w tym przywr, co potwierdzone zostało także naukowo.

Parazyty rodem z tropików

Urlop w krajach o gorącym klimacie, zwłaszcza tych słabo rozwiniętych, wiąże się z ryzykiem zakażenia pełzakowicą. To groźna choroba pasożytnicza wywoływana przez pełzaka czerwonki (*Entamoebahistolytica*). Szacuje się, że na całym świecie na pełzakowicę cierpi do 50 mln ludzi, głównie w krajach rozwijających się. Rocznie z powodu tego schorzenia umiera ponad 100 mln osób. Do zakażenia dochodzi na ogół przez spożycie zakażonej wody lub pokarmu zanieczyszczonego ludzkim kałem zawierającym cysty, drogą fekalno-oralną. W większości przypadków pełzakowica przebiega bezobjawowo, jednak symptomy choroby mogą znacznie nasilić się u dzieci, kobiet w ciąży, rekonwalescentów oraz osób nadużywających alkoholu lub stosujących leki kortykosteroidowe. Do najczęstszych objawów należą bóle brzucha, wodnista lub krwawa biegunka. Nieleczona pełzakowica może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak martwicze zapalenie okrężnicy, ostre rozdęcie okrężnicy, przetokowe owrzodzenia okołoodbytnicze, ropień wątroby lub płuca, które w wielu przypadkach powodują zgon pacjenta. Obecność pasożytów może wykluczyć lub potwierdzić 3-krotne badanie kału, wykonywane w odstępach 2-3-dniowych[14].

Schistosomatozato choroba pasożytnicza wywoływana przez przywry (*Schistosoma*), występująca w krajach o tropikalnym klimacie. Za rozwój schorzenia odpowiedzialnych może być kilka gatunków przywr, najczęściej są to przywra krwi (*Schistosomahaematobium*), żylna (*Schistosomamansoni*) lub japońska (*Schistosomajaponicum*). Według danych WHO na całym świecie na schistosomatozę cierpi 200 mln ludzi, a rocznie z jej powodu umiera ponad

eprasa.pl a185be37e5



Pestki dyni i wytłoczony z nich olej zawierają aminokwas kukurbitynę, uważany za najskuteczniejszą substancję zwalczającą robaki

1,5 mln osób. Do zakażenia dochodzi poprzez kontakt z wodą skażoną odchodami określonych gatunków ślimaków słodkowodnych, będących żywicielami pośrednimi pasożytów. Larwy przywr wnikają do organizmu człowieka przez skórę, co objawia się świądem i wysypką. Po kilku, kilkudziesięciu dniach, w okresie, gdy przywry bytują w układzie krwionośnym, pojawiają się takie objawy, jak gorączka, kaszel, bóle nadbrzusza i obrzęki. Gdy przywry osiągną dojrzałość do składania jaj, mogą powodować stany zapalne dróg moczowych lub przewodu pokarmowego. Nieleczona schistosomatoza prowadzi do przewlekłych następstw o poważnym charakterze, takich jak marskość wątroby i żylaki przełyku[15].

Higiena to podstawa

Najczęstsze schorzenia związane z obecnością pasożytów jelitowych to, z wyjątkiem tasiemczycy, „choroby brudnych rąk". Aby zminimalizować ryzyko, wystarczy skrupulatnie przestrzegać podstawowych zasad higieny, takich jak mycie rąk wodą z mydłem przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety, codzienna kąpiel i zmiana bielizny, mycie owoców i warzyw przed spożyciem. Aby uniknąć włośnicy, należy spożywać mięso pochodzące wyłącznie ze sprawdzonych źródeł oraz poddawać je obróbce termicznej, gotować, smażyć lub wędzić.

Pestki i olej dyni

Jeśli zauważysz niepokojące objawy, mogące świadczyć o infekcji pasożytniczej u siebie lub swoich bliskich, sięgnij po naturalne środki powstrzymujące rozwój schorzenia. Należą do nich pestki dyni i wytłoczony z nich olej. Zawierają aminokwas kukurbitynę, uważany za najskuteczniejszą substancję zwalczającą robaki. Doświadczenie naukowców z Arabii Saudyjskiej wykazało, iż wodny ekstrakt z pestek dyni pozwolił w ciągu 14 dni praktycznie wyeliminować jaja i dorosłe osobniki tasiemca karłowatego z organizmów zakażonych nim myszy[16]. Podobne doświadczenie przeprowadzone w Egipcie udowodniło, że ekstrakt bylicy piołun (*Artemisia absinthium*) pod względem skuteczności w uśmiercaniu jaj i dorosłych form tasiemca karłowatego niewiele ustępuje terapii z zastosowaniem prazykwantelu, czyli konwencjonalnego farmaceutyku, uważanego dotąd za złoty standard w leczeniu robaczyc[17]. Z kolei badania rumuńskich naukowców wykazały, iż ziele bylicy piołun, pestki dyni oraz czosnek (*Allium sativum*) stanowią 3 naturalne remedia na glistnicę. Skuteczność ekstraktów etanolowych z każdej z tych roślin była porównywalna: wszystkie powodowały zamieranie ponad 99% jaj gliste[18].

Czarnuszka do zadań specjalnych

Do naturalnych środków przeciwko pasożytom jelitowym należą też nasiona czarnuszki siewnej, a dokładnie zawarty w nich olej. Irakijscy naukowcy zbadali przeciwpasożytnicze działanie ekstraktu wodnego i alkoholowego z czarnuszki siewnej na grupie uczniów szkoły podstawowej, w których kale stwierdzono obecność pasożytów jelitowych. 49 pacjentów chorowało na owsicę, 32 na giardiozę, 45 było gospodarzami pełzaka czerwonki, a 64 pełzaka okrężnicy (*Entamoeba coli*). U pacjentów, którzy przyjęli jednorazową dawkę wyciągu alkoholowego z nasion czarnuszki w ilości 1 mg ekstraktu o stężeniu 40 mg/ml na 1 kg masy ciała, udało się całkowicie zwalczyć inwazyjne formy pełzaków, owsików i lamblii oraz znacznie zredukować liczbę form przetrwalnikowych (cyst) i jaj pasożytów. Skuteczność wodnego ekstraktu z nasion czarnuszki była wielokrotnie niższa. Ekstrakt alkoholowy, w przeciwieństwie do wodnego, pozwala wydobyć z nasion czarnuszki olejek eteryczny, w którym zawarta jest większość składników aktywnych[19].

Wrotycz na przywry

Tanacetum vulgare to zioło od wieków wykorzystywane w medycynie ludowej do zwalczania pasożytów, co potwierdzone zostało także naukowo. Brazylijscy naukowcy zbadali właściwości przywrobójcze ekstraktu wodno-alkoholowego oraz olejku eterycznego wydestylowanego z ziela wrotyczu, którym traktowano przywry z *gatunku Schistosoma mansoni*, hodowane w pożywce z krwi cielęcej. W eksperymencie wykazano, iż ekstrakt w dawce 50 μg/ml w ciągu 72 godz. zabija 100 przywr znajdujących się w preparacie, natomiast olejek dawał ten sam efekt przy zastosowaniu dawki 200 μg/ml, przed upływem doby. Badania fitochemiczne udowodniły, że dominującym składnikiem ziela wrotyczu jest beta-tujon, stanowiący 84,3% olejku eterycznego. Pozostałe substancje aktywne to germakren, pinen, cymen oraz cymeol[20].

„Kwaśna" dieta

Powstający w wyniku procesu fermentacji soku z jabłek ocet jabłkowy zawiera cenne antyoksydanty, probiotyki, wi-

eprasa.pl a185be37e5

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

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

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW



POJEMNOŚCI 30ML I 100ML

PARA FARM 30/100ML

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

SUPLEMENT DIETY



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM JUNIOR

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



POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

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



POJEMNOŚCI 45 I 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

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

ODWIEDŹ NAS NA facebook

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 a185be37e5



Już 2-3 ząbki czosnku dziennie pomogą pozbyć się tasiemców, glist i owsików, podobnie jak wyciągi z czosnku niedźwiedziego

taminy C i z grupy B, a także mikro- i makroelementy, takie jak magnez, wapń, potas, sód, fosfor, żelazo. Wykazuje działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne wobec *Escherichia coli*. Ponadto korzystnie wpływa na pracę serca, obniża poziomu cukru we krwi, przywraca naturalną równowagę pH i poprawia trawienie[21]. Aby pomóc nadać zasadowy odczyn naszemu organizmowi i zwalczyć pasożyty, należy wymieszać łyżkę stołową (10 ml) octu jabłkowego w szklance wody (200 ml) i pić po głównych posiłkach w ciągu dnia. Mikstura ta nie jest jednak polecana osobom o niskim poziomie potasu, cierpiącym na choroby układu pokarmowego, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy ani kobietom w ciąży i karmiącym.

Kiś, co tylko możesz

Choć kiszonki zdobywają coraz większą popularność, warto wiedzieć, że mają wieloletnią tradycję, bo powstawały w czasach, gdy nie było jeszcze lodówek, a fermentacja była jedną z najpopularniejszych form konserwowania i przechowywania żywności. Za charakterystyczny smak i zapach kiszonek odpowiedzialne są bakterie Lab, niewytwarzające przetrwalników, odżywiające się węglowodanami naturalnie występującymi w surowcach. Są to bakterie beztlenowe, wzrastające w temperaturach od 10 do 45°C. Do aktywności wymagają obecności soli i pH w zakresie 4-9,6. Po kiszonki warto sięgać nie tylko zimą, gdy świeżych warzyw i owoców jest jak na lekarstwo, ale przez cały rok, bo są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. W licznych badaniach wykazano, że są źródłem korzystnej mikroflory i nośnikiem probiotyków, które zapobiegają biegunkom po terapii antybiotykowej lub infekcji rotawirusowej, wiążą cholesterol i stymulują układ odpornościowy. Ponadto przyspieszają przesuwanie się treści pokarmowej w dalsze części jelit, dzięki czemu pasożyty szybciej zostają usuwane z organizmu[22].

Zmień dietę

Na liście produktów, które szczególnie „smakują" pasożytom, są węglowodany, dlatego zadbaj o to, by wyeliminować z jadłospisu Twojego i najbliższych węglowodany: cukier, słodzone napoje, produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, a także suche nasiona roślin strączkowych. Wymień je na chleb żytni pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, groszek zielony, płatki owsiane, otręby pszenne, ryż brązowy czy migdały, bo zawierają dużo błonnika, który pomaga pozbyć się z organizmu dorosłych owsików i ich larw[23]. Na wakacjach w Tajlandii koniecznie unikaj sushi, bo w azjatyckich rybach żyje ponad 70 gatunków pasożytów zarówno płaskich, jak i obłych oraz ich larw i jajeczek.

Dania przyprawiaj czosnkiem, który oczyszcza organizm nie tylko z toksyn, ale i pasożytów. Już 2-3 ząbki tego naturalnego antybiotyku dziennie pomogą pozbyć się tasiemców, glist i owsików, podobnie jak wyciągi z czosnku niedźwiedziego (*Allium ursinum*)[24]. W walce z lambliami pomocna jest nalewka bursztynowa, jednak aby kuracja przyniosła efekty, musi trwać minimum 14 dni. Dzieci w wieku 6-12 lat powinny wypijać 15-20 kropli rozpuszczonych w 250 ml wody 3 razy dziennie, dzieci w wieku 12-16 lat po 20-30 kropli 3 razy dziennie, a młodzież i dorośli30-40 kropli 3 razy dziennie. Naturalnym remedium na włośnicę jest bylica piołun (*Artemisia absinthium*). Badania hiszpańskich naukowców wykazały, iż olejki eteryczne zawarte w tej roślinie są w stanie zapobiec 72-100% zakażeń larwami włośnia krętego oraz zabić 66% dorosłych pasożytów bytujących w jelitach[25].

BIBLIOGRAFIA

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE MIGDAŁKÓW

1. M. Modrzyński, E. Zawisza, U. Samolińska-Zawisza, Układ chłonny gardła – ogólna charakterystyka, Nowa Medycyna 1/1999, s. 19-26
2. BMJ Clin Evid. 2014 Jul 22;2014: 0503.
3. Przewodnik Lekarza, 8/2006 vol. 9, s. 28-9
4. Immunity. 2012 Feb 24; 36(2): 251-261; Am J Clin Exp Immunol. 2017; 6(6): 92-96
5. B. Kalicki, J. Milart, A. WachnickaBąk, M. Placzyńska, A. Jung, (2012), Ból gardła–kiedy leczenie objawowe jest wystarczające?, Pediatria i Medycyna Rodzinna, 8(2), 107-110
6. Adv Ther. 2001 Jul-Aug;18(4): 189-93
7. I. Kiljańska, H. Mojkowska, Zielnik polski, Wyd. Interpress, 1988.

INFEKCJE PASOŻYTNICZE

1. Lancet 2006; 67(9521): 1521-1532.
2. Family Medicine & Primary Care Review 2008, 10, 3: 887-892
3. J Laparoendosc Adv Surg Tech A. 2019 May;29(5):717-719
4. Knap J.P., „Epidemiologia chorób pasożytniczych w Polsce", [w:] „Parazytologia w ujęciu wielodyscyplinarnym". Pod red. Z.S. Pawłowskiego, PZWL, Warszawa 2004
5. Kadłubowski R., Kurnatowska A.„Zarys parazytologii lekarskiej". PZWL, Warszawa 1999
6. PediatrDypl. 2012;16(5):33-41
7. Korean J Parasitol. 2010 Jun;48(2):121-68
8. Infect Disord Drug Targets. 2010 Oct;10(5):349-67
9. Surg Infect (Larchmt). 2010 Apr;11(2):177-8
10. Parasitology. 2021 Nov;148(13):1554-1559
11. Lancet Neurol. 2014 Dec;13(12):1202-15
12. J Investig Med High Impact Case Rep. 2021 Jan--Dec;9:23247096211001649
13. Vet Parasitol. 2000 Dec 1;93(3-4):365-83
14. Can J Gastroenterol Hepatol. 2018 Dec 2;2018:4601420
15. Lancet. 2006 Sep 23;368(9541):1106-18
16. Acta Parasitol. 2019 Jun;64(2):276-281
17. J Helminthol. 2018 May;92(3):298-308
18. Pathogens. 2022 Sep 19;11(9):1065
19. Iraqi Journal of Pharmacy, 2019, 16.1: 50-72
20. Scientific World Journal. 2014 Feb 2;2014:460342
21. Clin Nutr ESPEN, 2019, 33:132-138
22. POST. MIKROBIOL., 51, 1, 55-65
23. BMJ Case Rep. 2013 Oct 31;2013:bcr2013201146
24. Molecules. 2018 Feb 2;23(2):313
25. Z Naturforsch C J Biosci. 2015 Sep 1;70(9-10):275-80

eprasa.pl a185be37e5

Książki z rabatem

do 30%
w Ulubionym
Kiosku



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

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

eprasa.pl a185be37e5

„Chłopaki, naprawdę musicie iść do lekarza...”
Rod Stewart

„Kiedy mój lekarz powiedział mi, że mam agresywną postać raka prostaty, wszystko w moim wesołym, muzycznym wszechświecie zawaliło się w jednej chwili.”
Nile Rodgers

Rak prostaty jest drugim najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn i czwartym najczęściej występującym nowotworem ogółem

Szkiełko i oko w ziołolecznictwie

Jako naukowiec od lat poświęca Pani swoją uwagę i czas amazońskiej florze, wydaje się, że badanie roślin leczniczych to Pani wielka pasja. Czy zawsze fascynowała Panią nauka i kwestie biomedyczne – mam na myśli badanie roślin leczniczych w poszukiwaniu skutecznych leków nowotworowych?
Poszukiwanie skutecznych leków zwalczających nowotwory to w obecnych czasach priorytetowy kierunek badań na całym świecie. Choroby onkologiczne mają dużą wykrywalność dzięki szeroko dostępnym badaniom profilaktycznym, jednak ich wyleczalność jest nadal niezadowalająca. Świat naukowców ciągle pracuje nad nowymi lekami. Powstają coraz nowsze substancje chemiczne, ale też znajdujemy nowe leki pochodzenia roślinnego, które wspomagają terapię nowotworową. Im więcej mamy narzędzi do walki z rakiem, tym lepiej.

Kto zapalił iskrę naukową w kierunku badań vilcacory (*Uncaria tomentosa*), sztandarowej rośliny Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora? Zrobiła Pani doktorat na tej fascynującej roślinie.
Kiedy zaczęłam pracę na Uniwersytecie Warszawskim, a od tego czasu minęło już ponad 20 lat, trafiłam do zespołu prof. Mieczysława Kurasia, który jako pierwszy w Polsce zainteresował się vilcacorą i rozpoczął pracę naukową mającą na celu potwierdzenie jej leczniczego



działania. Wyniki badań były na tyle obiecujące, że bardzo się w nie zaangażowałam. Mimo iż badania są prowadzone od dawna, vilcacora nadal potrafi zaskakiwać uczonych swoimi nowymi efektami działania. Jedno jest pewne – to zioło o wybitnych właściwościach stymulujących układ odpornościowy, jak i o silnym działaniu przeciwnowotworowym, a do tego nawet w dużych dawkach nie działa toksycznie na organizm.

Słyszałam o Pani ostatnich badaniach. Czy to prawda, że niektóre rośliny amazońskie dostarczane przez Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora zabijają komórki nowotworowe, np. raka prostaty czy raka szyjki macicy, w 48 godzin od rozpoczęcia kuracji? Proszę wytłumaczyć ten fakt naszym Czytelnikom.
Cieszę się, że są firmy takie jak Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, które dbają o to, by ich produkt był zawsze dobrej jakości. Wszystkie preparaty ziołowe oferowane przez firmę są testowane pod kątem ich efektywnego działania na komórki. I rzeczywiście, mogę potwierdzić, że niektóre rośliny amazońskie przetestowane w naszym laboratorium hamują podziały komórek nowotworowych. Testujemy ich aktywność przeciwnowotworową na komórkach białaczkowych, mięsaka czy wspomnianych komórkach raka prostaty i raka szyjki macicy. Aby mieć pewność, że zioła nie powodują groźnych mutacji czy uszkadzania zdrowych komórek, mamy do tego prosty test Allium, który szybko pozwala ustalić, czy wyciąg z danej rośliny jest bezpieczny, czy nie. Wszystkie oferowane przez Centrum produkty przeszły pozytywnie ten test.

Jest dużo produktów mających w składzie vilcacorę na rynku europejskim. Niektórzy mówią „vilcacora z Peru to oryginalna vilcacora z Peru”, czego tu szukać? Podobnie jest z czarną macą, graviolą i innymi roślinami. Profesor

eprasa.pl a185be37e5



biologii, znawca roślin amazońskich, na pytanie, czemu są takie różnice w cenach ziół, odpowiedział: „Jak dzwonią z Europy z zamówieniem, to mówią nieważna jakość, byle było tanio". Czy widzi Pani różnice w surowcach, które decydują często o poprawie zdrowia?

Niestety tak, często zauważamy różnice w działaniu produktów zielarskich pochodzących od różnych dostawców, a co gorsza już oferowanych na rynku przez inne firmy. Zwykle preparaty te wykazują znacznie obniżoną aktywność, co wiąże się z domieszką dużej ilości wypełniacza, ale trafiliśmy też na surowiec oferowany na rynku, który był bardzo złej jakości, liście oferowanego zioła były mocno spleśniałe, a tym samym produkt stanowił zagrożenie dla zdrowia. Sprowadzenie dobrej jakości surowca zielarskiego, jego rzetelna dystrybucja i ścisła kontrola na każdym etapie jego przygotowania niestety są kosztowne. Dlatego z dużą ostrożnością podchodziłabym do tanich zamienników oferowanych na rynku. W tym przypadku raczej nie kupimy dobrego preparatu, a produkt gorszej jakości, który zamiast pomóc, może nam jeszcze zaszkodzić.

Które zioła lub preparaty według najnowszych badań wyjątkowo silnie hamują podziały komórkowe raka szyjki macicy i prostaty, oczywiście poza wcześniej przebadaną przez Panią i niezaprzeczalnie skuteczną Wilcaccorą Impulso (ekstrakt z kory *Uncaria tomentosa*)? Jeśli ekstrakt jest źle przygotowany, ze słabego materiału, co wtedy?

Przeprowadzone przez nas najnowsze badania wykazały, że preparat **Incas Czaga Esperanza** (mieszanka mielonej kory *Uncaria tometosa* i guza brzozy *Inonotus obliguus*), **Maca Czarna** (sproszkowany korzeń rośliny maca) i **Abuta Ekstrakt** (ekstrakt z *Abuta grandifolia*), a także **Wilcacora Impulso** (ekstrakt z kory *Uncaria Tomentosa*) intensywnie hamują podziały komórek zarówno raka szyjki macicy, jak i raka prostaty. Ważne jest, że preparaty dostępne w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora posiadają wymagane certyfikaty potwierdzające ich wysoką jakość. Są to: certyfikat JAS potwierdzający pochodzenie surowca z upraw ekologicznych, certyfikat ISO, który może uzyskać tylko produkt po przejściu licznych badań potwierdzających jego wysoką jakość, czy certyfikat Kosher potwierdzający koszerność produktu. Należy pamiętać, że słabej jakości surowiec, niewiadomego pochodzenia, daje w efekcie produkt, który jest słaby w działaniu lub wręcz może działać szkodliwie na osoby go przyjmujące.

Dziękuję za rozmowę.
Z dr Julitą Nowakowską z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego rozmawiała Jo.An.

Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy!
Adres: www.unadegato.pl
Telefon: 22 751 6507
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl a185be37e5

Morskie wsparcie dla stawów i kości

Pod taflą wody kryje się bogactwo składników aktywnych, które mogą wyciszyć stany zapalne, złagodzić choroby reumatyczne i zapobiegać osteoporozie



eprasa.pl a1e5be37e5

Życie powstało w morzu i w toku ewolucji przystosowało się do środowiska lądowego. Pewnie dlatego oceany są domem dla ok. 80% światowych gatunków zwierząt i roślin[1]. Jednak jest to dom wymagający. Środowisko oceaniczne jest trudne, wrogie i konkurencyjne, dlatego organizmy w nim bytujące, aby oprzeć się różnym typom stresorów, zmuszone są do rozwijania mechanizmów adaptacyjnych poprzez wytwarzanie rozmaitych związków biochemicznych. Te zaś nie tylko nadają im unikalne cechy strukturalne i funkcjonalne[2], ale mają też potencjał terapeutyczny.

Doskonale widać to na przykładzie wodorostów, być może dlatego, że należą do najstarszych organizmów zamieszkujących Ziemię, a przy tym do perfekcji opanowały sztukę przetrwania – mogą bytować niemal wszędzie. Na ich suchą masę w 60% składają się polisacharydy i nawet do 15% białka[3]. Do tego algi zawierają również lipidy, w tym szczególnie istotne dla człowieka niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), a także polifenole, chlorofil, karotenoidy, witaminy C, E, D i z grupy B oraz liczne pierwiastki (m.in. brom, cynk, jod, magnez, mangan, miedź i żelazo) . Koncentracja tak licznych cennych związków w tych organizmach sprawiła, że glony morskie zalicza się do tzw. superfood – nieprzetworzonej żywności naturalnego pochodzenia, która ma szczególnie korzystny wpływ na organizm człowieka. Jednak nie tylko algi będą bohaterami tego tekstu. Nie zapominajmy o krylu, małżach (np. omułku zielonowargowym) i rybach, które dostarczają witamin, mikro- i makroskładników, aminokwasów, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz polisacharydów (w tym glikozaminoglikanów).

Reumatolog potrzebny od zaraz

Jako że problemy z narządem ruchu – jak medycy fachowo określają stawy, kości, mięśnie oraz ścięgna i więzadła – dotyczą ponad 120 mln ludzi w Europie (w tym ok. 10 mln Polaków), naukowcy wciąż poszukują nowych ścieżek terapeutycznych.

Ba, nawet nasze Ministerstwo Zdrowia dostrzegło ten problem i zaordynowało przeprowadzenie programu pilotażowego w zakresie kompleksowej opieki nad pacjentem z wczesnym zapaleniem stawów, wskazując, że: „aktualnie jednym z najważniejszych aspektów decydujących o skuteczności leczenia chorego na zapalne choroby reumatyczne i możliwości całkowitego zahamowania postępu choroby w czasie, kiedy nie dokonała ona jeszcze zmian, jest wczesne rozpoznanie i włączenie leczenia choroby".

To kolejna próba gonienia Europy, bowiem zgodnie z rekomendacjami Europejskiej Ligii Reumatologicznej (EULAR) 6 tygodni od pojawienia się pierwszych objawów (chociażby obrzęku pojedynczego stawu) to czas, w jakim pacjent z wczesnym zapaleniem stawów powinien rozpocząć leczenie. W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów postawienie rozpoznania i włączenie leczenia powinno odbyć się w terminie nieprzekraczającym

REKLAMA

NATURALNA TERAPIA
BIO-MAGNETYCZNA

"ORT" Butterfly
Biomagnetic System

W "SPA"niałe "SPA" dla kości i stawów!

Bóle ... obrzęki ... stany zapalne ... narządu ruchu !

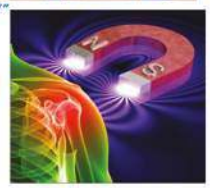
ZAUFAJ SILE NATURY!

Białystok
27 lat na rynku!
kom. 603 299 035
85 743 22 21

www.butterfly-mag.com
ul. Broniewskiego 4 lok. 210



PODUSZKA "BUTTERFLY"



eprasa.pl a185be37e5

12 tygodni od jego pierwszych objawów. Tymczasem w naszym kraju średni czas rozpoznania choroby reumatycznej dla RZS wynosi od 33 miesięcy do 3 lat, a dla łuszczycowego zapalenia stawów 7-8 lat (przy rekomendowanym czasie 6 miesięcy)!

Jednak o ile idea jest szczytna, o tyle należy podkreślić, że terapie, jakimi dysponuje medycyna, są niewystarczające. Niestety, wciąż nie umiemy wyleczyć reumatyzmu. Możemy go spowalniać, łagodzić dolegliwości, ale nie wiemy, jak go zatrzymać lub cofnąć. Obecne metody leczenia odnoszą się tylko do objawów choroby stawów, ale nie do jej przyczyn, takich jak stres oksydacyjny i stany zapalne w chrząstce oraz otaczających tkankach.

I właśnie z tych powodów naukowcy na całym świecie szukają nowych rozwiązań, które pozwoliłby skutecznie leczyć schorzenia ruchu. W ostatnich dziesięcioleciach eksploracja oceanicznych toni przyniosła badania ok. 25 tys. morskich związków chemicznych[5]! Z doniesień tych wynika, że część z nich może działać poprzez indukowanie, zwiększanie lub zmniejszanie odpowiedzi immunologicznej. Ich właściwości immunomodulujące oraz przeciwzapalne sprawiają, że stanowią one nowe źródła leczenia, kontroli uszkodzeń i zapobiegania chorobom reumatologicznym[6]. To nie wszystko, wytwarzane przez algi i żyjątka morskie substancje stają się alternatywą w terapii przewlekłego bólu, jak również istotnym elementem profilaktyki i leczenia osteoporozy.

Leczniczy... cukier

Chrząstka to twarda, lecz elastyczna tkanka łączna szkieletowa, która tworzy rodzaj warstwy ochronnej na powierzchni stawowej kości. Zapobiega ich ścieraniu się, zapewnia ślizg oraz pełni funkcję amortyzującą wstrząsy. Odpowiada też po części za przechowywanie mazi stawowej. Przy obciążeniu danego stawu dochodzi do jej uwolnienia i rozprowadzenia, co chroni przed nadmierną eksploatacją jego elementów oraz pomaga utrzymać je w należytej kondycji. To dlatego degeneracja chrząstki jest jedną z najczęstszych przyczyn bólu i niepełnosprawności, na którą jedyną odpowiedzią medycyny akademickiej jest podawanie leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych lub wymiana stawu na sztuczny.

Tymczasem międzynarodowemu zespołowi badaczy w testach laboratoryjnych udało się zidentyfikować substancję, która może potencjalnie zatrzymać degenerację chrząstki w stawach. Jest to alginian polisacharydu (czyli długołańcuchowej cząsteczki cukru), ekstrahowany z łodyg alg brunatnych – a dokładniej cuvie (*Laminaria hyperborea*), który jest podobny do specyficznych zewnątrzkomórkowych biomolekuł w chrząstce.

Uczeni zauważyli, że związek ten zmniejsza stres oksydacyjny, działa przeciwzapalnie w testach na hodowlach komórkowych i hamuje reakcję immunologiczną przeciwko komórkom chrząstki, zwalczając w ten sposób przyczyny zapalenia stawów.

Wstępne wyniki badań są zachęcające. Naukowcy zmodyfikowali chemicznie alginian grupami siarczanowymi, a następnie dodali go w postaci rozpuszczonej do hodowli komórkowych, aby zbadać reakcję różnych typów komórek na zmodyfikowany polisacharyd. To ujawniło, że siarczan alginianu może znacznie zmniejszyć stres oksydacyjny, który jest częstą przyczyną uszkodzenia lub nawet śmierci komórki, a im więcej grup siarczanowych przyłączonych do cząsteczki alginianu, tym większa jest ta redukcja. Siarczan alginianu był również w stanie stłumić reakcję zapalną, ponownie w zależności od liczby grup siarczanowych, oraz obniżyć ekspresję genów, które wywołują reakcję zapalną zarówno w ludzkich chondrocytach (komórki chrzęstne), jak i w makrofagach (komórkach żernych) odpowiedzialnych za fagocytozę, czyli pochłanianie i niszczenie drobnoustrojów oraz uszkodzonych komórek w ludzkim organizmie.

Jak mówią autorzy badania: „cząsteczki alg powinny więc spowalniać degenerację chrząstki, a nawet ją powstrzymać”[7].

Głównymi źródłami alginianu są wodorosty brunatne, takie jak *Ascophyllum nodosum*, *Laminaria hyperborea*, *Saccharina japonica*, *Macrocystis pyrifera* i *Laminaria digitata*[8].

Ulga w cierpieniu



Od co najmniej 4 dekad wiadomo, że suplementacja kwasami omega-3 korzystnie wpływa na stan pacjentów z RZS. W 24-tygodniowym, prospektywnym, randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą z udziałem cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów testowano wpływ dużych dawek oleju rybiego (suplementy diety zawierające 54 mg/kg EPA i 36 mg/kg DHA), oraz jego niskich dawek (27 mg/kg EPA i 18 mg/kg DHA) i oliwy z oliwek na stan chorych. Uczeni zaobserwowali znaczny spadek liczby tkliwych i opuchniętych stawów w obu grupach z suplementami oleju rybiego omega-3. Zmniejszyła się również produkcja cytokin przez komórki odpornościowe. Znacznie spadły również poziomy leukotrienów B4 w neutrofilach i interleukiny-1 w makrofagach[1].

Podobne wyniki uzyskali akademicy, podający pacjentom prócz kwasów tłuszczowych omega-3 olej z wiesiołka[2].

Uczeni z niemal każdego zakątka świata wykazali, że spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 przynosi poprawę sprawności fizycznej chorych, spadek sztywności porannej i wskaźnika obrzęku stawów[3], jak również obniżenie poziomu interleukiny 1β w osoczu[4], a ponadto wpływa na redukcję spożycia środków NLPZ[5].

Wydaje się zatem, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą działać przeciwzapalnie i zmniejszać aktywność choroby w RZS[6].

Oleje bogate w omega-3, zwłaszcza DHA i EPA, można ekstrahować z owoców morza, takich jak algi i tłuste ryby, najlepsze są łosoś, sardynki, tuńczyk, śledź i pstrąg[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Rheum 1990;33(6): 810-20
2. Nutrients 2017;9(4)
3. Ann Rheum Dis 1990;49(2): 76-80
4. Clin Rheumatol 1992;11(3): 393-5
5. Arch Med Res 2012;43(5): 356-62
6. Nutrition 2018;45: 114-24. e114
7. J. Acad. Nutr. Diet. 2014;114: 136-53; BMC Plant Biol. 2011;11: 124

eprasa.pl a185be37e5

> Udało się zidentyfikować substancję, która może potencjalnie zatrzymać degenerację chrząstki w stawach. Jest to alginian polisacharydu ekstrahowany z łodyg alg brunatnych.

Kwas hialuronowy i siarczan chondroityny

Substancje te należą do glikozaminoglikanów, czyli wielofunkcyjnych polisacharydów złożonych z powtarzających się jednostek disacharydowych, które mogą zmieniać formę siarczanowania i epimeryzacji, co determinuje różne funkcje rozpoznawania białek i aktywność biologiczną tych związków.

Oszałamiająca kariera kwasu hialuronowego w medycynie estetycznej przysłoniła inne doniesienia na temat leczniczego potencjału tego związku. Tymczasem jest ich sporo.

Dziś w postaci iniekcji dostawowych stosowany jest do uzupełniania mazi stawowej u pacjentów z artretyzmem[9].

Poza tym udowodniono, że hialuronian ma właściwości przeciwzapalne i że poprzez wiele mechanizmów obejmujących receptory, enzymy i inne szlaki metaboliczne daje efekty przeciwartretyczne. Dość powiedzieć, że od kilku dekad z powodzeniem stosuje się go w leczeniu choroby zwyrodnieniowej u psów i koni[10]. To jednak jeszcze nie wszystko, jak wykazali włoscy naukowcy, jego właściwości strukturalne pozwalają na wykorzystanie go jako skutecznego systemu dostarczania leków[11].

Kwas hialuronowy pozyskiwany jest głównie z gałki ocznej i wątroby włócznika, rekina, małży, płaszczki oraz tuńczyka. Tymczasem siarczan chondroityny według portugalskich uczonych można wyekstrahować z chrząstki, głowy, szkieletu, płetw i skóry różnych zwierząt morskich, takich jak rekiny, łosoś, danio pręgowany i inne gatunki ryb, kalmary, promienie i ośmiornice. Jak się okazuje, ta biocząsteczka obecna jest praktycznie u wszystkich organizmów morskich, ponieważ wykazują one niezwykłe wzorce zasiarczenia. Proces ten – zdaniem wielu badaczy – ma zaś istotne przełożenie na zdrowie naszych chrząstek stawowych[12].

Przypuszczenie to potwierdzają wyniki badań: siarczan chondroityny działa immunomodulująco i przeciwzapalnie, a przy tym zmniejsza objawy choroby zwyrodnieniowej stawów i poprawia funkcjonowanie pacjentów na nią cierpiących[13].

Przeciwzapalne gwiazdy

Nori (*Porphyra*) uznawane są za jedne z najbardziej „udomowionych" wodorostów, gdyż od setek lat ich wysuszone arkusze wykorzystywane są jako pokarm przez mieszkańców Azji i ludy północnoamerykańskiego wybrzeża Pacyfiku. Należą do gromady krasnorostów z gatunku szkarłatnicy obejmującej ok. 70 gatunków.

Wysoka zawartość białka w tych algach stanowi źródło wielu bioaktywnych peptydów wykazujących właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnadciśnieniowe, przeciwnowotworowe, gojące tkanki, immunomodulujące i przeciwzakrzepowe[14]. Jednak co najważniejsze z punktu widzenia



REKLAMA

eprasa.pl a185be37e5

> Badania przeprowadzone w Osace wykazały, że feofityna nie tylko na kilka sposobów tłumi stany zapalne, ale również redukuje obrzęki tkanek

reumatologów, glony te są też bogate w pokrewną chlorofilowi feofitynę. Ten silny przeciwzapalny związek można porównać do popularnych środków przeciwbólowych z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Jednak działa on według innych mechanizmów niż te medykamenty, a dzięki temu jest wolny od ich groźnych skutków ubocznych. Warto przy tym wspomnieć, że badania przeprowadzone w Osace wykazały, że feofityna nie tylko na kilka sposobów tłumi stany zapalne, ale również redukuje obrzęki tkanek[15].

Natomiast eksperymenty przeprowadzone przez Kubańczyków i Egipcjan na gryzoniach bezsprzecznie wykazały przeciwzapalne właściwości spiruliny. Badacze z Kuby przez 8 dni podawali myszom z zapaleniem stawów wywołanym przez zymosan spirulinę (w dawce 100 i 400 mg/kg). Wodorost zahamował postęp reakcji zapalnej oraz znacznie obniżył poziom beta-glukuronidazy[16].

Z kolei uczeni z Egiptu podawali szczurom z zapaleniem stawów zawiesinę *Spirulina platensis*. Okazało się, że ta jednokomórkowa niebiesko-zielona alga może działać jako środek przeciwzapalny, przeciwutleniający, a nawet przeciwangiogenny. U zwierząt nią suplementowanych zmniejszyły się poziomy prozapalnych cytokin w surowicy, a wzrosło stężenie glutationu w porównaniu z grupą nieleczoną[17].

Autorzy obu badań są zdania, że przeciwartretyczne działanie algi można przynajmniej częściowo przypisać właściwościom przeciwzapalnym, przeciwutleniającym, które wykazuje zawarta w niej fikocyjanina.

Podobnym działaniem do wodorostów mogą pochwalić się chityna i będący jej pochodną chitozan. Chityna jest polisacharydem syntetyzowanym przez mnóstwo organizmów żywych i jednym z najliczniej występujących naturalnych biopolimerów na Ziemi. Znajduje się w egzoszkielecie skorupiaków i ścianach komórkowych grzybów morskich[18], ale jest ekstrahowana głównie z muszli kraba, krewetek i homarów[19].

W literaturze przedmiotu pełno jest dowodów, że chitozan wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnowotworowe oraz hipocholesterolemiczne[20].

Małże na ratunek

Dlaczego Maorysi nie zmagają się z bólami kręgosłupa ani chorobami stawów? – zastanawiali się od lat uczeni. Odpowiedź na to pytanie skrywa omułek zielonowargowy (*Perna canaliculus*), który do dziś stanowi ważny element ich diety. Prowadzone od lat 70. XX w. badania nad tym mięczakiem, który upodobał sobie Wybrzeża Nowej Zelandii, wykazały, że endemity te mają właściwości chondro-modulujące i przeciwzapalne. Jednak nie przyniosły odpowiedzi na pytanie, jakie mechanizmy leżą u podstaw ochronnego wpływu omułka zielonowargowego na stawy.

Naukowcy z Korei Południowej, aby to odkryć, postanowili poddać myszy z zapaleniem stawów wywołanym kolagenem suplementacji omułkiem. U karmionych nim gryzoni redukcji uległo nasilenie zapalenia stawów, zmniejszyła się też ekspresja cytokin prozapalnych (TNF-α, IL-1β i IL-17) w stawach skokowych gryzoni. Co więcej, omułek hamował komórki wielojądrzaste TRAP+ wśród monocytów/makrofagów pochodzących ze szpiku kostnego myszy oraz ekspresję genów związanych z osteoklastami (komórkami kościogubnymi). Okazuje się, że maoryski przysmak jest jednocześnie lekiem, który może złagodzić chorobę poprzez kontrolowanie patologicznych komórek odpornościowych i osteoklastogenezy[21].

Kości z czerwonych alg

Unikalna budowa wodorostów z gatunku *Lithothamnion calcareum* pozwala im zgromadzić aż 74 różnych minerałów, które magazynują w postaci soli węglanowych w swoich ścianach komórkowych. Z tego powodu często są używane do wzbogacania żywności w roślinnych substytutach mleka, w celu uzyskania podobnej zawartości wapnia (ok. 120 mg/100 ml), jaką ma mleko krowie[22]. Z cytoszkieletu tych bytujących u północno-zachodniego wybrzeża Islandii krasnorostów pozyskuje się również magnez.

Przebadane klinicznie i certyfikowane suplementy z czerwonych alg polecane są zwłaszcza osobom dbającym o zdrowie kości i stawów. W badaniach na zwierzętach i ludziach testowano konkretny preparat (Aquamin). Dowiodły one, że ze względu na wysoką zawartość i biodostępność wapnia suplement ten może korzystnie oddziaływać na narząd ruchu poprzez różne mechanizmy, m.in. hamowanie utraty gęstości mineralnej kości oraz ułatwienie ich mineralizacji, co pozwala zachować



prawidłową strukturę i wytrzymałość kości[23]. Potwierdzono również jego stymulujące działanie przeciwzapalne i zdolność do zmniejszenia bólu oraz sztywności spowodowanej chorobą zwyrodnieniową stawów. W podwójnie ślepym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu z udziałem ludzi wykazano, że Aquamin (w dawce 2,4 g) zażywany codziennie przez 12 tygodni zminimalizował ból i sztywność kolana u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów[24].

Jak unaocznił inny eksperyment, preparat w tej samej dawce może zwiększać zakres ruchu i odległość chodu osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego. Choć uczeni nie odnotowali znaczących różnic w poprawie bólu kolana między grupami zażywającymi placebo i suplement[25].

Z kolei uczeni z Irlandii wskazują, że nawet nieco mniejsza dawka (800 mg) może poprawić obrót kostny u kobiet po menopauzie. Przeprowadzili oni podwójnie ślepe, randomizowane badanie kontrolowane placebo, w którym panie po menopauzie, które przyjmowały codziennie przez 2 lata 800 mg Aquamin, miały lepszą absorpcję wapnia i mniejszą resorpcję kości[26].

> Jak wykazano w badaniach, oprócz efektów hamujących proces zapalny, wiele alg powoduje również uśmierzenie bólu. Do grupy tej należą chlorella, a także glony z rodzaju Sargassum, Caulerpa czy Bryothamnion.

W tym miejscu warto wspomnieć o peptydach morskiego pochodzenia, wyróżniają się one unikalnymi mechanizmami molekularnymi[27], dzięki którym mają właściwości immunomodulujące, przeciwbólowe i wiążące wapń. Co ciekawe, dowiedziono, że większość z nich działa przeciwdrobnoustrojowo[28].

Najczęściej bioaktywne morskie peptydy pozyskuje się z bakterii, głównie sinic morskich, mikroalg, takich jak *Chlorella vulgaris*, gąbek morskich i powiązanych z nimi mikroorganizmów[29].

Przeciwbólowe wodorosty

Jak wykazano w badaniach, oprócz efektów hamujących proces zapalny, wiele alg powoduje również uśmierzenie bólu. Do grupy tej należą chlorella, a także glony z rodzaju *Sargassum*, *Caulerpa* czy *Bryothamnion*[30]. Okazuje się przy tym, że chlorella może być pomocna nawet w łagodzeniu dolegliwości towarzyszących fibromialgii – przewlekłej niezapalnej choroby reumatycznej tkanek miękkich, charakteryzującej się uogólnionym bólem mięśni i stawów[31].

W dużą ilość związków przeciwzapalnych i przeciwbólowych obfitują też krasnorosty. Jednym z nich jest występujący na Karaibach gatunek *Vidalia obtusaloba*, w którym odkryto 2 nowe związki bromofenolowe – Vidalol A i B, dzia-

REKLAMA



eprasa.pl a185be37e5



> Astaksantyna jest 65 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C oraz 100 razy bardziej skuteczny niż α-tokoferol

łające przeciwzapalnie poprzez hamowanie działania fosfolipazy A[32]. Kolejnym jest *Laurencia glandulifera* bogata w neorogioltriol – związek powodujący spadek aktywności czynnika martwicy nowotworów (TNF) i cyklooksygenazy-2 (COX-2)[33].

Astaksantyna – przyjaciółka mięśni

Ten jasnoczerwony barwnik należy do tej samej rodziny co likopen, luteina czy beta-karoten i jest 65 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C oraz 100 razy bardziej skuteczny niż α-tokoferol. Występuje w krylu, krewetkach, skorupiakach i łososiu. Jednak za jego najlepsze naturalne źródło uznawany jest gatunek jednokomórkowych słodkowodnych alg *Haematococcus pluvialis*[34]. Gdy warunki środowiskowe stają się dla nich niekorzystne (np. dochodzi do wysokiego zasolenia, niskiej dostępności składników odżywczych oraz ekspozycji na zbyt jasne światło), produkują one komórki spoczynkowe, w których kumuluje się astaksantyna[35]. Jej obecność chroni *Haematococcus pluvialis* przed stresem oksydacyjnym i szkodliwym wpływem promieniowania UV[36].

Obecnie algi te używane są jako dodatek barwiący w paszach dla łososia oraz jako składnik uzupełniający dietę do spożycia przez ludzi w USA, Japonii i kilku krajach europejskich[37].

Uwagę naukowców astaksantyna przykuła jednak z racji licznych mechanizmów przeciwzapalnych ukierunkowanych na wiele szlaków sygnałowych. W związku z tym uczeni z Panjab University w Indiach postanowili ocenić jej potencjalne właściwości przeciwartretyczne na szczurach z zapaleniem stawów wywołanych kompletnym adiuwantem Freunda. W tym celu podawali chorym gryzoniom astaksantynę (w dawkach 50 i 100 mg/kg). Terapia wykazała znaczącą aktywność przeciwartretyczną poprzez zwiększenie progu nocyceptywnego, zmniejszenie obrzęku łapy i poprawę wyników w zakresie zapalenia stawów. Co więcej, leczenie wyraźnie tłumiło mediatory zapalne i utleniające u zwierząt, którym podawano adiuwant[38].

Warto pamiętać o tym mocarnym przeciwutlnieniaczu jeszcze z powodu jego niezwykłej zdolności do ochrony mięśni podczas wytężonego wysiłku – wpływu na promowanie wydajności mięśni szkieletowych i zapobieganie zanikowi mięśni oraz degradacji kolagenu. Badania mechanistyczne wykazały, że astaksantyna wspomaga zdrowie mięśni poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego, apoptozy mioblastów oraz szlaków proteolitycznych, jednocześnie promując regenerację mitochondriów i tworzenie naczyń krwionośnych. Co sprawia, iż związek ten może wspierać leczenie sarkopenii[39].

Warto skorzystać z bogactwa podwodnego świata, uprzedzając chorobę. Jeśli jednak zaczęła już drążyć Twoje stawy lub kości, nie zastanawiaj się i sięgnij po owoce morza, aby wyciszyć stany zapalne, ochronić chrząstkę stawową i kości, zmniejszyć ból i obrzęki oraz jak najdłużej zachować sprawność.

Nie lekceważ dolegliwości, bowiem choroby reumatyczne mogą zajmować także narządy wewnętrzne i przyczynić się do wielu poważnych powikłań wielonarządowych, prowadzących do inwalidztwa, a nawet śmierci.

BIBLIOGRAFIA

1. Mar. Biomed. Res. 2004;22: 1-2
2. Mar. Drugs. 2019;17: 282; Sci. Trans. Enviorn. Technovation. 2008;1: 107-20
3. Post Fitoter 2011; 1: 9-17
4. Wiad Chem 2014; 9(68): 834-852
5. Planta Med. 2016;82: 775-89
6. Appl. Microbiol. Biotechnol. 2016;100: 1645-66; Environ. Toxicol. Pharmacol. 2016;48: 22-30; Mar. Drugs. 2019;17 :636
7. Biomater. Sci., 2017,5, 1756-65
8. Pharmaceutics. 2018;10: 42
9. Biotechnol Lett. 2007 Jan;29(1):17-25
10. Front Vet Sci. 2019 Jun 25;6:192
11. Adv Drug Deliv Rev . 2019 Jun;146:83-96
12. Carbohydr Polym. 2020 Sep 1;243: 116441
13. Glycoconj. J. 2016;33: 693-705
14. Asian Pac J Trop Biomed 2021;11:375-84
15. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-358
16. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 531053
17. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-58
18. Mediators Inflamm. 2002 Apr; 11(2): 75-9
19. PLoS One. 2015; 10(4): e0121523
20. J. Food Prot. 2010;73:1737-61; Nutr. Res. 2007;27: 146-51; Microb. Biotechnol. 2009;2: 186-20
21. PLoS One. 2023; 18(1): e0280601
22. The Plant Milk Report, Berlin: ProVeg e. V., p. 16,
23. PLoS One. 2015 Mar 20;10(3): e0118356; Calcif Tissue Int. 2010 Apr;86(4): 313-24; Biol Trace Elem Res. 2011 Dec;144(1-3): 992-1002
24. Nutr J. 2008 Feb 17;7: 9.
25. Nutr J. 2009 Feb 2;8: 7
26. J Nutr. 2014 Mar;144(3): 297-304
27. [Biochim. Biophys. Acta Gen. Subj. 2018;1862: 81-196
28. Mar. Drugs. 2019;17: 350
29. Adv Microb Physiol. 2018;73: 171-22; Protein Pept. Lett. 2017;24: 109-17
30. Phytotherapy Res 2001; 3(15):224-230; J Ethnopharmacol 2008; 1(116):187-90; Marine Drugs 2011; 3(9):307-18; Braz J Med Biol Res 2002; 6(35):713-22
31. Altern Ther Health Med 2001; 7:79-91; Nutr Res Pract 2008; 2:204-10
32. Experientia 1991; 8(47): 851-53
33. Marine Drugs 2011; 9: 1293-306
34. Trends Biotechnol. 18: 160-7
35. Plant and Cell Physiology. 32: No. 7. 1077-82
36. Front. Plant Sci., 28 April 2016, doi: 10.3389/fpls.2016.00531
37. Mol. Nutr. Food Res. 55, 150-65. doi: 10.1002/mnfr.201000414
38. .Pharmacol Rep. 2020 Feb;72(1): 104-14
39. Exp Ther Med. 2020 Oct; 20(4): 2941-52

eprasa.pl a185be37e5

Alg-Börje

PURE NATURE

www.alg-borje.pl

Jesteśmy dystrybutorem produktów firmy Alg-Börje AB w Polsce. Firma Alg-Börje AB importuje i rozprowadza algi z północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Zawierają one wszystkie minerały i substancje śladowe, a także ponad 20 aminokwasów, większość witamin i kwasy omega-3, omega-6 oraz jod.

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY



Algtabletter* wspiera odporność, pracę jelit i wątroby. Morszczyn pęcherzykowaty
Ascophyllum nodosum
Spirulina



Lithomax Aquamin*
(z alg *Litohmanium calcareum*) wspiera kości, stawy, mięśnie i ścięgna



Krem Dag & Natt
Wyjątkowo przyjemny, jedwabisty i wydajny krem do twarzy na dzień i na noc. Pozostawia skórę miękką, nawilżoną i odżywioną, dostarcza witamin i minerałów z alg pozyskiwanych u północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Krem przeznaczony do skóry wymagającej pielęgnacji. Szybko wchłanialny, wygładza zmarszczki, pH 6,8.



Szamponem z alg
Szampon z alg morskich jest wyjątkowo łagodny dla skóry głowy. Wzmacnia włosy. Algi pozyskiwane u północno-zachodniego wybrzeża Islandii są bogate w minerały, substancje śladowe i polisacharydy (substancje żelujące), dzięki czemu włosy stają się mocniejsze i pełniejsze. Bezzapachowy, pH 5,5.

Morska siła wsparcia odporności oraz kości i stawów

Poznaj wszystkie nasze produkty z alg morskich na stronie: www.alg-borje.pl
Zapraszamy na zakupy i do współpracy. Tel. 508 579 004; e-mail: biuro@alg-borje.pl

*Suplement diety

eprasa.pl a185be37e5

REAKCJA SPONTANICZNA

Jak rozwiązać problem taki jak biegunka? Dietetyczka Sandra Mikhail szczegółowo opowiada o testach, o których należy wiedzieć w przypadku kłopotów trawiennych, a także o tym, co można zrobić od razu, by szybko złagodzić objawy.



eprasa.pl a185be37e5

Biegunka nie zważa na miejsce i czas. Jedno z najgorszych przeżyć związanych z wydalaniem, jakie kiedykolwiek mi się przydarzyło, miało miejsce w jadącym pociągu w Egipcie, w drodze do piramid, po zjedzeniu kanapki z serem z wózka z przekąskami. Toaletą była dziura w podłodze, a mężczyzna, z którym byłam właśnie na randce, pilnował drzwi i pytał, czy nie potrzebuję pomocy w zachowaniu równowagi.

Ten rodzaj rozwolnienia, którego doświadczyłam, znany jest jako ostry i zazwyczaj definiowany jako 3 lub więcej luźnych albo wodnistych stolców dziennie, przez czas krótszy niż 4 tygodnie. To najczęstsza postać biegunki i ma przede wszystkim podłoże zakaźne, co oznacza, że prawdopodobnie nabawiliśmy się infekcji bakteryjnej, wirusowej lub pasożytniczej. Każdy z nas słyszał o „grypie żołądkowej", znanej także jako wirusowy nieżyt żołądka i jelit, i to ona jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwolnienia.

Jeżeli utrzymuje się ono dłużej, to możliwe, że mamy do czynienia z czymś więcej. Biegunkę klasyfikuje się jako przewlekłą, jeżeli trwa dłużej niż 4 tygodnie, a ustalenie jej przyczyn jest wtedy znacznie bardziej złożone. Należy wykluczyć długą listę problemów i schorzeń, które mogą leżeć u jej podłoża.

Oto przewodnik, w którym podpowiadamy, jakie badania wykonać i jakie możliwe przyczyny wziąć pod uwagę przy przewlekłej biegunce, a także – co można zrobić, by jak najszybciej złagodzić problemy trawienne.

Odkrywanie przyczyn

Ogólnie zalecam kilka testów jako punkt wyjścia w dochodzeniu przyczyn rozwolnienia (patrz ramka pt. „Wstępne badania w przewlekłej biegunce").

W zależności od rezultatów uzasadniona może być kolonoskopia (w której używa się kamery, by zajrzeć do wnętrza odbytnicy i jelita grubego). Trzeba zaznaczyć, że chociaż niektóre schorzenia mogą budzić lęk, gdy się o nich dowiadujemy, to najczęściej przyczyny przewlekłej biegunki dają się opanować i nie zagrażają życiu.

Niektóre z potencjalnych przyczyn to:
- celiakia,
- choroba zapalna jelit (IBD),
- zespół jelita drażliwego (IBS),
- zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO),
- złe wchłanianie kwasów żółciowych,
- nietolerancje i alergie pokarmowe,
- infekcje, np. *C. difficile*,
- zapalenie trzustki,
- rak jelita.

Biegunka może też być skutkiem ubocznym niektórych leków, jak np.:
- antybiotyków, a szczególnie makrolidów (np. erytromycyny),
- niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ, np. ibuprofenu),
- produktów zawierających magnez,
- czynników hipoglikemicznych (np. metforminy).

Przyczyny związane z żywnością

Bardzo często przewlekłe rozwolnienie jest pokłosiem tego, co jemy, a proste zmiany diety mogą przynieść wielką poprawę. Możliwe przyczyny obejmują:
- IBS, któremu można przeciwdziałać, stosując dietę FODMAP (zmniejszając ilość fermentujących cukrów w menu);
- nietolerancję laktozy – da się jej zaradzić za pomocą jadłospisu o niskiej zawartości tego cukru mlecznego lub bez niego;
- celiakię (nieprawidłową reakcję układu odpornościowego na gluten) – wtedy rozwiązaniem jest eliminacja glutenu z diety;
- zespół złego wchłaniania kwasów żółciowych (BAM), gdzie ulgę może przynieść ograniczenie tłuszczów w diecie.

Terapia

Chociaż leczenie biegunki uzależnione jest od jej przyczyny, czy to związanej z żywnością, czy też nie, to poniższe 4 kroki będą istotne dla każdego, kto cierpi z powodu tej dolegliwości.

Krok 1. Nawodnienie Leczeniem pierwszego rzutu jest zawsze uzupełnienie wszelkich strat elektrolitów i płynów. Przez najbliższe 24 godz. płyny muszą być Twymi najlepszymi przyjaciółmi. Należy dążyć do wypijania ich 2-2,5 l dziennie.

Najlepiej jest zawsze mieć w domowej apteczce doustny płyn nawadniający (ORS). Płyny ORS są ogólnie dostępne w postaci saszetek lub tabletek, a zawierają one mieszankę glukozy, sodu i potasu dla przeciwdziałania odwodnieniu. Łatwo można też przyrządzić je samodzielnie w domu (patrz ramka pt. „Roztwór nawadniający do samodzielnego przyrządzenia"). Należy popijać je przez cały dzień.

Inne płyny, które mogą mieć korzystne działanie, to woda butelkowana, bulion,

Wstępne badania w przewlekłej biegunce

- Pełna morfologia krwi
- CRP (białko C-reaktywne, marker stanu zapalnego)
- Mocznik i elektrolity
- Badanie przesiewowe celiakii
- Poziom żelaza i ferrytyny
- Witamina B12
- Kalprotektyna w kale (marker stanu zapalnego)
- Kultury i pasożyty kałowe
- Elastaza w kale (dla sprawdzenia funkcjonowania trzustki)



Roztwór nawadniający do samodzielnego przyrządzenia

Oto przepis na 1 l roztworu nawadniającego, zalecanego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), przy użyciu składników w ilościach mierzonych domowymi łyżkami:

Składniki
½ łyżeczki soli stołowej
½ łyżeczki sody oczyszczonej
2 łyżki stołowe cukru
4¼ filiżanki (1 l) wody z kranu (jeżeli nadaje się bezpiecznie do picia) lub wody butelkowanej

Przygotowanie
❶ Wlej 2 filiżanki (500 ml) wody do butelki lub pojemnika.
❷ Dodaj wszystkie suche składniki i wymieszaj lub wstrząśnij, aż się rozpuszczą.
❸ Dolej resztę wody.

eprasa.pl a185be37e5

rozcieńczony sok i napoje sportowe, zawierające sole sodowe i potasowe. Najlepiej jednak unikać napojów gazowanych, koktajli owocowych i napojów mlecznych, gdyż mogą one nasilać biegunkę.

Uważaj na następujące objawy odwodnienia: uczucie pragnienia, ciemne zabarwienie moczu, oddawanie mniejszej ilości moczu niż zwykle, poczucie skrajnego zmęczenia oraz zawroty głowy. Jeżeli zauważysz u siebie którykolwiek z tych objawów, musisz pić więcej.

Krok 2. Jedz produkty łatwo tolerowane Jeżeli biegunka i skurcze żołądka uspokoiły się, to prawdopodobnie jesteś już gotowy na małą porcję prawdziwego jedzenia, ale oczywiście nie sięgniesz od razu po risotto z grzybami w śmietanie ani zupę z owoców morza.

Zacznij od włączenia produktów łatwo tolerowanych, które nie zawierają zbyt dużo błonnika; nie oznacza to, oczywiście, że musisz wyeliminować błonnik całkowicie. Gdy biegunka ustępuje, ważne jest czasowe zmniejszenie ilości spożywanego błonnika nierozpuszczalnego, dopóki stolec nie będzie lepiej uformowany. Oznacza to, że nadal można spożywać błonnik ze źródeł rozpuszczalnych.

Wyszliśmy już poza przestarzałe podejście BRAT (ang.: banana, rice, applesauce, toast, czyli banany, ryż, przecier jabłkowy i tosty), które mimo braku jakiegokolwiek uzasadnienia naukowego było szeroko zalecane przez pediatrów i lekarzy do czasowego łagodzenia biegunek. W ramce pt. „Produkty dobrze tolerowane" znajdziesz podstawowe wskazówki na temat żywności, która może się dobrze sprawdzić podczas leczenia biegunki.

Krok 3. Ogranicz to, co wzmacnia objawy Niektóre produkty znane są z nasilania dolegliwości, ponieważ mogą powodować wydzielanie większej ilości gazów, wzdęcia i luźne stolce w wyniku zbyt szybkiego przechodzenia pokarmu przez jelita. Dopóki rozwolnienie utrzymuje się, korzystne może być unikanie następujących produktów:

- kofeiny w kawie, mocnej herbacie czarnej i chai, napojach typu cola oraz energetycznych;
- produktów bogatych w nierozpuszczalny błonnik, takich jak pieczywo i zboża z pełnego ziarna lub wieloziarniste, makarony z pełnego ziarna, całe orzechy, brokuły, brukselka, czarna fasola, seler i soczewica;
- dużych ilości fruktozy, cukru zawartego w miodzie, daktylach, suszonych owocach oraz soku jabłkowym, lub zbyt dużych porcji owoców za jednym razem;
- smażonego lub tłustego jedzenia, takiego jak wszelkie potrawy smażone na maśle, frytki, chipsy ziemniaczane i ciastka;
- alkoholi cukrowych, występujących w produktach dietetycznych, takich jak bezcukrowe gumy do żucia, słodycze i wysokobiałkowe produkty mleczne.

Przepisy przyjazne dla żołądka

Po ataku biegunki możesz nie mieć wielkiego apetytu, ale należy położyć nacisk na nawodnienie i stopniowe odzyskiwanie sił oraz energii z pożywienia, gdy apetyt powróci. Poniższy przepis najlepiej zachować na czas, gdy będzie można już wprowadzić produkty żywnościowe przy zmniejszeniu do minimum poziomu nierozpuszczalnego błonnika.

PUDDING RYŻOWY

Składniki (na 4 porcje)

4¼ filiżanki (1 l) mleka roślinnego (sojowego lub owsianego)
½ filiżanki (100 g) białego ryżu
1 łyżka stołowa cukru
1 laska cynamonu
1 łyżeczka wanilii
Dodatki: Dowolne owoce, które jesteś w stanie tolerować

Przygotowanie

❶ Wlej mleko do średniej wielkości garnka i doprowadź do temperatury tuż poniżej wrzenia, po czym zmniejsz ogień, wsyp ryż i gotuj dalej na małym ogniu.
❷ Dodaj cukier i laskę cynamonu. Gotuj dalej, często mieszając, przez 30-40 min, aż ryż stanie się miękki.
❸ Wyłącz ogień i domieszaj wanilię. Potrawa powinna przypominać konsystencją rzadką owsiankę, ale w miarę stygnięcia będzie się zagęszczać.
❹ Wyjmij laskę cynamonu i przełóż pudding na duży półmisek. Pozostaw do schłodzenia do temperatury pokojowej, po czym przechowuj w lodówce do czasu podania.



eprasa.pl a185be3765



MAKARON ORZO (RISONI) Z CYTRYNĄ I ZIELONYM GROSZKIEM

Składniki (na 4 porcje)

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 filiżanka (200 g) makaronu orzo
1 łyżka stołowa suszonego tymianku
1 mały ząbek czosnku, zmiażdżony
2 filiżanki (500 ml) bulionu warzywnego
½ filiżanki (125 ml) śmietanki owsianej lub sojowej
Sok i skórka z 1 małej cytryny
1½ filiżanki (200 g) mrożonego zielonego groszku, rozmrożonego w ciepłej wodzie

Przygotowanie

❶ Na patelni podgrzej oliwę z oliwek, po czym dodaj makaron orzo i mieszaj przez ok. 1 min, aż lekko się podsmaży.
❷ Dodaj tymianek i czosnek. Mieszaj, aż staną się aromatyczne i dobrze się połączą.
❸ Dodawaj bulion po jednej łyżce, mieszając, aż dodasz całość. Doprowadź do wrzenia, po czym gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 min, aż makaron wchłonie płyn.
❹ Zdejmij pokrywkę, dodaj śmietankę, sok i skórkę z cytryny oraz groszek. Mieszaj, aż groszek ugotuje się, ale będzie nadal jasnozielony. (Uwaga: staraj się go nie rozgotować).
❺ Dopraw solą i pieprzem, a opcjonalnie posyp też startym parmezanem, i podaj do stołu.

Produkty dobrze tolerowane

PIECZYWO, ZIARNA I ZBOŻA

Jęczmień
Makaron bezglutenowy
Płatki owsiane (gotowane)
Zwykły makaron
Kluski ryżowe
Kasza manna
Chleb na zakwasie
Chleb orkiszowy
Białe pieczywo
Biała mąka
Biały ryż

WARZYWA

(chwilowo wybieraj te dobrze ugotowane zamiast surowych)
Wierzchołki szparagów
Marchew
Ogórek
Ziemniaki (bez skóry)
Dynia (bez skóry)
Pomidorowy koncentrat i purée
Cukinia

OWOCE

(nie więcej niż 2 porcje dziennie)
Awokado
Banany
Borówka amerykańska
Melon miodowy
Mango
Pomarańcze
Gruszki
Melon kantalupa
Arbuz bezpestkowy
Truskawki

MIĘSO I ALTERNATYWY

(unikaj mięsa twardego, chrząstkowatego)
Cieciorka (¼ filiżanki, z puszki, powinna być dobrze tolerowana)
Jaja
Chuda wołowina
Drób
Tofu

PRODUKTY MLECZNE I ALTERNATYWY

(chwilowo wybieraj produkty bez laktozy)
Naturalny jogurt grecki
Mleko owsiane
Mleko sojowe i naturalne jogurty sojowe
Orzechy i nasiona
Gładkie masło orzechowe (np. masło migdałowe)
Nasiona chia
Mielone siemię lniane

eprasa.pl a185be37e5

Krok 4. Suplementuj mądrze

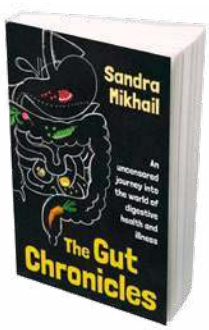
Gdy chodzi o złagodzenie biegunki przy użyciu suplementów, pomocne mogą okazać się opisane niżej łuski babki płesznik oraz szczepy probiotyków.

Łuski babki płesznik często używane są jako remedium na zaparcia, ale mogą służyć też do leczenia biegunki dzięki ich zdolności do magazynowania w jelitach wody i wypełniania wodnistych, luźnych stolców.
Sugerowane dawkowanie: Dzień I, zacznij od ½ łyżeczki w szklance wody (250 ml), po czym popij ją kolejną szklanką wody. Dzień II, zwiększ ilość do łyżeczki w szklance wody i popij ją kolejną szklanką

***Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG)** to szczep probiotyczny, używany do leczenia i zapobiegania biegunkom związanym z użyciem antybiotyków oraz z podróżami.
Sugerowane dawkowanie: Możesz przyjmować ten szczep na 2 godz. przed śniadaniem i obiadem w ilości 5-6 mld CFU, 2 razy dziennie przez cały czas kuracji antybiotykowej i przez tydzień po niej

***Saccharomyces boulardii* lyo CNCM I-745** to probiotyczne drożdże, które również używane są zarówno do zapobiegania biegunce wywołanej przez antybiotyki, jak i biegunce podróżnej.
Sugerowane dawkowanie: Ogólnie dostępne są w saszetkach po 10 mld CFU; stosuj się do instrukcji na opakowaniu

***Enterococcus faecium* SF68** to szczep powszechnie występujący w Europie, którego używam u moich klientów zarówno dla zapobiegania, jak i leczenia wszelkich zakaźnych rodzajów biegunki.
Sugerowane dawkowanie: Dla zapobiegania bierz 2 kapsułki dziennie przez 2 tygodnie. W celu leczenia bierz 3 kapsułki dziennie przez pierwszy tydzień, po czym zmniejsz ilość do 2 kapsułek w drugim tygodniu



Zaadaptowano z książki Sandry Mikhail pt. „The Gut Chronicles" (Kroniki jelit) wydanej w 2023 r. przez Hammersmith Health Books

IBS czy SIBO?

Objawy zespołu jelita drażliwego (IBS), takie jak wzdęcia, ból lub dyskomfort brzucha, gazy, biegunka i/lub zaparcia, są podobne do objawów towarzyszących zespołowi rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO).

Czym jest SIBO?
SIBO diagnozuje się w przypadku nadmiernej ilości bakterii w jelicie cienkim. W zdrowym układzie pokarmowym ich ilość w jelicie cienkim jest dość niska, więc gdy staje się nadmierna, często jest to rezultatem nieprawidłowości anatomicznej lub choroby trawiennej.

Najczęstsze typowe przyczyny związane są z zaburzeniami perystaltyki (tzn. schorzeniami, które spowalniają przejście pokarmu przez jelito cienkie); z problemami strukturalnymi, obecnymi wzdłuż jelita cienkiego, takimi jak zrosty; lub też z chorobami (m.in. Crohna czy cukrzycą) wpływającymi na przechodzenie pokarmu trzewia.

4-78% pacjentów z IBS ma także SIBO. To dość szeroki rozrzut, który wynika jednak z tego, że społeczność medyczna nie opracowała jeszcze jednolitego standardowego testu do diagnozowania SIBO.

Diagnozowanie SIBO
Większość przypadków diagnozuje się za pomocą 2 rodzajów wodorowych testów oddechowych: testu oddechowego z laktulozą (LBT) lub testu oddechowego z glukozą (GBT). Obydwa testy mierzą stężenie wodoru i metanu w wydychanym powietrzu.

Jeżeli lekarz zaleci taki test, zostaniesz poproszony o wypicie roztworu z cukrem, a następnie pobierane będą próbki Twego oddechu w pewnych odstępach czasu. Jeżeli w ciągu 90 min wykryty zostanie wodór i/lub metan, to oznacza SIBO.

Kluczowe znaczenie ma czas trwania badania – na ogół roztwór cukru potrzebuje 2 godz., by dotrzeć do jelita grubego, więc każdy wzrost ilości wymienionych gazów przed tym czasem sugeruje, że na cukier oddziaływały bakterie z jelita cienkiego.

Ta metoda ma jednak znaczne ograniczenia diagnostyczne: brakuje jej czułości i specyficzności, co oznacza, że istnieje wysokie ryzyko uzyskania wyników fałszywie pozytywnych lub fałszywie negatywnych.

Najlepszą metodą diagnozowania SIBO jest pobranie próbki płynu z jelita cienkiego i hodowanie występujących w nim bakterii w celu oszacowania, czy obecne są w bardzo dużej ilości. Ponieważ jest to zabieg inwazyjny, rzadko stosuje się go w praktyce klinicznej, o ile gastroenterolog nie uzna go za niezbędny.

Oregano w leczeniu SIBO
Jeżeli zdiagnozowano u Ciebie SIBO, to zasadniczym sposobem leczenia jest pewien rodzaj antybiotyku, który nie jest wchłaniany w żołądku i dzięki temu może przedostać się do jelita cienkiego, gdzie będzie mógł wyeliminować wszelkie bakterie, które tam napotka. Najczęściej jest nim ryfaksymina pod nazwą handlową Xifaxan.

Doskonałą alternatywą jest jednak olejek z oregano, naturalny antybiotyk, którego składnikami aktywnymi są tymol i karwakrol. Pierwszy wykazuje działanie przeciwzapalne obok własności przeciwbakteryjnych, przeciwwirusowych i przeciwgrzybiczych, podczas gdy drugi zwalcza różnorodne szczepy bakteryjne.

Porozmawiaj z gastroenterologiem lub dietetykiem, czy takie podejście będzie w Twoim przypadku skuteczne. Schematem leczenia, jaki stosuję, jest kapsułka z olejkiem z oregano zawierająca 180-200 mg, przyjmowana wraz z posiłkiem 3 razy dziennie przez 3-6 tygodni.



eprasa.pl a185be37e5

Ratuj swą skórę

Dr Leigh Erin Connealy wyjaśnia, jak odnaleźć złoty środek w korzystaniu z promieni słonecznych i dlaczego wczesne wykrycie ma decydujące znaczenie w leczeniu raka

Wciąż utrzymuje się wiele błędnych przekonań na temat roli słońca w uszkodzeniach skóry, a także na temat tego, jak powinniśmy dbać o zdrowie swojej zewnętrznej powłoki, a w konsekwencji – całego organizmu. Rozprawmy się więc z kilkoma popularnymi mitami i przyjrzyjmy się bardziej dogłębnie zapobieganiu i leczeniu raka skóry oraz trosce o jej zdrowie.

Skóra: nasz największy narząd

Choć często, mówiąc o organach, mamy na myśli to, co znajduje się wewnątrz ciała (mózg, płuca, serce itp.), to jednak naszym największym narządem jest skóra. U dorosłych stanowi ona ok. 15% wagi ciała i ma powierzchnię 1,5-2 mkw[1]. Ten cudowny narząd pełni kilka niezwykle ważnych ról: chroni nasze organy wewnętrzne przed skrajnymi temperaturami, uszkodzeniem przez słońce i związki chemiczne, wytwarza ochronną witaminę D, a nawet produkuje przeciwdrobnoustrojowe peptydy, które bronią organizmu przed infekcjami[2].

Nasza skóra ma jednak ciężkie życie, a chronienie jej przy jednoczesnym wchłanianiu światła słonecznego w ilości wystarczającej dla uzyskania korzyści zdrowotnych może być skomplikowanym zadaniem. W końcu naszym głównym źródłem produkcji witaminy D jest słońce i wytwarzamy tę kluczową, rozpuszczalną w tłuszczach witaminę wtedy, gdy skóra wystawiona jest na działanie jego promieni. Zbyt duża ich ilość jest szkodliwa, podobnie jak zbyt mała. Odpowiedni poziom witaminy D[3] zapewnia mnóstwo korzyści: lepszą odporność i ochronę przed rakiem, niższy poziom stanów zapalnych, a także lepsze wchłanianie wapnia i innych składników odżywczych, budujących kości.

Bardzo ważne jest przyjmowanie codziennej dawki światła słonecznego – przez co najmniej 20 min. Gdy czas ten wydłuża się, należy chronić skórę przed nadmierną ekspozycją, prowadzącą do poparzeń, raka i innych problemów. Ale ochrona przed słońcem również może być zdradliwa.

Gdy smarujemy się kremem z filtrem słonecznym, by chronić się przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, często nie zastanawiamy się nad tym, jakie potencjalnie szkodliwe chemikalia wchłaniane są przez naszą skórę. Jednym ze szczególnie problematycznych związków jest benzen, znany jako czynnik zaburzający funkcjonowanie hormonów i powiązany z rakiem. Szczególne zaniepokojenie budzą filtry słoneczne w aerozolu zawierające ten związek[4], a można tu wymienić sporo marek. Przełomowe badanie, opublikowane w czasopiśmie *Environmental Health*, w konkretny sposób powiązało narażenie na kontakt z benzenem u robotników z podwyższonym ryzykiem białaczki[5].

Zachowaj ostrożność wobec filtrów słonecznych – używaj tylko produktów na bazie mineralnej, zawierających tlenek cynku. Jeszcze lepiej jest chronić się w sposób naturalny, nosząc kapelusz z szerokim rondem i luźną odzież w jasnych kolorach, z długimi rękawami. Można też znaleźć kilka modeli odzieży z wbudowanym filtrem przeciwsłonecznym.

Unikaj bezpośredniego światła słonecznego między godziną 10 a 16, gdy słońce jest najsilniejsze, i pamiętaj, że promienie UV mogą przenikać też przez okna w domu i w samochodzie.

Co z rakiem skóry?

Istnieją 2 zasadnicze kategorie raka skóry: czerniak i nowotwory nieczerniakowe (najczęstsze z nich to raki podstawnokomórkowy i kolczystokomórkowy, nazwane tak, ponieważ zazwyczaj mają swój początek w warstwie podstawnej lub kolczystej skóry).

Raki podstawnokomórkowe występują częściej niż kolczystokomórkowe, ale śmierć na skutek tego rodzaju raka jest rzadka[6], szczególnie przy wczesnej diagnozie i leczeniu. Spośród wymienionych 2 typów rak kolczystokomórkowy może rosnąć głębiej w skórze i tworzyć przerzuty do innych okolic ciała.

Czerniak odpowiedzialny jest za 1,7% światowych diagnoz raka[7], a rozpoczyna się w melanocytach. Choć zazwyczaj wiązany jest z ekspozycją na światło ultrafioletowe, to może rozwijać się na takich obszarach ciała, które rzadko lub wcale nie widują światła słonecznego, m.in. na dłoniach i podeszwach stóp, na skórze owłosionej części głowy, między palcami nóg lub na genitaliach.

Wprawdzie większość zgonów z powodu raka skóry jest skutkiem czerniaka, to jednak ten rodzaj raka skóry w żadnym wypadku nie jest wyrokiem śmierci. Wykryty i leczony wcześnie, zanim zdąży rozprzestrzenić się do węzłów chłonnych, ma odsetek 5-letniego przeżycia wynoszący 99%[8]. Kluczowe znaczenie ma więc jego wczesne rozpoznanie i niezwłoczna opieka medyczna.

eprasa.pl a185be37e5



Choć większość zgonów z powodu raka skóry jest skutkiem czerniaka, to jednak w żadnym wypadku nie jest on wyrokiem śmierci

eprasa.pl a185be37e5



Badania i monitorowanie

Jeżeli podejrzewasz raka skóry – lub jakiegokolwiek innego – zawsze masz do dyspozycji różne opcje narzędzi przesiewowych i testów diagnostycznych.

Specjalistyczne badania krwi

Gdy chodzi o wczesne wykrycie raka, to kilka specjalistycznych badań krwi odznacza się wyjątkową skutecznością. Wprawdzie są one niedostatecznie wykorzystywane w konwencjonalnej onkologii, ale my w Cancer Center for Healing stosujemy je regularnie.

Poniższe testy dają możliwość zidentyfikowania biomarkerów wskazujących na raka, zanim jego oznaki i objawy staną się widoczne w badaniach fizykalnych, rutynowych badaniach krwi i skanach obrazowania diagnostycznego. Testy te pomagają także monitorować skuteczność leczenia i kierować protokołami leczenia, zarówno konwencjonalnego, jak i integracyjnego.

Izomeraza fosfoheksozowa (PHI) nazywana jest także czynnikiem ruchliwości autokrynnej i jest enzymem uczestniczącym w metabolizmie beztlenowym. Jej podwyższony poziom został powiązany ze zwiększoną aktywnością guzów w rakach skóry, wątroby i innych lokalizacji.

Zakres prawidłowy: 15,6-31,4 U/l

Krążące komórki rakowe (CTC) to komórki oddzielone od guzów i uwolnione do krwiobiegu. Wznowa lub przerzut pojawia się wtedy, gdy krążące komórki osiedlą się w miejscu pierwotnego guza lub w innych narządach. CTC można wykryć za pomocą „płynnej biopsji" firmy RGCC.

Zakres prawidłowy: 0 komórek/ml

Nagalaza/alfa-N-acetylogalaktozaminidaza jest enzymem, który hamuje działanie czynnika aktywującego makrofagi Gc (GcMAF) i zakłóca produkcję makrofagów. Większość pacjentów chorych na raka ma podwyższony poziom nagalazy.

Zakres prawidłowy: poniżej 0,95 nmol/min/mg

Obrazowanie diagnostyczne

Skany są także pomocne w monitorowaniu skuteczności leczenia i statusu raka.

Rezonans magnetyczny (MRI) wykorzystuje silne fale magnetyczne i radiowe do wytworzenia obrazu wewnętrznych struktur ciała. Często pacjent musi otrzymywać wstrzyknięcie gadolinowego barwnika kontrastowego, dlatego dr Connealy zaleca detoksykację i chelatację w celu jego późniejszego usunięcia.

Tomografia komputerowa (CT) wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie i komputer do wytworzenia obrazów cienkowarstwowych przekrojów struktur ciała.

Pozytonowa tomografia emisyjna (PET) wykorzystuje specjalną kamerę do wykrywania ruchu substancji radioaktywnej w organizmie, skupiając się raczej na funkcjonowaniu organizmu, niż przyglądając się jego formom, jak to czyniły poprzednie 2 rodzaje skanów.

Zapobieganie

Za wszelką cenę należy unikać ekstremalnej ekspozycji słonecznej i poparzeń słonecznych, ale i inne czynniki stylu życia mogą wpływać na ryzyko raka skóry. Przykładowo, badania epidemiologiczne sugerują, że czerniak powiązany jest z zaburzeniem równowagi hormonalnej, a poziomy hormonów mają związek z odżywianiem, poziomem stresu, wagą ciała i pewnymi lekami.

Zdrowe zmiany stylu życia, takie jak dobre wysypianie się, spożywanie produktów bogatych w składniki odżywcze, medytowanie dla obniżenia stresu, a także codzienne ćwiczenia fizyczne, są zasadniczymi sposobami utrzymania równowagi hormonalnej i zachowania dobrego zdrowia ogólnego.

Wczesne oznaki aktywności rakowej umożliwiły nam rozpoczęcie leczenia na kilka miesięcy przed potwierdzeniem przerzutu

Historia Billa

Chcę podzielić się z Wami przypadkiem 50-letniego pacjenta z nawracającym czerniakiem w IV stadium z przerzutem do wątroby. Wczesne wykrycie wznowy za pomocą specjalistycznych testów krwi pod kątem biomarkerów raka (patrz ramka pt. „Badania i monitorowanie") oraz leczenie terapiami integracyjnymi (patrz ramka pt. „Terapie integracyjne do leczenia celowanego") przyniosły doskonałą odpowiedź. Z radością donoszę, że pacjent jest obecnie w remisji.

Bill zgłosił się do nas w styczniu 2016 r. z udokumentowaną w badaniu rezonansem magnetycznym wznową czerniaka, zdiagnozowaną jako stadium IV z przerzutem do wątroby, którą początkowo podejrzewano na podstawie wyników badań PHI, CTC i nagalazy. Po tym, jak w czerwcu 2014 r. zdiagnozowano u niego czerniaka w stadium III, Bill przeszedł już operacje usunięcia zmian na plecach i lewym podudziu wraz z 12 węzłami chłonnymi, z których w jednym znaleziono komórki nowotworu.

We wrześniu 2014 r. Bill miał czysty skan PET i nie potrzebował wtedy dalszego leczenia. Onkolog monitorował jego stan oraz wyniki testów krwi co 3-6 miesięcy, a skan tomografii komputerowej na koniec 2015 r. był negatywny. (Bill ma także historię raka tarczycy i tyroidektomii, czyli operacyjnego usunięcia całej lub części tarczycy).

Choć Bill, pomimo historii raka, nie odczuwał dolegliwości zdrowotnych, to przy pierwszej wizycie u nas w styczniu 2016 r. chciał wesprzeć swój układ odpornościowy i ogólne zdrowie. Testy krwi ujawniły, że pełna morfologia krwi (CBC), kompleksowy panel metaboliczny (CMP) i badanie białka C-reaktywnego o wysokiej czułości (hs-CRP) były prawidłowe i pozostały zresztą takie przez

eprasa.pl a185be37e5

Terapie integracyjne do leczenia celowanego

Dr Connealy często wykorzystuje następujące sposoby leczenia, które uszkadzają komórki rakowe, lecz są neutralne lub korzystne dla komórek zdrowych.

Terapie dożylne

Dichlorooctan sodu (DCA) aktywuje apoptozę, czyli śmierć komórek, i zapobiega zużywaniu glukozy przez komórki rakowe, lecz nie przez zdrowe tkanki.

Poly-MVA łączy w sobie pallad z kompleksem alfa-liponowym. Pomaga chronić komórki, sprzyja detoksykacji i wspiera układ odpornościowy.

Witamina C reaguje z tlenem w komórkach rakowych, wytwarzając nadtlenek wodoru, który je zabija.

Selen jest niezbędnym składnikiem mineralnym w wielu procesach organizmu i może pomagać zapobiegać wzrostowi i rozprzestrzenianiu się raka.

Artezunat znany jest także jako artemizyna lub bylica piołun. Współdziała z witaminą C i żelazem, tworząc zabójcze dla raka wolne rodniki.

Inne terapie

Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) zwiększa ilość tlenu w komórkach, także rakowych, które uwielbiają środowisko beztlenowe.

Terapia hipertermiczna przypomina celowaną gorączkę. Wykorzystuje fale radiowe o ultrawysokiej częstotliwości, by podnieść temperaturę w komórkach rakowych, co je zabija.

Terapia generatorem promieni świetlnych (LBG) używa słabego strumienia naładowanych ujemnie fotonów do stymulowania na poziomie komórkowym usuwania odpadów i przepływu limfatycznego, eliminującego odpady i toksyny z organizmu.

Terapia ozonowa powoduje hipernatlenienie organizmu, czyniąc go niegościnnym dla raka i wzmacniając układ odpornościowy.

Terapia pulsacyjnym polem elektromagnetycznym (PEMF) emituje do organizmu częstotliwości elektromagnetyczne, by zwiększyć przepuszczalność komórek, co wzmacnia funkcjonowanie komórek zdrowych, a osłabia komórki rakowe.

Wspomagająca terapia oligonukleotydowa (SOT) znana jest także jako antysensowna terapia oligonukleotydowa (AOT). Zabija komórki rakowe, niektóre wirusy oraz bakterie wywołujące boreliozę poprzez zapobieganie ich replikacji.

cały okres jego leczenia. Jednakże jego PHI i CTC były podwyższone, osiągając wartości, odpowiednio, 60 U/l i 9,3 komórek/ml, co sugerowało trwającą aktywność raka.

Rozpoczęliśmy więc 3-miesięczny wielostronny protokół leczenia: 3 razy w tygodniu hiperbaryczną terapię tlenową (HBOT), dożylną witaminę C i dichlorooctan sodu (DCA), 2 razy w tygodniu terapię pulsacyjnym polem elektromagnetycznym (PEMF) oraz cotygodniową terapię generatorem promieni świetlnych (LBG) oraz terapię ozonową. Przepisaliśmy także Billowi 4 zabiegi wspomagającej terapii oligonukleotydowej (SOT), rozłożone w odstępach kilkumiesięcznych, poczynając od października 2016 r.

Choć poziom PHI i CTC początkowo spadł, to pod koniec 2016 r. PHI skoczyło do bardzo wysokiej wartości 92,9 U/l, CTC wynosiło 9,5 komórek/ml, a podwyższona nagalaza osiągała 1,97 nmol/min/mg. Te podwyższone wartości skłoniły nas w grudniu 2016 r. do zlecenia wykonania skanów. Skan tomografii komputerowej płuc był negatywny, ale tomografia jamy brzusznej wykazała 2 zmiany w wątrobie, a wzbogacony kontrastem rezonans magnetyczny brzucha wykazał 2 zmiany odpowiadające przerzutom w wątrobie oraz kilka zmian torbielowatych.

Gdy zdiagnozowano u Billa czerniaka z przerzutami, zintensyfikowaliśmy jego protokół leczenia. Ponownie podjął terapię HBOT 3 razy w tygodniu oraz PEMF i terapie dożylne (witaminą C, DCA, Poly-MVA, selenem i artezunatem) 2 razy w tygodniu. Bill rozpoczął także cotygodniową terapię LBG



ABC (oraz D i E) raka skóry

Jest rzeczą niezwykle istotną, by każdy regularnie badał swą skórę. Zapobieganie i wczesne wykrywanie są decydującymi aspektami leczenia raka skóry.

Każdy nietypowy rozrost skórny czy też ranka, która nie goi się samoistnie, jak również każde podejrzane znamię powinno zostać dokładniej zbadane. W ocenie takich zmian należy kierować się poniższymi wytycznymi.

Asymetria – Zwracaj uwagę na asymetryczne znamiona, których połówki różnią się od siebie.

Brzeg – Brzegi wczesnego raka skóry są często nierówne. Zwracaj uwagę na krawędzie, które są postrzępione i nieregularne.

Kolor (ang. **C**olor) – Różne kolory w obrębie tego samego znamienia są kolejnym sygnałem ostrzegawczym i mogą wskazywać na raka skóry.

Średnica (ang. **D**iameter) – Raki skóry mają zazwyczaj średnicę większą niż gumka na ołówku.

Ewolucja – Każda zmiana wielkości, kształtu czy koloru wymaga dalszego zbadania.

BIBLIOGRAFIA

1 Ann Pietrangelo, "What Is the ABCDE Rule for Detecting Skin Cancer?," Feb 10, 2022, healthline.com

eprasa.pl a185be37e5

i 2 w tygodniu zabiegi hipertermii, jak również zaczął przyjmować metforminę 500 mg 2 razy dziennie. Drugi zabieg terapii SOT przeszedł w marcu 2017 r.

Rezonans magnetyczny brzucha, wykonany w kwietniu 2017, pokazał, że większa zmiana skurczyła się, a druga była stabilna. Zauważyliśmy małe zmiany torbielowate, lecz nie było żadnych nowych zmian. Rezonans magnetyczny miednicy i tomografia klatki piersiowej były negatywne. Poziom CTC spadł do 7,9 komórek/ml, a wartość PHI była prawidłowa i wynosiła 30,7 U/l. Nagalaza również obniżyła się do wysokiej wartości normalnej, wynoszącej 0,94 nmol/min/mg.

Bill kontynuował cotygodniową dożylną terapię witaminą C, selenem i artezunatem. Trzeci zabieg SOT przeszedł w sierpniu 2017 r., a jego stan był nadal dobry. Wykonany wtedy rezonans magnetyczny wykazał dalsze obkurczenie 2 zmian z małymi zmianami torbielowatymi, lecz nie pojawiło się nic nowego.

Czwarty zabieg SOT Bill przeszedł w styczniu 2018 i w dalszym ciągu poddawał się terapii HBOT 2 lub 3 razy w tygodniu. Badania krwi w lutym 2018 r. wykazały, że jego PHI spadło do 31,5 U/l, a nagalaza do 0,66 nmol/min/mg, a więc obydwa wyniki były prawidłowe. Rezonans magnetyczny jamy brzusznej w kwietniu 2018 r. wykazał stabilne zmiany z małymi zmianami torbielowatymi i brak nowych.

Kontynuowaliśmy regularne zabiegi i badania krwi przez cały 2018 r. W czerwcu CTC Billa spadło jeszcze bardziej, do 7,0 komórek/ml, a jego PHI również stopniowo obniżało się.

Co ciekawe, gdy Bill zmniejszył liczbę zabiegów, jego PHI podniosło się nieco, a gdy podjął na nowo terapię dożylną i HBOT, poziom znormalizował się. W grudniu 2018 r. rezonans magnetyczny brzucha wykazał dalsze zmniejszenie 2 zmian w wątrobie z małymi zmianami torbielowatymi, które pozostały niezmienione.

W 2019 r. zintensyfikowaliśmy jego terapie dożylne i w czerwcu poziomy PHI i nagalazy były prawidłowe, wynosząc odpowiednio 28,1 U/l i 0,75 nmol/min/mg. Rezonans magnetyczny jamy brzusznej w czerwcu 2019 r. wykazał zwapnienie zmian w wątrobie przy braku innych zmian (z wyjątkiem torbielowatych) i brak dowodów istnienia przerzutów. Zwapnienie, czyli gromadzenie się wapnia w komórkach, wywołane jest stanem zapalnym i często prowadzi do raka. Można leczyć je przy użyciu jonowego wapnia. Rezonans magnetyczny miednicy przyniósł również wynik negatywny pod względem przerzutów.

Czerniak w stadium IV u tego pacjenta pozostaje w remisji od czerwca 2019 r. Rezonans magnetyczny brzucha – z kontrastem i bez – wykonany w grudniu 2019 r. odnotował obecność maleńkich stabilnych torbieli w wątrobie i brak dowodów istnienia nowotworów jamy brzusznej lub nowych zmian w tej okolicy.

Bill powraca na badania kontrolne z okresowymi testami i leczeniem wspomagającym. Jego najnowszy test CTC wykazał 5,2 komórek/ml, co jest wynikiem znacznie lepszym niż rezultat jego początkowego testu z 2016 r., wynoszący 9,3 komórek/ml. Jego poziom PHI również utrzymuje się w zakresie prawidłowym, z wyjątkiem przejściowego skoku w styczniu 2021 r.

Skok PHI mógł być skutkiem wysokiego poziomu palladu, toksycznego metalu ciężkiego, który tłumi funkcje odpornościowe. Bill poddał się licznym zabiegom chelatacji z użyciem EDTA, podczas których pacjenci przyjmują sole kwasu wersenowego, wiążące się z metalami ciężkimi i usuwające je z organizmu. Wcześniejszy wysoki poziom ołowiu, gadolinu, platyny, uranu i innych metali w organizmie Billa spadł, a poziom palladu powoli obniża się.

Kluczem jest wczesne leczenie

Ponieważ kontrola, jaką zalecił Billowi jego konwencjonalny onkolog, polegała na badaniach krwi co 3-6 miesięcy, wznowa mogłaby przejść niezauważona, gdyby aktywne markery rakowe nie zostały wykryte za pomocą testów PHI, CTC i nagalazy. Wczesne oznaki aktywności rakowej umożliwiły nam rozpoczęcie leczenia o kilka miesięcy wcześniej, zanim rezonans magnetyczny w grudniu 2016 r. potwierdził czerniaka z przerzutami.

5 lat kompleksowego leczenia, regularnych badań krwi i skanów doprowadziło do spektakularnego wyzdrowienia. Niektóre z terapii, jakie stosowaliśmy w leczeniu Billa, mają bezpośrednie działanie przeciwrakowe, podczas gdy inne stymulują układ odpornościowy lub wspomagają zdrowie ogólne. Wszystkie są dobrze tolerowane, nie uszkadzają zdrowych tkanek, a często pomagają chronić je przed negatywnymi skutkami konwencjonalnego leczenia nowotworów. Bill miał niewiele skutków ubocznych i zgłaszał stabilny poziom energii, regularny apetyt oraz brak bólu i innych objawów.

Jego przypadek pokazuje, że niedostatecznie wykorzystywane biomarkery rakowe (PHI, CTC i nagalaza) oraz terapie integracyjne, jakie stosujemy w Cancer Center for Healing, zasługują na szersze wykorzystanie i większą liczbę badań naukowych dla wykazania sposobu ich działania, bezpieczeństwa i zdolności wydłużania długoterminowego przeżycia.

BIBLIOGRAFIA

1. Nurs Times, 2003; 99(31): 46-8
2. Eur J Dermatol, 2008; 18(1): 11-21
3. Harvard TH Chan School of Public Health, "Vitamin D," March 2023, hsph.harvard.edu
4. Cleveland Clinic, "Benzene Found in Sunscreen: Here's What You Need to Know," Sept 26, 2022, health.clevelandclinic.org
5. Environ Health, 2010; 9: 31
6. American Cancer Society, "Key Statistics for Basal and Squamous Cell Skin Cancers," Jan 12, 2023, cancer.org
7. Med Sci (Basel), 2021; 9(4): 63
8. American Cancer Society, "Cancer Facts and Figures 2022," cancer.org



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 a185be37e5

5 SPOSOBÓW NA

Złagodzenie migreny



Dolegliwość ta wciąż zajmuje drugie miejsce wśród przyczyn niepełnosprawności i cierpienia na świecie. Na podstawie liczby dni z bólem głowy określa się, czy pacjent ma migrenę epizodyczną, czy też przewlekłą. Na szczęście istnieje kilka potwierdzonych metod na zmniejszenie częstotliwości, liczby ataków, a nawet czasu trwania. Przyjrzyjmy się badaniom.

1 WYKLUCZ ZAKAŻENIA

Przebadaj się pod kątem zakażenia *Helicobacter pylori* (to bakteria wywołująca wrzody trawienne), uważa się bowiem, że u niektórych ludzi może to być czynnik zwiększający skłonność do występowania migren. W jednym badaniu u 40% pacjentów cierpiących na migreny stwierdzono zakażenie *H. pylori*. U wszystkich osób biorących udział w badaniu, które całkowicie pozbyły się tych bakterii, znacząco obniżyły się intensywność, czas trwania i częstotliwość ataków migreny[1].

2 WYPRÓBUJ SUPLEMENTY



Istnieją dowody, że niektóre z nich mogą zmniejszać częstotliwość ataków i ich nasilenie.

Witamina B2 W badaniu przeprowadzonym w Niemczech stwierdzono, że suplementacja ryboflawiny zmniejszała liczbę ataków migreny o połowę. Jednakże, gdy atak już się zaczął, witamina ta nie miała wpływu ani na jego nasilenie, ani na czas trwania[2]. Ryboflawina jest bezpieczna w stosowaniu, chociaż u niektórych osób przyjmowanie wysokich dawek może wywoływać biegunkę.
Dawkowanie: 400 mg/dzień

Koenzym Q10 Wydaje się, że znaczna część osób cierpiących na migrenę ma niedobór tego przeciwutleniacza o charakterze witaminy. W jednym badaniu zasugerowano, że może on zmniejszyć częstotliwość migren o ponad połowę[3].
Dawkowanie: 150 mg/dzień

5-Hydroksytryptofan Udowodniono, że aminokwas ten, znany także jako 5-HTP, jest równie skuteczny jak 2 powszechnie stosowane leki – propranolol i metysergid[4].
Dawkowanie: 400-600 mg na dzień

Kwasy tłuszczowe Gdy osobom cierpiącym na migrenę podawano kwasy gamma-linolenowy i alfa-linolenowy, u 86% zaobserwowano zmniejszenie nasilenia, częstotliwości i czasu trwania ataków, u 22% migreny całkowicie ustały, a u ponad 90% rzadziej występowały nudności i wymioty[5].

3 DAJ SIĘ UKŁUĆ

Za pomocą akupunktury można leczyć wiele różnych rodzajów bólów głowy, w tym migrenę. Wyniki badania przeglądowego przeprowadzonego przez prestiżowy ośrodek Cochrane Collaboration wskazują, że akupunktura jest „co najmniej równie skuteczna, lub nawet skuteczniejsza niż profilaktyczne podawanie leków i ma mniej działań niepożądanych”[6]. Choć jeszcze żaden z eksperymentów nie wyjaśnił, dlaczego tak się dzieje.

4 SIĘGNIJ PO LEPIĘŻNIK

Badanie kliniczne, w którym migrenowcom podawano 50 mg wyciągu z lepiężnika (*Petasites hybridus*) 2 razy dziennie przez 3 miesiące, wykazało, że średnia liczba migren w grupie badanych spadła o 60%, a powracający ból był słabszy i trwał krócej[8].
Dawkowanie:
50 mg/dzień lepiężnika wolnego od alkaloidów;
500-600 mg/dzień





5 UPRAWIAJ MIŁOŚĆ

Aktywność seksualna przerywa migrenowy ból głowy, zwłaszcza w początkowej fazie ataku. Potwierdzają to badania[7]. Wśród uczestników eksperymentu cierpiących na klasterowe i migrenowe bóle głowy co 3 odczuwał ulgę, jeśli przerwał atak migreny seksem. Badacze podejrzewają, że to zasługa endorfin, które wydzielają się w dużych ilościach w czasie orgazmu i niwelują ból głowy.

BIBLIOGRAFIA

1. Hepatogastroenterology, 1998; 45: 765-70
2. Eur J Neurol, 2004; 11: 475-7; Neurology, 1998; 50: 466-70
3. 14 Headache, 2007; 47: 73-80; Cephalalgia, 2002; 22: 137-41
4. 17 Schweiz Med Wochenschr, 1991; 121: 1585-90; Eur Neurol, 1986; 25: 327-9
5. 15 Cephalalgia, 1997; 17: 127-30
6. Cochrane Database Syst Rev, 2009; 1: CD001218
7. Cephalalgia . 2013 Apr;33(6): 384-9
8. Altern Med Rev. 2001 Jun;6(3): 303-10

eprasa.pl a185be37e5



Utrzymaj prawidłowy cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: 24,90 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce unikalną kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamium*), standaryzowanego na 40% polifenoli BPF (Bergamot Polyphenolic Fraction), w najwyższej dawce 400 mg, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu.

Produkt w 100% naturalny. Monolipid K Forte nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy. Wyprodukowany został bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych oraz zbędnych barwników. Jest bezpieczny dla diabetyków. Co więcej, w Monolipid K Forte została zastosowana innowacyjna kapsułka roślinna V-Caps® – bez konserwantów i żelatyny, polecana dla wegan i wegetarian.



Odkryj zalety aktywnego tlenu

Holistic
Holistic Cellsyre
Cena: 143 zł (60 ml, czyli ok. 900 kropel)
Po konsultacji w ramach bezpłatnej ekspert linii Holistic 572 312 127 – rabat na start!
www.holistic-polska.pl

Cellsyre to produkt zawierający stabilizowane cząsteczki tlenu (O2) w roztworze wody destylowanej i soli (chlorku sodu) o neutralnym pH (pH=7). Jakość tlenu stabilizowanego nie zmienia się przez lata, nie wywołuje on skutków ubocznych i nie generuje tworzenia się wolnych rodników, ponadto jest łatwo przyswajany przez organizm.

Cząsteczki tlenu przenikają ściany pęcherzyków płucnych, dostają się do krwiobiegu i przenoszone są do każdej komórki ciała. Doustne stosowanie aktywnego tlenu znacznie zwiększa jego powierzchnię wchłaniania (poprzez wyściółkę żołądka i jelito cienkie), stanowiąc dodatkowe źródło tego cennego składnika dla komórek. Odpowiednie wysycenie komórek tlenem jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania narządów i całego organizmu.

Preparat nie zawiera substancji słodzących, glutenu, soi i GMO.



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%.

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 a185be37e5

Innowacyjny kolagen



Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Pierwszoligowe kwasy omega-3



Singularis
Naturalny olej z kryla antarktycznego
Singularis® Superior
Cena: ok. 45 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*, który żyje głównie w krystalicznie czystych wodach Oceanu Południowego. Te niewielkie organizmy, osiągające wagę do 2 g i długość ok. 6 cm, stanowią pożywienie morskich ptaków, wielorybów i fok. Olej z kryla jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i innych wartościowych substancji, korzystnych dla zdrowia organizmu. Preparat stanowi synergiczne połączenie NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w produkcie wspomagają prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu.

Wsparcie dla wątroby



Singularis
Curcumin C³ Complex® i BioPerine®
Singularis Superior
Cena: ok. 110 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C³ Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (*Curcuma longa*) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny, który przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

Czas na wzmocnienie



Singularis
Ashwagandha Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to adaptogen używany od wieków do wspomagania w okresach stresu i niepokoju, wspierania procesów uczenia i zdolności pamięciowych, dodawania sił witalnych oraz budowy odporności. Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A. Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące. Ten suplement diety zawiera ekstrakt z korzenia witani ospałej o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat ma formę kapsułki wegańskiej. Jest bezglutenowy.

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 a185be37e5



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

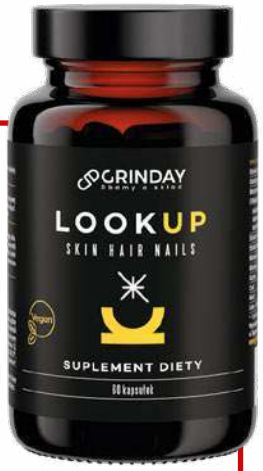
Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

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 a185be37e5

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 stres



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.

Zapobiegaj i lecz



Lycopharm
LycopenPRO
Cena: 39,90 zł (zestaw degustacyjny, zawierający 3 smaki)
www.lycopenpro.com

LycopenPRO to pierwszy na świecie napój lipokenowy nie tylko wzmacniający odporność, ale także mający właściwości antynowotworowe. Chroni organizm przed nadmiarem wolnych rodników, które mogą prowadzić do uszkodzeń komórek i zakłóceń w funkcjonowaniu organizmu. Likopen może korzystnie wpływać na proces rekonwalescencji po terapii antynowotworowej, takiej jak chemioterapia czy radioterapia. Jako silny przeciwutleniacz pomaga w ochronie komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, wspiera układ odpornościowy, wzmacniając odpowiedź organizmu i pomagając w zwalczaniu infekcji.

Dzięki termicznej obróbce zawartego likopenu produkt ten jest bardzo dobrze przyswajany przez nasz organizm. Ponadto płynna kompozycja umożliwia łatwe i przyjemne przyjęcie optymalnej dla organizmu porcji. LycopenPRO jest idealny dla osób, które mierzą się ze stresem, długo przebywających na słońcu, spożywających zbyt mało antyoksydantów i tych, którzy żyją w zanieczyszczonym środowisku i mają kontakt z używkami.

Zabierz mgiełkę na plażę!



Jantar Medica
Mgiełka ochronna do włosów z filtrami UVA/UVB
Cena: 24 zł (150 ml)
www.ideepharm.pl

Kochamy lato, ale słoneczne chwile zwłaszcza nad morzem zwykle niekorzystnie odbijają się na kondycji naszych fryzur. Możemy jednak temu przeciwdziałać. Wystarczy wziąć ze sobą Mgiełkę ochronną do włosów z filtrami UVA/UVB Jantar Medica. Preparat ten zawiera kombinację filtrów chemicznych UVA i UVB, by skutecznie zapobiegać wysuszeniu i uszkodzeniu włosów oraz blaknięciu koloru. Dwufazowa formuła bez spłukiwania pielęgnuje i chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego oraz słonej wody. Mgiełka zawiera m.in. bogaty w krzem, magnez, żelazo, wapń, potas i kwasy żywiczne ekstrakt z bursztynu, który chroni i odżywia włosy, glicerynę o działaniu nawilżającym i regenerującym oraz proteiny dodające pasmom elastyczności, miękkości i blasku. W jej składzie znajdują się także inulina i betaina, które mają za zadanie zamykać łuski włosów, zapewniając im odpowiednie nawilżenie.

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 a185be37e5

Świadome wsparcie Twojego serca



Zakład Farmaceutyczny AMARA Sp. z o.o.
Anticholesteran®
Cena: 22,00 zł (30 kaps.)
www.anticholesteran.com

Anticholesteran® to suplement diety zawierający bezpieczną dawkę monakoliny K, która pochodzi ze sfermentowanego czerwonego ryżu, oraz cholinę, tiaminę (witaminę B1) i cynk.

Monakolina K nazywa jest naturalną lowastyną, w badaniach klinicznych potwierdzono jej korzystny wpływ na profil lipidowy i funkcję śródbłonka naczyniowego. Przy stosowaniu 2,5 mg monakoliny K obserwuje się istotne zmniejszenie cholesterolu (do 20%)*.

Anticholesteran® powinny stosować osoby dbające o prawidłowe funkcjonowania wątroby i serca oraz właściwy metabolizm tłuszczów i kwasów tłuszczowych.

*Wytyczne ESC/EAS dotyczące postępowania w dyslipidemiach: jak dzięki leczeniu zaburzeń lipidowych obniżyć ryzyko sercowo-naczyniowe (2019). Zeszyty Edukacyjne. Kardiologia Polska 3/2020.

Wspomaga układ pokarmowy



Arbonne
BioticSticks Kultury bakterii w proszku
Cena: ok. 176 zł (30 saszetek)
www.arbonne.com/pl/pl

BioticSticks Kultury bakterii w proszku to przeznaczony dla całej rodziny smaczny suplement diety o smaku owoców jagodowych. W wygodnych saszetkach zawarty jest proszek, który rozpuszcza się w ustach bez konieczności dodania wody. Wspiera różnorodność mikrobiologiczną u dorosłych oraz dzieci (od 4. r.ż.), bo zawiera 1 mld CFU pożytecznych bakterii *Bacillus subtilis* DE111®, wspomagających ogólne dobre samopoczucie i odgrywających ważną rolę w funkcjonowaniu wielu narządów. Produkt nie wymaga przechowywania w lodówce lub dodatku wody, więc można z łatwością zabrać go wszędzie ze sobą. BioticSticks nie zawiera cukru i jest słodzony ksylitolem. Został opracowany bez użycia glutenu, sztucznych barwników, aromatów oraz substancji słodzących, syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy, nabiału i soi.

Ekologiczne sprzątanie bez smug



Barwa Cosmetics
Perfect House DISHES
Cena: 13,99 zł (500 ml)
www. sklep.barwa.com.pl

Goście wyszli, a po nich została góra brudnych i zaschniętych naczyń? Sięgnij po płyn Perfect House DISHES. Dzięki unikalnej kompozycji składników pozwala on na efektywne mycie nawet trudnych zabrudzeń, a przy tym dba o Twoje dłonie – nie niszczy naskórka ani nie wysusza skóry. Przeznaczony jest do naczyń szklanych, kryształowych, ceramicznych oraz plastikowych, a także wykonanych ze stali nierdzewnej, teflonowych i silikonowych. Jest bardzo wydajny (wystarczy 1 kropla na gąbkę do mycia), skuteczny i nie pozostawia smug. Jego dodatkowe zalety to świeży zapach i łatwe spłukiwanie.

Poparzenia słoneczne i OZON



Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 32 zł (100 ml), 49 zł (200 ml), 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.

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

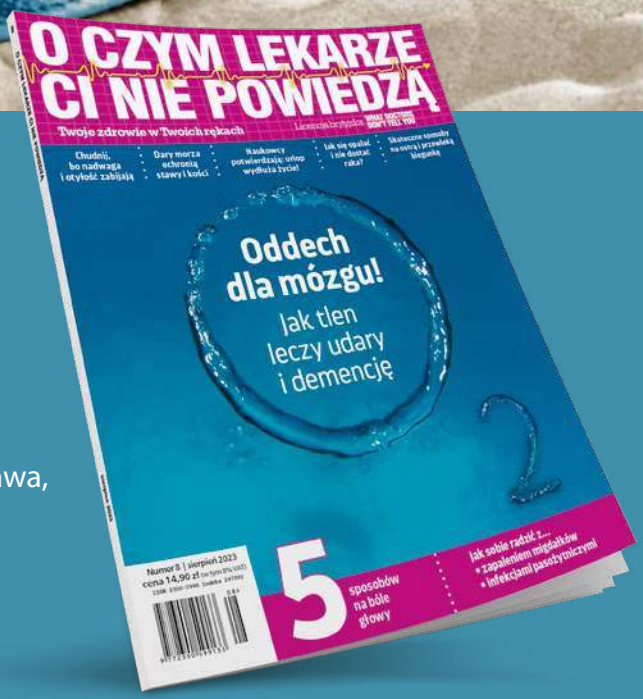
eprasa.pl a185be37e5

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-30%





Tego lata **jednorazowa*** półroczna prenumerata *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (6 numerów) kosztuje jedynie 62,60 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 6 wydań.

Jak zamówić? Wystarczy dokonać przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytuł wpłaty: LATO 2023

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2023.

*** Z promocji można skorzystać tylko jeden raz.**

Tel: 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) • e-mail: prenumerata@avt.pl

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl a185be37e5



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Bielsko-Biała

Sklep Zdrowe Życie Grupa Adi Andrzej Kulwicki
43-300 Bielsko-Biała, 11 Listopada 25
605 427 152 • adikul01@gmail.com

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Koszęcin

Zdrowa Chata
42-286 Koszęcin, św. Wawrzyńca 1b
663 491 412

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

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

Sochaczew

Zielarnia Zdrowia
96-500 Sochaczew, Warszawska 17
572 315 983 • biuro@zielarniazdrowia.pl
www.zielarniazdrowia.pl

Warszawa

Rolnik Ekologiczny Michał Zarzycki
01-846 Warszawa, Żeromskiego 64
tel. 505 028 953

SM Zdrowa Zywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zbro-Trans Michał Zbrożek
02-790 Warszawa, Pawlaczyka 22
502 577 104• biuro@planetazdrowia.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

Wrocław

Sklep Zielarski Kocanka
717 818 018 • sklep@kocanka.com

Wyszków

Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 23 (godz. 10:00-14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl a185be37e5

Zamów wrześniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

- Raport specjalny: Czy szkoła jest zdrowa?
- Temat numeru: Pozbądź się wreszcie bólu pleców!
- Wojny z pleśnią
- Sposoby na zatrzymanie cukrzycy typu 2
- Jama usta źródłem raka?
- Jak sobie radzić z… leukoplakią chorobą żylną

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 8/2023
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 a185be37e5



BURAK ZWYCZAJNY (*BETA VULGARIS*)

Po raz pierwszy o warzywie tym wspomina jeden z dokumentów pochodzących z Babilonii, dzięki temu wiemy, że już w 722 r. p.n.e. uprawiano go w ogrodach króla Merodaka-Baladana, pod nazwą selqu. Jego prozdrowotne właściwości znane są od tysięcy lat, a mimo to wciąż jest niedoceniany.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Pierwsi do celów leczniczych (m.in. do zwalczania gorączki) zaczęli go wykorzystywać mieszkańcy Iranu w X w. n.e. Spożywanie buraka zalecano w tym kraju osobom z zaburzeniami psychiatrycznymi[1].

Zarówno liście, jak i jego korzenie obfitują w błonnik pokarmowy, składniki mineralne (zwłaszcza potas, sód, żelazo, miedź, magnez, wapń, fosfor i cynk), witaminy C, A i z grupy B oraz aminokwasy egzogenne, których spożywanie jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Warzywo odznacza się wysoką zawartością związków bioaktywnych o zróżnicowanej strukturze, takich jak saponiny (np. kwas oleanolowy i betawulgarozydy), flawonoidy (rutyna, kemferol, ramnetyna, ramnocytryna i astragalina), kwasy fenolowe (ferulowy, kawowy, p-kumarowy, syryngowy i wanilinowy), fitosterole oraz fenole. Różnorodność fitochemiczna buraków czyni je potencjalnym surowcem do produkcji nutraceutyków oraz pozwala zaklasyfikować do żywności funkcjonalnej[2].

Choć są bogate w karotenoidy, głównie β-karoten i luteinę, jednak to nie one odpowiadają za ich charakterystyczną czerwoną barwę. Swój niepowtarzalny kolor buraki zawdzięczają wysokiej zawartości barwników zwanych betalainami: czerwonofioletowych betacyjanin, takich jak betanina, oraz pomarańczowych betaksantyn, jak wulgaksantyna. Betalainy, wśród których dominuje betanina, wykazują wyjątkowo silne właściwości przeciwutleniające, korzystne w profilaktyce nadciśnienia, dyslipidemii, chorób układu krążenia i nowotworów[3].

W walce z cukrzycą

Mimo wysokiej zawartości sacharozy specjaliści rekomendują spożywanie soku z buraków zarówno zdrowym (w ramach profilaktyki), jak i chorym (jako środek wspomagający utrzymanie hemostazy



BIBLIOGRAFIA
1. Curr Drug Discov Technol. 2019;16(1): 74-81
2. Food Res Int. 2022 Aug;158: 111556
3. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;61(12): 2022-33
4. Nutr Metab (Lond). 2020 Jan 7;17:3
5. Proceedings of the Nutrition Society, 2018, 77.OCE4: E165
6. Nitric Oxide. 2018 Nov 1;80: 37-44
7. Nitric Oxide. 2016 Sep 30;59: 21-7
8. Phytother Res. 2021 Nov;35(11): 6191-03
9. Int J Food Sci Nutr. 2019 Mar;70(2): 222-231

eprasa.pl a185be37e5

insuliny). Hipoglikemiczne działanie soku z buraków zostało wielokrotnie potwierdzone naukowo. W randomizowanym podwójnie ślepym badaniu kontrolowanym z udziałem 30 zdrowych Nigeryjczyków stwierdzono, że po 4 tygodniach codziennego picia szklanki soku z buraków poziom glukozy we krwi uczestników doświadczenia obniżył się średnio o 34,5%[4].

Z kolei randomizowane badanie przeprowadzone przez naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu w Leeds wykazało, że popijanie produktów bogatych w węglowodany szklanką soku z buraków istotnie obniża odpowiedź glikemiczną, czyli wzrost poziomu glukozy we krwi po spożyciu posiłku[5].

Zastosowanie buraka

Syrop na przeziębienie
Umyj i obierz ze skórki dużą bulwę buraka, następnie zetrzyj ją na tarce. Powstałą miazgę dokładnie przeciśnij przez gazę. Otrzymany w ten sposób sok zmieszaj z miodem w proporcji 1:1. Syrop możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni. Pij po 2 łyżki 3-4 razy dziennie jako środek łagodzący kaszel oraz pomocniczo przy przeziębieniach i infekcjach gardła.

Nalewka wzmacniająca
Wyciśnij w sokowirówce 1 l soku z buraków, następnie zmieszaj z 1 l spirytusu o zawartości alkoholu 90% i sokiem z 1 cytryny, przelej do dużego słoja. Zakręć pokrywkę i wstaw naczynie do lodówki na 14 dni. Codziennie wstrząsaj. Po upływie 2 tygodni przefiltruj i zlej nalewkę do butelek. Odstaw na co najmniej 3 miesiące. Przyjmuj do 3 razy dziennie po 25 ml przy gorączce, przeziębieniu, dolegliwościach żołądkowych lub dla wzmocnienia organizmu.

Maseczka rozświetlająca
3 łyżeczki soku z buraków, dużą łyżkę gęstego jogurtu naturalnego, łyżeczkę soku z cytryny oraz 2 łyżeczki mąki pełnoziarnistej zmieszaj na gładką pastę. Rozprowadź równomiernie na twarzy i pozostaw na 15 min. Po tym czasie dokładnie zmyj maseczkę. Stosuj kilka razy w tygodniu, aby zregenerować i rozświetlić skórę twarzy.

Na nadciśnienie

Co najmniej 25 niezależnie prowadzonych eksperymentów naukowych, w tym 12 randomizowanych badań klinicznych z udziałem łącznie 373 osób, potwierdziło kardioprotekcyjne działanie suplementacji sokiem z buraków. W jednym z nich 40 kobietom w ciąży podawano codziennie go lub placebo w dawce 70 ml. Już po 8 dniach u ochotniczek pijących sok z buraków stwierdzono wyraźnie niższe ciśnienie rozkurczowe krwi w porównaniu z grupą kontrolną[6]. Z kolei w badaniu z udziałem 26 mężczyzn w wieku 25-69 lat wykazano, że po 3 godz. od spożycia 500 ml soku z buraków ciśnienie aortalne oraz obwodowe ulegały obniżeniu o 4,3-8,8%. Uczeni są zgodni, że za hipotensyjne właściwości soku z buraków odpowiadają zawarte w nim azotany[7].

Wsparcie dla mikroflory jelit

Włączając buraki do codziennej diety, wspieramy mikroflorę jelitową. Korzenie tego warzywa są bogate w specyficzne pektyny, oligosacharydy oraz polisacharydy niesacharozowe. Związki te są odporne na enzymy obecne w żołądku i jelicie cienkim, w związku z czym docierają do jelita grubego, gdzie ulegają fermentacji z udziałem mikroorganizmów symbiotycznych. Następstwem jest wzrost liczby oraz aktywności pożytecznych bakterii jelitowych, takich jak *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Autorzy badania sugerują, że betalainy oraz związki fenolowe zawarte w tych warzywach zwiększają produkcję metabolitów (np. krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych) przez mikroflorę jelitową oraz bakterie probiotyczne. Mikroorganizmy symbiotyczne żyjące w naszych jelitach wspomagają działanie układu pokarmowego m.in. poprzez stymulację perystaltyki jelit, ponadto wspierają odporność organizmu, nie pozwalając namnażać się chorobotwórczym drobnoustrojom. Co więcej, bakterie symbiotyczne wytwarzają cenne dla organizmu witaminy z grupy B[3].

Hamulec dla nowotworów

Burak zawiera związki bioaktywne, które mogą hamować rozwój różnych typów nowotworów[8]. Aby przeanalizować antyproliferacyjne działanie ekstraktów z liści i korzeni buraka, brazylijscy naukowcy traktowali tymi preparatami komórki raka szyjki macicy, namnożone w warunkach *in vitro*. Doświadczenie wykazało, że nawet niewielkie dawki (10 i 100 μg/ml) ekstraktów z korzenia i liści buraków zmniejszyły żywotność komórek nowotworowych, zredukowały ich rozmiary i powodowały ich apoptozę. Zaobserwowano również, że oba badane ekstrakty nasilają działanie leków immunosupresyjnych[9].



Metryczka:

Występowanie: roślina uprawna rozpowszechniona na całym świecie. Dzikie formy buraka zwyczajnego do dziś występują u wybrzeży Morza Śródziemnego i Czarnego oraz w południowo-zachodniej Azji.

Surowiec: liście (*Betae folium*) i korzeń (*Betae radix*).

Uprawa: zakwita po 2 latach od wysiania, liście zbiera się od czerwca do października, natomiast bulwy korzeniowe od sierpnia do października.

Ważne: ze względu na wysoką zawartość szczawianów w burakach osoby z kamicą nerkową lub dną moczanową nie powinny spożywać tego warzywa w nadmiarze.

eprasa.pl a185be37e5

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

OLEJ Z EKSTRAKTEM konopi włóknistych BROAD SPECTRUM z naturalnymi fitokannabinoidami



Wzmacnia organizm przywracając jego naturalną równowagę może być naturalnym wsparciem w:

- utrzymaniu spokoju,
- walce ze stresem,
- zdrowym i jakościowym śnie,
- lepszym samopoczuciu,
- łagodzeniu dolegliwości bólowych.

Profesjonalna produkcja

Czysta ekstrakcja CO2

Wszystko zaczyna się na etapie ekstrakcji i ma bezpośredni wpływ na jakość i wszechstronność produktów oraz wydajność kolejnych etapów produkcji.

Ekstrakcja nadkrytyczna

- Ultra-wysokie ciśnienie: 5000 PSI
- Wysoka temperatura
- Bezpośrednie celowanie w kannabinoidy

Wysokie stężenia:

- 15% produkt w 10 ml zawiera 1500 mg CBD: w butelce mieści się 250 doz/kropli; jedna kropla 0,04 ml zawiera 6 mg CBD
- 25% produkt w 10 ml zawiera 2500 mg CBD: w butelce mieści się 250 doz/kropli; jedna kropla 0,04 ml zawiera 10 mg CBD

Produkt nie zawiera THC.

Polecamy dla osób gdzie ten związek nie jest pożądany: kierowców, sportowców, mundurowych, dzieci.



15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP8-15

Kod ważny do: 30.09.2023r.

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 a185be37e5



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 a185be37e5