O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Choroby zębów mogą odbić się na sercu i pamięci

Morsowanie pomoże na odporność i złagodzi PTSD?

Zmodyfikuj dietę i pożegnaj sezonową depresję

Jak zwalczać infekcje górnych dróg oddechowych?

Śpij spokojnie jak dziecko



ODS: 02-12-2024
Numer 12 | grudzień 2024
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

10 sposobów na bóle krzyża

Jak sobie radzić z...
- dną moczanową
- napięciem przedmiesiączkowym

eprasa.pl a2449d7e5a



Wody kwiatowe firmy Medi-Flowery

Proponujemy **Eteryczne wody kwiatowe** bazujące na naturalnych olejkach o wielu zapachach i różnym działaniu.

Zapachy wpływają na intensywność przeżyć, sposób postrzegania świata, kondycję psychofizyczną, a nawet zdrowie. Pozwalają doznawać różnych wrażeń estetycznych i emocji. Dają poczucie harmonii, stymulują, energetyzują. **Eteryczne wody kwiatowe** poddawane są działaniu kryształu górskiego, który maksymalizuje ich działanie.

- **Woda różana** – napełnia ciepłym spokojem, dodaje lekkości i wdzięku. Jej zmysłowy zapach to wabiący afrodyzjak.
- **Woda lawendowa** – wspaniała dla ciała, rozkoszna dla duszy.
- **Woda jaśminowa** – o zmysłowym zapachu, pobudzająca fantazję.
- **Woda Neroli** z kwiatem pomarańczy – dodaje egzotycznego ciepła i orientalnej tajemniczości. Uwodzicielska, romantyczna.
- **Woda Przebudzenie** – kompozycja ekskluzywnych olejków kwiatowych. Podkreśla czar kobiecości, dodaje cudownej świeżości i promienności.
- **Woda Zapachowe zauroczenie** – o aromacie róży, bergamotki oraz jaśminu stwarza niepowtarzalną aurę uwodzącego ciepła, z nutką cytrusowego orzeźwienia. Pełna uroku, podkreśla elegancję.
- **Woda lemongrass** – wytrawny cytrusowy aromat poprawia nastrój, dodaje skórze świeżości i młodzieńczej energii. Według starych wierzeń przynosi szczęście w miłości, jak również chroni przed złem.
- **Woda geranium** – nadaje skórze niepowtarzalnego, ciepłego zapachu.
- **Woda Dominant** – fascynujący koktajl olejków z drzewa sandałowego i bergamotki w zmysłowy, subtelny, harmonijny sposób podkreślający energię oraz siłę witalną.
- **Woda W objęciach snu** – przeznaczona do rozpylania w pomieszczeniach. Jej ciepła, delikatna woń przynosi uspokojenie, sprzyja relaksowi, wycisza. Przenosi w świat marzeń, pozwalający oderwać się od rzeczywistości.

Pozwól się oczarować zapachom.

MEDI-FLOWERY

Produkty do nabycia:
Medi-Flowery, **www.medi-flowery.com** lub tel. 518 414 369

eprasa.pl a244947e5a



MENSTROZIOŁ

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

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

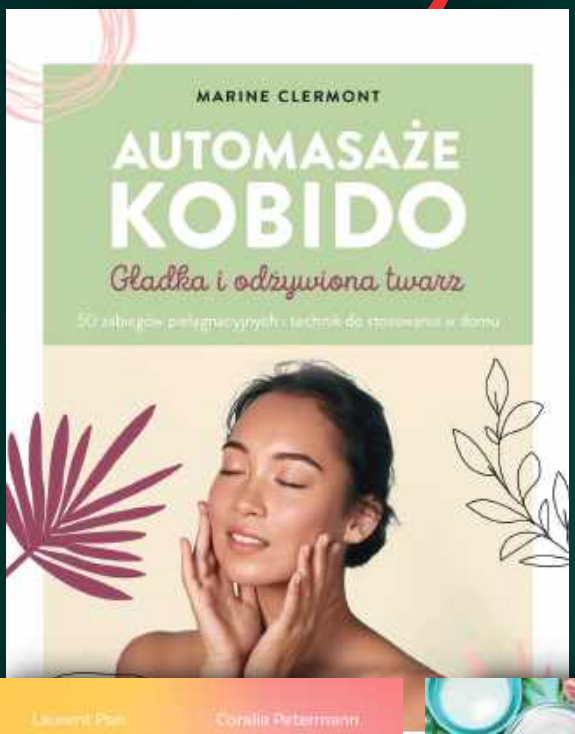
Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl a244947e5a

KSIĄŻKI *na prezent*

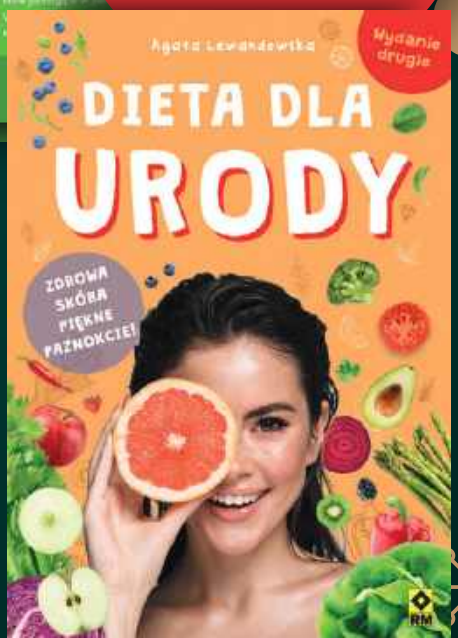




Z RABATEM DO 30%







Zobacz pełną ofertę - ponad 500 tytułów

www.UlubionyKiosk.pl

Przetrwają najsilniejsi?



Antoninah Mutinda promieniała – była w ciąży! Niestety po 3 tygodniach poroniła. Podobnie było za drugim razem. Trzecia ciąża trwała aż 10 tygodni. To dawało nadzieję. Jednak i tym razem się nie udało. Testy wykazały, że Antoninah miała niebotycznie wysoki poziom przeciwciał hCG: w praktyce jej własny układ odpornościowy atakował hormon, którego potrzebowała, by donosić ciąże, a to prowadziło do jednego poronienia za drugim. W jaki sposób doszło u młodej i zdrowej kobiety do wystąpienia takiej reakcji autoimmunologicznej? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy w filmie dokumentalnym pt. „Infertility: A Diabolical Agenda" (Niepłodność: Diaboliczny program).

To, co spotkało Antoninah, zaczęło się w latach 70. XX w. w samym sercu Starego Kontynentu. Wtedy właśnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zleciła trwające kilkadziesiąt lat badania mające na celu opracowanie wakcyny wywołującej… niepłodność. Gdy w 1992 r. preparat przeciwko hormonowi hCG, wykorzystujący jako nośnik szczepionkę przeciwtężcową był już gotowy, WHO we współpracy z innymi grupami międzynarodowymi, takimi jak UNICEF, rozpoczęło kampanie szczepień przeciwtężcowych w krajach rozwijających się.

Niech w te święta nie tylko Bóg się rodzi

Kobiety i dziewczęta wyłącznie w wieku rozrodczym rekrutowane były do wielokrotnych szczepień przeciwtężcowych w odstępach zaledwie kilku miesięcy – a nie kilku lat jak w zwykłym kalendarzu szczepień przeciwtężcowych.

Gdy przebadano próbki szczepionki, okazało się, że zawierają one hCG – którego nie powinno tam być. WHO zaprzeczyła oskarżeniom, jakoby manipulowała przy szczepionkach w latach 90., lecz gdy Kenia zażądała, by szczepionki przeciwtężcowe zostały przebadane przed rozpoczęciem akcji szczepień w tym kraju, WHO się wycofała.

To przerażająca opowieść o tym, jak agencje rządowe i instytucje zdrowotne, działające w krajach afrykańskich, celowo podawały kobietom szczepionkę przeciwtężcową, która powodowała, że ich organizmy produkowały przeciwciała przeciwko beta hCG, gdy tylko zaszły w ciążę. Tak oto tylnymi drzwiami zainicjowano plan „depopulacji". Po co bawić się w restrykcje, jak ongiś Chiny, narażać na protesty, niezadowolenie, skoro jednym zastrzykiem można po prostu po cichu odebrać komuś prawo do posiadania dzieci?

Jednak zabawy w Boga zwykle źle się kończą. I tak może być i tym razem. Dzisiejsze statystyki dzietności w krajach Pierwszego Świata równie przerażające, jak historia Antoninah. Wskaźniki urodzeń spadły do poziomu kryzysowego, poniżej zastępowalności pokoleń w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Australii, Danii, Francji, Włoszech – niemal w każdym kraju kultury zachodniej. U nas tzw. współczynnik dzietności wynosi 1,1 i jest najniższy w historii. Podobne wskaźniki odnotowują jednak także inne kraje UE – Hiszpania, Malta, Litwa i Finlandia. Wyludniamy się.

Niewątpliwie ma to związek z niepewnością związaną z wojną na Ukrainie, wysokimi kosztami mieszkań, słabą służbą zdrowia i bardzo znikomym wsparciem ze strony rządów. Jednak jak alarmują naukowcy, dzieje się tak nie tylko dlatego. Przyczyna jest znacznie bardziej niepokojąca: otóż coraz więcej ludzi nie jest zdolnych do poczęcia dziecka lub donoszenia ciąży, nawet jeśli tego chcą.

Jeśli wierzyć wynikom badań prof. Shanny Swan z Icahn School of Medicine w Mount Sinai w stanie Nowy Jork, współczesny młody mężczyzna ma ok. 50% spermy, jaką posiadał jego dziadek, będąc w tym samym wieku, a dwudziestokilkuletnia kobieta jest obecnie mniej płodna niż była jej babka w wieku 35 lat! Badaczka upatruje przyczyny problemu we wszechobecnych zanieczyszczeniach. Niestety, na to nie mamy rozwiązania, a trudno liczyć na WHO w tym względzie…

Dlatego w te święta życzę Państwu zdrowia i miłości, a tym z Was, którzy starają się o dzieci – doświadczenia cudu narodzin.

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 a244947e5a







SPIS TREŚCI

Grudzień 2024

Z OKŁADKI

Choroby zębów mogą odbić się na sercu i pamięci 26

Próchnica może przyczyniać się do stanów zapalnych i udarów mózgu, a nawet powodować kurczenie hipokampa!

Jak zwalczać infekcje górnych drócg oddechowych? 44

Przeziębienie, kaszel, covid-19? David Needleman ma na te dolegliwości skuteczne leki homeopatyczne

Śpij spokojnie jak dziecko 68

Jakość snu to klucz do bardzo wielu aspektów dobrego stanu zdrowia. Dr Leigh Erin Connealy radzi, jak poprawić nocny wypoczynek

Zmodyfikuj dietę i pożegnaj sezonową depresję 91

Dr Jenny Goodman pomaga przygnębionemu i wyczerpanemu nastolatkowi poprawić wyniki w nauce, a przede wszystkim lepiej się poczuć

Morsowanie pomoże na odporność i złagodzi PTSD? 94

Heather Herington, lekarz naturopatii i specjalistka w dziedzinie stresu pourazowego, opowiada, jak terapia zimną wodą może pomóc uzdrowić umysł

10 sposobów na bóle krzyża 109

TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl a244947e5a



38

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Terapia choinką 20
Nie tylko świątecznie nastraja, ale też działa odprężająco, bakteriobójczo, poprawia sen i ułatwia oddychanie

NEWS FOCUS

Brzmienie ciszy 22
Nowa technologia medyczna zastosowana w szczepionkach przeciw covid-19 może być groźna

RAPORT SPECJALNY

Próchnica niszczy nie tylko zęby! 26
Czego nie powie Ci ortodonta 30
Jakie są przyczyny współczesnej epidemii nieprawidłowego ustawienia zębów?

ZDROWY STYL ŻYCIA

A może kieliszek wina? 38
Czy bezalkoholowe jest lepsze dla zdrowia niż z procentami? Tony Edwards zgłębia materiał dowodowy!
Remedia na infekcje 44
Zmień jedną rzecz 50
Czy wiedziałaś, że jod dba o zdrowie piersi, chroni przed nowotworami i pomaga schudnąć?
Świąteczne inspiracje 56
Zastanawiasz się, co zdrowego podarować swoim najbliższym? Mamy kilka sugestii!

TEMAT NUMERU

Śpij, bo utyjesz! 62
Niedostatek snu może być przyczyną poważnych schorzeń metabolicznych, takich jak otyłość i cukrzyca typu 2
Więcej śpij, wzmocnij odporność 68

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Dną moczanową 72
PMS 78

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Odnaleźć płodność 82
Jakie czynniki środowiskowe stoją za gwałtownym wzrostem niepłodności i jak ich unikać?
Zimna woda zdrowia doda? 94
Przepysznie pożywne 98
Te tradycyjne dania azjatyckie według przepisów Sophii Nguyen Eng wprost kipią od zdrowych składników!
Zdrowie w głowie 104
Przewlekły stres, lęk i depresja mają toksyczny wpływ na ciało. Oto jak możesz wyzwolić swój umysł

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 113
Prenumerata 119
Nasz zielnik: Anyż 121



26



82

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

eprasa.pl a244947e5a

LICZBY i FAKTY

Silny stres powiązany był z **2,8 razy wyższym ryzykiem** przewlekłego **bólu krzyża**

Zaburzenia z niedoboru **jodu** dotykają **od 800 mln** do nawet **2 mld ludzi** na świecie

Wyższa ekspozycja na **światło słoneczne** zmniejsza ryzyko zgonu z powodu **choroby serca o 19%**, a z **powodu raka o 12%**

Szacuje się, że ludzie wypijają **ok. 3 mld filiżanek herbaty dziennie**, czyli jest ona drugim po wodzie, najczęściej spożywanym napojem na świecie

Ilość plemników w spermie mężczyzn na całym świecie **spadła** między 1973 a 2011 r. aż **o 59,3%**

Aaromaterapia w celach leczniczych stosowana jest **od blisko 6 000 lat**

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





Nie całuj się na mrozie

Szanowna Redakcjo, jak byłam nastolatką, moja mama, nieco żartobliwym tonem, mówiła, abym nie całowała się na mrozie, bo złapię tzw. zimno – tak w moich stronach nazywa się opryszczkę wargową. Dziś sama mam w domu nastolatkę i oczywiście, jak większość matek, karmię ją tymi samymi ostrzeżeniami, jakie otrzymywałam od swojej. I tak się zaczęłam zastanawiać, czy to, co mówiła moja mama, jest prawdą?

Jolanta

Jak w większości tego typu powiedzonek i w tym jest ziarno prawdy. Zacznijmy jednak od tego, co wywołuje opryszczkę wargową – jest to najczęściej wirus *Herpes* typu 1, rzadziej typu 2. Szacuje się, że nawet 2/3 populacji poniżej 50. r.ż. miało styczność z tym patogenem i chorowało, choć raz, na opryszczkę wargową. Co ważne, jeżeli ją przechorowałaś, wirus pozostanie w Twoim organizmie już na zawsze, w formie uśpionej, a atakować będzie w chwili osłabienia odporności. I tu wracamy do Twojego pytania, rozłóżmy je jednak na części.

Czy opryszczką można się zarazić przez pocałunek? Tak, to jedna z najważniejszych dróg szerzenia się wirusa. Objawy zakażenia w postaci bolesnego pęcherzykowego wykwitu na wardze mogą się zatem pojawić kilka dni po pocałunku u partnera, który nie miał wcześniej kontaktu z wirusem. Z tego powodu zaleca się unikanie pocałunków, przytulania i seksu oralnego, jeżeli ma się wykwit na ustach lub chociażby podejrzenie, że zaraz się on pojawi (kilka dni wcześniej tworzy się czerwona grudka na granicy czerwieni wargowej), ponieważ wirus może zaatakować także drogi rodne. Niewskazane jest także całowanie noworodków i niemowlaków, ponieważ dla nich wirus jest szczególnie groźny i może wywołać nawet zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Czy zimno sprzyja zakażeniu? Zasadniczo nie, w tym twierdzeniu raczej chodzi o to, że zimą często cierpimy na infekcje, osłabiające naszą odporność, co zwiększa ryzyko zakażenia lub pojawienia się wykwitu wskutek wzbudzenia uśpionego wirusa.

Warto zadać sobie przy tym dodatkowe pytania. Po pierwsze, w jaki sposób ograniczyć możliwość zakażenia? Jeżeli masz już wykwit na wardze, unikaj dotykania go i myj dokładnie ręce za każdym razem, gdy sięgniesz do twarzy. Nie pożyczaj nikomu szalika, który mógł mieć kontakt z Twoimi wargami, podobnie szminki lub błyszczyka. Unikaj także stosowania testerów tych kosmetyków w drogeriach – to częste źródło zakażeń wirusem *Herpes*.

Druga sprawa, co robić, jeżeli zimno już się pojawi? Całe szczęście mamy do dyspozycji leki, w postaci żeli, kremów i plastrów, które działają miejscowo antywirusowo i przyspieszają gojenie wykwitów. Nie usuną one jednak, niestety, wirusa z naszego organizmu.

Trzecią kwestią jest gojenie się opryszczki – ustępuje ona bez pozostawiania blizn i śladów na skórze, nawet jeżeli nie zastosuje się żadnego leku, po ok. 7–10 dniach. Jeżeli jednak utrzymuje się dłużej lub zmiany pojawiają się na całych wargach i skórze wokół nich, warto udać się do lekarza, ponieważ może być konieczne zastosowanie silniejszych leków i sprawdzenie stanu odporności organizmu.

eprasa.pl a244947e5a



Nietypowy probiotyk

Dzień dobry, dowiedziałem się ostatnio, i nie wiem, czy to prawda, że tradycyjny chleb na zakwasie to naturalny probiotyk, który może wspomagać nasze jelita i odporność. Aby to sprawdzić, zacząłem czytać etykiety chlebów, reklamowanych jako produkty naturalne, na zakwasie i jedyne co znalazłem w ich składzie, to: mąka, sól i woda. Gdzie tu probiotyk?

Miłosz

Odpowiedź na Twoje pytanie brzmi: tak, chleb na zakwasie może mieć właściwości probiotyczne, a sekret tkwi w procesie jego wytwarzania. Zakwas powstaje bowiem w procesie naturalnej fermentacji – w dużym skrócie: mąkę zalewa się wodą w odpowiednich proporcjach i fermentuje w ciepłym miejscu przez ok. 10 dni. W tym czasie rozwijają się w zakwasie bakterie i dzikie drożdże, które naturalnie bytują na ziarnach zbóż i przez to obecne są także w mące. Mikroorganizmy te ulegają zniszczeniu w procesie pieczenia chleba, ale ich pozostałości obecne w pieczywie działają na nasze ciało jak postbiotyk. Tak nazywamy uśmiercone drobnoustroje, ich fragmenty i metabolity, które wywierają na organizm korzystny wpływ, zasadniczo taki sam, jak w przypadku żywych mikroorganizmów. Postbiotyki promują m.in. wzrost prawidłowej mikrobioty jelitowej, wspomagają regenerację błony śluzowej jelit i zapobiegają jej przeciekaniu, podnoszą odporność organizmu i korzystnie wpływają na nasze samopoczucie.



Poważny niedobór

Od pewnego czasu odczuwam permanentne zmęczenie, osłabienie i mam kłopoty z koncentracją. Początkowo kładłam to na karb stresu, jednak z czasem zaczęłam się poważnie niepokoić, bo złe samopoczucie bardzo dezorganizowało moje życie. Udałam się do lekarza, zrobiłam badania i wszystko było zasadniczo w porządku – może jedynie liczba czerwonych krwinek w dolnych granicach normy. Otrzymałam zalecenie, aby wzmocnić organizm zestawem witamin i mikroelementów. Zaczęłam także większą uwagę przykładać do diety, zdrowo się odżywiam, jem dużo warzyw i owoców, ograniczam mięso i produkty zwierzęce. Od tamtej pory minęło pół roku, a ja nadal czuję się fatalnie. Co mogło mi umknąć? Gdzie szukać przyczyny?

Małgorzata

Dobrze, że wybrałaś się do lekarza, który sprawdził stan Twojego zdrowia. Wśród wielu możliwych przyczyn utrzymującego się złego samopoczucia, które mogły zarówno Tobie, jak i jemu umknąć, jest niedobór witaminy B12 (kobalaminy) – bardziej powszechny, niż się wydaje. A podpowiedzi, które naprowadziły mnie na ten trop, są w Twoim liście: to, że jesteś kobietą, niska liczba czerwonych krwinek, dieta głównie roślinna i charakterystyczny objaw – przewlekłe zmęczenie. Zacznijmy od płci: u kobiet częściej rozwija się anemia (jej objawem jest zmniejszenie liczby erytrocytów), będąca wynikiem utraty krwi podczas miesiączki, co zmusza organizm do niemalże ciągłego i intensywnego uzupełniania zapasów czerwonych krwinek, a do ich wytworzenia potrzebna jest m.in. witamina B12. Z tego powodu panie, które mają obfite krwawienia, potrzebują więcej kobalaminy i łatwiej u nich o jej niedobory.

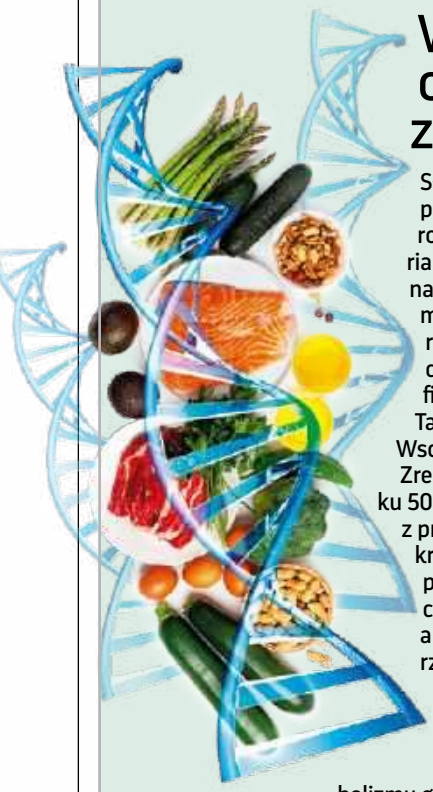
Druga kwestia to dieta. Jeżeli ograniczyłaś w niej produkty pochodzenia zwierzęcego, możesz mieć niedobory witaminy B12, ponieważ to właśnie mięso, jaja i mleko są jej podstawowymi źródłami.

Co się zaś tyczy zmęczenia, które uparcie nie mija, jest ono charakterystycznym objawem niedoboru kobalaminy i może być wynikiem m.in. anemii oraz zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Sprawy nie należy bagatelizować, ponieważ utrzymujący się deficyt kobalaminy może mieć bardzo poważne skutki. Wśród jego objawów jest drętwienie i mrowienie palców, spowodowane zaburzeniami przewodnictwa nerwowego, bóle głowy, rozdrażnienie, apatia, pogorszenie pamięci i osłabienie koncentracji, a nawet zaburzenia depresyjne, halucynacje i paranoja. Ponadto pojawić się mogą arytmia i tachykardia, czyli przyspieszenie bicia serca oraz charakterystyczne uczucie duszności nawet przy niewielkim wysiłku, zawroty głowy po nagłym wstaniu, stany zapalne języka i jamy ustnej, bezsenność, osłabienie siły mięśni oraz zaburzenia widzenia. A to jedynie kilka z całej gamy objawów poważnego i długotrwałego niedoboru witaminy B12. Zbadaj zatem jej poziom i – jeśli zajdzie taka potrzeba – uzupełnij jej niedobory pod okiem lekarza, ponieważ wiele dostępnych bez recepty preparatów witaminowo-mineralnych często zawiera cyjanokobalaminę, która jest trudno przyswajalna dla niemal 50% społeczeństwa. Jeśli jest taka możliwość, wybieraj suplementy, zawierające metylokobalaminę.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki Yves Rocher z limitowanej kolekcji świątecznej o delikatnym, owocowym zapachu Granat & Magnolia, w skład którego wchodzi Mleczko do ciała, Mgiełka do ciała i włosów oraz Balsam do ust. Mleczko nawilża, zmiękcza skórę, mgiełka pozostawia na ciele i włosach subtelny zapach a balsam do ust odżywia i pięknie podkreśla czerwień wargową dzięki formule wzbogaconej masłem Shea. Więcej na www.yves-rocher.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl a244947e5a



Wyłącz geny odpowiedzialne za rozwój cukrzycy

Słodkiej chorobie można w pełni zapobiec, nawet w przypadku osób z genetycznymi predyspozycjami do jej rozwoju. Nowe badanie wykazało, że istnieje 76 wariantów genów, które zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, ale zdrowa dieta i aktywność fizyczna mogą je dezaktywować. Osoby ze wspomnianymi wariantami są w równym stopniu narażone na wystąpienie cukrzycy jak te bez tego rodzaju genetycznego profilu, pod warunkiem, że prowadzą zdrowy tryb życia.

Tak przynajmniej twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii, którzy kierują badaniem T2D-GENE. Zrekrutowali oni blisko 1 000 mężczyzn w wieku 50-75 lat, spośród których ok. 50% dotyczyło wynikające z predyspozycji genetycznych wysokie ryzyko rozwoju cukrzycy. W ciągu 3 lat trwania obserwacji wszyscy uczestnicy poprawili jakość swojej diety. Jedli więcej warzyw, owoców i jagód oraz zamienili spożywane tłuszcze na lepsze, a jednocześnie ograniczyli konsumpcję cukru i przetworzonej żywności. Wszyscy byli już aktywni fizycznie, więc utrzymywali poziom aktywności w trakcie badania.

Chociaż żadnemu z panów nie powiedziano, czy ma dany profil genetyczny, czy nie, wszyscy stracili na wadze i zauważyli poprawę metabolizmu glukozy. W dodatku niższą częstość występowania cukrzycy odnotowano tak naprawdę w grupie ryzyka.

J Clin Endocrinol Metab 2024; doi: 10.1210/clinem/dgae422

Wodorosty pobudzają układ nerwowy

Jedz więcej wodorostów lub przyjmuj zawierające je suplementy diety – Twój mózg może Ci kiedyś za to podziękować. Algi z gatunku *Ecklonia cava*, czyli jadalne brunatne wodorosty, zawierają duże ilości polifenoli. Te przeciwutleniacze wspomagają aktywność neuronów, a także produkcję dopaminy – neuroprzekaźnika kontrolującego zdolności motoryczne i funkcje poznawcze.

Japońscy naukowcy z Uniwersytetu Metropolitalnego w Osace twierdzą, że mogą one również chronić przed chorobą Parkinsona – zaburzeniem neurodegeneracyjnym wywoływanym przez utratę dopaminy. Badacze przetestowali wpływ polifenoli z alg na dotknięte tym schorzeniem myszy. Choroba Parkinsona rozwinęła się u nich wskutek działania pestycydu o nazwie rotenon. Polifenole zwalczały jej postęp i powstrzymały produkcję reaktywnych form tlenu (wolnych rodników), które powodują obumieranie nerwów.

Nutrients 2024; 16(13): 2076



A jednak słońce jest potrzebne!

Po latach ostrzegania przed związanymi z opalaniem zagrożeniami naukowcy twierdzą obecnie, że należy w większym stopniu korzystać ze światła słonecznego – zwłaszcza w klimacie północy, gdzie jest go mniej, niż powinno. Szkoccy badacze z Uniwersytetu Edynburskiego przekonują, że korzyści zdrowotne wynikające z ekspozycji na emitowane przez słońce promieniowanie UV znacznie przewyższają wszelkie szkodliwe skutki, takie jak wzrost ryzyka wystąpienia raka skóry. Częstsze naświetlanie promieniowaniem ultrafioletowym powoduje redukcję liczby zgonów z powodu chorób serca i nowotworów oraz może wydłużać życie.

Naukowcy przeanalizowali informacje pochodzące z biomedycznej brytyjskiej bazy danych UK Biobank. Dotyczyły one poziomu ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe ok. 395 tys. osób o jasnej karnacji z Wielkiej Brytanii i jego wpływu na ich zdrowie. Okazało się, że ludzie mieszkający na obszarach o wyższym poziomie promieniowania UV, takich jak Kornwalia, rzadziej zmagali się chorobami serca i nowotworami niż ci pochodzący z mniej nasłonecznionych miejsc, np. Edynburga czy Glasgow. Ogólnie rzecz biorąc, wyższa ekspozycja na światło słoneczne zmniejszyła ryzyko zgonu z powodu choroby serca o 19%, a z powodu raka o 12%.

Alternatywą dla słońca może być... solarium. Badanie wykazało, że osoby, które regularnie z niego korzystają, były o 23% mniej narażone na zgon z powodu chorób układu krążenia i o 14% mniej narażone na śmierć w wyniku raka w porównaniu z tymi, które nigdy tego nie robiły. Ludzi częściej eksponowanych na działanie promieniowania UV rzeczywiście dotyczyło nieco wyższe ryzyko rozwoju czerniaka, czyli nowotworu skóry. Jednak w ich przypadku prawdopodobieństwo zgonu z powodu raka nie wzrosło – stwierdzili badacze.

Health Place 2024; 89: 103328



eprasa.pl a244947e5a



Placebo działa, nawet jeśli wiesz, że to placebo

Siłę umysłu ponownie podkreślono w kolejnym badaniu, w którym wykorzystano placebo, aby poprawić stan zdrowia ludzi. Jednak nowa próba idzie o krok dalej – wszyscy jej uczestnicy wiedzieli, że przyjmują cukrowe pigułki. Mimo że mieli świadomość stosowania placebo bez żadnego składnika aktywnego, już po 2 tygodniach wolontariusze zgłaszali „znaczną" redukcję stresu, niepokoju i przygnębienia.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Michigan pracowali z grupą osób cierpiących na długotrwały stres po pandemii covid-19. Połowy grupy nie leczyli, a reszta uczestników badania otrzymała pocztą zapas pigułek placebo z wyraźnym wskazaniem, czym są. Ludzie ci oglądali również na platformie Zoom webinaria z instrukcjami, jak przyjmować otrzymane środki.

Co ciekawe, naukowcy, którzy przeprowadzili kilka wcześniejszych badań nad placebo, zastanawiali się, czy pozytywne efekty mogły wynikać z relacji między pacjentem a lekarzem. Jednak uczestnicy wspomnianej próby nie odbywali żadnych spotkań twarzą w twarz. Wszyscy komunikowali się zdalnie za pośrednictwem platformy Zoom.

Appl Psychol Health Well Being 2024; doi: 10.1111/aphw.12583

REKLAMA

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA
100 ml
silnie
rozgrzewa
SILNE GRZANIE
www.masniedzwiedzia.pl
ORYGINALNA NRJ OPATENTOWANA
MIĘŚNIE STAWY
100 ML
200 ML
POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE
MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie jest skutecznym produktem o wzmocnionym i długotrwałym działaniu rozgrzewającym.

eprasa.pl a24



Aktywnie pożegnaj widmo przedwczesnej śmierci

Ćwiczenia i wysiłek fizyczny trwające zaledwie 20 min dziennie mogą pomóc wydłużyć życie. Dotyczy to nawet pacjentów z chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą typu 2. Diabetycy mogą wpaść w błędne koło, ponieważ mają tendencję do mniejszej aktywności, co z kolei zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci. Można mu jednak przeciwdziałać dzięki ćwiczeniom trwającym zaledwie 150 min tygodniowo, czyli ok. 20 minut dziennie – twierdzą amerykańscy naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Mailmana Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku.

Przeanalizowali oni bazę danych National Health and Nutrition Examination Surveys pod kątem osób z cukrzycą oraz ich aktywności fizycznej i śmiertelności. „Nieaktywność" zdefiniowali jako ćwiczenia trwające poniżej 10 min tygodniowo. „Niedostatecznie aktywni" ludzie ćwiczyli tygodniowo 10- 149 min, a „aktywni" – 150 lub więcej.

Najwięcej zgonów odnotowano w grupie nieaktywnej. W ciągu 6 lat trwania badania nastąpiło ich łącznie 1 278, z czego 354 osoby zmarły w wyniku chorób serca.

Diabetes Care 2024; doi: 10.2337/dc24-0673

Samotność grozi koszmarami

Wyjdź i poznaj nowych ludzi, inaczej mogą Cię dręczyć upiorne sny. Naukowcy odkryli, że – jak się wydaje – osoby samotne mają więcej koszmarów niż te bardziej towarzyskie.

Spędzanie zbyt dużej ilości czasu jedynie w swoim towarzystwie może podnieść poziom stresu i sprawić, że zaczniesz się bardziej martwić problemami – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Stanu Oregon. Wszystkie te zmartwienia i psychiczne wzburzenie mogą wpłynąć na jakość snu i zwiększyć podatność na złe sny i koszmary – a to z kolei może oddziaływać na ogólny stan zdrowia i podwyższyć ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru mózgu.

Uczeni prześledzili negatywne skutki samotności, badając ok. 1,6 tys. osób w wieku 18-81 lat. Odkryli, że burzliwe myśli wpływały na jakość snu uczestników badania, co powodowało u nich więcej zmartwień i kiepski nastrój w ciągu dnia.

Rozwiązanie jest dość proste: wyjdź i poznaj ludzi. Jesteśmy istotami stadnymi. Dlatego relacje międzyludzkie są dla nas bardzo istotne.

– Kiedy potrzeba silnych więzi jest niezaspokojona, człowiek cierpi fizycznie, psychicznie i społecznie – stwierdził jeden z badaczy Colin Hesse.

J Psychol 2024; doi: 10.1080/00223980.2024.2378418





Probiotyczne turbodoładowanie

Jeśli chcesz wzbogacić zdrowy dla jelit jogurt na śniadanie, dodaj do niego porcję miodu. Według 2 badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Illinois w Urbanie i Champaign w USA miód wzmocni zawarte w nim kultury probiotyczne.

Jedzenie jogurtu z miodem jest tradycją w regionie Morza Śródziemnego, a badacze chcieli sprawdzić, czy zwyczaj ten faktycznie przynosi korzyści zdrowotne. W pierwszym badaniu przetestowali w laboratorium wpływ 4 rodzajów miodu – z lucerny, gryczanego, koniczynowego i z kwiatów pomarańczy – na probiotyki w próbkach jogurtu. Miód koniczynowy okazał się szczególnie skuteczny we wspomaganiu rozkwitu probiotycznych mikroorganizmów.

W drugim eksperymencie naukowcy przetestowali swoje wyniki laboratoryjne na grupie 66 ochotników, których poproszono o zjedzenie jogurtu z miodem koniczynowym, a także bez niego. W tym drugim przypadku jogurt poddano obróbce cieplnej. Po analizie próbek kału uczestników naukowcy stwierdzili, że badanie na ludziach potwierdziło wyniki laboratoryjne: miód wspierał przetrwanie probiotyków z jogurtu w jelitach. Należy jednak pamiętać – ostrzegają badacze – że miód stanowi dodatkowy cukier, którego najczęściej i tak spożywamy zdecydowanie za dużo.

J Nutr 2024; 154(3): 866
J Nutr 2024; doi: 10.1016/j.tjnut.2024.05.028

eprasa.pl a244947e5a



Pożądane L4

W 2023 r. 4 na 10 Polaków wzięło zwolnienie lekarskie. Spore rozbieżności w podejściu do L4 widać między pokoleniami. Z tego prawa zdecydowanie częściej korzystają najmłodsi pracownicy, do 30. r.ż., niż bardziej osoby powyżej 50. r.ż. (55% vs 36%). Co więcej, zetki preferują krótsze L4 trwające do 5 dni, podczas gdy silversi przebywają najczęściej na zwolnieniu lekarskim ponad 15 dni. 39% pracowników twierdzi, że problem absencji zmniejszyłyby dodatkowe dni wolne od pracy, a 38% widzi rozwiązanie w bardziej rozbudowanych pakietach medycznych.

Raport enel-med „Łączy nas zdrowie" https://lp.enel.pl/raport-laczy-nas-zdrowie

NLPZ mogą być zabójcze dla 20% pacjentów

W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów bardzo prawdopodobne, że lekarz przepisze środek przeciwbólowy z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Jednak – jak wykazało nowe badanie – mniej więcej 1/5 pacjentów nie powinna ich przyjmować, ponieważ mogą one powodować niebezpieczne reakcje. Chorzy mogą również otrzymać receptę na opioidy, które niosą za sobą wysokie ryzyko uzależnienia.

Lekarze nie powinni przepisywać żadnych środków przeciwbólowych w ramach leczenia pierwszego rzutu. Zamiast tego w celu zwalczania problemu w wytycznych kładzie się nacisk na aktywność fizyczną i ćwiczenia – twierdzą naukowcy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Bostońskiego.

Przeanalizowali oni szwedzkie dane dotyczące 35 tys. osób, u których w latach 2004-2013 niedawno zdiagnozowano chorobę zwyrodnieniową stawów. 30% z nich w ogóle nie powinno przyjmować leków przeciwbólowych ze względu na wyższe ryzyko wystąpienia u nich poważnej reakcji, a mimo to 21% tej grupy zażywało je. Tymczasem NLPZ są przyczyną większej liczby przypadków nagłej hospitalizacji niż jakiekolwiek inne farmaceutyki.

Osteoarthritis Cartilage 2024; doi: 10.1016/j.joca.2024.07.010





REKLAMA

eprasa.pl a24

Grasica może być kluczem do długiego i zdrowego życia



Jest ona ważnym narządem dla odpowiedzi immunologicznej. Niestety wraz z wiekiem kurczy się i przestaje produkować limfocyty T – białe krwinki, które zwalczają patogeny i eliminują komórki zaczynające przekształcać się w nowotworowe.

Naukowcy z australijskiego Instytutu Waltera i Elizy Hallów (WEHI) oraz amerykańskiego Centrum Onkologicznego im. Sloana i Ketteringa są jednymi z pierwszych, którzy odkryli istotną rolę grasicy i powody jej kurczenia się. Dzięki zaawansowanej technologii obrazowania wykryli 2 typy komórek pojawiających się w tym gruczole.

Komórki, które są widoczne tylko w upośledzonej grasicy osób starszych, tworzą w tkance gruczołu skupiska wokół obszarów, które produkują limfocyty T, i zastępują je. Skupiska te pozostawiają również blizny uniemożliwiające regenerację narządu.

Badacze WEHI nie potrafili zaproponować sposobu na przywrócenie funkcji grasicy. Pomocna może okazać się jednak dieta ogólnie wspomagająca ten gruczoł i układ odpornościowy, czyli bogata w witaminy C i A, cynk, selen oraz kurkumę.

Nat Immunol 2024;25(9):1593-1606

Pacjenci w stanie wegetatywnym nadal reagują na polecenia

Wielu ludzi, którzy doznali poważnego urazu mózgu, nadal wie, co się wokół nich dzieje. Jak pokazują badania, nawet jeśli miesiącami są w śpiączce lub nawet w stanie wegetatywnym, mogą rozumieć i wykonywać proste polecenia.

Naukowcy z amerykańskiego systemu opieki zdrowotnej Mass General Brigham monitorowali 241 pacjentów z poważnymi urazami mózgu, którzy byli nieprzytomni i nie reagowali na polecenia w typowy zauważalny sposób. Zaobserwowali w ich mózgach aktywność w reakcji na proste instrukcje, takie jak np.: „wyobraź sobie, że rozluźniasz i zaciskasz dłoń".

Z wykorzystaniem 2 metod obrazowania mózgu – funkcjonalnego rezonansu magnetycznego i elektroencefalografii – uczeni odkryli, że 60 pacjentów (ok. 25%) konsekwentnie reagowało na polecenia. Badacze powiedzieli, że osoby te były w śpiączce, w stanie wegetatywnym bądź miały minimalną świadomość.

– Myślę, że mamy etyczny obowiązek nawiązywania kontaktu z tymi pacjentami, podejmowania prób pomocy im w komunikacji ze światem – powiedział jeden z badaczy Nicholas Schiff.

N Engl J Med 2024;391(7):598-608



eprasa.pl a244947e5a



JAK OBNIŻYĆ SWÓJ WIEK BIOLOGICZNY

Wiek fizyczny i biologiczny mogą się różnić, przy czym istotniejszy jest ten drugi. Okazuje się, że może być niższy od rzeczywistego. Jest to wynikiem zdrowego trybu życia, a zwłaszcza diety bogatej w witaminy i minerały, a ubogiej w cukier. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco twierdzą, że najważniejszym czynnikiem determinującym wiek biologiczny jest właśnie spożycie cukru.

Na podstawie badań śliny oszacowali oni wiek biologiczny 342 kobiet w średnim wieku 39 lat i porównali ich diety. Spożycie dodanego cukru w tej grupie wynosiło przeciętnie ok. 61,5 g dziennie, chociaż jego zakres wahał się od zaledwie 2,7 do aż 316 g. Według zaleceń amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) w przypadku dorosłych nie powinno przekraczać 50 g na dobę. 45-gramowa tabliczka mlecznej czekolady zawiera ok. 25 g dodanego cukru, a 330-mililitrowa puszka coca-coli ok. 39 g.

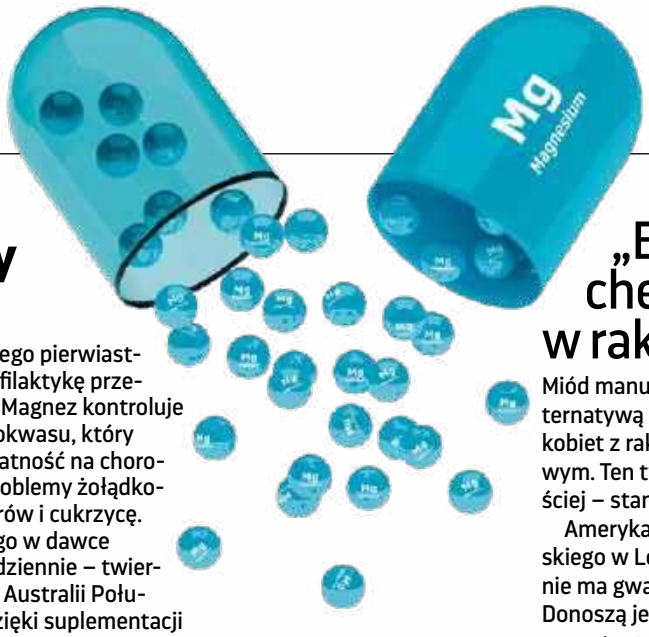
Okazało się, że u pań spożywających dużo cukru szybciej starzały się komórki – ich wiek biologiczny był wyższy niż rzeczywisty. Natomiast u tych, które zamiast tego stosowały zdrową dietę śródziemnomorską z niską zawartością cukru, stwierdzono niższy od fizycznego wiek biologiczny. Na szczęście nigdy nie jest za późno na zmianę. Wykluczenie z menu 10 g dodanego cukru dziennie cofa zegar biologiczny o 2,4 miesiąca, pod warunkiem, że zmiana jest konsekwentna – twierdzą naukowcy.

JAMA Netw Open 2024; 7(7): e2422749

REKLAMA



eprasa.pl a244947e5a



Dlaczego potrzebujemy magnezu?

Zadbaj o odpowiednią podaż tego pierwiastka. Wspomaga on bowiem profilaktykę przewlekłych chorób i chroni DNA. Magnez kontroluje poziom homocysteiny – aminokwasu, który uszkadza geny i zwiększa podatność na choroby Alzheimera i Parkinsona, problemy żołądkowo-jelitowe, szereg nowotworów i cukrzycę.

Należy jednak przyjmować go w dawce wyższej niż zalecane 300 mg dziennie – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Australii Południowej. Można to osiągnąć dzięki suplementacji lub spożywaniu ciemnozielonych warzyw liściastych, orzechów, fasoli i gorzkiej czekolady.

Naukowcy pobrali próbki krwi od 172 osób w średnim wieku. Odkryli, że ludzie, u których poziom Mg we krwi wynosił poniżej 18 mg/l, wykazywali wyższy stopień uszkodzenia DNA. Ważne jest również zwiększenie stężenia kwasu foliowego (B9) i witaminy B12 (kobalaminy), które uzupełniają korzystne działanie magnezu.

Eur J Nutr 2024; doi: 10.1007/s00394-024-03449-0

Kwadrans ćwiczeń dziennie robi różnicę

Czujesz wyczerpanie na samą myśl o gimnastyce? Oto dobra wiadomość: aktywność fizyczna trwająca zaledwie 15 min dziennie może wspomóc dążenia do poprawy stanu zdrowia.

Agencje ds. ochrony zdrowia, takie jak WHO, zalecają 150-300 min umiarkowanych ćwiczeń tygodniowo, czyli ok. 20-40 minut dziennie. Jednak naukowcy z Uniwersytetu Australii Południowej dostrzegli realne korzyści przy znacznie mniejszej aktywności.

Ponad 11,5 tys. uczestników 15 Minute Challenge – pracowniczego programu kondycyjnego – zgłosiło poprawę w zakresie poziomu energii, nastroju i jakości snu. Co najlepsze, gdy już zaczęli ćwiczyć, nie mogli przestać. Przez 6 tygodni trwania badania kontynuowali aktywność średnio przez kolejnych 12 min dziennie.

Healthcare 2024; 12(13): 1255



„Bezpieczna chemioterapia" w raku piersi?

Miód manuka może być skuteczną i bezpieczną alternatywą dla chemioterapii, zwłaszcza w przypadku kobiet z rakiem z obecnym receptorem estrogenowym. Ten typ nowotworu piersi występuje najczęściej – stanowi aż 80% wszystkich przypadków.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles testowali miód na myszach, więc nie ma gwarancji, że wyniki będą identyczne u ludzi. Donoszą jednak o znaczącej – nawet o 84% – redukcji wzrostu guza, znacznie większej niż w grupie kontrolnej.

Miód w wyższych stężeniach spowalniał wzrost raka i redukował ścieżki sygnałowe umożliwiające mu rozprzestrzenianie się. Wywoływał również apoptozę (śmierć komórek) w guzach piersi, przy czym wydawało się, że oddziałuje wyłącznie na komórki nowotworowe z pominięciem tych zdrowych.

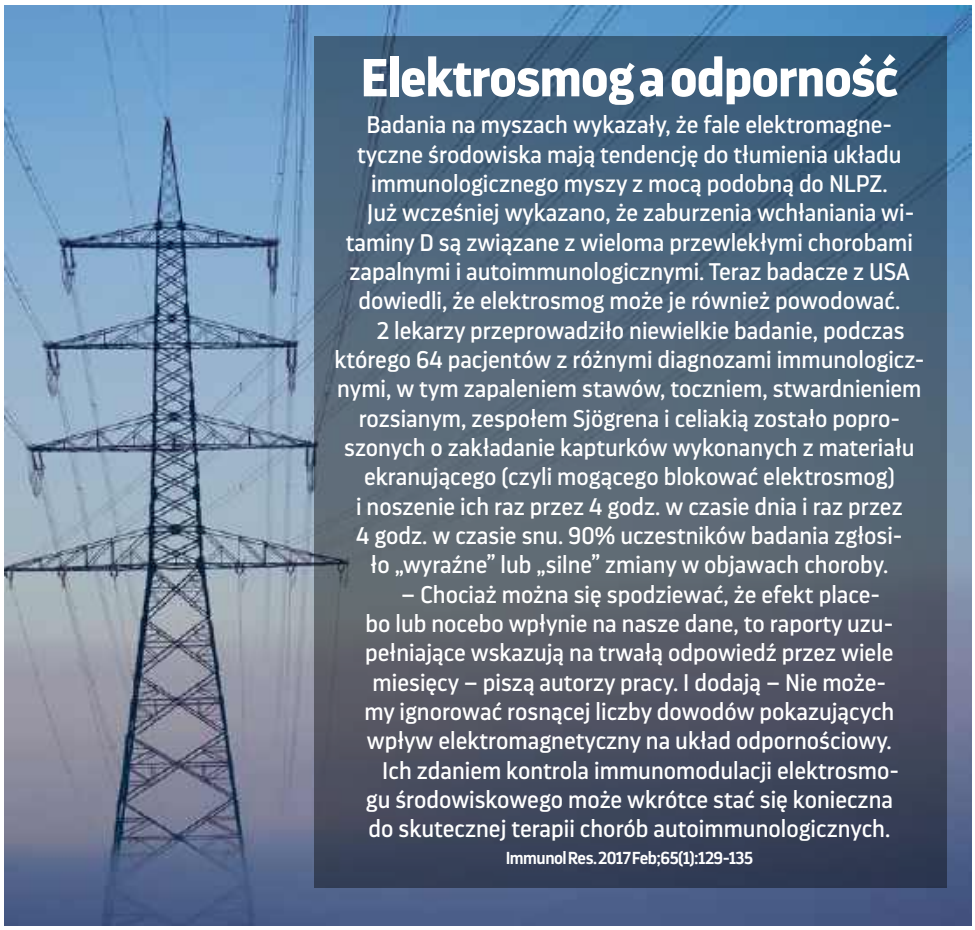
Miód manuka ma właściwości antybakteryjne i antyoksydacyjne. Jest też bogaty w związki chemiczne, takie jak flawonoidy, fitoskładniki, węglowodany złożone, aminokwasy i minerały. Naukowcy uważają, że jego przeciwnowotworowe działanie polega na blokadzie receptorów estrogenowych.

– Daje to nadzieję na opracowanie naturalnej, mniej toksycznej alternatywy dla tradycyjnej chemioterapii – powiedziała jedna z badaczek Diana Márquez-Garbán.

Nutrients 2024; 16(14): 2369



eprasa.pl a244947e5a



Elektrosmog a odporność

Badania na myszach wykazały, że fale elektromagnetyczne środowiska mają tendencję do tłumienia układu immunologicznego myszy z mocą podobną do NLPZ. Już wcześniej wykazano, że zaburzenia wchłaniania witaminy D są związane z wieloma przewlekłymi chorobami zapalnymi i autoimmunologicznymi. Teraz badacze z USA dowiedli, że elektrosmog może je również powodować.

2 lekarzy przeprowadziło niewielkie badanie, podczas którego 64 pacjentów z różnymi diagnozami immunologicznymi, w tym zapaleniem stawów, toczniem, stwardnieniem rozsianym, zespołem Sjögrena i celiakią zostało poproszonych o zakładanie kapturków wykonanych z materiału ekranującego (czyli mogącego blokować elektrosmog) i noszenie ich raz przez 4 godz. w czasie dnia i raz przez 4 godz. w czasie snu. 90% uczestników badania zgłosiło „wyraźne" lub „silne" zmiany w objawach choroby.

– Chociaż można się spodziewać, że efekt placebo lub nocebo wpłynie na nasze dane, to raporty uzupełniające wskazują na trwałą odpowiedź przez wiele miesięcy – piszą autorzy pracy. I dodają – Nie możemy ignorować rosnącej liczby dowodów pokazujących wpływ elektromagnetyczny na układ odpornościowy. Ich zdaniem kontrola immunomodulacji elektrosmogu środowiskowego może wkrótce stać się konieczna do skutecznej terapii chorób autoimmunologicznych.

Immunol Res. 2017 Feb;65(1):129-135



Dlaczego Amerykanie żyją krócej niż Australijczycy

Mieszkańcy krainy kangurów żyją prawie 5 lat dłużej niż obywatele USA. Tak naprawdę Amerykanie żyją najkrócej spośród obywateli wszystkich 6 krajów anglojęzycznych – USA, Kanady, Wielkiej Brytanii, Irlandii, Australii i Nowej Zelandii – które analizowali naukowcy z Uniwersytetu Stanu Pensylwania.

Przeciętnie w 2018 r. Amerykanin mógł spodziewać się, że będzie żył 75,7 roku, a Amerykanka 80,7 roku, podczas gdy Australijczycy żyli 80,1 roku, a Australijki 84,4 roku.

Badanie wykazało też, że przewidywana długość życia mężczyzn w Irlandii wydłużyła się o 8 dodatkowych lat. To zdaniem jego autorów powinno dać Amerykanom nadzieję, że poprawa w tym zakresie jest możliwa.

Na oczekiwaną długość życia w USA wpływa duża liczba zgonów wśród młodych ludzi, spowodowanych przedawkowaniem narkotyków, wypadkami samochodowymi lub zabójstwami. Ci, którzy przeżywają te wczesne zagrożenia, zazwyczaj prowadzą siedzący tryb życia, popadają w otyłość i niezdrowo się odżywiają, co również zmniejsza ich szanse na długie życie.

BMJ Open 2024;14(7):e079365

RADION
Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

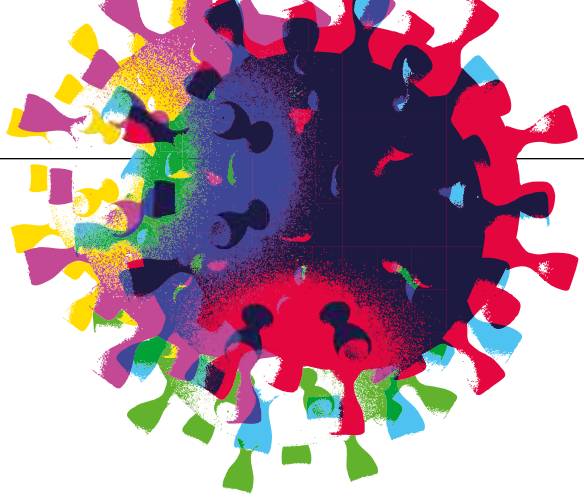
Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

eprasa.pl a244947e5a

COVID-19 NEWS



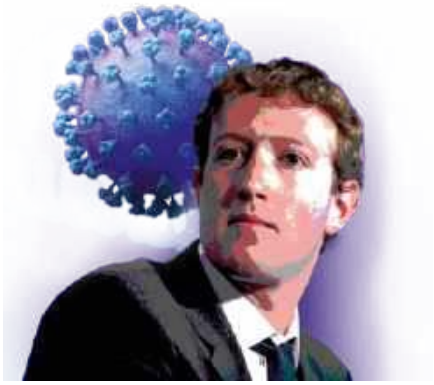
Zuckerberg przyznaje, że cenzura była błędem

Mark Zuckerberg, prezes firmy Meta (będącej właścicielem Facebooka i Instagrama), przyznał, że zakaz publikowania w mediach społecznościowych tzw. postów antyszczepionkowych i „fałszywych" wiadomości podczas epidemii koronawirusa nigdy nie powinien był mieć miejsca. Powiedział, że jego przedsiębiorstwo powinno było oprzeć się naciskom ze strony Białego Domu, aby blokować wszelkie treści kwestionujące oficjalną narrację dotyczącą epidemii, w tym bezpieczeństwo wakcyn przeciwko covid-19 i zasadność izolacji. W pewnym momencie do dyskusji wtrącił się prezydent USA Joe Biden, który stwierdził, że „antyszczepionkowcy zabijają ludzi".

– W 2021 r. wysocy rangą urzędnicy administracji Bidena, w tym Białego Domu, wielokrotnie miesiącami naciskali na nasze zespoły, aby cenzurowały pewne treści dotyczące covid-19... Uważam, że rządowe naciski były błędne, i żałuję, że nie byliśmy bardziej szczerzy w tej sprawie. Myślę również, że podjęliśmy pewne decyzje, których z perspektywy czasu i nowych informacji nie podjęlibyśmy dzisiaj – stwierdził Zuckerberg w pisemnym oświadczeniu złożonym badającej kontrolę treści w internecie komisji sądowniczej Izby Reprezentantów USA.

Od czasu wprowadzenia cenzury badania wykazały, że obawy dotyczące bezpieczeństwa szczepionek przeciwko covid-19 – a zwłaszcza eksperymentalnych preparatów mRNA – były uzasadnione. Z kolei „fałszywe wiadomości" o wycieku koronawirusa z laboratorium w chińskim Wuhanie także są obecnie postrzegane jako najbardziej prawdopodobne wyjaśnienie pochodzenia epidemii.

James Titcomb, „Mark Zuckerberg: Covid Censorship Was Wrong and I Wish I'd Fought It", Aug 27 2024, telegraph.co.uk



Wyeliminuj białko kolca z organizmu

Wybitny kardiolog opracował protokół, który ma pomóc ludziom pozbyć się białka kolca ze szczepionek mRNA przeciwko covid-19. Dr Peter McCullough, kierownik naukowy Wellness Company na Florydzie w USA, twierdzi, że 3 poniższe naturalne substancje mogą współdziałać we wspomaganiu organizmu w usuwaniu białka kolca z komórek i tkanek:

- nattokinaza: 100 mg 2 razy dziennie,
- bromelaina: 500 mg dziennie,
- kurkumina (nanocząsteczkowa, liposomalna lub z piperyną): 500 mg 2 razy dziennie.

Jak twierdzi kardiolog, naukowo udowodniono, że każda z nich eliminuje białko kolca.

– Spośród wszystkich metod terapii, których używałem w swojej praktyce, i spośród wszystkich proponowanych środków detoksykujących nattokinaza i pokrewne peptydy są obecnie według mnie najbardziej obiecujące dla pacjentów – wyjaśnia dr McCullough na blogu pt. *Courageous Discourse* na amerykańskiej platformie internetowej Substack.

Dr McCullough, główny krytyk reakcji rządu i środowiska medycznego na covid-19, twierdzi, że ludzie są bardzo zaniepokojeni długoterminowymi skutkami stosowania szczepionek mRNA. Jednym z najczęściej zadawanych mu przez pacjentów pytań jest to o sposoby na pozbycie się pochodzącego z preparatów białka kolca.

– Produkty mRNA i adenowirusowego DNA wprowadzono na rynek bez pojęcia, jak i czy organizm kiedykolwiek rozłoży kod genetyczny. Syntetyczny mRNA przenoszony na nanocząsteczkach lipidowych wydaje się z założenia odporny na rozpad, więc taki preparat będzie długo utrzymywać się w organizmie – mówi dr McCullough.

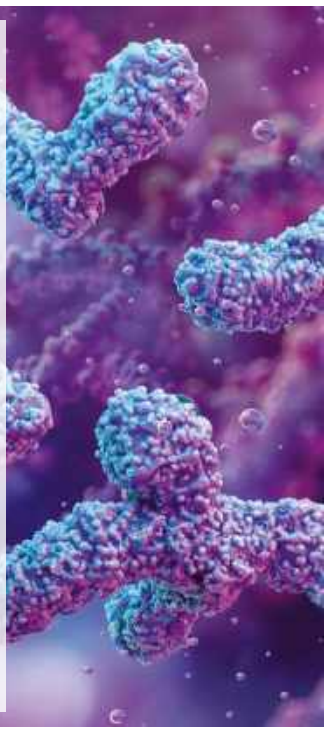
„Breaking – Clinical Rationale for SARS-CoV-2 Base Spike Protein Detoxification in Post Covid-19 and Vaccine Injury Syndromes", Aug 26 2023, petermcculloughmd.substack.com

Bakterie pomogą pozbyć się objawów po SARS-CoV-2?

Zespół po ostrym covid-19 (post-acute covid-19 syndrome, PACS) dotyka ponad 65 mln ludzi na całym świecie, a opcje leczenia wciąż są ograniczone. Dlatego naukowcy z Hongkongu postanowili sprawdzić, czy synbiotyki mogą pomóc złagodzić objawy PACS.

W tym randomizowanym podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu 463 pacjentów podzielono losowo na 2 grupy. Pierwsza przyjmowała preparat synbiotyczny – SIM01 (10 mld jednostek tworzących kolonie w saszetkach 2 razy dziennie), a druga placebo. Eksperyment trwał 6 miesięcy. Po tym czasie znacząco większy odsetek pacjentów z grupy SIM01 odczuł złagodzenie zmęczenia, poprawę pamięci i koncentracji, zmniejszenie problemów z żołądkiem i jelitami w porównaniu z grupą placebo. Odkrycia te wskazują na potencjał leczenia PACS poprzez modulację mikrobiomu jelitowego.

Lancet Infect Dis. 2024 Mar;24(3):256-65



eprasa.pl a244947e5a



„Wielkie romanse zaczynają się od szampana, a kończą na naparach ziołowych”
Honoré de Balzac

Gorzka strona herbaty

Herbata jest drugim po wodzie, najczęściej spożywanym napojem na świecie. Szacuje się, że ludzie wypijają ok. 3 mld filiżanek dziennie. Uprawy roślin herbacianych (Sri Lanka, wzgórza Cameron, Uji i inne) narażone są na szkodniki, choroby, co skutkuje stosowaniem pestycydów i herbicydów (preparaty chwastobójcze). Pozostałości pestycydów przenoszone są na liście herbaty, do gleby i wody, co stwarza niebezpieczeństwo dla zdrowia ludzi: zaburzenia hormonalne, rozrodcze, rozwój raka. Naukowcy znajdują w nich niezwykle niebezpieczne substancje: glifosat (w USA uznany za rakotwórczy), acetamipryd (osłabia mięśnie), tiaklopryd (powoduje drgawki), klotianidyna itd., niedozwolone barwniki, jak E102 (tartrazyna).

– Doszły mnie słuchy, że Twoja firma wprowadza na rynek herbatę ziołową, którą piją mieszkańcy Andów. Czy dostrzegłaś potrzebę rynku, która zachęciła Cię do sprowadzania tej herbaty?
– Tak. Klienci interesują się zdrowiem, odżywianiem, dużo czytają w internecie i są coraz bardziej wymagający, pragną dla siebie i rodzin tego, co najlepsze, najzdrowsze, czyli bez chemii, pestycydów i tzw. polepszaczy. Czytają etykiety, aby wiedzieć, co jedzą i piją.

– Jest to mieszanka ziół? Możesz podać skład?
– Tak, to uniwersalna mieszanka ziół z naturalnych obszarów Andów i Amazonii. Podnosi odporność, poprawia koncentrację, wzmacnia i daje moc – moc z Andów. Jak głosi legenda, przed wypiciem pierwszej filiżanki



należy pomyśleć marzenie, a spełni się. W skład mieszanki wchodzą: matico (*Piper aduncum*), eukaliptus, manayupa (*Desmodium molliculum*), imbir, koci pazur (*Uncaria tomentosa*), kurkuma, camu camu (*Myrciaria dubia*).

– Czy imbir i kurkuma też rosną w Peru?
– Obydwa gatunki są produkowane w sercu dżungli i są eksportowane w dużych ilościach. Kurkuma pod nazwą palillo bardzo dobrze przystosowała się do terenu górzystego i niskiej dżungli.

– Czym zachęcasz klientów do zakupu herbaty?
– Nasza herbata ma szereg prozdrowotnych korzyści: związki przeciwzapalne, antyoksydacyjne, łagodzi dyskomfort jelitowy, służy jako profilaktyka antynowotworowa (koci pazur – Cat's claw) i antywirusowa (matico, eukaliptus, camu camu). Moja rada: kupujcie herbatę z liści! Nawet ekologiczna w torebkach z plastiku czy kukurydzy GMO i wybielanego papieru może nas „zatruwać”, gdyż pod wpływem temperatury może wytwarzać się epichlorohydryna, która przekształca się w 3-MCPD – związek powodujący raka i niepłodność (wnioski z badań dr Tanii Dempsey). Ponadto wiele organicznych herbat zawiera metale ciężkie i fluor (*Journal of Toxycology, 2013*).

– Dziękuję za rozmowę.

Z Martą Skolmowską rozmawiała Jo.An.

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

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

eprasa.pl a244947e5a

Terapia choinką

Nie tylko świątecznie nastraja, ale też działa odprężająco, bakteriobójczo, poprawia sen i ułatwia oddychanie

Ustrojone świerk, jodła lub sosna stanowią nieodłączny element świąt Bożego Narodzenia. Choinka nie tylko stanowi wyjątkową ozdobę domu i buduje świąteczną atmosferę, ale jeśli jest żywa – dodatkowo wypełnia je pięknym zapachem.

Tradycja dekorowania choinki na Boże Narodzenie narodziła się w Alzacji w XVI w., gdzie zawieszano na niej ozdoby z papieru i jabłka (nawiązując do rajskiego drzewa poznania dobra i zła). Zwyczaj ten powędrował z Niemiec do Francji, a następnie za sprawą brytyjskiej królowej Wiktorii, rozprzestrzenił się na pozostałe kraje Europy i Ameryki. Na ziemie polskie dotarł z dużym opóźnieniem – na przełomie XVIII i XIX w.

W wielu kulturach wiecznie zielone drzewa iglaste uważane są za symbol nadziei, życia i odradzania się, trwania i płodności. Znaczenie przypisywało się również różnego rodzaju choinkowym ozdobom, przykładowo: łańcuch był symbolem rodzinnych więzi, a światełka – jak gwiazda betlejemska – wskazywały drogę i odstraszały złe moce.

Dziś często rezygnujemy z tradycji ubierania drzewka w wigilijny poranek i wielu domach choinki stawiane są na długo przed świętami. Z tego powodu, a także z oszczędności i dbałości o środowisko wiele osób rezygnuje też z prawdziwych choinek na rzecz sztucznych. Nawet jeśli do nich należysz, rozważ w te święta zakupienie kilku gałązek lub olejków eterycznych o zapachu drzew iglastych. Jak bowiem pokazują badania, mogą okazać się one bardzo przydatne nie tylko w domu, ale i… w biurze.

Odprężenie

Zespół badaczy z Forestry and Forest Products Research Institute w Japonii przeprowadził eksperyment. Zrekrutowali 20 studentek do wykonywania zadań administracyjnych w małym biurze w 3 warunkach: w pomieszczeniu rozpylano olejek eteryczny EO1 lub olejek eteryczny EO2 bądź nie rozpylano w nim, żadnych substancji wonnych.

Pierwszy preparat zawierał olejki destylowane głównie z drzew *Cupressaceae* (cyprys, jałowiec i cedr) i *Pinaceae* (sosna, jodła i świerk). Głównym składnikiem chemicznym był alfa-pinen, który kojarzymy jako świeży zapach sosny.

W składzie EO2 również znalazły się olejki *Cupressaceae* i *Pinaceae*, ale też pewne dodatki z rodziny *Lauraceae*, do której należą laur, cynamon i sasafras. Jego głównymi składnikami były alfa-pinen, 1,8-cyneol (pomyśl o eukaliptusie) oraz linalol (nuta kwiatowa występująca w lawendzie). Podsumowując, na EO1 składały się wonie cyprysu/cedru i sosny, podczas gdy EO2 miał bardziej złożony bukiet łączący cyprys/cedr i sosnę z akcentami lauru, cynamonu i sasafrasu.

Obie mieszanki olejków były rozpylane w pomieszczeniu, gdy pracowały tam studentki. Naukowcy zmierzyli u uczestniczek badania poziom stresu, analizując tętno, hormony śliny i subiektywne oceny nastroju oraz postrzegania zapachów.

Okazało się, że wdychanie preparatu EO1 znacznie zmniejszyło poczucie bezradności i wykazało tendencję do aktywowania układu nerwowego przywspółczulnego, natomiast gdy w biurze rozprowadzano EO2, nie odnotowano efektów psychologicznych, a jedynie zwiększenie pozytywnego postrzeganie zapachu.

Zdaniem japońskich uczonych są to obiecujące wyniki, które sugerują, że dyfuzja olejków eterycznych z drzew iglastych, takich jak EO1, w biurach może pomóc pracownikom czuć się mniej zestresowanymi i bardziej komfortowo podczas pracy, choć potrzebne są dalsze badania[1].

Jak jeszcze zalety mają aromaty drzew iglastych?



eprasa.pl a244947e5a



Dłuższy sen bez gronkowca

Olejek z jodły balsamicznej (*Abies balsamea*) zawierający α-pinen, β-kariofilen i α-humulen w medycynie tradycyjnej stosowany jest w celu poprawy oddychania i zmniejszenia bólów mięśni. W badaniach *in vitro* okazał się skuteczny przeciwko gronkowcowi złocistemu (*Staphylococcus aureus*)[2]. Natomiast w badaniach *in vivo* wykazano, że α-pinen znacząco wydłużył czas trwania snu bez szybkich ruchów gałek ocznych u myszy[3].

Brak stresu i... zarazków

Zawarte w świerku (*Picea*) octan bornylu, β-pinen, α-pinen, kamfen, limonen, kamfora i 3-karen tworzą charakterystyczny zapach tego drzewa. Choć prac dotyczących ich wpływu na zdrowie jest nie wiele, to wskazują na potencjalne działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe. Ponadto w kilku badaniach na ludziach uznano, że aromat olejków eterycznych wraz z octanem bornylu może mieć działanie uspokajające[4]. Jeśli masz taką możliwość, jak najczęściej wybieraj się na spacer do lasu, w eksperymencie z udziałem 498 osób wykazano, że oddychanie leśnym powietrzem pomaga w redukcji stresu[5].

Remedium na zapalenie oskrzeli

Olejek eteryczny z sosny (*Pinus sylvestris*) zazwyczaj zawiera duże ilości α-pinenu i niewielkie ilości cyneolu i limonenu. W trwającej 14 dni terapii, której poddano 676 pacjentów z przewlekłym zapaleniem oskrzeli, myrtol (zawierający α-pinen, cyneol i d-limonen) okazał się zarówno bezpieczny, jak i skuteczny w łagodzeniu objawów choroby[6].

Gładka skóra

W małym badaniu z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanym placebo, z udziałem 62 kobiet w wieku powyżej 44 lat, które stosowały preparat zawierający ekstrakt z kory *Pinus pinaster*, a także witaminy C i E, karotenoidy, selen, cynk, aminokwasy, glikozaminoglikany i wyciąg z borówki, wykazano, że poprawiał on elastyczność skóry i zmniejszenie jej szorstkości[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Wood Sci Technol 2023 Sep. 12; 57:1197-214, doi: 10.1007/s00226-023-01490-6
2. Phytother Res. 2006 May;20(5):371-3
3. Mol Pharmacol. 2016 Nov;90(5):530-539
4. Biomed Res. 2011 Apr;32(2):151-7
5. Public Health. 2007 Jan;121(1):54-63
6. Arzneimittelforschung. 2000 Aug;50(8):700-11
7. J Dermatolog Treat. 2004 Jul;15(4):222-6

eprasa.pl a244947e5a

Brzmienie ciszy

Szczepionki przeciw covid-19 wprowadziły nową technologię medyczną, umożliwiającą zapobieganie i leczenie szeregu przewlekłych problemów zdrowotnych. Jednak, jak donosi Tony Edwards, ucisza się badania, które pokazują, że może ona także zabijać.

Czego nie powinniśmy wiedzieć o szczepieniach przeciw covid-19? Wakcyny te wykorzystują nową technologię mRNA, która – jak twierdzą producenci – jest zwiastunem przyszłości medycyny.

Firmy farmaceutyczne już przygotowują kolejną generację terapii zapobiegawczych opartych na mRNA, mających leczyć przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak rak. Pfizer, który wprowadził na rynek szczepionkę mRNA Comirnaty BNT162b2, triumfalnie obwieszcza, że nowa technologia stanowi krok ku „uruchomieniu kolejnej fali innowacji naukowych".

Jednak szczepionki mRNA wprowadzono w pośpiechu. Badania bezpieczeństwa zostały pominięte, gdyż rządy domagały się środków zaradczych wobec epidemii, ale i tak skwapliwi obywatele podwinęli rękawy, by otrzymać ochronną dawkę.

A szczepionki nie były bezpieczne. Nadmiarowe liczby zgonów – szczególnie wśród osób młodych, które były celem szczepionek – są niepokojąco wysokie od 2020 r., gdy szczepienia zostały wprowadzone.

Nikt nie może swobodnie pytać, czy dowody przeciwko technologii mRNA w szczepionkach wskazują na możliwość problemów w innych obszarach medycyny. Wszelkie próby analizowania niepokojących trendów są duszone w zarodku i ucisza się nawet wiodących naukowców, którzy je badali.

Rak? W żadnym wypadku!

Nowotwory są jednym z tych skutków ubocznych, o których naukowcom nie wolno głośno mówić. W ostatnich miesiącach 2 czasopisma medyczne wycofały badania na temat szczepionek mRNA, z których jedno zajmowało się możliwym powiązaniem między szczepionkami a rakiem.

Wykorzystując oficjalne dane o śmiertelności, zespół japońskich naukowców doniósł o znaczących wzrostach liczby zgonów na raka w ich kraju, zbiegających się w czasie z 3 akcjami szczepień w latach 2021-2022, a szczególnie z ostatnią dawką przypominającą. Wysłali oni swój artykuł do czasopisma *Cureus* na początku 2024 r., po czym został on zrecenzowany przez specjalistów i opublikowany w kwietniu[1].

Głównym odkryciem owego badania było to, że liczba zgonów w wyniku „raka jajników, białaczki, prostaty, warg/jamy ustnej/gardła, trzustki i piersi wzrosła znacząco (nawet o 9,7%) powyżej prognozowanego poziomu, szczególnie w 2022 r.". Jednak czwórka autorów, wśród których znalazł się prof. Masanori Fukushima, jeden z czołowych ekspertów onkologicznych kraju, ostrożnie zaznaczyła, że nie są w stanie udowodnić, iż to szczepionki ponosiły odpowiedzialność za taką sytuację, i pozostawiła jej ocenę czytelnikom.

Personel Reuters Fact Check postanowił wyręczyć opinię publiczną w dokonywaniu oceny. Potępił artykuł, cytując amerykańskiego biostatystyka Jeffreya Morrisa, który twierdzi, że nie było znaczącego wzrostu ilości zgonów na raka, a nawet gdyby był, to nie mógłby być spowodowany przez szczepionki[2].

Nawiasem mówiąc, takie spory są powszechne w medycynie akademickiej i zazwyczaj prowadzone są publicznie za pośrednictwem działu listów konkretnego czasopisma. Jednakże redaktor czasopisma *Cureus* postanowił nie publikować krytyki Morrisa. Zamiast tego, przeprosił za opublikowanie artykułu i wycofał go, cytując Reuters Fact Check jako dowód. Czyniąc tak, pozbawił opinię publiczną prawa do analizowania dowodów w ich pełnym brzmieniu i dochodzenia do przekonującego konsensusu.

Jego decyzję zaatakowali czołowi lekarze, ryzykując potępienie potężnego lobby proszczepionkowego. Profesor Denis Rancourt z Kanady, który również wykrył znaczący wzrost śmiertelności z wszelkich przyczyn w krajach półkuli południowej po wprowadzeniu szczepień[3], określił wycofanie artykułu jako „bezpodstawne".

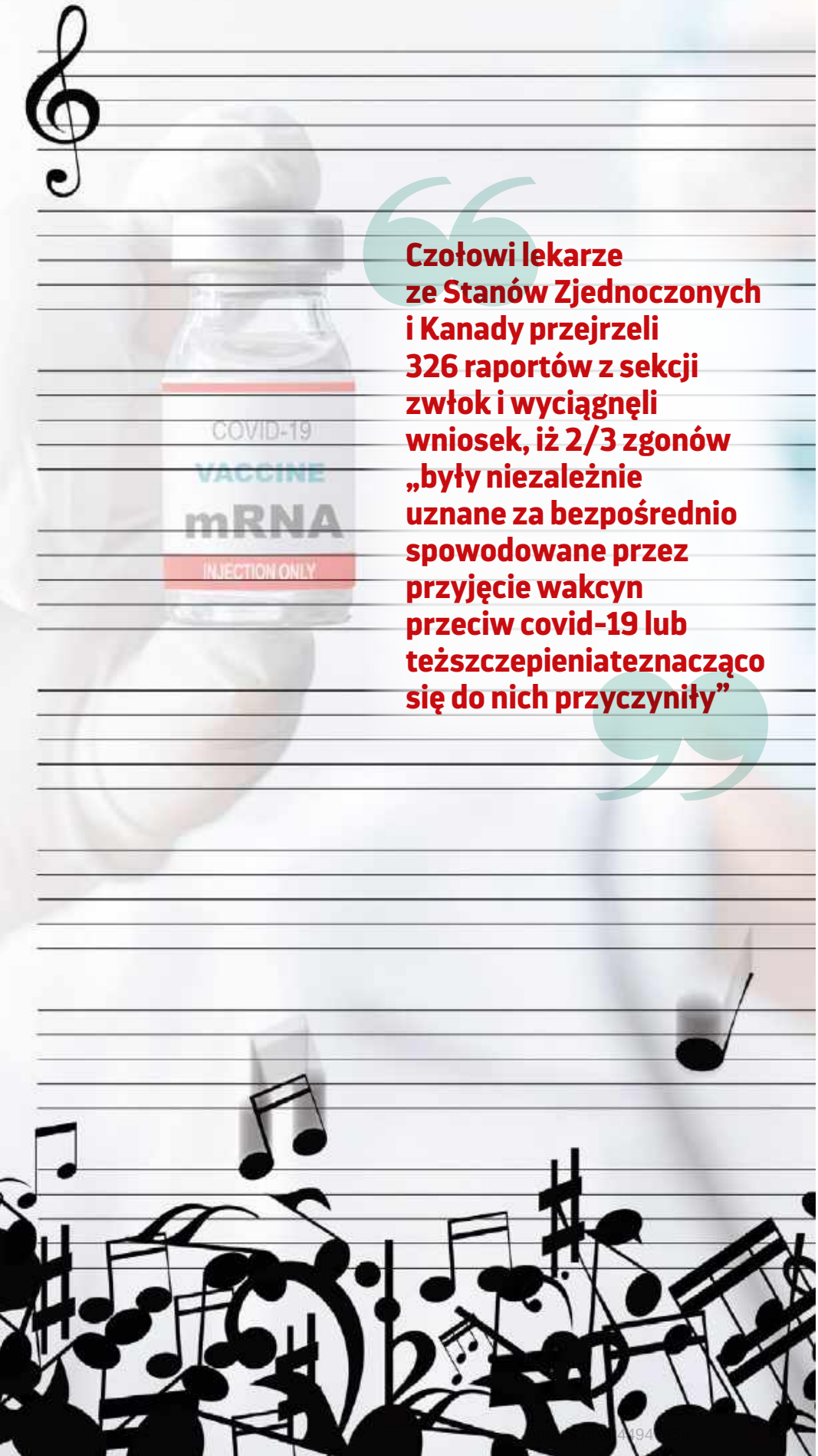
Jeden z czołowych onkologów brytyjskich Angus Dalgleish stwierdził, że japoński artykuł zawierał „najlepsze nieskażone dane na ten temat, jakie opublikowano". Odnosząc się do jego wycofania, powiedział: „To absolutnie haniebne, że wciąż ma miejsce takie cenzurowanie twardych danych"[4].

Zastrzyk śmierci

Drugie z niedawno ocenzurowanych badań prezentowało bardziej zogniskowane spojrzenie na następstwa szczepień przeciw covid-19, oparte na analizie zwłok osób, które zmarły wkrótce po otrzymaniu szczepionki. Grupa czołowych lekarzy ze Stanów Zjednoczonych i Kanady przejrzała 326 opublikowanych raportów z poszczególnych sekcji zwłok w czasach pandemii, a tak niewielka ich liczba nie jest prawdopodobnie niczym zaskakującym wobec nacisków na lekarzy, by nie „napędzali szczepionkowego niezdecydowania".

Zachowując możliwie najbardziej konserwatywne podejście, badacze wyciągnęli wniosek, iż dobre 2/3 zgonów „były niezależnie uznane za bezpośrednio spowodowane przez przyjęcie wakcyn przeciw

eprasa.pl a244947e5a



Czołowi lekarze ze Stanów Zjednoczonych i Kanady przejrzeli 326 raportów z sekcji zwłok i wyciągnęli wniosek, iż 2/3 zgonów „były niezależnie uznane za bezpośrednio spowodowane przez przyjęcie wakcyn przeciw covid-19 lub teższczepieniateznacząco się do nich przyczyniły”

covid-19 lub też szczepienia te znacząco się do nich przyczyniły”.

Jednakże i tym razem nie obeszło się bez nieczystych zagrań przy publikacji. Początkowo badacze przesłali artykuł do czasopisma *The Lancet*, lecz tam schowano go do szuflady na cały rok.

W końcu opublikowany został w wersji internetowej, budząc ogromne zainteresowanie międzynarodowe: 100 tys. ściągnięć w ciągu doby. A jednak czasopismo wycofało artykuł bez żadnych wyjaśnień. Badacze wkrótce znaleźli innego wydawcę gotowego opublikować ich odkrycia w czasopiśmie specjalizującym się w danych z sekcji zwłok.

A odkrycia te były wręcz dramatyczne. Chociaż średni wiek osób zmarłych po szczepieniu przeciw covid-19 wynosił ok. 70 lat, to jednak była wśród nich zadziwiająco duża liczba młodych ofiar. Przykładowo, 3 dni po otrzymaniu dawki przypominającej Pfizera zmarła 14-letnia dziewczynka. Jej sekcja zwłok wykazała, że przyczyną śmierci był „zastoinowy obrzęk płuc, infiltracja limfocytów T i makrofagów w płucach, osierdziu i lewym przedsionku oraz lewej komorze mięśnia sercowego, w wątrobie, nerkach, żołądku, dwunastnicy, pęcherzu moczowym i przeponie”.

5 dni po pierwszej szczepionce Pfizera zmarł 22-letni mężczyzna, a przyczyną zgonu było „izolowane przedsionkowe zapalenie mięśnia sercowego, rozsiana pojedynczokomórkowa martwica miocytów (komórek mięśni) oraz rozległa martwica włókien kurczliwych w przedsionkach i komorach”.

W badaniu stwierdzono, że „większość zgonów nastąpiła w ciągu tygodnia od ostatniego szczepienia”, a „głównymi przyczynami śmierci były nagła śmierć sercowa (35%), zatorowość płucna (12,5%), zawał serca (12%), VITT (wywołane szczepionką zakrzepy i krwawienia, 7,9%), zapalenie mięśnia sercowego (7,1%), wieloukładowy zespół zapalny (4,6%) i krwotok mózgowy (3,8%)”[5].

Nowością dla patologów były dowody uszkodzeń w „licznych układach narządów”. Badacze spe-

CZY UŻYCIE MRNA JEST ZBRODNICZYM ZANIEDBANIEM?

W kwietniu bieżącego roku prof. Angus Dalgleish, brytyjski ekspert onkologiczny i badacz pracujący nad szczepionką przeciwko rakowi, rozmawiał z amerykańskim senatorem Ronem Johnsonem, najaktywniej sprzeciwiającym się przymusowi szczepień członkiem Kongresu. Oto streszczenie tego, co powiedział:

„To niewiarygodne, jakie szkody wyrządził ten pęd do szczepień, podczas gdy witamina D i dobre odżywianie generalnie zdziałałyby o wiele więcej dla ogólnego zdrowia populacji niż niesprawdzona wakcyna.

Moja podstawowa zasada dotycząca szczepionek brzmi: mniej znaczy więcej – czyli im mniej wkładamy do szczepionki, tym większe jest prawdopodobieństwo jej skuteczności. Jednak firmy farmaceutyczne postawiły na białko kolca, a gdy przeanalizowaliśmy je w naszym laboratorium, odkryliśmy, że było tam 6 „wkładek" plus punkt rozszczepiania białka przez furynę.

Wszystko to nadało szczepionce ładunek, sprawiając, że działa ona jak magnes na lodówkę wobec ludzkich komórek. Inna z naszych analiz ujawniła, iż białko kolca ma 80-100% homologii do ludzkich epitopów (czyli fragmentów antygenu łączących się bezpośrednio z wolnymi przeciwciałami, receptorami limfocytu B lub T, co – jak pokazała praktyka – prowadzi do zakrzepów krwi i zespołu Guillaina-Barr. Ale nie zdołaliśmy nigdzie opublikować naszych danych.

Przygotowaliśmy więc dokument dla rządu brytyjskiego, który przekazano następnie jego doradcom medycznym, a oni postanowili go zignorować. Byłem wściekły, ponieważ wiedziałem, że wystąpią znaczące skutki uboczne, a pytanie brzmiało tylko, jak ciężkie będą.



Protestowałem, gdy instytucje zaczęły podawać szczepionki ludziom w wieku 40 i 50 lat, ale do białej gorączki doprowadziły mnie ich sugestie, by podawać ją dzieciom. Przecież średni wiek śmierci na skutek zakażenia koronawirusem wynosił 82 lata! Cała ta sprawa była dystopijnym orwellianskim koszmarem.

Tym, co rozwścieczyło mnie jeszcze bardziej, była dawka przypominająca. Poświęciliśmy mnóstwo pracy szczepionkom przeciw rakowi i przyjęliśmy pewną maksymę: jeżeli wakcyna wymaga dawki przypominającej, to najwyraźniej jest nieskuteczna – mój Boże, jakże prawdziwe okazało się to w przypadku szczepionek covidowych!

Dawki przypominające tłumią odpowiedź immunologiczną komórek T i wkrótce zacząłem widzieć, jak moi pacjenci z czerniakiem, których stan od lat był stabilny, nagle doznają nawrotu choroby. Nawrót ten był bardzo zjadliwy – musiałem leczyć ich od początku, a niektórzy w ogóle nie reagowali na terapię. Nie potrafiliśmy wyleczyć tych raków – nie odpowiadały na standardowe leczenie.

Jedyną rzeczą wspólną dla moich pacjentów z nawrotami choroby było to, że wszyscy oni zostali zmuszeni przez lekarzy rodzinnych do przyjęcia dawki przypominającej „tak dla bezpieczeństwa". U wielu rozwinęły się także chłoniaki. Spośród moich przyjaciół tylko 3 zgodziło się przyjąć dawkę przypominającą, by móc podróżować pomimo lockdownu, ale u jednego z nich powróciła choroba, a dwóch zmarło.

Dlatego też mówię głośno, że używanie technologii mRNA w chorobach zakaźnych jest nie tylko karygodnym zaniedbaniem medycznym, ale w istocie jest zaniedbaniem zbrodniczym. To skandal, że za każdym razem, gdy podnoszę ten problem, jestem wzywany na dywanik nie tylko przez mój szpital, ale nawet przez Królewskie Kolegium Lekarzy, którzy każą mi się uciszyć, by nie niepokoić pacjentów.

Jednak ja nie będę cicho. Spełniam swój obowiązek: po pierwsze, nie szkodzić. Ostrzegam o zagrożeniu jak kanarek w kopalni. Widzę wyrządzone szkody i mówię: ›Przestańcie‹".

BIBLIOGRAFIA

1 Channel Islands & UK Alliance, "Covid Vaccines—The Devastating Health Crisis in the Channel Islands & Around the World [Webinar]," Apr 26, 2024, rumble.com.

kulowali, że antygeny białka kolca wytworzone przez technologię mRNA musiały rozprzestrzenić się po całym organizmie za pośrednictwem zawartych w szczepionce nanocząstek lipidowych (LNP) jako nośników białka kolca. Stoi to, oczywiście, w wyraźnym kontraście do konwencjonalnych wakcyn, które nie zawierają LNP ani nie wytwarzają dodatkowych antygenów.

Artykuł opublikowano w internecie 21 czerwca, ale wycofano go z druku.

Zbyt mało, zbyt późno

Niezwykłe skutki nowej technologii mRNA mogą wyjaśniać bezprecedensową liczbę poszczepiennych uszkodzeń i zgonów, o jakiej donosi się na całym świecie w ostatnich kilku latach, m.in. w amerykańskim Systemie Zgłaszania Niepożądanych Skutków Szczepień (VAERS, vaers.hhs.gov) i w brytyjskim systemie Żółtej Karty (yellowcard.mhra.gov.uk).

Władze na ogół ignorują je, ale teraz nawet czołowi entuzjaści szczepionek, tacy jak profesor Stanley Plotkin, autor książki pt. *Plotkin's Vaccines* (Elsevier, 2023) zaczynają przyznawać, że szczepionki mRNA przeciw covid-19 zostały niedostatecznie przebadane pod kątem bezpieczeństwa.

Jak on i jego koledzy napisali w niedawnym artykule: „Społeczeństwo chce, by instytucje zdrowotne ograniczały i zapobiegały rzadkim, lecz poważnym reakcjom niepożądanym, które nie wydają się już rzadkie, gdy wakcyny podawane są milionom lub miliardom ludzi. Zasadnicze znaczenie ma zbadanie niepożądanych zdarzeń poszczepiennych w celu upewnienia się, czy są one przyczynowo, czy koincydencyjnie powiązane ze szczepieniem.

Postępy nauki o bezpieczeństwie wakcyn są powolne, co wpłynęło negatywnie na akceptację szczepień. Badania bezpieczeństwa wymagają zapewnienia we właściwej chwili finansowania, które towarzyszyć będzie wprowadzaniu nowych szczepionek"[6].

Niestety, to napomnienie nadchodzi zbyt późno dla 37 800 Amerykanów zgłoszonych do bazy VAERS, którzy zmarli do tej pory na skutek szczepień przeciw covid-19 – a jest to ogromna liczba ofiar śmiertelnych, choć prawdopodobnie jest też dalece niedoszacowana[7].

Pozostaje pytanie: czy władze przyjrzą się w bezstronny sposób technologii mRNA, zanim zaaprobują jej użycie do innych celów?

BIBLIOGRAFIA

1 Cureus, 2024; 16(4): e57860
2 "Fact Check: No Evidence of mRNA Cancer 'Explosion' in Japan, No National Emergency Declared," May 7, 2024, reuters.com
3 Denis Rancourt et al., "Covid-19 Vaccine-Associated Mortality in the Southern Hemisphere," Sept 17, 2023, correlation-canada.org
4 Angus Dalgleish, "Systematic Suppression of the Truth—Covid Vaccines Are Linked to Cancer and Death," July 14, 2024, lionessofjudah.substack.com
5 Forensic Sci Int, 2024; doi: 10.1016/j.forsciint.2024.112115
6 N Engl J Med, 2024; 391(2): 102–105
7 Science, Public Health Policy & the Law, 2021; 3: 100–129

eprasa.pl a244947e5a

Melisa da nam spokój!

Melisa dla zestresowanych!

Masz stresującą pracę?
Łatwo popadasz w rozdrażnienie i zdenerwowanie?

Zaczerpnij z bogactwa natury i wykorzystaj znane od wieków dobroczynne działanie melisy.

- Melisa bowiem wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.
- Korzystnie wpływa na wyciszenie, rozluźnienie, pozbawienie napięcia.

Świetne cukierki melisowe wiodącej firmy Reutter zawierają w sobie ekstrakt z tej rośliny i godne uwagi naturalne składniki. Polecamy dla całej rodziny.



Dostępne w aptekach i zielarniach.

eprasa.pl a244947e5a



Próchnica niszczy nie tylko zęby

Może uszkodzić naczynia krwionośne, skraść pamięć, a nawet wywołać stan zapalny mózgu! A jakby tego było mało, jest... zaraźliwa.

Poważnie. Zarazić się nią można przez ślinę, ale próchnicotwórcze bakterie przenoszą się również przez resztki pożywienia. Zatem nie tylko pocałunek, ale nawet przysłowiowy „gryz" kanapki lub łyk wody z butelki może dla naszych zębów skończyć się chorobą. Być może też właśnie z tego powodu próchnicę ma aż 99% dorosłych Polaków. Dla porównania w krajach skandynawskich odsetek ten wynosi 15. Niestety statystyki dotyczące chorób przyzębia są równie złe – z ich powodu cierpi 98% z nas.

Zapalenie tkanek przyzębia, zmiany chorobowe na błonach śluzowych oraz zaniedbana próchnica mogą stać się przyczyną lub modyfikować przebieg wielu chorób systemowych[1]. Już dawno powiązano je ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak miażdżyca, choroba niedokrwienną serca czy nawet zawał[2].

Zęby są połączony z naczyniami krwionośnymi poprzez nerwy, które przechodzą przez ich korzenie. Dlatego też patogeny z jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu. Bakterie wraz z krwią podróżują po całym organizmie, mogąc wywoływać stan zapalny w jego rozmaitych rejonach, np. w obrębie płuc, stawów, nerek czy wsierdzia. To oczywiście powoduje zainicjowanie odpowiedzi immunologicznej organizmu, której celem jest usunięcie stanu zapalnego. Niestety, jak to na wojnie bywa, czasami cierpią cywile – w tym przypadku w ferworze walki układ immunologiczny może trwale uszkodzić nasze własne tkanki.

W skrajnych przypadkach zapalnie zmienione przyzębie może spowodować tak groźne schorzenia, jak sepsę, zakrzepowe zapalenie naczyń mózgowych czy zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. W literaturze przedmiotu znany jest przypadek chłopca, u którego na skutek powikłanej próchnicy doszło do ostrego rozsianego zapalenia mózgu i rdzenia (acute disseminated encephalomyelitis, ADEM). Jest to choroba zapalną ośrodkowego układu nerwowego, której cechą charakterystyczną jest odczyn zapalny i demielinizacja, głównie wokół naczyń żylnych[3].

eprasa.pl a244947e5a

Japońskie rozwiązanie

Zapalenie przyzębia to choroba dziąseł spowodowana infekcją bakteryjną, która nieleczona może prowadzić do powikłań, w tym utraty zębów. Jednym z głównych winowajców bakteryjnych zapalenia przyzębia jest *Porphyromonas gingivalis*, który kolonizuje biofilm na powierzchniach zębów i rozmnaża się w głębokich kieszonkach przyzębia.

Okazuje się, że utrzymać tę bakterię w karbach może matcha – drobno zmielony proszek z surowych liści herbaty (*Camellia sinensis*) – używana w tradycyjnych japońskich ceremoniach parzenia herbaty.

W ramach nowego badania naukowcy z Nihon University School of Dentistry w Matsudo, National Institute of Infectious Disease w Tokio, Nihon University w Kanagawie oraz Sojo University w Kumamoto przeprowadzili serię eksperymentów *in vitro*, aby przetestować skuteczność roztworu matcha przeciwko 16 gatunkom bakterii jamy ustnej, w tym 3 szczepom *P. gingivalis*. Płyn do płukania ust z matchą w ciągu 2 godz. zabił prawie wszystkie hodowane komórki *P. gingivalis*, a po 4 godz. ekspozycji wszystkie komórki były martwe.

Następnie uczeni zrekrutowali 45 osób ze zdiagnozowanym przewlekłym zapaleniem przyzębia w Szkole Stomatologicznej Szpitala Uniwersyteckiego Nihon w Matsudo do dalszego badania klinicznego. Pacjentów przydzielono losowo do 3 grup: jedna z nich otrzymywała płyn do płukania ust z herbaty jęczmiennej, druga płyn z ekstraktem matcha, a trzecia płukankę zawierającą hydrat azulenosulfonianu sodu, który jest stosowany w leczeniu stanów zapalnych. Polecono im płukać usta 2 razy dziennie. Badacze pobrali próbki śliny przed i po interwencji.

Analiza wykazała, że pacjenci z grupy, która stosowała płyn do płukania ust z matchą, wykazali znacznie niższe poziomy *P. gingivalis* w próbkach śliny niż na początku badania. Badani z pozostałych 2 grup nie wykazali takiej znaczącej redukcji.

BIBLIOGRAFIA

1. Microbiol Spectr 12:e03426-23. https://doi.org/10.1128/spectrum.03426-23

Bezpośrednie zagrożenie centrali

Statystycznie co 6,5 min ktoś w Polsce doznaje udaru mózgu. W 85-90% przypadków jest to udar niedokrwienny, czyli spowodowany sytuacją, niedrożnością tętnicy zaopatrująca jakąś część mózgu w krew. Od dawna wiadomo, że bakterie, które infekują dziąsła, mogą przedostawać się do naczyń krwionośnych i je uszkadzać. Wiadomo też, że choroba przyzębia jest potencjalnym czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca. Jednak jej związek z udarami mózgu, był niejasny.

Ponad 20 lat temu naukowcy z Nowego Jorku postanowili mu się przyjrzeć. Badacze na podstawie analizy danych 9 962 dorosłych w wieku 25-74 lata, którzy wzięli udział w pierwszym krajowym badaniu stanu zdrowia i odżywiania oraz w badaniu uzupełniającym doszli do wniosku, że choroba przyzębia jest ważnym czynnikiem ryzyka całkowitego udaru, a zwłaszcza niedokrwiennego[4].

Jednak w tym roku świat obiegła elektryzującą wiadomość: „próchnica zębów jest również czynnikiem ryzyka krwotoku śródmózgowego”!

Od dawana wiadomo, że paciorkowiec *Streptococcus mutans* jest przyczyną próchnicy. Jako że bakteria ta zawiera białko wiążące kolagen i wykazuje hamowanie agregacji płytek krwi oraz aktywację metaloproteinazy macierzy-9, została powiązana z pogorszeniem doświadczalnego krwotoku śródmózgowego (ICH).

Uczeni z Południowej Karoliny przejrzeli dane 6 506 zdrowych osób, a następnie śledzili ich losy przez 30 lat. Okazało się, że przez pierwsze 15 lat ludzie, u których rozwinęły się ubytki, notowali nieco większe ryzyko udaru mózgu spowo-

REKLAMA



eprasa.pl a244947e5a



Słodkie przekleństwo

Do charakterystycznych objawów w jamie ustnej, za które może odpowiadać cukrzyca, należą m.in. szybko postępująca próchnica, skłonność do stanów zapalnych i chorób dziąseł, paradontopatyczne odsłonięcie szyjek zębowych i nadmierna ruchomość zębów. Większe ryzyko próchnicy jest spowodowane m.in. suchością jamy ustnej, wynikającej ze zmniejszonego przepływu śliny spowodowanego hiperglikemią.

Badacze z Indii dowiedli, że wysoki poziom glukozy we krwi na czczo przekłada się na wzrost liczby *Streptococcus mutans*, a tym samym większe ryzyko próchnicy[1].

Jednak pojawiają się coraz większe dowody potwierdzające istnienie dwukierunkowej zależności między higieną jamy ustnej a cukrzycą. U pacjentów z kamieniem nazębnym, a w szczególności poddziąsłowym, dochodzi do stanów zapalnych, które powodują krwawienie, wysięki i obrzęk. Taki stan zapalny powoduje wzrost poziomu cukru we krwi, a wysoki poziom glikemii utrudnia procesy gojenia się ran. Dlatego zapobieganie, jak i leczenie chorób przyzębia, pomaga w wyrównaniu poziomu glukozy w organizmie[2].

BIBLIOGRAFIA
1. J Oral Maxillofac Pathol. 2018 May-Aug;22(2):282
2. Diabetologia. 2011 Nov 6;55(1):21–31

dowane krwawieniem do mózgu, jednak wzrastało ono dramatycznie dopiero w ciągu kolejnych 15 lat. W drugiej połowie okresu badania – osoby z próchnicą i ubytkami miały 4,5-krotnie większe ryzyko udaru mózgu, spowodowane krwawieniem do mózgu niż osoby bez próchnicy (po uwzględnieniu wieku, płci, rasy i wysokiego ciśnienia krwi).

Prof. Souvik Sen, współautor badania, kierownik wydziału neurologii na University of South Carolina School of Medicine jest zdania, że ich praca jest przełomowa, bowiem jako jedni z pierwszych badali związek między próchnicą a udarem śródmózgowym u ludzi. Krwotoki śródmózgowe stanowią 10-20% wszystkich udarów, są jednak one bardziej śmiertelne niż powszechniejsze udary niedokrwienne. Jeśli dodamy do tego doniesienia nowojorczyków, okazuje się, że próchnica może przyczyniać się do powstania każdego rodzaju udarów.

Jak zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia? Naukowcy obecnie sprawdzają, czy antybiotykoterapia lub określone metody leczenia ubytków zębowych mogą zmniejszyć ryzyko udaru śródmózgowego. Jednak, na razie jedyną strategią jest pozbycie się próchnicy i regularne korzystanie z opieki dentystycznej[5].

Widmo demencji

„Ryzyko choroby Alzheimera wzrosło ponad 2-krotnie w kohorcie ze złym stanem zdrowia jamy ustnej w porównaniu z grupą mającą zdrowe zęby i dziąsła" – raportują naukowcy z Florydy na łamach *Brain Sciences*.

Zauważyli też oni, że choroby związane z utratą zębów były najistotniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju alzheimera niezależnie od wieku, płci lub pomiarów laboratoryjnych. Jednak konieczne są bardziej obszerne badania kohortowe, aby potwierdzić te ustalenia[6].

Uwaga, mózg się kurczy!

Badanie naukowców z Tohoku University w Sendai opublikowane na łamach pisma *Neurology* wykazało, że choroby dziąseł i utrata zębów były istotnie związane z utratą objętości części mózgu zwanej hipokampem, która odgrywa istotną rolę w procesach związanych z pamięcią.

W badaniu wzięły udział 172 osoby w średnim wieku 67 lat, które w początkowym okresie eksperymentu nie miały problemów z pamięcią. Wszyscy uczestnicy przeszli badania stomatologiczne i testy psychologiczne. Zrobiono im także skany mózgów, aby zmierzyć objętość hipokampu na początku badania i po 4 latach obserwacji. Uczeni policzyli również, ile zębów ma każda biorąca w badaniu osoba i przeprowadzili ocenę stanu ich dziąseł.

Okazało się, że liczba zębów i nasilenie choroby dziąseł były istotnie powiązane ze zmianami w lewym hipokampie mózgu. U osób z łagodną chorobą dziąseł mniejsza liczba zębów wiązała się z szybszym kurczeniem się objętości tej części mózgowia. Podobnie było u ludzi z zaawansowaną chorobą dziąseł; nawet gdy mieli więcej zębów niż osoby z wcześniej wspomnianej grupy, to i tak ich hipokamp wyraźnie się kurczył.

Japończycy wyliczyli, że u osób z łagodną chorobą dziąseł poziom kurczenia się mózgu z powodu jednego brakującego zęba był równoważny ze starzeniem się tego organu o 1 rok, zaś u osób z ciężką chorobą dziąseł kurczenie się hipokampu spowodowane brakiem jednego zęba było równoważne do postarzenia się mózgu o 1,3 roku[7].

– Stany zapalne tkanek przyzębia, które mogą powodować kurczenie się dziąseł i rozchwianie zębów, są bardzo powszechne, więc



eprasa.pl a244947e5a

> U osób z łagodną chorobą dziąseł poziom kurczenia się mózgu z powodu jednego brakującego zęba był równoważny ze starzeniem się tego organu o 1 rok, zaś u osób z ciężką chorobą dziąseł kurczenie się hipokampu spowodowane brakiem jednego zęba było równoważne do postarzenia się mózgu o 1,3 roku.

ocena ich potencjalnego związku z demencją jest niezwykle ważna. Nasze badanie wykazało, że mogą one wpływać na zdrowie obszaru mózgu, który kontroluje myślenie i pamięć, co daje ludziom kolejny powód, aby lepiej dbać o higienę jamy ustnej – mówi główny autor publikacji dr Satoshi Yamaguchi.

Jak się okazuje, niezmiernie istotne jest utrzymywanie pełnego zdrowia zębów i przyzębia, a nie tylko fakt, że je mamy. Dbając o zęby, należy też pamiętać o zdrowiu dziąseł.

Prawidłowe mycie zębów

Z badań przeprowadzonych przez IQS na zlecenie Oclean wynika, że niemal 39% Polaków zapomina o wieczornym myciu zębów. Eksperci alarmują – zęby należy myć minimum 2 razy w ciągu dnia, zwracając przy tym uwagę na prawidłową technikę. Tymczasem jedynie 55% Polaków pilnuje odpowiedniego czasu mycia zębów.

Każdy z nas powinien prawidłowo szczotkować zęby przez co najmniej 2 min 2 razy w ciągu dnia. Oczyszczać język, irygować przestrzenie i kieszonki zębowe. Niestety wiele osób myje zęby zbyt krótko, czego skutkiem jest nieusunięta płytka nazębna, która jest niewidoczna gołym okiem. Dlatego tylko nam się wydaje, że prawidłowo doczyszczamy zęby.

Podczas szczotkowania zębów szczoteczkę należy trzymać pod kątem 45 stopni względem linii dziąseł, a samo mycie powinno opierać się na krótkich pociągnięciach szczoteczką na szerokość jednego zęba. Pociągnięciach jedynie prawidłowych na zasadzie „dziąsło-ząb", „czerwone -białe". Nigdy nie wykonując ruchów szorujących posuwisto-zwrotnych. Aby dokładnie wyczyścić wewnętrzne powierzchnie przednich zębów, należy trzymać szczoteczkę pionowo i szczotkować tylko w górę na zasadzie „dziąsło – ząb" wzdłuż wnętrza zębów. Warto też pamiętać o języku – na nim również zbierają się bakterie, które usuniemy, czyszcząc go od tyłu jamy ustnej do jej przodu.

Gdy skończymy myć zęby, należy dokładnie wypłukać szczoteczkę. 67% Polaków deklaruje, że wie, w jaki sposób dbać o szczoteczkę do zębów, jednak zaledwie połowa z nich wymienia szczoteczkę manualną, bądź końcówkę szczoteczki sonicznej w rekomendowanym przez ekspertów czasie. Po każdym umyciu powinniśmy dokładnie umyć szczoteczkę i pozwolić jej się osuszyć. Bardzo ważny jest także sposób przechowywania szczoteczki do zębów. W większości domów znajduje się ich przynajmniej kilka i często leżą one obok siebie. Należy temu zapobiegać. Szczoteczki domowników nie powinny do siebie przylegać, tym bardziej stykać ze sobą włóknami. Ponadto trzeba zadbać o to, aby były w pozycji pionowej łatwej do osuszenia. Bardzo ważna również jest wymiana końcówek szczoteczek co 3 miesiące bądź po każdej chorobie, której objawy występują również w jamie ustnej.

BIBLIOGRAFIA

1. Olczak-Kowalczyk D, Wagner L: Zapobieganie i leczenie choroby próchnicowej u dzieci. Wyd. Borgis, Warszawa 2013
2. Clinics (Sao Paulo). 2013 Jul;68(7):946-53; Sci Rep. 2019 Jul 19;9:10491
3. Nowa Stomatologia 2/2021, s. 47-51 doi: 10.25121/NS.2021.26.2.47
4. Arch Intern Med. 2000 Oct 9;160(18):2749-55
5. Cerebrovasc Dis. 2024;53(1):98-104
6. Brain Sci. 2023 Nov 7;13(11):1555
7. Neurology. 2023 Sep 5;101(10):e1056-e1068

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Koenzym Q10

Suplement diety Singularis Superior Koenzym Q10 Forte Microactive® SR to przeciwutleniacz, który pomaga równoważyć stres oksydacyjny w komórkach.

Koenzym Q10 (ubichinion) jest naturalną substancją produkowaną przez ludzki organizm. Stanowi część mitochondrium komórki i jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii, a także chroni ją przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Niestety po 40. r.ż. systematycznie nam go ubywa. Suplement diety Koenzym Q10 Forte Microactive® SR ułatwia uzupełnianie niedoborów, pomagając zachować prawidłowe funkcje mitochondriów.

Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym osób starszych poziom tego związku spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Tu z pomocą przychodzi Koenzym Q10 Forte + B1. Zawarta w tym preparacie tiamina wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Natomiast dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl a244947e5a

Czego nie powie Ci ortodonta



Dr John Mew oraz jego syn dr Mike Mew usiłują dotrzeć do głównej przyczyny współczesnej epidemii nieprawidłowego ustawienia zębów i zgryzu wbrew trendom w branży ortodontycznej – donosi Celeste McGovern

Setki ludzkich czaszek z kolekcji Mortona w Muzeum Penn w Filadelfii w USA były częścią jednego z największych tego rodzaju zbiorów na świecie, zawierającą okazy od epoki kamienia do XIX w. Amerykański lekarz Samuel Morton zebrał większość z nich w XIX w. w obu Amerykach, na Bliskim Wchodzie i nie tylko.

W 2020 r. dziennikarz amerykańskiego dziennika „New York Times" przyglądał się okazom z jedną z kustoszek muzeum i zapytał ją, czy kiedykolwiek widziała starodawny eksponat z krzywymi zębami.

– Nie ani jednego. Nigdy – odpowiedziała bez wahania kobieta.

Jak dodała, wszystkie takie czaszki miały „prosty zgryz", „mocne" szczęki i żuchwy i „idealne" uzębienie.

Jednakże między nimi a okazami pochodzącymi od ludzi, którzy żyli w ciągu ostatnich 2 stuleci, istnieje uderzająca różnica. Idealny zgryz zniknął, a krzywe, brakujące i niedopasowane zęby nagle stały się powszechne. Kustoszka wskazała na czaszkę na pobliskiej półce, która należała do żyjącej w XIX w. kobiety z Ameryki Północnej. W przeciwieństwie do silnie wysuniętych do przodu kości szczęki starożytnych okazów górna szczęka tej postindustrialnej kobiety była mała i pomarszczona, a pozostałe uzębienie było stłoczone.

– Zawsze mówiłam moim uczniom: „Coś wydarzyło się 200 lat temu i nikt już nie ma prostego zgryzu – a ja nie mam zielonego pojęcia, dlaczego" – powiedziała kustoszka.

Antropolodzy są zgodni co do tego, że coś wywarło przemożny wpływ na budowę ludzkiej szczęki i ustawienie zębów, jednak medycyna głównego nurtu i ortodoncja wydają się nie wiedzieć, co to dokładnie było. Obecnie tłumaczy się, że współczesny „krzywy zgryz" – czyli zgryz nieprawidłowy – ma przede wszystkim podłoże genetyczne.

eprasa.pl a244947e5a

„Zęby są za duże w stosunku do szczęki” – wyjaśnia wybitna amerykańska Klinika Cleveland, przyznając jednocześnie, że niektóre czynniki środowiskowe, takie jak ssanie kciuka, mogą powodować pewien odsetek problemów.

Jak zwykle łagodzenie objawów

Ortodoncja koncentruje się natomiast na łagodzeniu objawów epidemii – prostowaniu współczesnych zębów i uśmiechów. W każdej chwili 4 mln Amerykanów[1] potrzebuje aparatu ortodontycznego lub go nosi, a prawie połowa wszystkich dzieci będzie go nosić przed ukończeniem 18. r.ż. Dorośli obecnie stanowią ponad ¼ klienteli ortodontów. W Wielkiej Brytanii aparat na zęby zakłada rocznie ponad 200 tys. młodych ludzi i to samo robi coraz większa liczba osób pełnoletnich[2]. W Polsce co czwarta osoba wybierająca takie leczenie ma 40 *lat lub* więcej. To wszystko sprawia, że ortodonci są bardzo zajęci.

Jedno z badań wykazało, że zaledwie 35% Amerykanów miało prawidłowo ustawione siekacze[3], a stłoczenie zębów doprowadziło do powszechnej praktyki dentystycznej polegającej na usuwaniu ósemek. Obecnie jest to praktycznie rytuał inicjacyjny. 50% Amerykanów wyrwano co najmniej jeden ząb mądrości przed ukończeniem 25. r.ż., a 70% – do 60. roku życia[4]. ¼ młodych ludzi noszących aparat ortodontyczny przechodzi ekstrakcję również w Wielkiej Brytanii[2].

Ortodoncja w dużej mierze ignoruje przyczyny swej prosperującej korygującej działalności. Jednak według ojca i syna – dr. Johna Mewa i dr. Mike’a Mewa (orthodontichealth.co.uk), duetu ortodontów z przedmieść Londynu – nieprawidłowe ustawienie zębów towarzyszy wielu objawom. Jednym z nich jest oddychanie przez usta, które zniekształca naturalnie piękne twarze, tworząc podwójne podbródki i rozmyte rysy.

Oddychanie przez usta powoduje ponadto również ucisk w drogach oddechowych i jest powiązane z zaburzeniami snu, w tym chrapaniem i epidemią bezdechu sennego. Ta tendencja do zatrzymywania oddechu podczas snu łączy się z szeregiem śmiertelnych współczesnych plag – od chorób serca[5] i raka[6] po depresję[7] i demencję[8]. Dotyczący rosnącej liczby dzieci, a wynikający z bezdechu sennego, niedobór tlenu ma związek z uszkodzeniem mózgu i obniżeniem IQ[9] oraz całym mnóstwem coraz częstszych problemów behawioralnych, w tym ADHD[10].



Przegląd 38 badań wykazał, że twarda dieta poprawia koordynację i ustawienie szczęki





Dobre wiadomości na temat nieprawidłowego zgryzu

Mewowie wyznają radykalną teorię wyjaśniającą współczesną epidemię krzywych zębów – zjawiska, które jak pokazuje długa lista towarzyszących problemów, jest o wiele poważniejsze niż jego wpływ na uśmiechy. Jeśli ich opinie zostałyby uznane, całkowicie zmieniłyby praktyki ortodoncji głównego nurtu, które ich zdaniem w większości przypadków jedynie pogłębiają podstawową przyczynę wad zgryzu.

W rezultacie, co nie jest zaskoczeniem, sprzeciwia się im brytyjska Naczelna Rada Stomatologiczna. W 2017 r. pozbawiła ona ojca – 89-letniego wówczas Johna Mewa – prawa wykonywania zawodu za „publiczne oczernianie tradycyjnych ortodontycznych praktyk przesuwania zębów” – jak wyjaśniła jedna z grup ortodontów – „i śmiałe głoszenie własnych koncepcji etiologicznych dotyczących wad zgryzu”[11]. Organ zarzuca obecnie także szkodliwe działanie jego synowi – Mike’owi Mewowi – wobec którego metod leczenia toczy się drobiazgowe dochodzenie.

Pomimo kontrowersji buntownicze pomysły Mewów zyskują ogromną popularność – i to nie tylko dzięki ponad 2 mld wyświetleń treści na temat ich korygującej pozycję języka techniki „miauczenia” na samym TikToku. Miliony widzów śledzą także ich kanał *Orthotropics* (Ortotropia) w serwisie YouTube, na którym prezentują filmy przedstawiające alternatywne podejście do metod wypływu na budowę szczęki i twarzy. Tę oddolną inicjatywę zdyskredytowało środowisko ortodoncji głównego nurtu jako „szał w mediach społecznościowych”, a media głównego nurtu jako „skrajnie prawicowy” ruch teorii spiskowej i toksyczną męską obsesję na punkcie gigaszczęki oraz wyglądu Brada Pitta. Jednak najwyraźniej dalece wykracza ona ponad to.

Coraz więcej ortodontów z podejściem ukierunkowanym na drogi oddechowe i innych z całego świata przyjmuje np. wiele praktyk Mewów w celu poprawy budowy szczęki i twarzy.

Stań prosto i zamknij usta

Niektóre zasady wpajane dzieciom w epoce wiktoriańskiej wydają się mglistym wspomnieniem czegoś, co powinno się znać. Są jak ukłucie sumienia lub coś, co silna babcia powiedziałaby dla dobra wnuków, choć obecnie nie tak wielu przekazuje je najmłodszym. „Usiądź prosto. Dokładnie przeżuwaj jedzenie. Podczas jedzenia zamykaj usta. Nie mów z pełnymi ustami. Nie garb się podczas chodzenia”.

Jak się okazuje, niektóre staromodne maniery, jeśli są stosowane konsekwentnie, stanowią podstawę dobrej „postawy jamy ustnej”, która jest fundamentem doskonałego rozwoju zębów i szczęki. Zespół ortodontów zaczyna starać się nakłaniać ludzi do nauczania dzieci tych podstawowych zasad, tak by przeciwdziałać epidemii słabych szczęk i oddychania przez usta, która prowadzi do krzywienia zębów, brzydszych twarzy i wielu zaburzeń zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

– Stań prosto i zamknij usta – radzi londyński ortodonta dr Mike Mew zapytany o podstawowe kroki, jakie mogą podejmować ludzie, aby zmieniać swoje twarze. Prawidłowa pozycja jamy ustnej – zęby lekko przymknięte, usta zamknięte, język przylegający do podniebienia – wydaje się nierozerwalnie związana z właściwą postawą ciała. Z kolei otwarte usta negatywnie wpływają na strukturę twarzy.

eprasa.pl a244947e5a

Duży i rosnący zbiór badań naukowych potwierdzających ich poglądy dotyczy również dziedzin innych niż ortodoncja. Biolodzy wzrostu i rozwoju, biolodzy ewolucyjni, neuroendokrynolodzy, otolaryngolodzy, protetycy dentystyczni, specjaliści w dziedzinie medycyny snu i oddychania zgadzają się z najważniejszymi i najbardziej niekonwencjonalnymi, zasadami Mewów.

Przyczyna krzywych zębów

Wyobraźmy sobie Davida Attenborough jako dentystę i będziemy mieli starszego pana Mewa. Na początku praktyki zafascynowało go doskonałe uzębienie zwierząt – krokodyli z blisko trzymetrowymi górnymi i dolnymi rzędami zębów, które tworzą precyzyjny zgryz. „W przeciwnym razie umrą" – mówi w jednym z filmów w serwisie YouTube dr John Mew.

Zastanawiał się on także nad procesami rządzącymi tą precyzją również w rozwoju człowieka. Starożytne szczęki znajdujące się w brytyjskich muzeach, takie jak te z kolekcji w Pensylwanii, również skłoniły dr. Johna Mewa do refleksji nad powszechnością współczesnych wad zgryzu.

„Moim zdaniem to pojawienie się gotowania doprowadziło do powolnej, ale postępującej degeneracji zgryzu u człowieka. U każdego współczesnego dziecka wychowanego na diecie składającej się z nierafinowanej i niegotowanej żywności rozwinąłby się normalny zgryz" – twierdzi w swoim opasłym podręczniku pt. „The Cause and Cure of Malocclusion" („Przyczyna i rozwiązanie problemu wad zgryzu").

Nasi przodkowie od najmłodszych lat dobrze i powoli przeżuwali twardy surowy pokarm, co sprzyjało dobrze rozwiniętym mięśniom żwaczom i dużym jamom ustnym. Współczesne przetwórstwo spożywcze, w tym konserwacja i pojawienie się gotowych przecierów dla dzieci, oznacza mniej żucia niż kiedykolwiek wcześniej. Zmiana ta może przełożyć się redukcję mięśni i kości szczęki, zwłaszcza u niemowląt i małych dzieci. Dodajmy do tego karmienie butelką zamiast piersią oraz praktykę zbyt wczesnego odstawiania niemowląt od piersi i serwowania im papkowatego jedzenia łyżeczką, a obraz małej i słabej szczęki, bez miejsca na wyrzynające się zęby, nabiera ostrości.





Czy ortodonci przeoczyli krzywdy wyrządzane przez standardowe zabiegi medyczne? Jeśli tak, raczej nie chcieliby, żeby o tym wiedziano.



W międzyczasie teorię tę poparto setkami badań, w tym najnowszym, przeprowadzonym w 2023 r. przez naukowców z Grecji. Karmili oni szczury miękkim pokarmem i odkryli, że u zwierząt wykształciły się węższe łuki zębowe, mniejsza i węższa kość szczękowa oraz „retrognatyczna" żuchwa, co oznacza, że była ona cofnięta w stosunku do prawidłowego położenia[12]. Przegląd 38 badań na ludziach również wykazał, że twarda dieta, składająca się z twardszych i bardziej chrupiących produktów, poprawia koordynację i ustawienie szczęki[13].

W latach 70. ubiegłego wieku norweski ortodonta Egil Harvold eksperymentował na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco w USA z rezusami. Blokował małpom nosy silikonowymi zatyczkami. Wykazał, że wynikające z tego oddychanie przez usta zmieniało wygląd ich twarzy, które stały się długie z otwartymi ustami – wystąpił u nich tzw. zespół długiej twarzy (twarz hyperdywergencyjna) – co ostatecznie doprowadziło do rozwoju krzywych zębów[14].

Okazuje się, że duże rozwarcie zębów, nawet za zamkniętymi wargami, zmienia strukturę szczęki. Zmiana ta powoduje m.in. przekręcenie żuchwy w dół i do tyłu, co wywołuje podatność dróg oddechowych na zapadnięcie się i zwężenie, które powszechnie występują w przebiegu bezdechu sennego[15]. Harvold wykazał również, że delikatny nacisk języka na podniebienie w jamie ustnej (normalne położenie języka) poszerza górny łuk szczęki i normalizuje łuk zębowy[16].

– Nieustannie zdumiewa mnie fakt, że obserwacje tego genialnego myśliciela i badacza są tak ignorowane – mówi dr John Mew. Zamiast tego współczesna ortodoncja koncentruje się na korekcji objawu – krzywych zębów – a usta pozostawia otwarte.

Oprócz przypisywania wad zgryzu wpływowi miękkich pokarmów dr Mew sugeruje, że wzrost częstości występowania alergii (w wyniku przenoszenia się ludności do pomieszczeń ze świeżego powietrza na zewnątrz, co powoduje większą ekspozycję na skoncentrowane alergeny) doprowadził do zatykania nosa i częstszego oddychania przez usta. Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2022 r., w którym dokonano przeglądu danych światowych, stany alergiczne o podłożu immunologicznym, w tym katar sienny, są w XX i XXI w. jeszcze częstsze, przez co osiągają „bezprecedensowe, pandemiczne rozmiary"[17]. Coś szczególnie rozpowszechnionego w ostatnim stuleciu ma niekorzystny wpływ na układ odpornościowy dzieci – w konsekwencji czego oddychają one przez usta.

Natura nieprawidłowego zgryzu

W 2014 r. dr Mike Mew opublikował w czasopiśmie *British Dental Journal* artykuł, w którym przedstawił zespół o nazwie dystrofia czaszkowo-twarzowa (craniofacial dystrophy) oraz własną teorię dotyczącą degradacji ludzkiej twarzy[18]. Być może w wyniku połączenia zmian w sposobie żucia współczesnych ludzi i stale otwartych ust będących skutkiem narastających alergii jama ustna rozwija się z mniejszą przestrzenią dla języka, dróg oddechowych i zębów, a normalny wzorzec połykania u dorosłych zostaje zastąpiony przez ruch przypominający ssanie. Modyfikacje te mogą prowadzić do szeregu objawów, w tym stłoczenia zębów, nieprawidłowego zgryzu, bólów uszu, zapalenia zatok, zgrzytania zębami, zaburzeń skroniowo-żuchwowych, zmian postawy ciała, chrapania i bezdechu sennego.

Jednocześnie zmienia się wygląd twarzy. Jeśli szczęka górna, która stanowi również część nosa i oczodołów, nie wykształca się wystarczająco duża lub wysunięta do przodu, duża żuchwa, „opada" – twierdzi dr Mike Mew (patrz ramka

eprasa.pl a244947e5a

pt. „Wpływ prawidłowej kontra nieprawidłowej pozycji szczęki"). Podbródek cofa się, a twarz wydaje się pociągła. Może również wyglądać na spłaszczoną, ponieważ kości policzkowe są mniej wyraźne. Pod oczami mogą pojawić się zmarszczki, a nos może wydawać się duży – wszystko to powoduje efekt, który dr John Mew nazywa „rozmyciem twarzy".

Jeśli nowa teoria Mewów zostanie zaakceptowana, „doprowadzi do społecznie niewygodnego wniosku, że rozwój twarzy większości współczesnych ludzi nie osiąga pełnego potencjału genetycznego" – napisał we wspomnianym artykule młodszy dr Mew. Jednocześnie poprosił innych ortodontów, by „rozważyli możliwość znalezienia lepszego rozwiązania tego problemu, ponieważ jego możliwe konsekwencje wykraczają daleko poza uzębienie".

Dr Mew zainicjował wspieraną na całym świecie kampanię profilaktyki krzywych zębów (Prevent Crooked Teeth, preventcrookedteeth.com), aby zwrócić uwagę na rozwój jamy ustnej w dzieciństwie. Zauważył również, że ponieważ zmiany dotyczące twarzy zaszły w społeczeństwie niepostrzeżenie, stały się tak powszechne, że mogły doprowadzić do „zniekształcenia obrazu normalności". Rozejrzyj się, a zobaczysz, co ma na myśli. Wiele osób spaceruje lub przegląda telefon z rozchylonymi ustami. Powszechne są garbienie się i pochylanie szyi do przodu podczas pisania SMS-ów. Identyfikacja rozmywających się profili twarzy nie jest trudna. Jednakże podobnie jak w przypadku otyłości i zespołu metabolicznego, powszechność występowania nie oznacza normalności – ani pochodzenia genetycznego.

Wadliwy standard opieki

Być może środowisko ortodontyczne i brytyjska Naczelna Rada Stomatologiczna nie są zadowolone z działalności Mewów, ponieważ ich teorie budzą przerażające widmo, że obecne praktyki ortodontyczne tylko nasilają epidemię. Ortodonci głównego nurtu rutynowo usuwają zdrowe zęby (co być może powoduje dalsze zwężanie się szczęki) i dalej popychają żuchwę do tyłu kosztem twarzy i dróg oddechowych. Zdjęcia leczonych i nieleczonych ortodontycznie identycznych bliźniąt z podręcznika dr. Johna Mewa ilustrują potencjalne szkody[19]. Czy ortodonci, którzy są przede wszystkim dentystami i skupiają się na zębach, przeoczyli krzywdy wyrządzane przez standardowe zabiegi medyczne? Jeśli tak, raczej nie chcieliby, żeby o tym wiedziano.

Niektórzy byli pacjenci wydają się pewni uszkodzeń. W internecie istnieją fora, o nazwach takich jak Victims Damaged by Orthodontics (Ofiary ortodoncji) i Craniofacial Action Group (Grupa zadaniowa twarzoczaszki), na których tysiące członków dyskutują o tym, jak leczyć „problemy ortodontyczne" i promować terapie alternatywne. Opisują całą gamę niepożądanych działań leczenia ortodontycznego – od problemów ze snem i oddychaniem po przewlekły ból.

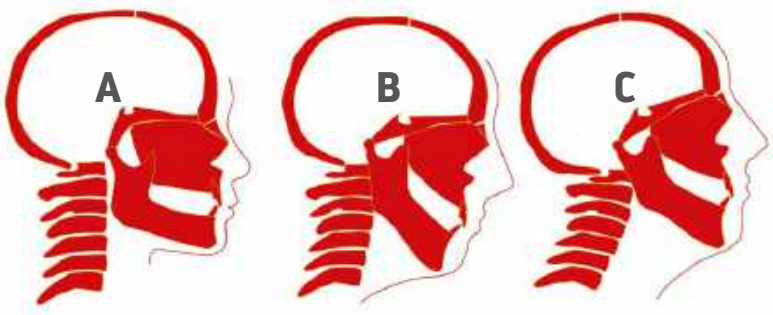
„Ich rozwiązaniem problemu mojej słabo rozwiniętej kości szczęki górnej było cofnięcie żuchwy. To tak jakby mieć jedną okaleczoną nogę i usłyszeć od lekarza, że rozwiązaniem jest okaleczenie drugiej, tak aby pasowały do siebie ze względów estetycznych" – napisała na platformie pewna młoda kobieta.

Inna kobieta, 30-latka z Niemiec, stwierdziła, że problemy ze stawem skroniowo-żuchwowym wynikające ze źle założonego aparatu ortodontycznego były u niej tak poważne, że cierpiała z powodu bólu szyi i pleców, tak że nawet chodzenie stało się bolesne. Obecnie zmaga się z depresją i zaburzeniami lękowymi. Jak twierdzi, może spać tylko 2 godz. na dobę i 2-krotnie występowała w Hiszpanii z wnioskiem o eutanazję.

– Jestem kompletnie przerażony faktem, że nadal praktykuje się taką ortodoncję, ogromna większość ludzi leczy się ortodontycznie, a zdecydowana większość z nich poddawana jest ekstrakcjom. Moim zdaniem prawie wszyscy mają uszkodzone twarze i zniszczone zęby, a później zęby i tak wracają do pierwotnego ustawienia, jeśli pacjenci nie noszą przez resztę życia aparatu retencyjnego – mówi dr John Mew, założyciel Londyńskiej Szkoły Ortotropii Twarzy (lsfo.co.uk).

Wpływ prawidłowej kontra nieprawidłowej pozycji szczęki





Po lewej: Pacjentka leczona przez dr. Mike'a Mewa, właściwe ustawienie żuchwy (kości szczęki dolnej) oraz kości szczęki górnej. Widoczna jest również zmiana kształtu podbródka, policzka i okolicy pod okiem[1].
Po prawej: Od lewej do prawej: (A) właściwe ustawienie twarzy, (B) nieprawidłowo obniżona kość szczękowa powoduje odchylenie żuchwy do tyłu oraz (C) opadła żuchwa utrudnia oddychanie, więc pacjent ciągle odchyla głowę do tyłu w celu utrzymania otwartych dróg oddechowych, co powoduje opadanie dolnej szczęki na szyję i sprawia, że nos wygląda na bardziej wydatny[2].

BIBLIOGRAFIA
1 Br Dent J, 2014; 216(10): 555–58
2 John Mew, *The Cause and Cure of Malocclusion* (orthotropics.com, 2013)

eprasa.pl a244947e5a

Miauczenie

Technika dr. Mike'a Mewa polegająca na ćwiczeniu prawidłowej pozycji jamy ustnej – zwana „miauczeniem" – stała się wirusowym trendem na TikToku. Oto jak ją wykonywać.

1. Zamknij usta i lekko złącz górne i dolne zęby.
2. Z zamkniętymi ustami i wciąż lekko złączonymi (niezaciśniętymi!) zębami dotknij językiem podniebienia, tak aby jego czubek znajdował się tuż za górnymi przednimi zębami, jak przy wymawianiu litery „N".
3. Utrzymując tę pozycję, przełykaj, przyciskając język coraz bardziej do górnego podniebienia, tak by połykanie wytwarzało ssanie, które przykleja język do podniebienia.
4. Utrzymuj próżnię, przyklejając język do podniebienia tak długo, jak możesz, przełykając w razie potrzeby. Podczas całego ćwiczenia wszystkie mięśnie twarzy powinny być rozluźnione. Podczas przełykania nie należy się krzywić ani zaciskać warg.

W bezpłatnej aplikacji Mew dr. Mike'a Mewa (dostępnej w App Store i Google Play) znajdziesz wskazówki, jak sprawić, by technika ta weszła Ci w nawyk.

Alternatywa?

Kiedy w latach 50. ubiegłego wieku dr John Mew był asystentem chirurga ortognatycznego, zaobserwował radykalną poprawę kształtu twarzy dzięki operacji polegającej na podciągnięciu kości szczęki górnej do przodu w przypadkach jej zniekształcenia. Doszedł do przekonania, że jej prawidłowa budowa jest „źródłem piękna twarzy", a przypominająca rączkę od wiaderka ruchoma żuchwa dopasowuje się do niej.

Zaczął opracowywać niechirurgiczne metody przesuwania szczęki do przodu, tak jak powinna być ustawiona, w swojej praktyce ortotropowej stojącej w opozycji do standardowej ortodoncji. Naprawa „postawy jamy ustnej" dziecka dzięki właściwej pozycji języka i uszczelnieniu warg (za pomocą technik takich jak miauczenie – patrz ramka) oraz używanie urządzeń rozszerzających podniebienie (takich jak stosowany na całym świecie aparat Mewów Biobloc) powodują rozwój piękniejszych twarzy i zdrowszych zębów.

– Dajcie mi jakieś dziecko, a sprawię, że będzie piękne – mówi dr Mike Mew. Dowodem na to są zdjęcia „przed i po" niektórych małych pacjentów, których Mewowie leczyli w swojej praktyce w Purley pod Londynem.

Ortodonci głównego nurtu powiedzieli Nicoli Charter, że będzie musiała poczekać do 16. r.ż. i dopiero wtedy przejść rozległą operację szczęki, aby skorygować nagryz pionowy. Jej babcia usłyszała o dr. Johnie Mewie i dziewczyna zamiast tego poszła do niego. Dziś ma przepiękną twarz i szczękę bez żadnego śladu wady zgryzu[20].

W 2021 r. kalifornijska ortodontka Sandra Kahn i emerytowany profesor Uniwersytetu Stanforda w USA Paul Ehrlich opublikowali swoją książkę pt. „The Jaws: The Story of a Hidden Epidemic" („Szczęka – historia ukrytej epidemii"). Kobieta była świadkiem, jak dr John Mew prezentował swoje pomysły prawie 10 lat wcześniej, i wspomina, że było to dla niej wstrząsające odkrycie. Ortotropia Mewów dotarła do niej z jasnością, z jaką musiał uderzyć wczesnych naukowców pogląd, według którego Ziemia nie jest centrum wszechświata.

Ortotropia wyjaśniła tak wiele z tego, co Kahn widziała w swojej praktyce, a nawet u własnych dzieci. Jej syn był pacjentem dr. Johna Mewa. Tak się złożyło, że jej przyjacielem, i podobnie jak ona działaczem ruchu na rzecz ochrony przyrody, był wybitny biolog ewolucyjny z Uniwersytetu Stanforda – Ehrlich – który był zafascynowany, gdy wyjaśniała mu istotę ortotropii. Odrzucenie przez ortodoncję głównego nurtu pandemii krzywych zębów jako genetycznego pecha wydaje mu się absurdalne.

– Bez wątpienia jest ona prawie całkowicie spowodowana dramatycznymi zmianami w naszym środowisku – powiedział Ehrlich magazynowi *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Jak dodał, nie było „ewolucyjnie nie było wystarczająco dużo czasu, aby nawet silna selekcja faworyzująca małe szczęki i stłoczone zęby mogła dokonać tak dużej modyfikacji". W każdym razie nic nie wskazuje na taką selekcję. Dlaczego miałby istnieć?

Ehrlich upomina teraz ludzi, aby poważnie traktowali zmiany stylu życia, które mogą mieć niszczycielskie konsekwencje dla twarzy i ciała.

– Jeśli jesteś rodzicem, zwłaszcza małych dzieci, którym planujesz za-

Rzucie i przełykanie

Brak konieczności wkładania wysiłku w przeżuwanie przetworzonej żywności może być główną przyczyną wszystkich obserwowanych obecnie krzywych zębów. Żucie nieprzetworzonych pokarmów i gumy – dużo – z zamkniętymi ustami to jedno z zaleceń dotyczących rozwoju mięśni szczęki i wzmacniania zębów. Jednakże dr Mike Mew niechętnie zaleca gumę do żucia w dużych drażetkach osobom starszym ze słabą szczęką i możliwymi zaburzeniami stawów skroniowo-żuchwowych. Zamiast tego doradza „żucie językiem". Zamiast żuć gumę między zębami dociśnij ją językiem do podniebienia, rozłóż, a następnie zwiń językiem w kulkę i powtórz tę czynność.

Ortodonci Sandra Kahn i Simon Wong napisali wspólnie własny przewodnik pt. „GOPex: Good Oral Posture Exercises" („GOPex – ćwiczenia właściwej pozycji jamy ustnej"), który można pobrać bezpłatnie na stronie internetowej Wonga – Postural Orthodontics (straightteethnaturally.com). Opisali w nim prawidłową postawę siedzącą i stojącą oraz ćwiczenia, w tym poniższe dotyczące odpowiedniego sposobu żucia i przełykania.

1. **Zamiast miękkich i przetworzonych wybieraj twarde naturalne pokarmy, takie jak lekko gotowane warzywa lub mięso. Ugryź kęs i przeżuwaj z zamkniętymi ustami, aż powstanie papka (co najmniej 20 razy).**
2. **Rozkoszuj się jedzeniem przez 1 s, lekko stykając ze sobą wargi i zęby. Zdaniem autorów książki ta pauza jest najważniejszą częścią ćwiczenia.**
3. **Wciąż stykając ze sobą górne i dolne zęby, przełknij bez użycia żadnych mięśni po zewnętrznej stronie twarzy. Cały ruch powinien odbywać się po wewnętrznej stronie jamy ustnej i gardła. Twarz powinna być rozluźniona.**



eprasa.pl a244947e5a





„Nadszedł czas na szeroką rewizję szkolenia stomatologicznego i ortodontycznego... w szczególności, by pomóc dzieciom" – twierdzą autorzy artykułu



łożyć aparat ortodontyczny, lub kobietą w ciąży, musisz wiedzieć, jak poważny wpływ ma industrializacja na budowę ludzkiej twarzy i zdrowie człowieka – mówi.

Kahn dołączyła do Ehrlicha i 2 innych profesorów z Uniwersytetu Stanforda – Roberta Sapolsky'ego, neurologa i autora książki pt. „Why Zebras Don't Get Ulcers" („Dlaczego zebry nie mają wrzodów") wydanej przez W.H. Freeman and Co. w 1995 r. oraz Marcusa Feldmana, członka zarządu uniwersyteckiego Centrum Obliczeniowego, Ewolucyjnego i Genomiki Człowieka, a także Simona Wonga, ortodonty z Alexandrii w australijskiej Nowej Południowej Walii. W 2020 r. wspólnie opublikowali w czasopiśmie „BioScience" artykuł przedstawiający obszerne badania naukowe dotyczące „szczękowej epidemii"[15].

„Nadszedł czas na szeroką rewizję szkolenia stomatologicznego i ortodontycznego. Ludzie mogą indywidualnie zrobić coś znaczącego – w szczególności, by pomóc chronić swoje dzieci" – podsumowują autorzy publikacji. Przedstawiają też „zmiany społeczne", które muszą nastąpić, aby powstrzymać szczękową epidemię. Zaczynają się one od nacisku na karmienie piersią i przejścia do praktyk „odstawiania od piersi pod kontrolą dziecka", które sprzyjają prawidłowemu połykaniu i właściwej pozycji języka. W dalszej kolejności autorzy wymieniają promocję odpowiedniej „postawy jamy ustnej" – zęby lekko złączone, język przy podniebieniu, usta zamknięte – która prowadzi do dobrej budowy i zdrowia.

– Jestem przekonana, że ważniejszy jest czas, w którym nie robimy niczego – mówi Kahn. Istotne jest to, co robimy, kiedy nie jemy i nie mówimy, ale kiedy wszystkie elementy struktury i komórki organizmu odpoczywają i regenerują się.

– Chcemy to robić dobrze i powtarzać, dopóki nie stanie się nieświadome i naturalne – przekonuje ortodontka. W tym celu Wong i Kahn napisali książkę z ćwiczeniami dobrej pozycji jamy ustnej ilustrującymi sposób żucia i mówienia, który sprzyja prawidłowości postawy i rozwoju (patrz ramka pt. „Rzucie i przełykanie").
– Jeśli będziemy uczyli dzieci właściwej postawy przed ukończeniem 4. r.ż., to właśnie to zrobi różnicę. Potem jest to pies goniący własny ogon – twierdzi Kahn.

Jest ona przekonana, że w przypadku dorosłych z niedorozwojem szczęki główną opcją jest operacja. Do jej przeprowadzenia rekomenduje tylko jednego chirurga na świecie: Federica Hernándeza-Alfarę, kierownika Instytutu Twarzoszczęki i profesora chirurgii jamy ustnej i twarzoszczęki Międzynarodowego Uniwersytetu Katalonii w Hiszpanii. Mówi jednak, że to „poważny proces".

Dr Mike Mew również dostrzega wartość chirurgii korekcyjnej, ale jest mniej pesymistyczny co do możliwości zmiany ciała i twarzy dorosłego człowieka.

– Gdyby ktoś po 80. r.ż. miał udar obejmujący jedną stronę twarzy, ta strona uległaby osłabieniu. Dlatego zmiana jest najwyraźniej możliwa w każdym wieku, długo po zakończeniu wzrostu – mówi dr Mew. Problem w tym, że – jak twierdzi – nie jest ona łatwa. Trzeba zmienić ścieżki neuronowe, co modyfikuje nawyki i determinuje budowę. Rozwój dobrej postawy jamy ustnej to świetny punkt wyjścia.

Zaklejanie ust na zgrzytanie zębami



Dr Frank Seaman, protetyk dentystyczny z Colorado Springs w stanie Kolorado w USA, wprowadził trend polegający na zaklejaniu ust. Jako dentysta zajmujący się uszkodzonymi i brakującymi zębami oraz schorzeniami szczęki ma wielu pacjentów zgrzytających zębami. Bruksizm, czyli zgrzytanie zębami, może powodować ich ścieranie, zaburzenia skroniowo-żuchwowe oraz silne bóle głowy. Jest też powiązany z bezdechem sennym[1].

Kiedy dr Seaman rozmawiał na konferencji z pulmonologiem na temat bezdechu sennego, lekarz ten powiedział mu, że chciałby móc sklejać w nocy usta swoim pacjentom cierpiącym na to schorzenie. Protetyk zastanawiał się, dlaczego po prostu, by ich nie zakleić. W 2014 r. wypróbował na sobie taśmę medyczną, a następnie zaproponował to swojej żonie, która cierpiała na ciężki bezdech senny.

Bez taśmy jej wyjściowy wskaźnik zaburzeń oddechowych (respiratory disturbance index, RDI), sumujący zaburzenia oddychania podczas snu na godzinę, wyniósł 43 (30 uważa się za oznakę ciężkiego bezdechu sennego). Kiedy kolejnej nocy powtórzyła badanie z taśmą na ustach, spadł on do zaledwie 1,5.

Przekonany, że jest to bezpieczne, dr Seaman zaczął polecać taśmę na usta wszystkim swoim pacjentom stomatologicznym w krytycznych przypadkach zgrzytania zębami. Ich średnie wyniki w zakresie bezdechu sennego spadły o 40% w ciągu pierwszej nocy z zaklejonymi ustami. W ciągu kilku miesięcy stosowania tej metody ich wskaźniki RDI obniżyły się przeciętnie o 82%.

Jak twierdzi dr Seaman, jego pacjenci byli również zachwyceni stopniem redukcji zgrzytania zębami. Zniknęły zaburzenia skroniowo-żuchwowe, a ból szczęki i mięśni zmniejszył się. – Bóle głowy ustąpiły, a pacjenci nie łamali zębów. Są naprawdę zadowoleni z wyników – mówi dr Seaman, który teraz poleca to rozwiązanie wszystkim swoim pacjentom.

BIBLIOGRAFIA

1 J Sleep Res, 2013; doi: 10.1111/jsr.12099

BIBLIOGRAFIA

1 American Association of Orthodontists homepage, 2023, aaoinfo.org
2 British Orthodontic Society, "BOS Statement: Claims about Orthodontics," March 13, 2018, bos.org.uk
3 Int J Adult Orthodon Orthognath Surg, 1998; 13(2): 97–106
4 Front Dent Med, 2022; 3: 937165
5 Circulation, 2021; 144: e56–67
6 Curr Opin Pulm Med, 2020; 26(6): 657–67
7 Sleep Med Disord, 2017; 1(3): 00012
8 J Sleep Res, 2022; 31(5): e13589
9 PLoS Med, 2006; 3(8): e301
10 Ital J Pediatr, 2022; 48(1): 173
11 J Oral Maxillofac Surg, 2019; 77(9): 1743–44
12 Biology (Basel), 2023; 12(9): 1260
13 Arch Oral Biol, 2020; 120: 104903
14 Am J Orthod, 1981; 79(4): 359–72
15 Bioscience, 2020; 70(9): 759–71
16 Am J Orthod, 1968; 54(12): 883–98
17 Postepy Dermatol Alergol, 2023; 40(1): 1–7; J Allergy Clin Immunol, 2018; 141(4): 1291–97.e2
18 Br Dent J, 2014; 216(10): 555–58
19 John Mew, *The Cause and Cure of Malocclusion* (orthotropics.com, 2013)
20 Orthotropics, "Transforming Nikki: Overcoming Severe Overbite Naturally," April 26, 2019, youtube.com

eprasa.pl a244947e5a

Prozdrowotna moc mumio

Ten adaptogen pochodzący z Ałtaju Mongolskiego ma szerokie spektrum działania – m.in. wspomaga pracę układów odpornościowego, nerwowego i krwionośnego, wspiera leczenie kości, a także wykazuje działanie antystresowe i antyoksydacyjne!

Mumio jest substancją organiczno-mineralną, którą można spotkać na wysokogórskich zboczach. Tworzy się na skutek rozkładu materii organicznej oraz nieorganicznej i występuje w postaci nalotu o smolistej konsystencji i ciemnobrązowej barwie. Swoim wyglądem nieco przypomina żywicę.

W zapiskach starożytnych medyków z Chin, Mongolii, Tybetu i Persji znajdują się wzmianki wykorzystaniu mumio w leczeniu. Początkowo shilajit stosowano głównie przy: bólach głowy, migrenach, chorobach kobiecego układu rozrodczego, ale też objawach przeziębienia i grypy oraz paradontozy i astmy.

W obecnej literaturze mumio oczyszczone klasyfikowane jest jako substancja neuromodulująca. Jego suplementacja wiąże się ze wzmożeniem aktywności neuroprzekaźników w układzie nerwowym.

Bicz na patogeny

Choć mało się o tym mówi, shilajit może wspierać zdrowie jamy ustnej. W tym przypadku ważną rolę odgrywają kwasy huminowe, które hamują aktywność bakterii i wirusów, nie pozwalają im przedostać się do komórek i aktywują obronne mechanizmy układu odpornościowego.

Wzmocnienie tkanek kostnych

Oryginalne mumio stosuje się także w leczeniu złamań kości. Shilajit aktywuje metabolizm białkowo-mineralny w tkance kostnej. Dzięki temu znacznemu przyspieszeniu ulegają jej gojenie oraz zrost. Warto zatem przyjmować mumio również z myślą o wzmocnieniu zębów, a także podczas mocowania implantów, czy odbudowie kości szczęki oraz żuchwy.

Walka ze stresem

Gdy jesteśmy w stresie, nasz organizm uwalnia adrenalinę, która



umożliwia odpowiednią reakcję na otrzymywane bodźce. Występowanie pojedynczych sytuacji stresowych nie jest niczym złym, jednak gdy stres jest długotrwały, adrenalinę zastępuje kortyzol, a więc hormon wpływający na zmniejszenie ilości wydzielanej dopaminy i serotoniny (hormonów szczęścia). Zaczynamy odczuwać obniżenie nastroju, osłabienie fizyczne, obniżenie jakości naszej pracy, i co najważniejsze – pogorszenie stanu zdrowia.

Przewlekłe napięcie nerwowe jest przyczyną wielu chorób – m.in. zgrzytania zębami, nadciśnienia, chorób serca, cukrzycy, zaburzeń koncentracji, bezsenności, zespołu jelita drażliwego itd.

Mumio ałtajskie jest doskonałym adaptogenem, a więc substancją działającą na organizm w sposób tonizujący i zwiększającą jego wytrzymałość. Dodatkowo zawiera glicynę, która wykazuje działanie uspakajające. Oprócz tego shilajit pomaga zwalczać i zapobiegać negatywnym konsekwencjom przewlekłego napięcia nerwowego: usuwa przemęczenie, poprawia nasycenie komórek tlenem, poprawia stan skóry.

Pomoc w walce o pamięć

Mumio shilajit okazuje się też być remedium na objawy choroby Alzheimera. To neurodegeneracyjne schorzenie prowadzi do ogólnego otępienia, czyli zaburzenia umiejętności poznawczych, funkcji ruchowych i umiejętności samodzielnego wykonywania podstawowych czynności fizjologicznych. Jedną z najczęściej stosowanych terapii jest podanie chorym inhibitorów acetylocholinoesterazy, które zmniejszają poziom i szybkość degradacji neuroprzekaźnika – acetylocholiny. Co ciekawe, zawarty w mumio kwas fulwowy również może stanowić potencjalną formę kuracji. Związek ten uczestniczy też w regulacji poziomu białka tau, którego nadmierna agregacja uznawana jest za jedną z przyczyn alzheimera.

Skład

Mumio ałtajskie zawiera łącznie ok. 40 składników mineralnych i stanowią one blisko 30% całkowitej masy substancji aktywnych zawartych w tym specyfiku.

- aminokwasy endogenne: glicynę, prolinę, glutaminę, cysteinę oraz kwas asparginowy,
- aminokwasy egzogenne: treonina, metionina, walina, izoleucyna, fenyloalanina i lizyna,
- witaminy: A, C, D, P, B,
- olejki eteryczne,
- kwasy: fulwowy oraz humusowy,
- związki terpenowe,
- fosfolipidy,
- makroelementy: wapń, fosfor, magnez, potas,
- mikroelementy: żelazo, miedź, kobalt, selen, cynk, molibden.

Rabat w wysokości **15%** po zastosowaniu kodu rabatowego: OCLCNP12

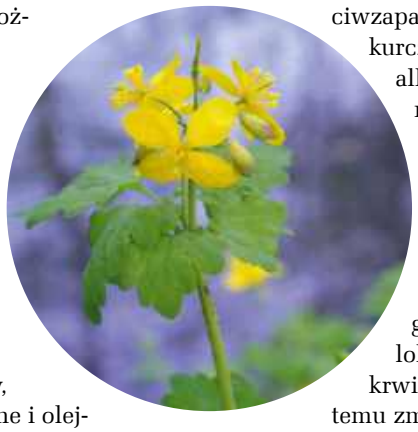
eprasa.pl a24494f7e5a

Nowy sposób na zapalenie prostaty i... hemoroidy

Wspólnym mianownikiem obu dolegliwości jest stan zapalny. Dlatego remedium działające przeciwzapalnie może wspomóc leczenie obu schorzeń.



Jednak to nie koniec listy możliwości glistnika jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*). Każdy z nas zna tę roślinę. To wszędobylskie zioło o żółtych kwiatkach od wieków stosowane jest w medycynie ludowej ze względu na swoje wszechstronne właściwości lecznicze. Roślina zawiera wiele substancji aktywnych, w tym alkaloidy, flawonoidy, kwasy organiczne i olejki eteryczne. Związki te wykazują silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Dlatego **czopki z glistnikiem** mogą być stosowane we wspomaganiu leczenia różnych dolegliwości, w tym hemoroidów, stanów zapalnych (np. prostaty lub odbytnicy), infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz bólu spowodowanego chorobami proktologicznymi.



Gdy siedzenie boli

Żylaki odbytu (popularnie określane jako hemoroidy) są pokłosiem stanu zapalnego i poszerzenia żył w okolicach odbytu i odbytnicy. Te, które znajdują się wewnątrz odbytnicy, mogą być przyczyną krwawienia i uczucia niewygodnego ciśnienia w okolicy odbytu. Natomiast hemoroidy zewnętrzne (występujące na zewnątrz odbytu i widoczne są gołym okiem) mogą powodować ból, świąd i dyskomfort. Najczęściej tworzą się w wyniku nacisku podczas wypróżniania.

Czopki z glistnikiem przede wszystkim łagodzą stan zapalny i ból, który odczuwa wielu pacjentów z hemoroidami. Zawierają bowiem chelidoninę, mającą silne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Dzięki rozkurczowemu działaniu alkaloidów łagodzą napięcie mięśni odbytu, ułatwiając wypróżnienia. Ponadto zawarte w roślinie substancje czynne pomagają wzmocnić lokalne naczynia krwionośne, a dzięki temu zmniejszyć krwawienia podczas wypróżnień.

Ponadto **czopki z glistnikiem** mogą również wspomagać proces gojenia uszkodzonych tkanek. Pomagają w regeneracji i odbudowie miejsc dotkniętych hemoroidami.

Zapalenie prostaty

W ostatnich latach, coraz większą uwagę zwraca się na potencjalne korzyści glistnika jaskółczego ziela dla zdrowia gruczołu krokowego. W tym kontekście istotne zwłaszcza wydają się zawarte w roślinie alkaloidy (takie jak np. chelidonina), które mogą pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego prostaty. Problem ten jest dość powszechny u panów w starszym wieku.

Czopki z glistnikiem mogą też pomóc w łagodzeniu objawów związanych z przerostem prostaty, takich jak częste i bolesne oddawanie moczu. Dzięki rozkurczowemu działaniu na mięśnie gładkie innych alkaloidów obecnych w roślinie można wspierać lepszy przepływ moczu i zmniejszyć dyskomfort podczas mikcji.

Czopki z glistnikiem są szczególnie efektywne, ponieważ pozwalają na bezpośrednie dostarczenie aktywnych składników do obszaru prostaty, co przyspiesza działanie substancji czynnych. Ponadto działają miejscowo, co oznacza, że substancje aktywne są bezpośrednio wchłaniane przez błony śluzowe, omijając układ pokarmowy i minimalizując ryzyko podrażnień żołądka, co jest istotne przy długotrwałym stosowaniu.

Inne zalety

Warto wspomnieć o innych korzyściach, które może przynieść stosowanie czopków.

Przeciwdziałanie infekcjom Glistnik wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, co sprawia, że jest skuteczny w zwalczaniu infekcji bakteryjnych i wirusowych w okolicach odbytu. Regularne stosowanie czopków może też pomóc w zapobieganiu nawrotom infekcji.

Wsparcie immunologiczne Dzięki zawartości flawonoidów i innych bioaktywnych związków stosowanie czopków z glistnikiem wspomaga również układ odpornościowy, co może przyczynić się do szybszego zwalczania infekcji i stanów zapalnych.

Regeneracja tkanek i redukcja dolegliwości Regularne używanie czopków wspomaga regenerację tkanek, redukuje obrzęki i łagodzi ból.

Łatwość stosowania Czopki z glistnikiem są łatwe w użyciu i pozwalają na precyzyjne dostarczenie składników aktywnych bezpośrednio do miejsca dotkniętego problemem. Jest to szczególnie ważne w przypadku leczenia hemoroidów i stanów zapalnych odbytnicy.

Rabat w wysokości **15%** po zastosowaniu kodu rabatowego: OCLCNP12

eprasa.pl a24494/e5a



Wino? Czemu nie?



Czy wino bezalkoholowe jest lepsze dla zdrowia niż prawdziwe? Tony Edwards zgłębia materiał dowodowy.

W niemal każdym kraju na świecie „wytyczne alkoholowe" są obecnie znacznie niższe niż jeszcze 10 lat temu. Przykładowo, w 2016 r. Wielka Brytania obniżyła zalecane spożycie alkoholu z 4 „jednostek" dziennie do 2, podczas gdy paląca marihuanę Holandia okroiła swoje zalecenia do 1 jednostki (czyli kieliszeczka sherry dla niezamężnej ciotki) dziennie.

Zrozumiałe jest więc, że wiele osób jest obecnie przekonanych, że alkohol szkodzi bardziej, niż wcześniej sądzono, i że roztropne może być zrezygnowanie z niego całkowicie – tak jak z tytoniu. Istotnie, według Światowej Fundacji Badań Onkologicznych, z punktu widzenia zapobiegania rakowi najlepszym poziomem spożycia alkoholu jest zero[1].

Z drugiej strony jednak czerwone wino często zachwalane jest jako superfood, a badania pokazują, że osoby spożywające umiarkowane ilości wina ogólnie żyją dłużej niż abstynenci[2]. Obniżone jest też ich ryzyko choroby wieńcowej[3], cukrzycy[4], zespołu metabolicznego[5], otępienia[6], a nawet pewnych rodzajów raka[7].

Rodzi się więc pytanie, czy – wobec uprzywilejowanej pozycji wina – istnieją jakieś korzyści zdrowotne, wynikające z picia bezalkoholowej wersji tego płynu?

Wina prawdziwe kontra bezalkoholowe

Wina bez procentów nie są oferowane od wystarczająco długiego czasu i nie zgromadziły wystarczającej ilości danych epidemiologicznych, by można było osądzić definitywnie, czy są lepsze dla zdrowia niż wina prawdziwe. Z definicji nie może być badań porównujących długofalowe korzyści zwykłego wina i wina bezalkoholowego (które odtąd określać będę terminami „wino" i „imitacja wina").

Jednakże istnieją pewne krótkoterminowe badania kliniczne, które paradoksalnie mogą być bardziej użyteczne. Upraszczając, zdrowi ludzcy ochotnicy zostali zaproszeni do laboratoriów w celu porównania

eprasa.pl a244947e5a

ich rozmaitych funkcji fizjologicznych po spożyciu prawdziwych win i ich imitacji. Dzięki nowoczesnej technice jest to zarówno łatwe, jak i pouczające, ponieważ otrzymane dane dostarczają solidnych dowodów szkód lub korzyści poprzez pomiar biomarkerów organizmu.

Znaczną część tych badań przeprowadzono w 2 krajach na przeciwległych krańcach Europy: w Hiszpanii i Finlandii. Jedno z pierwszych badań odbyło się na fińskim uniwersytecie w Turku, gdzie lekarze mierzyli przepływ krwi przez serce. Odkryli wyraźną różnicę między winem a jego imitacją, a mianowicie prawdziwy napój zwiększał rezerwę wieńcową (CFR) u badanych mężczyzn. Nie ma wątpliwości co do tego, że dobra CFR jest bardzo zdrowym rezultatem[8].

Co ciekawe, Finowie stwierdzili, że alkohol jako taki nie zwiększa CFR, a to sugeruje, że istnieje sprzyjająca zdrowiu synergia pomiędzy polifenolami z prawdziwego wina a alkoholem (patrz ramka pt. „Dlaczego wino jest tak dobre?"). Innymi słowy, wiele wskazuje na to, że sok z winogron musi ulec fermentacji, by przynieść jakiekolwiek korzyści w zakresie CFR.

W drugim fińskim badaniu odkryto, że „wysokie dawki" prawdziwego wina hamują krzepnięcie krwi, podczas gdy sam alkohol i imitacja wina nie mają takiego działania[9].

Czy jest to dobra, czy zła wiadomość? Finowie uważają, że to złe wieści, ponieważ krew, która nie chce prawidłowo krzepnąć, jest czynnikiem ryzyka w chorobach serca. To brzmi dość przekonująco, ale z drugiej strony, jeśli krew nie krzepnie łatwo, to znaczy, że jest rozrzedzona, a to z kolei obniża ryzyko udaru niedokrwiennego i nadciśnienia.

Wszak pacjentom z chorobą wieńcową często przepisuje się leki rozrzedzające krew, a więc działające przeciwzakrzepowo. Nie trzeba zresztą być pacjentem, by czerpać korzyści z rozrzedzenia krwi. Np., jeżeli piłeś prawdziwe wino podczas kryzysu covid, mogłeś zyskać ochronę przed zakrzepami krwi związanymi zarówno z tą chorobą, jak i ze szczepionkami.

Podsumowując, badania Finów nie pozostawiają wątpliwości, że prawdziwe wino przynosi znacznie więcej korzyści zdrowotnych niż jego imitacje.

Przetworzone wino

Usunięcie z wina alkoholu wymaga sporego zachodu. Stosuje się w tym celu szereg technik: wirowanie, odwróconą osmozę, destylację parową i próżniową, transport osmotyczny, kolumnę z wirującym stożkiem, odparowanie cienkowarstwowe pod obniżonym ciśnieniem oraz proces gradientu cieplnego. Otrzymany w ten sposób płyn to, jak twierdzą Włosi, niewiele więcej niż syrop.

Próbując przywrócić mu podobieństwo do wina, producenci dodają wodę, skoncentrowany moszcz, gumę arabską, substancje odkwaszające i klarujące, sok z winogron oraz koncentrat soku winogronowego.

Powstały produkt, który wlewasz do kieliszka, można uznać za odpowiednik ultraprzetworzonej żywności w świecie win – produkt, którego szkodliwość dla zdrowia udowadniana jest coraz szerzej.



Dietetycy australijscy również badali wpływ zdrowotny win bezalkoholowych na kobiety po menopauzie ze skłonnością do wysokiego poziomu szkodliwego cholesterolu. Poproszono je, by wypijały codziennie przez 6 tygodni pół butelki prawdziwego wina lub jego imitacji, po czym zamieniono grupy na zasadzie próby krzyżowej.

Na koniec każdej 6-tygodniowej sesji mierzono poziom cholesterolu. Stwierdzono, że imitacja wina nie wywierała żadnego wpływu, natomiast wino zwiększało poziom „dobrego" cholesterolu (HDL) i obniżało poziom „złego" cholesterolu (LDL)[10].

Podobne badania na ludzkich świnkach doświadczalnych prowadzono w Stanach Zjednoczonych, gdzie porównano czerwone wino muszkatołowe z muszkatołowym sokiem z winogron. Stwierdzono, że spożycie wina, ale nie soku, znacząco zwiększało potencjał przeciwutleniający i wywoływało korzystne zmiany w naczyniach krwionośnych[11].

W 2009 r. niemieccy specjaliści w dziedzinie diabetologii donosili o rezultatach badań klinicznych, w których ponownie zestawiono razem wino i jego imitację. Eksperci wiedzieli, że prawdziwe wino obniża ryzyko cukrzycy, ale chcieli zobaczyć, czy jego imitacja będzie równie skuteczna.

„Spożycie wina, ale nie soku winogronowego, znacząco zwiększało potencjał przeciwutleniający i wywoływało korzystne zmiany w naczyniach krwionośnych"

Biomarkerem, który sprawdzali, była adiponektyna, cenne białko, znane z własności obniżania ryzyka cukrzycy, miażdżycy tętnic i otyłości. Po raz kolejny imitacja wina oblała test, „nie wywierając istotnego wpływu na stężenie adiponektyny", podczas gdy prawdziwe wino taki wpływ miało[12].

Hiszpański werdykt

Główny ośrodek badań nad winem i zdrowiem w Hiszpanii znajduje się na uniwersytecie w Barcelonie, gdzie profesor Ramon Estruch, jeden z najlepszych w kraju ekspertów zajmujących się alkoholem, prowadzi Instytut Badań Biomedycznych. W ciągu ostatnich 20 lat wraz ze swym zespołem badawczym przeprowadził mnóstwo badań klinicznych nad napojami alkoholowymi – prawdopodobnie więcej niż gdziekolwiek indziej na świecie.

Laboratorium prof. Estrucha wypełnione jest analitycznymi urządzeniami najnowszej generacji, umożliwiającymi wyrafinowane pomiary biomarkerów zdrowotnych w próbkach płynów ustrojowych. Gdy tylko wina bezalkoholowe zaczęły zyskiwać popularność, prof. Estruch zapragnął dowiedzieć się, o ile lepiej – lub gorzej – mogą one wpływać na zdrowie pijących. Postanowił więc porównać wina prawdziwe i imitacje w badaniu klinicznym, naśladującym badania wykorzystywane w przemyśle farmaceutycznym.

W początkowym eksperymencie poprosił 70 zdrowych dorosłych ochotników, by naprzemiennie pili wino i imitację w okresach 4-tygodniowych w celu zaobserwowania, jaki wpływ na organizm ma każdy z tych napojów. Uczestnikom podawano prawie pół butelki wina dziennie do posiłków.

eprasa.pl a244947e5a

Nie wszystko szło jednak gładko, gdyż wiele osób z trudem mogło znieść smak imitacji wina. 2 uczestników wręcz odmówiło jego picia. Ci jednak, którzy byli w stanie je przełknąć, dostarczyli pewnych cennych informacji.

Po pierwsze, wyniki testów krwi wskazywały, że nie ma różnicy między winem a jego imitacją pod względem metabolizmu glukozy. Były one równie korzystne[13]. To ważne odkrycie, gdyż skuteczny metabolizm glukozy obniża ryzyko cukrzycy i otyłości.

A więc w tej konkurencji zarówno prawdziwe wina, jak i bezalkoholowe otrzymują maksymalną liczbę punktów. Inaczej jest jednak w przypadku zawartej we krwi substancji zwanej lipoproteiną (a). Tu stwierdzono znaczącą różnicę: prawdziwe wino powodowało znacznie niższy poziom tego tłuszczu niż imitacja. Co oznacza wyższy poziom lip(a) w kategoriach zdrowotnych?

Niestety, dla miłośników imitacji wina jest to zła wiadomość, gdyż wysoki poziom lip(a) jest czynnikiem ryzyka w miażdżycy, chorobie wieńcowej i udarze[14]. Jedna osoba na 6 spośród nas ma podwyższony poziom tej substancji, więc badanie sugeruje, że znacząca część populacji może odnieść korzyści z picia prawdziwego wina, a nie imitacji.

Jednak przecież bezalkoholowe wina muszą przynosić jakieś korzyści, powiedział sobie prof. Estruch. Jednym z oczywistych obszarów jest ciśnienie, skoro już od ponad stulecia wiadomo, że nadmierne spożycie alkoholu może znacząco je podnosić[15].

Przeczucie dr Estrucha było trafne. W innym 3-miesięcznym badaniu klinicznym stwierdził on, że wprawdzie umiarkowane ilości zarówno prawdziwego wina, jak i imitacji obniżały ciśnienie krwi, to jednak ten drugi typ napoju obniżał je nieco bardziej – ale tylko o „skromną" wartość, jak ujął to profesor[16].

Zespół badaczy porównał także wpływ prawdziwego wina i jego imitacji na bakterie jelitowe, czyli mikrobiom. I znów w badaniach klinicznych odnotowano znaczącą różnicę pod względem zdrowia jelit, przemawiającą na korzyść prawdziwego wina.

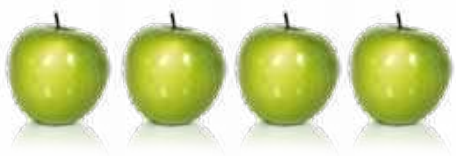


Czerwone wino kontra inne źródła przeciwutleniaczy

W 1999 r. brytyjscy badacze z Guy's Hospital Medical School w Londynie porównali własności przeciwutleniające wina ze standardowymi owocami i warzywami... uzyskując zadziwiające rezultaty.

Jak donosili, właściwości przeciwutleniające kieliszka (150 ml) czerwonego wina odpowiadają następującym ilościom poniższych produktów:

4 JABŁKOM



5 PORCJOM CEBULI



5,5 PORCJOM BAKŁAŻANA



3,5 SZKLANKOM SOKU Z CZARNEJ PORZECZKI



7 SZKLANKOM SOKU POMARAŃCZOWEGO



20 SZKLANKOM SOKU JABŁKOWEGO



Jest to zaskakujące odkrycie. Pokazuje, że już mały kieliszek czerwonego wina może z nawiązką zaspokoić powszechne rządowe zalecenia spożywania „5 porcji" owoców i warzyw dziennie.

Nawiasem mówiąc, lekarze brytyjscy stwierdzili, że kieliszkowi wina białego daleko jest do tych norm. Zawiera on tylko 1/12 przeciwutleniaczy z wina czerwonego. Dlaczego? Główną przyczyną jest to, że czerwone wino produkowane jest z całych winogron – z soku, skórki, nasion, miąższu, a nawet łodyg – podczas gdy białe wytwarzane jest tylko z soku.

BIBLIOGRAFIA
Free Radic Res, 1999; 30(2): 153–62

eprasa.pl a244947e5a

„Różnorodność mikrobioty fekalnej była większa po okresie dawkowania czerwonego wina. Stwierdziliśmy znaczący wzrost liczebności gromad *Proteobacteria*, *Firmicutes* i *Bacteroidetes*, co nie występowało po okresie spożywania dealkoholizowanego czerwonego wina. Co więcej, po okresie czerwonego wina nastąpił znaczący spadek liczebności rodzaju *Clostridium* i grupy *Clostridium histolyticum*"[17].

Przekładając to na język laików: w porównaniu do imitacji, prawdziwe wino poprawia różnorodność bakterii jelitowych, jak również zwiększa ilość dobroczynnych bakterii, a zmniejsza – szkodliwych. Jak dotąd, w wyścigu konnym o Puchar Zdrowia ogier prawdziwego wina wyprzedza już o wiele długości swego rywala – wałacha. Jednak czerwone wino zwiększy jeszcze swą przewagę.

Czynnik HT

Hydroksytyrozol (HT) jest niedawno odkrytym składnikiem wina oraz oliwy z oliwek i obecnie uważa się go za klucz do wyjaśnienia zalet zdrowotnych diety śródziemnomorskiej. Wino może okazać się bowiem ważniejsze nawet niż oliwa z oliwek – testy laboratoryjne udowodniły, że wytwarza ono w organizmie o 40% więcej HT niż oliwa[18].

Dlaczego wino jest tak dobre?

Większą część zawartości wina stanowią oczywiście woda i alkohol, ale płyn ten zawiera także niezwykle szeroką gamę naturalnych związków chemicznych pochodzących z winogron, a przede wszystkim grupę prozdrowotnych przeciwutleniaczy znanych jako polifenole.



Resweratrol

Już od dawna polifenolem, który wyróżnia się spośród innych, jest resweratrol (RSV) – być może dlatego, że czerwone wino zawiera go całkiem sporo, natomiast białe wino – prawie wcale. Pierwsze badanie dotyczące resweratrolu przeprowadzono w 1978 r. Do 2023 r. takich badań wykonano już ponad 17 000!

Według artykułu z 2020 r. podsumowującego odkrycia naukowe „resweratrol ma działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, immunomodulujące, regulujące poziom glukozy i lipidów, neuroprotekcyjne, a także chroniące układ krążenia. Może on chronić przed chorobą wieńcową, rakiem, schorzeniami wątroby, otyłością, cukrzycą, alzheimerem i parkinsonem"[1].

Jednak wszystko to może być tylko reklamą. Owszem, resweratrol wykazuje takie działanie ochronne, ale przede wszystkim w probówkach laboratoryjnych i do pewnego stopnia u myszy oraz szczurów. Natomiast w praktyce nie jest zbyt skuteczny u ludzi.

Jest tak przede wszystkim dlatego, że związek ten nie jest zbyt dobrze biodostępny – organizm wchłania go słabo.

Innymi słowy, chociaż jest on ważnym składnikiem wina, to jego ilość zawarta w 1 butelce jest niewystarczająca dla wywołania w praktyce jakichkolwiek znaczących korzyści zdrowotnych.

Przykładowo, w badaniu klinicznym, wykazującym, że resweratrol „skutecznie poprawia kontrolę glikemiczną w cukrzycy"[2], użyto go w astronomicznie wysokiej dawce dziennej, wynoszącej 250 mg, co odpowiada 20 l wina! Trudno byłoby to wypić i trudno to sobie nawet wyobrazić.

Inny przykład: w jednym z badań resweratrol wykazał pewien łagodny wpływ na chorobę Alzheimera, ale senior musiałby spożywać dziennie do 1000 mg tej substancji[3].

Jak więc wyjaśnić dobroczynne działanie zdrowotne czerwonego wina? Jeżeli nie odpowiada za nie resweratrol, to cóż innego może wchodzić w rachubę?

Hydroksytyrozol (HT)

Ten związek szeroko rozpowszechniony w królestwie roślin, szybko zyskuje miano „jednego z najsilniejszych przeciwutleniaczy w naszym jadłospisie"[4]. Istotnie, jest on coraz szerzej uznawany za główną przyczynę prozdrowotnych właściwości diety śródziemnomorskiej, gdyż występuje zarówno w oliwie z oliwek, jak i w winie – czyli w kluczowych składnikach tej diety.

Badania pokazują, że HT ma własności przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwrakowe, neuroprotekcyjne, immunomodulujące, przeciwcukrzycowe, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe i chroniące skórę. Najprawdopodobniej jest również przydatny w ochronie przed chorobą wieńcową u zwierząt dzięki swej zdolności hamowania krzepnięcia krwi, przewlekłego stresu oksydacyjnego i dysfunkcji mitochondrialnej w sercu, a także dzięki powstrzymywaniu starzenia i skutków zaburzeń metabolicznych[5].

Cały ten medyczny słowotok sprowadza się do jednej prostej rzeczy: HT jest diabelnie dobry dla naszego zdrowia ogólnego. Jaki jest więc najlepszy sposób połknięcia tej substancji, by mogła wywierać całe swe dobroczynne działanie na nasz organizm?

Chociaż oliwa z oliwek zawiera więcej HT niż wino, to w praktyce sałatka musiałaby dosłownie tonąć w sosie winegret, byśmy mogli spożyć w ten sposób znaczącą klinicznie dawkę tego związku. Prawda jest taka, że nikt nie pije oliwy z oliwek dla przyjemności, natomiast z winem sprawa ma się dokładnie odwrotnie.

Czerwone wino jest dobrym źródłem HT, gdyż zawiera ok. 5 mg tego związku na 1 l[6], a więc HT jest jednym z najobficiej występujących w winie przeciwutleniaczy. Jest on także lepiej biodostępny niż inne polifenole, takie jak resweratrol – organizm wchłania nawet do 100% HT[7].

Co więcej, HT staje się jeszcze silniejszym przeciwutleniaczem, gdy połączy się go z alkoholem[8], więc obecność tego ostatniego w winie dodatkowo wzmacnia jego działanie.

Poza resweratrolem i hydroksytyrozolem

Pomimo peanów na cześć HT coraz bardziej uświadamiamy sobie, że jeśli zasługi zdrowotne wina są tak wielkie, to jest mało prawdopodobne, by wynikały z działania tylko jednego związku chemicznego. Na składniki wina należy patrzeć bardziej holistycznie, jako na czynniki działające synergistycznie w obrębie wzajemnie wzmacniającej się rodziny złożonych „związków bioaktywnych"[9].

Istnieją również dowody na to, że alkohol w prawdziwym winie przyczynia się do jego korzyści zdrowotnych poprzez dobroczynne oddziaływanie na nastrój.

Według nieżyjącego już profesora Geralda Weissmana z New York University, dopóki wino spożywane jest w umiarkowaniu, to wszystkie znaki wskazują na to, że czerwone można zaliczyć do najsilniejszych prozdrowotnych produktów spożywczych, jakie znamy[10].

BIBLIOGRAFIA

1 Foods, 2020; 9(3): 340
2 Nutr Res, 2012; 32(7): 537–41
3 Neurology, 2015; 85(16): 1383–91
4 Medicines (Basel), 2018; 5(1): 13
5 Antioxidants (Basel), 2020; 9(12): 1246
6 Foods, 2022; 11(15): 2355
7 J Nutr, 2001; 131(7): 1993–6
8 Pharmacol Res, 2015: 95–96: 27–33
9 Nutrients, 2012; 4(7): 759–781
10 FASEB Journal, 2010; 24(11): 4129–4132

eprasa.pl a244947e5a

W 2015 r. inny hiszpański zespół prowadzony przez prof. Rafaela de la Torre zadał kluczowe pytanie: czy pod względem HT imitacja wina sprzyja zdrowiu w takim samym stopniu jak prawdziwe wino?

I po raz kolejny odpowiedź miały dać eksperyment na ludziach. 28 zdrowym mężczyznom w wieku ok. 26 lat podano mały kieliszek prawdziwego wina, a potem kieliszek imitacji – w 2 odpowiednio oddzielonych czasowo sesjach.

Na koniec każdej sesji badano ich mocz pod kątem obecności HT. Rezultaty były zadziwiające: w organizmach panów prawdziwe wino wytworzyło ponad 2-krotnie więcej HT niż imitacja[19].

Na pierwszy rzut oka jest to zastanawiające. Przeciwutleniające polifenole są przecież dokładnie takie same w prawdziwym winie i w imitacji, więc w jaki sposób obecność alkoholu, który sam w sobie nie jest przeciwutleniaczem, może zwiększać przeciwutleniającą wartość prawdziwego wina?

Profesor de la Torre uważa, że odpowiedź tkwi w dopaminie, związku chemicznym, który nasze organizmy produkują w sposób naturalny, gdy odczuwamy przyjemność. Dopamina wydziela się, gdy leżymy na słońcu, uprawiamy seks, słuchamy muzyki – a także, gdy pijemy alkohol, co prawdopodobnie jest efektem z jego rozluźniającego działania.

No dobrze, ale co z tego wynika? Zasadniczym odkryciem prof. de la Torre jest to, że dopamina tworzy wiązanie chemiczne ze składnikiem wina o nazwie tyrozol, co w praktyce prowadzi do produkcji HT w organizmie.

Jest to fantastyczne odkrycie: alkohol w prawdziwym winie przyczynia się do jego działania prozdrowotnego poprzez wywieranie dobroczynnego wpływu na nastrój. Mówiąc wprost, lekki rausz jest dobry dla zdrowia.

Tak naprawdę, działanie alkoholu jako czynnika odstresowującego dopiero zaczyna być badane. Lekarze z Massachusetts General Hospital odkryli, że picie powoduje mniej „sygnałów stresowych" w ciele migdałowatym, czyli części mózgu regulującej reakcje strachu. Zdaniem badaczy, ten efekt uspokajający może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć ryzyko udaru i zawału, szczególnie u osób przewlekle zestresowanych[20].

Jaki jest więc werdykt ekspertów na temat prawdziwego wina i jego imitacji? Prof. Estruch podsumowuje, iż „poza możliwym wpływem na ciśnienie krwi, zwykłe wino jest ›lepsze‹ niż bezalkoholowe, ponieważ łączy w sobie korzystne działanie alkoholu i polifenoli"[21].

Jak twierdzi, istnieją tylko bardzo nieliczne, wąskie kategorie osób, które nie powinny pić prawdziwego wina: kobiety ciężarne, nieletni, osoby przyjmujące określone leki lub cierpiące na pewne schorzenia (takie jak choroba wątroby), a także ci, którzy wyznają określone zasady religijne (np. muzułmanie).

Zalety zdrowotne wina



Dowody naukowe na temat alkoholu ogólnie, a wina w szczególności, z biegiem lat bynajmniej nie stają się coraz bardziej niepokojące, a wręcz przeciwnie, mocno potwierdzają, że umiarkowane picie – w ilościach często niezgodnych z oficjalnymi wytycznymi – jest wyjątkowo dobre dla naszego zdrowia. Oto kilka z najnowszych odkryć:

- **Obserwacyjne badanie ok. 500 osób wykazało, że ci, którzy piją „umiarkowane" lub nawet „chroniczne" ilości wina, doznają o połowę mniej złamań kości niż niepijący[1].**
- **W brytyjskim badaniu stwierdzono, że – w porównaniu do niepijących – osoby, które piły najwięcej czerwonego wina, były nawet do 23% mniej zagrożone koniecznością poddania się operacji zaćmy[2].**
- **Badacze z Harvardu donoszą, że mężczyźni z rakiem prostaty, którzy piją umiarkowane ilości czerwonego wina (do ok. 1/3 butelki wina dziennie).zmniejszają o połowę ryzyko śmierci z powodu tej choroby w porównaniu do niepijących[3].**
- **Picie wina, a szczególnie wina czerwonego, lecz nie piwa, cydru czy mocnych alkoholi, powiązano ze znaczącym wzrostem różnorodności bakterii jelitowych w badaniu obejmującym ponad 900 kobiet z Wielkiej Brytanii[4].**
- **W badaniu ok. 1 600 osób w wieku powyżej 65 lat odkryto, że wypijanie do ok. 20 g alkoholu dziennie (ilość zawarta w ok. ¼ butelki wina) obniżało w przybliżeniu o połowę ryzyko otępienia[5].**
- **Według przeglądu dowodów naukowych regularne i umiarkowane spożycie wina, a zwłaszcza bogatego w polifenole wina czerwonego, powiązane jest z niższym ryzykiem schorzeń sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 i wielu rodzajów raka[6].**

Co oznacza picie umiarkowane?

Ilość wina uważana za umiarkowaną jest różna w różnych krajach i w różnych badaniach, ale na ogół jest to ok. 1/3 butelki wina dziennie. A jak pokazują badania, najzdrowszym sposobem jej spożywania jest picie wina do posiłków.

Jest tak dlatego, że jedzenie spowalnia przepływ alkoholu do krwiobiegu, zachowując jednocześnie zawarte w winie zdrowe polifenole. Dane z projektu UK Biobank pokazują, że najzdrowszymi schematami picia, powiązanymi z niższym ryzykiem śmierci i zdarzeń sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca lub udar, jest picie czerwonego wina do posiłków, a także rozkładanie spożycia na 3 lub 4 dni[8].

BIBLIOGRAFIA

1 Revista de Chimie, 2018; 69(5): 1247–1253
2 Ophthalmology, 2021; 128(6): 837–847
3 J Clin Oncol, 2019; 37(17): 1499–1511
4 Gastroenterology, 2020; 158(1): 270–272
5 Neurology, 2002; 59(9): 1313–1319
6 Am J Enology Viticulture, 2011; 62(4): 471–486
7 Food Funct, 2016; 7(7): 2937–42
8 BMC Med, 2021; 19(1): 8



Zaadaptowano z najnowszej książki Tony Edwardsa pt. „The Very Good News about Wine", wydanej przez Third Eye Media, 2023. Książka dostępna jest w serwisie Amazon.

BIBLIOGRAFIA

1 Continuous Update Project, *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective* (World Cancer Research Fund Int and American Inst for Cancer Research, 2018), wcrf.org
2 Drugs Exp Clin Res, 2003; 29(5–6): 173–9; Am J Epidemiol, 2003; 158(6): 585–95
3 Eur J Epidemiol, 2011; 26(11): 833–50; Alcohol Alcohol, 2013; 48(3): 270–7
4 Am J Enol Vitic, 2011 62: 471–486
5 Ann Intern Med, 2015; 163(8): 569–79
6 Am J Epidemiol, 2008; 167(6): 684–91; Neurology, 2002; 59(9): 1313–9
7 Leuk Lymphoma, 2015; 56(5): 1484–501; Dis Colon Rectum, 2011; 54(7): 887–894; Gastroenterology, 2009; 136(3): 806–815
8 Atherosclerosis, 2007; 195(2): e176–81
9 Eur J Cardiovasc Prev Rehabil, 2009; 16(2): 161–3
10 Atherosclerosis, 2006; 185(2): 438–45
11 Int J Wine Res, 2019; 2019(11): 13–22
12 Diabetes Care 2009; 32(6): 1101–1103
13 Clin Nutr, 2013; 32(2): 200–6
14 Eur Heart J, 2022; 43(39): 3925–3946
15 Bull Acad Natl Med (Paris), 1915; 7: 525–528
16 Circ Res, 2012; 111(8): 1065–8
17 Am J Clin Nutr, 2012; 95(6): 1323–34
18 Eur J Nutr, 2006; 45(5): 307–10
19 Mol Nutr Food Res, 2015; 59(6): 1213–6
20 J Am Coll Cardiol, 2023; 81(24): 2315–2325
21 Estruch statement to Tony Edwards, Aug 2022

eprasa.pl a244947e5a

INHALATORY WODORU.PL

Twoje zdrowie na poziomie molekularnym!

Największy w Polsce sklep z produktami do terapii wodorem!





SPRZEDAŻ | WYPOŻYCZENIA
SZKOLENIA | POLSKA GWARANCJA

Inhalatory wodoru
Butelki do produkcji wody wodorowej
Okulary wodorowe

Odwiedź naszą stronę: www.inhalatorywodoru.pl

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

eprasa.pl a244947e5a

Remedia na infekcje dróg oddechowych



Przeziębienie? Kaszel? Covid-19? David Needleman przedstawia leki homeopatyczne stosowane w profilaktyce i leczeniu wszystkich tych dolegliwości.

Pod koniec 2019 r. i na początku 2020 r. liczba osób dzwoniących na infolinię homeopatyczną gwałtownie rosła w miarę wzmacniania się pandemii koronawirusa. W ciągu pierwszych kilku jej miesięcy odebraliśmy setki dodatkowych telefonów, spośród których większość dotyczyła wielu różnorodnych objawów infekcji.

Jednakże zauważyłem pewną prawidłowość i kilka miesięcy przed tym, zanim trafiło to do wiadomości publicznej, odkryliśmy, że znaczącym objawem jest utrata węchu i smaku. Stała się ona charakterystycznym symptomem pandemii. Chociaż u wielu osób skutecznie wyleczono zarówno covid-19, jak i objawy tej choroby, to niektóre ofiary wspomnianego efektu ubocznego nie wyzdrowiały w pełni.

Najlepszym środkiem w przypadku covid-19 był wówczas lek Natrum Muriaticum. Inne preparaty, które pomagały na wczesnych etapach choroby, to m.in. Bryonia, Phosphorus i Camphor (szczególnie na lodowate dreszcze).

Później w trakcie pandemii odkryliśmy, że China, Arsenicum Album i Eupatorium Perfoliatum łagodzą objawy zakażenia SARS-CoV-2. Rzadziej pomocne okazały się Lobelia Inflata, Aconite, Argentum Nitric, Kali Phos, Kali Bich i Oxygen (w potencji homeopatycznej).

Leki na objawy przeziębienia/grypy

LEK	NOS	OCZY/JAMA USTNA	LEPIEJ LUB GORZEJ	INNE
ACONITE	Częste kichanie. Zapchany nos.	Pragnienie.	Gorzej w dusznej atmosferze.	Przeziębienia o nagłym początku spowodowane wychłodzeniem, często z wysoką temperaturą.
ALLIUM CEPA	Częste kichanie. Cieknący nos.	Łzawienie oczu. Ból ust. Rozpalenie i pragnienie.	Gorzej w ciepłym pomieszczeniu. Lepiej na świeżym powietrzu.	Ból może rozciągać się na gardło i klatkę piersiową. Łaskotanie w tylnej części gardła.
ARSEN ALBUM	Kichanie częste i bolesne. Rzadka, wodnista wydzielina i pieczenie.	Pragnienie małych ilości wody. Ból ust i rynienki podnosowej.	Gorzej w zimnym powietrzu i po jedzeniu.	Skrajne wychłodzenie. Intensywne łaskotanie w nosie w jednym konkretnym miejscu.
BELLADONNA	Nos spuchnięty, czerwony, obolały i gorący. Niewiele wydzieliny.	Zaczerwienione i obolałe gardło oraz chrypka.	Gorzej w pozycji leżącej, w hałasie i przeciągach.	Ostry ból głowy. Duże pragnienie. Nerwowość.
BRYONIA	Częste kichanie, następnie tendencja do rozprzestrzeniania na klatkę piersiową.	Oczy zaczerwienione i łzawiące. Suchość jamy ustnej, warg oraz wielkie pragnienie.	Lepiej w pozycji leżącej i w bezruchu.	Początek opóźniony, a objawy rozwijają się powoli.
DULCAMARA	Intensywne kichanie.	Zaczerwienienie oczu i ból gardła.	Gorzej w zimnych lub wilgotnych pomieszczeniach i zatęchłych piwnicach.	Nieruchomość szyi, bóle pleców i kończyn.
GELSEMIUM	Na przeziębienie typu grypowego. Wydzielina powoduje ból nozdrzy.	Ciężkość powiek i nalot na języku.	Lepiej w pobliżu grzejnika. Objawy często powodowane zmianą pogody.	Ból głowy i dreszcze. Łaskoczący i łzawiący kaszel. Częsta potrzeba oddawania moczu. Obolałe kończyny.
HEPAR SULPH	Częste kichanie. Wodnista wydzielina później staje się gęsta, żółta i nieestetyczna.	Zaczerwienienie i zaognienie oczu. Gałki oczne, dziąsła oraz usta bolesne w dotyku. Uczucie włosa lub drzazgi w gardle.	Gorzej w najmniejszym przeciągu.	Irytacja i nadwrażliwość
KALI BICH	Ucisk/ból u nasady nosa. Cuchnący zapach. Wydzielina gęsta, lepka, zielonkawożółta. Silnie elastycznie zatkany nos. Utrata węchu. Gwałtowne kichanie.	Zapalenie spojówek. Zapalenie tęczówek. Lepka żółta wydzielina. Rumień wędrujący języka, język czerwony, błyszczący, gładki i suchy. Uczucie włosa na języku.	Objawy nasilają się rano.	Ogólne osłabienie. Katary. Twarde, ciągnące się i lepkie wydzieliny.
MERC SOL/VIV	Częste kichanie. Zaczerwienienie i owrzodzenie nozdrzy. Drażniąca wydzielina.	Słodkawy, metaliczny smak. Dziąsła gąbczaste, cofające się i łatwo krwawiące. Przykry zapach z ust. Gęsta żółta wydzielina z oczu. Zapalenie tęczówek. Język ze śladami wgłębień.	Wszystkie objawy nasilają się w nocy, z powodu ciepła w łóżku oraz zimnej i mokrej pogody. Gorzej podczas pocenia się.	Przykry zapach oddechu, wydzielin i ciała. Tendencja do ropienia. Niemożność radzenia sobie z niewielkimi zmianami temperatury.
NUX VOMICA	Częste kichanie. Nos na przemian zatkany i cieknący.	Suchość w ustach	Lepiej na świeżym powietrzu.	Skrajne wychłodzenie, niemożność rozgrzania się i nadmierna drażliwość.
PHOSPHORUS	Nos na przemian zatkany lub cieknący bądź jedno nozdrze zatkane, a drugie z wydzieliną.	Ból gardła, ochrypły głos	Gorzej wraz ze zmianą temperatury.	Przeziębienie zaczyna się w klatce piersiowej lub gardle. Smugi krwi na chusteczce.
PULSATILLA	Nos zatkany. Gęsta żółta wydzielina.	Spierzchnięta, łuszcząca się skóra warg. Utrata apetytu.	Lepiej na świeżym powietrzu. Gorzej wraz z wejściem do ciepłego pokoju.	Uporczywe przeziębienie. Bóle twarzy i nosa. Dreszcze.

eprasa.pl a244947e5a



Niektóre z tych środków są dostępne wyłącznie w wyspecjalizowanych aptekach homeopatycznych, ponieważ nie należą do asortymentu bardziej znanych produktów dostępnych bez recepty. Wiele z osób, które zadzwoniły na infolinię, oddzwoniło, gdy zmienił się obraz objawów, zarówno w celu uzyskania dalszej pomocy, jak i podziękowania nam, gdy członkowie ich rodziny wyzdrowieli.

Z radością mogę powiedzieć, że wśród setek osób, którym pomogliśmy, nigdy nie było żadnych doniesień o tragediach. Jednak w normalnym roku sezon na grypę rozpoczyna się w październiku i trwa do początku marca lub kwietnia.

Leczenie przeziębienia i grypy

Kiedy objawy grypy pojawiają się bardzo szybko (jak burza), pierwszym lekiem jest Aconite. Po zażyciu go przy pierwszym uderzeniu choroby obraz często się zmienia – stosuje się wtedy Gelsemium lub inne środki.

Podczas gdy Aconite to dobry lek w przypadku gwałtownego, nagłego rozwoju infekcji, Gelsemium jest właściwym środkiem w przypadku wolniejszego i boleśniejszego ataku typowego dla przeziębienia i grypy. Aby pomóc Ci w prosty domowy sposób określić, które środki zaradcze będą najlepsze w przypadku Twoich objawów, przygotowałem tabelę.

Oprócz leku Dulcamara wszystkie wymienione w tej tabeli preparaty są zwykle zawarte w standardowych zestawach dostępnych w większości aptek homeopatycznych. Wiele z tych placówek wytwarza również własne kombinacje profilaktyczne mające na celu zapobieganie i/lub leczenie sezonowego przeziębienia i grypy. Często aktualizują je co roku przez zastosowanie aktualnej szczepionki przeciw grypie w formie leku homeopatycznego.

Najlepiej sprzedającym się na świecie lekiem na przeziębienie i grypę – przewyższającym pod tym względem wiele dostępnych bez recepty konwencjonalnych środków – jest chroniony patentem produkt Oscillococcinum. Wytwarza go we Francji firma Boiron. Chociaż zwykle jest on stosowany w celach profilaktycznych, w przypadku przeziębienia lub grypy można go również przyjmować w ramach leczenia. Innym podobnym lekiem na przeziębienie i grypę jest Influenzinum, jak sugeruje nazwa na puszce, również firmy Boiron.

Leczenie kaszlu

Zwykle towarzyszy on zwykłym objawom bolesnego przeziębienia i grypy lub następuje po nich. Jednak leczenie często komplikuje nieodpowiednie zrozumienie jego natury. Czy kaszel jest suchy, czy mokry? Czy nasila się w jakiejś konkretnej porze dnia? Czy można dostrzec różnicę? Czy kaszel przebiega z odkrztuszaniem, czy bez? Jeśli to możliwe, zawsze proszę pacjenta, aby zakaszlał przy mnie, tak bym usłyszał brzmienie i przekonał się, czy jest to pojedyncze odkaszlnięcie, czy atak, który wymaga zastosowania innego leku.

Jeszcze jedna uwaga: rośnie liczba zachorowań na krztusiec. W pierwszych 3 miesiącach 2024 r. w Wielkiej Brytanii zdiagnozowano ponad 2,6 tys. przy-

REKLAMA



Objawy kaszlu i środki zaradcze

LEK	RODZAJ KASZLU	WYDZIELINA LUB FLEGMA	PORA DNIA	LEPIEJ LUB GORZEJ	INNE
ANT TART	Uczucie duszności. Ciągłe podenerwowanie.	Duże ilości lepkiej flegmy trudnej do odkrztuszenia.	Gorzej wieczorem.	Lepiej w pozycji siedzącej.	Osłabienie, senność, biały nalot na języku, objawy przypominające silny kaszel palacza.
ACONITE	Krótki i suchy bądź silny i donośny kaszel.	Suchość błon śluzowych i zatkany nos.	Gorzej w nocy i po północy. Nagły początek.	Gorzej po wystawieniu na działanie zimnych i suchych wiatrów. Lepiej na świeżym powietrzu.	Niepokój o nagłym początku.
BRYONIA	Suchy, silny, spazmatyczny i bolesny kaszel.	Twardy śluz w tchawicy.	Gorzej w nocy i w ciepłym pomieszczeniu.	Gorzej podczas ruchu oraz przy zimnej i suchej pogodzie. Lepiej podczas odpoczynku oraz pod wpływem nacisku.	Duże pragnienie zimnej wody. Drażliwy nastrój. Chęć ogrzania się.
CAUSTICUM	Silny kaszel, drażniący całą klatkę piersiową. Utrata głosu.	Niemożność odkrztuszania. Połykanie flegmy.	Niemożność położenia się w nocy. Gorzej w cieple łóżka.	Lepiej z zimnymi napojami (popijanie wody). Gorzej przy zimnym i suchym wietrze. Lepiej pod wpływem wilgotności.	Charakterystyczne pieczenie, przenikliwe zimno i ból.
DROSERA	Łaskotanie w krtani powodujące głęboki napadowy kaszel z odruchami wymiotnymi i krztuszeniem.	Żółta plwocina. Kaszel może być bardzo suchy.	Gorzej w nocy.	Lepiej na świeżym powietrzu. Gorzej w pozycji leżącej.	Chrypka, ostre zapalenie krtani, tchawicy i oskrzeli.
HEPAR SULPH	Spazmatyczny mokry kaszel. Ostre zapalenie krtani, tchawicy i oskrzeli z rzadkim chrapliwym kaszlem.	Rzadka flegma.	Gorzej, gdy pacjent kładzie się nocą i budzi rano.	Gorzej przy suchym i chłodnym powietrzu lub w przeciągu. Gorzej pod wpływem rtęci i dotyku. Lepiej przy wilgotnej pogodzie oraz po jedzeniu.	Blokada nosa i ucha.
IPECAC	Spazmatyczny duszący kaszel ze świszczącym oddechem. Nagły atak.	Zatkany nos, klatka piersiowa wydaje się pełna opornej na działanie kaszlu flegmy.	Gorzej okresowo, coroczne ataki.	Gorzej przy ciepłym i wilgotnym wietrze oraz w pozycji leżącej.	Szczególnie przydatny w przypadku ostrych objawów u młodych ludzi. Nudności, które nie ustępują po wymiotach.
PHOSPHORUS	Silny suchy i drażniący kaszel.	Przewlekły katar z niewielkim krwotokiem.	Gorzej wieczorem.	Gorzej wraz ze zmianą temperatury oraz przy mówieniu lub aktywności.	Ucisk w klatce piersiowej, ból głowy. Nerwowość i niepokój.
RUMEX	Spazmatyczny suchy kaszel.	Twarda i ciągnąca się flegma.	Gorzej w pozycji leżącej i przy budzeniu się (patrz Hepar Sulph).	Gorzej w zimnym powietrzu. Lepiej z głową pod kocem.	Chrypka i ciągła chęć odchrząkiwania.
SPONGIA	Głośny chrapliwy kaszel, gwałtowny i krupowy, napadowy.	Twarda, trudna do odkrztuszenia flegma.	Gorzej przed północą i o 3.00-5.00 nad ranem.	Gorzej przy mówieniu, śpiewaniu i przełykaniu. Lepiej po gorących napojach i jedzeniu.	Przepływ suchego powietrza brzmiący jak szczekanie psa lub foki. Trudna do odkrztuszenia flegma, którą trzeba usuwać.

padków tej choroby. Wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z faktu, że choruje, ponieważ nie u każdego pojawia się charakterystyczny głośny wdech kończący atak kaszlu. Niemniej jednak ten ostatni może być uporczywy – jest to jeden z powodów, dla których nazywany jest także „kaszlem studniowym".

W przypadku tej dolegliwości lekiem homeopatycznym pierwszego rzutu jest często Pertussin (wytwarzany z pałeczki krztuśca). Zwykle sugeruję podawanie go wszystkim domownikom, a także pacjentowi.

Jeśli już masz ten lek, na początek przyjmij go w dowolnej potencji. Ja jednak zazwyczaj preferuję potencję 10M i jedną dawkę 2 razy dziennie przez 2 dni, zanim przejdzie się do środka, który najlepiej pasuje do obrazu klinicznego.

Opracowałem także tabelę leków stosowanych w przypadku różnych rodzajów kaszlu. Niektóre z nich zostały wymienione w obu tabelach, ponieważ ich zastosowanie obejmuje szereg różnych obszarów.

Spośród środków wymienionych w tabeli dotyczącej kaszlu Causticum, Rumex i Spongia są zwykle dostępne wyłącznie w wyspecjalizowanych aptekach homeopatycznych. Jeśli nie możesz zdobyć tego ostatniego, oto wersja oszukańcza: połączenie preparatów Hepar Sulph i Phosphorus będzie przybliżone do obrazu leku Spongia i w rzeczywistości często działa lepiej niż on sam.

Obie tabele stanowią przegląd dobrych domowych środków, z których większość jest łatwo dostępna. Pamiętaj jednak, że inne leki mogą pasować do pierwotnego obrazu, a jeśli stosujesz to, co wydaje się najwłaściwsze, i nic się nie dzieje, czas na profesjonalną pomoc.

Twój ogólny stan zdrowia

W homeopatii kondycja zdrowotna to pełny obraz zdrowia, a lek stosowany w celu poprawy ogólnego stanu zdrowia to lek konstytucjonalny. Wiele osób dobrze reaguje na ten środek w połączeniu z doraźnym leczeniem objawów chorobowych. Jednak lek konstytucjonalny nie pozostaje nim na całe życie. Odnosi się do momentu w czasie, który może potrwać przez pewien okres. Kiedy jednak kondycję zdrowotną poddaje się działaniu odpowiedniego leku we właściwej potencji, często ulega ona zmianie.

Nie należy zapominać także o samopomocy – bardzo ważnym aspekcie leczenia ostrych chorób. Witaminy C i D w odpowiedniej dawce, cynk, prawidłowe odżywianie, nawodnienie, świeże powietrze i aktywność fizyczna przyczyniają się do powrotu do zdrowia oraz utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej.



David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl a244947e5a

MUMIO ŻYWE

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

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm

Jedyne Żywe Mumio, przebadane w Polsce



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

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

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

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

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

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

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



Uzyskaliśmy akcept Rzetelnej Firmy

RZETELNA Firma

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

eprasa.pl a244947e5a

Pyszne i zdrowe

O leczniczej mocy kakao ceremonialnego, jego różnorodności oraz o tym, jak odróżnić prawdziwe od podróbek rozmawiamy z Przemysławem T. Sicińskim, twórcą Sopockiej Manufaktury.

OCL: Ostatnio przeczytałam, że kakao może pomagać w leczeniu… insulinooporności. Muszę przyznać, że zaskoczyła mnie ta informacja.
Przemysław T. Siciński: Obecnie wiele osób traktuje kakao jako wyrób cukierniczy, zapominając o tym, że dawniej wykorzystywano głównie jego lecznicze właściwości, a tych jest sporo. W ostatniej dekadzie pojawiły się prace naukowe wskazujące na rolę kakao w regulacji odporności, wygaszaniu stanów zapalnych, neuroprotekcji, a także kontroli cukrzycy. Okazuje się, że dzięki dużej zawartości polifenoli kakao może zapobiegać hiperglikemii poposiłkowej. Są też doniesienia, że przeciwdziałaniu otyłości.

OCL: Czekolada zapobiega nadwadze? O to coś dla mnie! Jak to możliwe?
Przemysław T. Siciński: Na początku ustalmy, że tak działa kakao, a nie czekolada mleczna. A wracając do pytania, naukowcom udało się zmapować szlaki metaboliczne kakao, co dostarcza istotnych informacji na temat jego roli. Kakao pomaga w utracie wagi poprzez poprawę biogenezy mitochondrialnej. Zwiększa też wychwyt glukozy przez mięśnie. Z kolei ze względu na swoje właściwości przeciwutleniające zapewnia ochronę neuronów i poprawia funkcje poznawcze oraz poprawia nastrój. Jako antyoksydant chroni serce przed niszczącą aktywnością wolnych rodników, a także przeciwdziała procesom starzenia się. Poza tym dzięki bogactwu polifenoli kakao zwiększa efektywne wykorzystanie zasobów poznawczych.

OCL: Wspomniał Pan też o jego immunomodulacyjnych i przeciwzapalnych właściwościach.
Przemysław T. Siciński: Z badań wynika, że kakao może wpływać na odpowiedź immunologiczną i wzrost bakterii na poziomie jelitowym. Natomiast stan zapalny zmniejsza poprzez hamowanie czynnika jądrowego-κB. Może też być korzystne dla osób cierpiących z powodu uczuleń, bo obniża uwalnianie immunoglobuliny E w reakcjach alergicznych.

OCL: Czy tak działa każde kakao?
Przemysław T. Siciński: Niestety nie. Dużo zależy od gatunku rośliny, sposobów jej uprawy, jakości ziaren oraz procesu przygotowania produktu. Uprawy powinny być ekologiczne, bez nawozów sztucznych. Surowe nieodtłuszczone ziarna powinny być poddawane bardzo starannej fermentacji, a następnie prażone w odpowiednich warunkach. Dzięki temu kakao uzyska konkretny profil aromatyczny, a zawarte w nim składniki aktywne będą lepiej przyswajalne.

OCL: To trochę tak jak z kawą czy winem?
Przemysław T. Siciński: Dokładnie. Kakao ma swoje nuty zapachowe i smakowe. Dla jakości ziaren istotne są nie tylko warunki uprawy, ale też właściwości gleby oraz klimat panujący w danym regionie. Dlatego w Sopockiej Manufakturze – prócz kakao uprawianego od lat przez rodzinę mojej żony Marthy w Ekwadorze oraz innych krajów Ameryki Południowej – sprowadzamy również kakao z Tanzanii, Ugandy (fenomenalna plantacja Semuliki Forest), Madagaskaru, Indonezji, Wietnamu, Tajlandii czy Filipin. Przykładowo pochodzące z Kilombero Valley w Tanzanii kakao Kamili jest wytrawne, lecz ma lekko wyczuwalną nutkę mlecznego cukierka. Natomiast to z Akesson Bejofo (Madagaskar) charakteryzuje się wyjątkowo gładkim i bogatym profilem smakowym, z dominującymi nutami cytrusowo-kwiatowymi i subtelnie wyczuwalnymi akcentami orzechowymi. Z kolei w ziarnach z Pisa na Haiti pojawiają się nuty figi, słodkiej wanilii, karmelu i subtelne akcenty kawy.

OCL: Aż chce się spróbować!
Przemysław T. Siciński: Nic trudnego. Z okazji świąt przygotowaliśmy zestawy degustacyjne, które zabierają naszych klientów w podróż po smakach z całego świata. Znajduje się w nich 5 lub 10 różnych rodzajów kakao ceremonialnego.

OCL: Jak należy je przygotować do picia? W internecie często znajduję informacje, że nie wolno go gotować, by nie straciło swoich prozdrowotnych właściwości.
Przemysław T. Siciński: To bzdura! Grubo zmielone kakao należy gotować przez ok. 3 min. Bowiem dopiero wtedy wydobywamy z niego całe bogactwo związków odżywczych, smaku i aromatów. Pamiętajmy, że ono już wcześniej było prażone w 100-120°C. Poza tym, jak pokazują badania, do straty wartości odżywczych kakao dochodzi, dopiero gdy jest ono poddane działaniu temperatury 130°C przez ok. 30 min.

OCL: Zauważyłam, że czasami produkty opatrzone etykietką „kakao ceremonialne" bardzo różnią się cenowo. Z czego to wynika?
Przemysław T. Siciński: Niestety, pojawiło się wiele podróbek. Ich cena jest niższa, gdyż do masy kakaowej dodano innych składników np. oleju palmowego.

OCL: Jak zatem odróżnić prawdziwe kakao ceremonialne od oszukanego?
Przemysław T. Siciński: Prawdziwe zawiera 45-55% tłuszczu, jednak jest suche i kruche. Nie da się go zetrzeć na proszek, będą to raczej wiórki. Natomiast podróbki będą bardzo tłuste zarówno w dotyku, jak i w smaku.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl a244947e5a

SOPOCKA MANUFAKTUR A

100% PRAWDZIWE KAKAO

"Kakao ceremonialne"
z małych farm z całego świata,
w tym z rodzinnej farmy Marthy
Coello Morales w Ekwadorze







AMAZONA PREMIUM

dziko rosnące kakao w amazońskich lasach deszczowych

ZESTAW DEGUSTACYJNY

z pięciu lub dziesieciu krajów na świecie

LOS RIOS

najszlachetniejsze kakao Nacional Arriba z Ekwadoru

Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór
100% prawdziwego kakao ceremonialnego, **shilajitu/mumio**, **chagi**, oraz innych **darów natury**.

LEKARZE10

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić 10% na swoim zamówieniu!

facebook.com/**SopockaManufaktura**
instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl a244947e5a

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj jod

Oto 9 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego do codziennej diety

Wszyscy wiemy, że ten pierwiastek śladowy jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3). Hormony te regulują wiele ważnych reakcji biochemicznych, w tym syntezę białek, aktywność enzymatyczną oraz metaboliczną. Jednak mało kto już wie, że także inne nasze organy mogą potrzebować jodu i go wchłaniać. Ma on bowiem również inne funkcje fizjologiczne w organizmie.

Gleby na Ziemi zawierają różne ilości jodu, co z kolei wpływa na jego zawartość w uprawach. By zapobiec jego niedoborom w diecie, wiele krajów wdrożyło programy jodowania soli. Dlatego nim zdecydujesz się na przyjmowanie jodu w postaci suplementu, sprawdź jego poziom w moczu. Jeśli mediana stężenia jodu w moczu wynosi 100-199 mcg/l u dzieci i dorosłych, 150-249 mcg/l u kobiet w ciąży i >100 mcg/l u kobiet karmiących piersią, to znak, że spożycie jodu jest odpowiednie. Jeżeli zaś te wartości będą niższe niż 100 mcg/l u dzieci i dorosłych niebędących w ciąży, należy rozważyć suplementację.



1 Warunkuje właściwą pracę tarczycy

Odpowiednia podaż jodu jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania tego organu[1]. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar prowadzą do dysfunkcji tarczycy, takich jak niedoczynność lub nadczynność tego gruczołu.

Głównym źródłem jodu jest dieta poprzez spożywanie produktów zawierających jod, w tym soli, owoców i owoców morza. Zalecane dzienne spożycie jodu wynosi 150 μg u osób dorosłych, które nie są w ciąży[2].

W przypadku łagodnego niedoboru jodu tarczyca może kompensować niskie spożycie jodu i utrzymywać eutyreozę, podczas gdy poważny deficytu tego pierwiastka sprawia, że organ nie jest już w stanie wytworzyć wystarczającej ilość hormonów tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3)[3].

Najczęstszymi objawami niedoczynności tarczycy są zmęczenie, letarg, nietolerancja zimna oraz przyrost masy ciała[4].

Wydzielany przez przysadkę mózgową hormon tyreotropowy (TSH) zwiększa wychwyt jodu przez tarczycę i stymuluje syntezę i uwalnianie T3 i T4. W przypadku braku wystarczającej ilości jodu poziom TSH pozostaje podwyższony, co prowadzi do wola – powiększenia się gruczołu, które odzwierciedla próby organizmu zmagazynowania, jak największej ilości jodu w tarczycy.

Niedostateczna podaż jodu u dorosłych wiąże się z upośledzeniem funkcji psychicznych, mniejszą wydolnością, osłabieniem, depresją, wzrostem wagi oraz łamliwością włosów i paznokci[5]. Szacuje się, że tzw. zaburzenia z niedoboru jodu dotykają od 800 mln do nawet 2 mld ludzi na świecie[6].

2 Umożliwia prawidłowy rozwój płodu

Najgroźniejszy jest niedobór jodu u kobiet w ciąży, ponieważ powoduje ryzyko zaburzeń rozwoju płodu – łącznie z kretynizmem, czyli niedorozwojem umysłowym ciężkiego stopnia w wyniku wrodzonej, pierwotnej niedoczynności tarczycy[7]. Ponadto od odpowiedniego stężenia hormonów tarczycy zależy także prawidłowy rozwój obwodowego układu nerwowego, a także szkieletu[8].

Brytyjczycy wykazali, że dzieci, których matki miały łagodny niedobór jodu w czasie ciąży, częściej dorastały z niższym IQ oraz innymi opóźnieniami intelektualnymi[9]. Natomiast późniejsza metaanaliza znalazła dowody na to, że niższy poziom jodu w czasie ciąży był związany z niższym poziomem IQ werbalnego u dzieci[10].



eprasa.pl a244947e5a



Poprawia funkcje poznawcze

U dzieci i nastolatków niedobór jodu grozi upośledzeniem rozwoju umysłowego i somatycznego. Wyniki kilku badań sugerują, że przewlekły niedobór jodu, szczególnie u dzieci, obniża IQ o ok. 12-13,5 punktów[11]. W randomizowanym badaniu kontrolowanym placebo 184 uczniów w wieku 10-13 lat w Nowej Zelandii ze średnim stężeniem jodu w moczu wynoszącym 63 mcg/l otrzymywało preparaty z jodem (150 mcg/dzień) lub placebo przez 28 tygodni. Suplementacja znacząco poprawiła miary rozumowania percepcyjnego i ogólny wynik poznawczy w porównaniu z dziećmi przyjmującymi placebo. Poza tym średnie stężenie jodu w moczu u przyjmujących preparat wynosiło 145 mcg/l[12].

Pomaga schudnąć



W dużym badaniu epidemiologicznym (TIDE) przeprowadzonym w Chinach częstość występowania otyłości centralnej znacznie spadła, gdy stężenie jodu w moczu wynosiło 300 µg/l lub więcej[13]. Uczeni odnotowali też, że dzieci z nadwagą miały niższy stężenie jodu w moczu w porównaniu do rówieśników o prawidłowej masie ciała. Podobne wyniki przyniosły badania nad otyłymi kobietami[14]. Co więcej, w randomizowanym badaniu kontrolowanym odsetek tkanki tłuszczowej u osób, które spożywały tabletki zawierające proszek z kelpu o obniżonej zawartości jodu, wykazał znaczący spadek w porównaniu do tych, którzy przyjmowali placebo[15]. W innym eksperymencie suplementacja fukoksantyną (3 mg/dzień) zmniejszyła tłuszcz trzewny, wskaźnik masy ciała (BMI) i masę ciała[16].

Która nazwa właściwa?

Jod w żywności i soli jodowanej występuje w kilku formach chemicznych, w tym w solach sodowych i potasowych, jodzie nieorganicznym (I2), jodanie i jodku, zredukowanej formie jodu[1]. Można powiedzieć, że przeważnie występuje jako sól. Z tego powodu jest określany jako jodek, a nie jod. Jodek jest szybko i prawie całkowicie wchłaniany w żołądku i dwunastnicy. Jodan jest redukowany w przewodzie pokarmowym i wchłaniany jako jodek[2]. Kiedy jodek dostaje się do krwiobiegu, tarczyca koncentruje go w odpowiednich ilościach do syntezy hormonu tarczycy, a większość pozostałej ilości jest wydalana z moczem.

BIBLIOGRAFIA

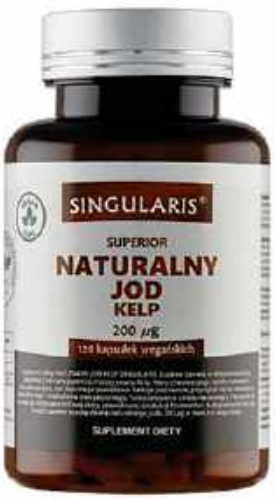
1. Altern Med Rev. 2008 Jun;13(2):116-27
2. Endocr Rev. 2009 Jun;30(4):376-408

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY JOD KELP

Ten suplement diety ma w składzie listownicę japońską (Laminaria japonica), popularnie nazywaną – kelp. Wodorost ten charakteryzuje się wysoką zawartością naturalnego jodu. Dlatego też Naturalny Jod Kelp Singularis Superior zawiera wysoką dawkę naturalnego jodu (200 µg). Jak dowiedziono, pierwiastek ten wspomaga pracę tarczycy i układu nerwowego, ma korzystny wpływ na nasze funkcje poznawcze, przyczynia się też do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz utrzymania zdrowej skóry. Produkt zamknięty w wegańskiej kapsułce nie zawiera alergenów i glutenu ani sztucznych konserwantów. Jest też wolny od GMO.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2024 r.

eprasa.pl a244947e5a



Przeciwdziała schorzeniom układu sercowo-naczyniowego

Niedobór jodu i związana z nim niedoczynność tarczycy mogą przyczyniać się do chorób serca i udaru mózgu, a także zwiększać ryzyko śmierci z powodu tych schorzeń[17]. Dysfunkcja tarczycy powoduje niekorzystne zaburzenia w profilach lipidowych, podwyższając poziom lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) i całkowitego cholesterolu oraz zwiększając ryzyko miażdżycy[18]. Niedoczynność tarczycy osłabia również mięsień sercowy, powodując, że kurczy się on słabiej. Może też powodować arytmię serca[19]. Zwłaszcza jest to widoczne podczas umiarkowanych ćwiczeń[20].

Naukowcy z Indii wskazują, że niedobory jodu są istotnie wyższe u osób z nadciśnieniem. Ponadto jego stężenie ma istotną ujemną korelację z wiekiem i skurczowym ciśnieniem krwi. Ujemna korelacja to ma miejsce wtedy, gdy wraz ze wzrostem wartości jednej cechy obserwowany jest spadek wartości drugiej cechy[21]. Wydają się to potwierdzać wyniki randomizowanego badania typu przypadek-kontrola, w którym spożycie 5 g/dzień alg wakame (*Undaria pinnatifida*) znacząco obniżyło ciśnienie krwi u 36 starszych Japończyków z nadciśnieniem[22].

Dba o zdrowie piersi

Mastopatia, objawiająca się zmianami włóknisto-torbielowatymi w piersiach, czasem powoduje ból piersi związany z cyklicznymi zmianami hormonalnymi. Kobiety cierpiące na to schorzenie, które przez 5 miesięcy codziennie przyjmowały 3000 lub 6000 mcg jodu, odnotowały znaczące zmniejszenie bólu piersi, tkliwości i guzkowatości w porównaniu z paniami otrzymującymi placebo lub 1500 mcg jodu[23]. Chociaż wyniki są obiecujące, potrzeba więcej badań, aby wyjaśnić rolę jodu w mastopatii. Ponadto, jako że stosowane dawki są bardzo wysokie, leczenie takie musi przebiegać podn nadzorem lekarza.



eprasa.pl a244947e5a

7 Może zapobiegać osteoporozie

Mało kto wie, że jod jest niezbędnym pierwiastkiem do mineralizacji kości. Tureccy naukowcy podzielili 132 kobiety na 3 grupy. Do pierwszej z nich zakwalifikowano zdrowe panie po menopauzie, do drugiej kobiety z osteopenią, a do trzeciej pacjentki z osteoporozą pomenopauzalną. Odkryli, że poziom jodu w moczu był istotnie niższy u kobiet z osteoporozą pomenopauzalną. Badacze doszli do wniosku, że suplementacja tego pierwiastka może być istotna w zapobieganiu osteoporozie, zwłaszcza na obszarach, na których niedobór jodu jest endemiczny[31].





8 Zmniejsza ryzyko cukrzycy ciążowej

Wyższe stężenie jodu w łożysku wiązało się ze zmniejszoną częstością występowania cukrzycy ciążowej u 471 kobiet w ciąży[33]. Z kolei w innej pracy wykazano, że ciężarne i karmiące piersią miały niższe poziomy glukozy we krwi i niższą częstość występowania hiperglikemii[34]

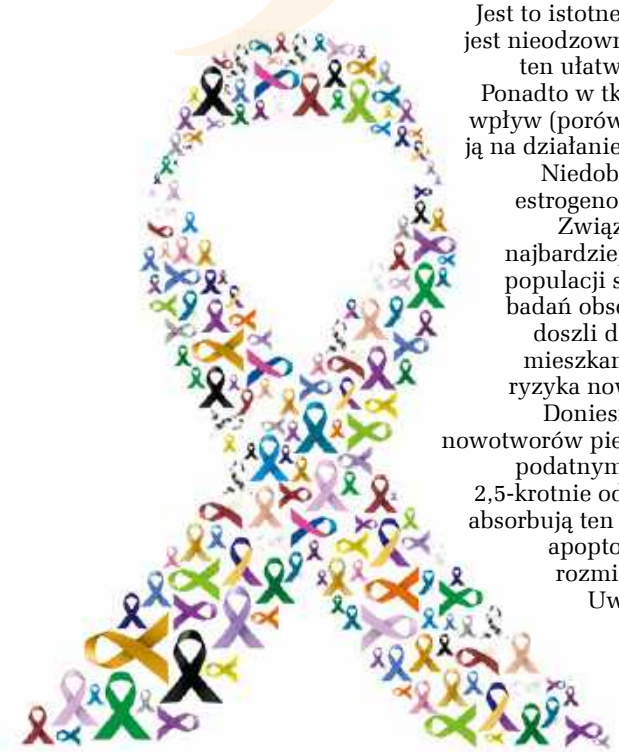
REKLAMA



Chroni przed nowotworami

Deficyt jodu przyczynia się do powstania wola guzkowego, które jest jednym z głównych czynników etiologicznych nowotworu tarczycy – stwierdza się je wcześniej u ok. 80% chorych z tym rodzajem raka[25].

Okazuje się jednak, że odpowiednia podaż jodu najważniejszą rolę odgrywa w profilaktyce raka piersi. Badania pokazują, że w zarówno w tarczycy, jak i tkance piersiowej znajdują się te same białka, które pozwalają tarczycy wychwytywać jod z krwiobiegu.



Jest to istotne z ewolucyjnego punktu widzenia – pierwiastek ten jest nieodzowny dla rozwoju mózgu dziecka, dlatego mechanizm ten ułatwia dostarczanie go podczas karmienia piersią.

Ponadto w tkance piersiowej jod wywiera silny antyoksydacyjny wpływ (porównywalny do witaminy C), a jego niedobór wystawia ją na działanie markerów odpowiadających za rozwój nowotworu[26].

Niedobór jodu wywołuje zmiany w DNA i receptorach estrogenowych, co dodatkowo podnosi ryzyko raka piersi[27].

Związek pomiędzy spożyciem jodu a guzem piersi jest najbardziej widoczny, gdy porówna się zachorowalność wśród populacji stosującej dietę zachodnią a japońską. Na podstawie badań obserwacyjnych prowadzonych wśród Japonek, uczeni doszli do wniosku, że ze względu na dietę bogatą w jod, mieszkanki z Kraju Kwitnącej Wiśni są w grupie niskiego ryzyka nowotworu piersi – niemal najniższego na świecie.

Doniesienia o stosowaniu jodu w ramach profilaktyki nowotworów piersi są obiecujące, np. nieprzerwane podawanie jodu podatnym na nowotwór szczurom zmniejszyło niemal 2,5-krotnie odsetek pojawiania się guza. Komórki nowotworowe absorbują ten pierwiastek, a to hamuje wzrost guza i powoduje ich apoptozę. Suplementacja jodu powoduje zmniejszenie rozmiarów łagodnych i złośliwych nowotworów piersi.

Uważa się, że częściowo jest to efektem bezpośredniej redukcji poziomu peroksydacji lipidów. Dawki tego pierwiastka opisywane w badaniach są wysokie – 5 tys. mcg dziennie, jednak nie zaobserwowano żadnego toksycznego wpływu ani na funkcje tarczycy, ani na inne tkanki.

Dodatkowe korzyści przynosi łączona suplementacja jodu i selenu, stanowiącego niezbędny kofaktor w enzymach używanych w tkankach tarczycy i piersi do optymalnego wykorzystania jodu.

Tarczyca, tkanka piersi i części przewodu pokarmowego zawierają duże stężenie jodu[28]. Komórki wyściółki żołądka w szczególności gromadzą jod, wykorzystując jego działanie antyoksydacyjne. Skłoniło to naukowców do zbadania, czy niedobór jodu odgrywa rolę w nowotworach przewodu pokarmowego. Odkryli, że ludzie żyjący w rejonach świata, w których występuje niedobór jodu, mają wyższy wskaźnik zachorowań na raka żołądka[29]. Pacjenci z rakiem żołądka w regionie śródlądowym Iranu mieli 2,5 razy większe prawdopodobieństwo wystąpienia poważnego niedoboru jodu niż pacjenci z grupy kontrolnej[30].

Rak żołądka jest najczęstszym nowotworem w częściach północno-wschodniej Turcji, gdzie niedobór jodu jest powszechny[31]. Uczeni stwierdzili również, że zwiększenie spożycia jodu jest silnie skorelowane ze spadkiem zapadalności na raka żołądka[32].

Nieuchwytny składnik odżywczy

Aby zapobiec niedoborom jodu, wiele krajów zdecydowało się dodawać jodu do soli kuchennej. Dzięki temu zabiegowi przyjmujemy jod w potrawach, wystarczy, że je tylko doprawimy taką wzbogaconą solą.

Niestety jednak, jak pokazała szczegółowa analiza różnych, dostępnych w sklepach marek soli jodowanej, po otwarciu opakowania pierwiastek ten bardzo szybko się ulatnia. Jeśli sól jodowana jest trzymana w pojemniku wystawionym na działanie powietrza, to zawartość jodu przepada już w ciągu 4 tygodni od otwarcia, a gdy panuje duża wilgotność nawet szybciej.



BIBLIOGRAFIA

1. Immunologic Res (2021) 69:129-38; Thyroid. 2017 Mar;27(3):315-389.
2. Nat Rev Endocrinol. 2014 Mar;10(3):136-42
3. Lancet Diabetes Endocrinol. 2015 Apr;3(4):286-95; Pediatrics (2018) 141:e201739046
4. Lancet. 2017 Sep 23;390(10101):1550-1562; Nat Rev Endocrinol. 2012 Mar 6;8(7):417-24
5. Lancet 1983; 2: 1126-1129
6. Environ Sci Technol. 2008; 42 (4): 1315-1323
7. Thyroid 2009; 19: 511
8. J Endocrinol Invest 1993; 16: 374; Endokrynol Pol 1997; 48 (Supl. 1) : 27-35
9. Lancet Diabetes Endocrinol. 2015 Sep;3(9):715-22.
10. J Clin Endocrinol Metab. 2019 Mar 28;104(12):5957-67
11. Am J Clin Nutr. 2009 Feb;89(2):668S-72S
12. Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1264-71
13. Thyroid. 2020 Jul;30(7):1053-1065;
14. Nutrients. 2021 Apr 22;13(5):1404; Obes Surg. 2015 Jan;25(1):85-9
15. Mar Drugs. 2021 Jun 22;19(7):352.
16. Funct Foods Health Dis. (2017) 7:246-62
17. Eur J Endocrinol. 2011 Jul;165(1):115-21; Eur J Endocrinol. 2008 Sep;159(3):329-41
18. Endocr Res. 2003 Aug;29(3):307-16; J Intern Med. 2006 Jul;260(1):53-6; Open Cardiovasc Med J. 2011;5:76-84
19. Recent Prog Horm Res. 2004;59:31-50; Orv Hetil. 1998 Aug 30;139(35):2071-3
20. Thyroid. 2000 Aug;10(8):665-79
21. Indian J Endocrinol Metab. 2011 Oct-Dec;15(4):309-15
22. J Clin Biochem Nutr. (2001) 30:43-53, doi: 10.3164/jcbn.30.43
23. Breast J. 2004 Jul-Aug;10(4):328-36
24. Menopause. 2018 Mar;25(3):320-3
25. J Epidemiol and Comm Health 1997, 4: 391-393; Thyroid Research 2015; 8: 8
26. Adv Exp Med Biol. 1977; 91: 293-304; Biofactors. 2003; 19 (3-4): 121-130; Adv Clin Path. 2000; 4 (1): 11-17
27. Lancet. 1976 ; 1 (7965): 890-891
28. Adv Clin Path. 2000 Jan;4(1):11-7; Nutr Health. 2009;20(2):119-34
29. Int J Cancer. 2006 Sep 15;119(6):1508-10
30. East Mediterr Health J. 2004 Nov;10(6):921-4
31. Clin Chem Lab Med. 2005;43(6):581-4
32. Eur J Nutr. 2007; 46 (5): 251-256
33. BMC Med. 2021 Feb 19;19(1):47
34. Ecotoxicol Environ Saf. 2021 Jan 15:208:111706

eprasa.pl a244947e5a

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio* suplement diety

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

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

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

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





DHA-EPA

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



Żelazo liposomalne

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



Jod

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



Silne nerwy

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



Witamina ADEK

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



Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. Krople podjęzykowe – wchłaniają się już w ustach!



Pure FOCUS

Kompleks składników dla sprawności umysłowej, nastroju, koncentracji i układu nerwowego. Z **ekstraktem z szałwii Cognivia™**, kofeiną z guarany, polifenolami, ashwagandhą, L-teaniną i magnezem.



Lacta cholin

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

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 a244947e5a

Świąteczne



Dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Vitanea – Centrum Biorezonansu
Generator częstotliwości SMART
Cena: 2900 zł
www.vitanea.eu

Podaruj sobie i swoim bliskim wyjątkowy prezent! **SMART** to ultranowoczesne, bezprzewodowe urządzenie do terapii biorezonansowej, które można nosić zawsze przy sobie, np. w kieszeni, bez potrzeby trzymania elektrod w dłoniach. Dzięki **SMART** masz dostęp do ponad 4000 programów terapeutycznych, które oferują bezpieczną terapię bez skutków ubocznych. Urządzenie obejmuje szeroki wachlarz dziedzin:

- **Kosmetologia** – wygładzenie zmarszczek, regeneracja skóry, poprawa jakości włosów itd.
- **Oczyszczanie organizmu** – eliminacja pasożytów, bakterii, wirusów i grzybów.
- **Detoksykacja** – usuwanie toksyn i metali ciężkich.
- **Odchudzanie** – redukcja wagi i apetytu.
- **Alergie** – programy antyalergiczne.
- **Nałogi** – wsparcie w walce z uzależnieniami.
- **Infekcje** – programy na grypę, kaszel, przeziębienie itd.
- **Bóle i choroby** – wsparcie w leczeniu migren, stanów zapalnych, poprawa odporności i samopoczucia.

Każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Więcej informacji o urządzeniu znajdziesz na stronie: **www.biorezonans.biz**.

Zapraszamy również na pełną diagnostykę organizmu w naszym gabinecie w Krakowie, ul. Malwowa 10a. Kontakt: tel. 731 740 520, www.vitanea.eu, info@vitanea.eu.

Ceremonialne kakao – smak tradycji i bomba antyoksydantów

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Ceremonialne kakao
Cena: 139 zł
www.sopockamanufaktura.com



Ceremonialne kakao to coś więcej niż napój – to rytuał, który łączy głęboki smak z bogatą tradycją i naturalnymi korzyściami dla organizmu. Znane jako „pokarm bogów", od wieków było cenione za swoje właściwości wspierające wyciszenie i dobre samopoczucie. Każdy zestaw degustacyjny zawiera kakao z pięciu lub dziesięciu najlepszych plantacji świata, oferując unikalną podróż przez różnorodność smaków. Co więcej, kakao ceremonialne to prawdziwa bomba prozdrowotnych antyoksydantów, wspomagających naturalną ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Wysoka zawartość magnezu i innych cennych składników czyni z niego idealny sposób na wspieranie harmonii ciała i ducha. Przygotowane w formie gęstego napoju, każde 100 g wystarcza na litr kakao, a cały zestaw pozwala stworzyć co najmniej 5 litrów. To niebanalny pomysł na prezent, który łączy wyjątkowy smak, troskę o zdrowie i tradycję sięgającą tysięcy lat. Podaruj bliskim chwilę smaku i korzyści płynących z natury – zamkniętych w jednej filiżance.

Odbudowa bariery jelitowej, wsparcie odporności i układu trawiennego

Dr Las
CEMMUNIX Herbal
Cena: 79 zł (miesięczna kuracja 1 x 500 ml)
www.drlas.pl



CEMMUNIX HERBAL® pomaga w odbudowie sił witalnych i regeneracji organizmu profilaktycznie i po przebytych chorobach.
CEMMUNIX HERBAL® to:

- wsparcie w regeneracji bariery jelitowej,
- usprawnienie pracy przewodu pokarmowego i utrzymanie prawidłowej perystaltyki jelit,
- wsparcie układu odpornościowego,
- odbudowa sił witalnych organizmu po przebytych chorobach zakaźnych jelit, leczeniu antybiotykami lub chemioterapii.

Komu polecamy CEMMUNIX HERBAL®?

- osobom po antybiotykoterapii,
- osobom zmagającym się z dysbiozą jelit,
- osobom z Zespołem jelita drażliwego (IBS) – zwłaszcza poinfekcyjnym,
- osobom z Zespołem rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO) ,
- przy problemach trawiennych, w tym przy słabym wydzielaniu soków trawiennych,
- osobom zmagającym się ze stanami zapalnymi skóry,
- osobom z anemią, które suplementują preparaty żelaza.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl e244947e5a

inspiracje



Sprzymierzeniec odporności

KENAY
BCM-95®
Cena: 54,49 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

100% czysty ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów. Kłącze kurkumy (*Curcuma longa*) wspomaga utrzymanie zdrowia wątroby, stawów i kości, a także wspiera funkcje układu immunologicznego. Kurkumina zawarta w tej przyprawie jest bowiem jedną z najsilniejszych występujących w naturze roślinnych substancji przeciwzapalnych, jakie poznała nauka. Kapsułki BCM-95® zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych ani innych dodatków.



Kompleksowe wsparcie

KENAY
Witamina B-Complex LipoCellTech™
Cena: 84,19 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina B-Complex LipoCellTech™ w postaci sproszkowanych liposomalnych składników nowej generacji charakteryzuje się wysokim wchłanianiem i czystością biologiczną. Ten innowacyjny suplement diety, który zawiera kompleks witamin z grupy B w aktywnej formie, wzbogacony o technologię LipoCellTech™, pozwala na pełne wykorzystanie potencjału jego 8 aktywnych składników. Nasze ciało nie może magazynować witamin z grupy B, dlatego zalecana jest ich stała suplementacja, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania różnych systemów organizmu, a zwłaszcza utrzymania odpowiedniego poziomu energii.

Wzmocnij wzrok

KENAY
OptiLut®
Cena: 42,98 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

OptiLut® to w 100% naturalny koncentrat luteiny pozyskany z kwiatów aksamitki wzniesionej z pełną identyfikowalnością uprawy. Luteina i zeaksantyna to barwniki, które są niezbędne do prawidłowego działania siatkówki. W strefie najostrzejszego widzenia, czyli w centralnym punkcie plamki żółtej znajduje się najwięcej zeaksantyny. Ilość luteiny zwiększa się natomiast na peryferyjnych częściach siatkówki. To dzięki nim możliwe jest przejrzyste i optymalne widzenie. Niestety, z wiekiem ilość obu barwników w siatkówce znacząco spada. Dlatego istotne jest ich uzupełnianie. Suplement luteina i zeaksantyna – podwójne wsparcie dla wzroku jest odpowiedni dla wegetarian.



Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl e244847e5a

Świąteczne

Jonizowana woda alkaliczna – na wyciągnięcie ręki





aQuator
Jonizator wody aQuator classsic
Cena: 799 zł (z kodem OCLAQ12)
www.mediasklep24.pl

Jonizator wody AQUATOR Classic mini do produkcji wodorowej wody jonizowanej (alkalicznej), kwaśnej. Jedno urządzenie – wiele możliwości: woda zasadowa (żywa) 1,1 l, woda kwaśna (martwa) 0,4 l, aktywny wodór 0,9-1,2 ppm (ORP od –300 do –700), woda strukturalna.
– Wytwarza wodę alkaliczną oraz kwaśną.
– Niewielkie rozmiary.
– Woda alkaliczna z ujemnym ORP.
– Pojemność 1,5 l.
– Idealny dla 2 osób.

Podaruj sobie naturalne piękno



gsm
Krem do twarzy i ciała
z Żywym Mumio
Cena: 99 zł (200 ml)
www.mumiozywe.gsm.pl

Poczuj na własnej skórze wspaniałą moc Żywego Mumio. Ta naturalna substancja ceniona jest za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla cery wrażliwej. Żywe Mumio ma właściwości antyoksydacyjne i fotoprotekcyjne. Dzięki zawartości kwasu fulwowego działa antyalergicznie i przeciwzapalnie na skórę oraz oczyszcza ją. Aksamitny krem o lekkim, orzeźwiającym zapachu łagodzi podrażnienia i nawilża skórę. Wspiera naturalne procesy jej regeneracji. Szybko się wchłania. To wszystko sprawia, że doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Oddychaj pełnymi płucami

ANEV
Inhalator wodoru Anev
Cena: 14 900 zł
www.anev.com.pl

Inhalator wodoru Anev to nowoczesne urządzenie wspierające leczenie infekcji dróg oddechowych, w tym zapalenia płuc i ciężkich przebiegów COVID-19. Badania wykazały, że regularne stosowanie inhalacji obniża parametry zapalne, takie jak CRP, ferrytyna i LDH, nawet o 15-20%. Terapia polecana jest jako wsparcie w umiarkowanych i ciężkich przypadkach, a także w profilaktyce zdrowotnej. Urządzenie cechuje się prostotą obsługi i wysokim poziomem bezpieczeństwa. Wykonane zgodnie z unijnymi normami, wykorzystuje elektrolizer z elektrodami tytanowymi pokrytymi platyną, który produkuje mieszankę gazu (67% wodoru, 33% tlenu) z wody demineralizowanej. Czujniki monitorują jakość wody, czystość gazu i zapobiegają wzrostowi ciśnienia. Żywotność elektrolizera wynosi aż 30 000-50 000 godzin, a urządzenie zużywa niewiele energii. Regularne inhalacje poprawiają wydolność oddechową, zmniejszają stany zapalne, regulują gospodarkę kwasowo-zasadową i zwiększają nawodnienie organizmu. Połączenie terapii wodorowej z innymi zabiegami wspomaga leczenie przewlekłych chorób i poprawia ogólną jakość życia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl e244947e5a

inspiracje



Otul się magiczną mocą Rooibos

TEA QUIERO
Herbata Rooibos Orange BIO
Cena: 35 zł (24 g)
www.biowitalni.pl

Pełnia smaku tej ekologicznej herbaty to prawdziwa świąteczna uczta dla zmysłów! Ciepła, słodka nuta herbaty rooibos w harmonii z delikatną wanilią i orzeźwiającą skórką pomarańczową przenosi nas w magiczny nastrój zimowych dni spędzonych z bliskimi.

Rooibos od Tea Queiro pochodzi z malowniczej, górzystej okolicy regionu Cederberg w prowincji Western Cape w Republice Południowej Afryki. Po 18 miesiącach starannej uprawy roślina odkrywa swoje najwspanialsze smaki. Herbata ma certyfikat ekologiczny potwierdzający najlepszą jej jakość.

Kolejna zabawka pod choinką?

Viridian
Witaminy i Minerały dla Dzieci Viridikid
Cena: 99,80 zł (90 kaps.)
www.viridian-polska.pl



Jakie były Wasze życzenia w listach do Świętego Mikołaja? Pięknie ubrana lalka, samochód wyścigowy, a może klasyczna kolejka? Dla nas najważniejszym życzeniem jest zdrowie naszych dzieci. Podaruj swoim maluchom Viridikid Witaminy i Minerały dla Dzieci – superbohater w kapsułkach!

Jedna kapsułka suplementu Witaminy i Minerały dla Dzieci Viridikid firmy Viridian to solidna dawka wysokiej jakości witamin i minerałów, bez niepotrzebnych dodatków takich jak cukier, aspartam, sacharyna czy inne słodziki. Nie zawiera nawet fruktozy! A to wszystko w łatwej do połknięcia kapsułce wytworzonej bez dodatku żelatyny.

Idealny prezent od Mikołaja – zdrowie na wyciągnięcie ręki!



Naturalne piękno w prezencie!

G&G
Skóra Włosy Paznokcie Formuła
Cena: 89 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Skóra Włosy Paznokcie od G&G to idealny prezent pod choinkę dla każdego, kto marzy o zdrowych pięknych włosach, skórze oraz paznokciach. Ten wyjątkowy suplement wyróżnia się spośród innych, oferując starannie dobraną mieszankę witamin i minerałów, które wspierają naturalną regenerację i piękno.

W skład naszej formuły wchodzą także wyjątkowe składniki, takie jak OptiMSM, spirulina, bambus czy kwas hialuronowy. Dzięki nim nasz suplement zapewnia kompleksową pielęgnację, dostarczającą cennych, składników odżywczych, które wpływają na zdrowie i wygląd od środka. To prezent, który naprawdę zrobi różnicę!

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl e244847e5a

PODARUJ KSIĄŻKĘ



Gdy bezsilność rodzi moc

W królestwie Ilyii Zwyczajni skazani są na banicję lub śmierć. Ich niedobitki ściga Kai, brat następcy tronu, od dziecka szkolony na Egzekutora. W czasie jednej z takich akcji z nieoczekiwanej opresji ratuje go Paedyn, bezdomna dziewczyna bez mocy. W ten sposób ze środowiska ulicznych złodziejaszków Paedyn trafia na organizowany przez króla Turniej, w którym biorą udział obdarzeni mocami wybitni Elitarni. W trakcie morderczych rozgrywek trudnością okaże się nie tylko, jak przeżyć, lecz także – jak odnaleźć się w relacji z księciem. I z jego bratem, budzącym w niej emocje, wobec których czuje się bezsilna...

Opowieść o prawdziwej sile i uczuciu, rodzącym się w zupełnie niespodziewanych okolicznościach. To absolutnie fenomenalna opowieść, od której ciężko się oderwać. Ostrzeżenie: wciągnie na wiele godzin i uzależni na dłużej nie tylko młode czytelniczki lubiące fantasy.

Lauren Roberts: „Bezsilna", cena: 44,99 zł, Wydawnictwo Uroboros, www.gwfoksal.pl

Ciała niebieskie

W czasie zbiorów daktyli Majja, utalentowana krawcowa, zakochuje się w Alim, który właśnie wrócił ze studiów w Londynie. Zgodnie z wolą rodziny wychodzi jednak za Abd Allaha, syna kupca. Tęsknocie za życiem, którego nie było, daje wyraz w kolejnych aktach małego oporu. Kiedy zachodzi w ciążę, żąda, aby urodzić dziecko w szpitalu w Maskacie – jak chrześcijanki, a swoją córkę na przekór tradycji nazywa London.

Poetycka, misternie skonstruowana powieść omańskiej pisarki i akademiczki Jokhy Alharthi poprzez historię Majji pokazuje nam Oman w trakcie wielkich przemian społecznych i politycznych. Sięgając po osadzoną w tradycji formę rodzinnej sagi, Alharthi snuje opowieść o kraju w czasie dynamicznej modernizacji: budzących się pragnień i lęków, ambicji i oporu. Powieść uwodzi gęstą narracją głęboko przesiąkniętą kulturowymi kontekstami – od tradycji kulinarnych po ceremonie rodzinne i towarzyszące im rytuały. Za tę powieść autorka otrzymała Międzynarodową Nagrodę Bookera.

Jokha Alharthi: „Ciała niebieskie", cena: 38,39 zł, Wydawnictwo ArtRage, www.wydawnictwo.artrage.pl





Gdybyś mógł cofnąć się w czasie, z kim chciałbyś się spotkać?

Mała kawiarnia w Tokio, w której od ponad 100 lat serwuje się starannie parzoną kawę, pozwala swoim gościom na podróż w czasie. Pod warunkiem, że... wrócą, nim wystygnie kawa. W każdym z dwóch tomów klimatycznej powieści „Zanim wystygnie kawa" spotykamy cztery osoby, z których każda ma nadzieję skorzystać z tej oferty. Ktoś chce się skonfrontować z dawną miłością, ktoś powrócić do czasów sprzed utraty pamięci, zobaczyć się z siostrą, spotkać córkę, której nigdy nie było okazji poznać. Gohtaro pragnie porozmawiać ze zmarłym 22 lata temu przyjacielem, syn z matką, na której pogrzeb nie dotarł, dawny narzeczony chce spotkać jeszcze raz dziewczynę, której nie mógł poślubić, a emerytowany policjant wręczyć żonie urodzinowy prezent.

A gdyby móc cofnąć się w czasie? Gdyby choć na chwilę wrócić do przeszłości i spróbować coś wyjaśnić, czemuś zaradzić, spotkać się z kimś, może po raz ostatni...

Ten światowy bestseller sprzedany w ponad 3 milionach egzemplarzy będzie doskonałym prezentem zarówno dla nastolatków, jak i dla dorosłych. Teraz można kupić książkę z autografem autora.

Toshikazu Kawaguchi: „Zanim wystygnie kawa", cena: 27,25 zł, „Zanim wystygnie kawa. Opowieści z kawiarni", cena: 27,99 zł, Grupa Wydawnicza Relacja, www.relacja.net

Zostaną po nas tylko kości?

Oto idealny prezent dla miłośników prozy Remigiusza Mroza, śledzących od lat przygody patomorfologa Seweryna Zaorskiego i Kai Burzyńskiej.

W ich życiu nie mogło wydarzyć się nic złego, nie teraz, kiedy wszystko wreszcie zaczęło im się układać. Zamieszkali razem, zaczęli budować patchworkową rodzinę i uczyć się wspólnej egzystencji. Spokój, który obydwoje odczuwali, zdawał się wieczny i niezachwiany. Nic nie zapowiadało nawałnicy, która miała na nich spaść.

Sielankę w Żeromicach przerwało odkrycie ludzkich kości w dawnych umocnieniach z czasów wojny. Na stanowisku archeologicznym wszyscy byli przekonani, że to kolejny przypadek dawnych szczątków, jakich wiele w okolicy – do czasu, aż zorientowano się, co znajduje się na fragmentach szkieletów. By rozwikłać tajemnicę odkrytego kodu i pochodzenia kości, zdecydowano się zwrócić do Zaorskiego. Kiedy Seweryn zdaje sobie sprawę, na co trafił, wie, że zarówno życie Burzy, jak i jego już nigdy nie będzie takie samo.

Remigiusz Mróz: „Cienie pośród mroku. Seweryn Zaorski", cena: 28,69 zł, Wydawnictwo FILIA, www.wydawnictwofilia.pl





Aktywuj swoje siły samouzdrawiania

Człowiek jest polem energetycznym Ducha i dlatego może aktywować własne siły samouzdrawiania. Oznacza to, że każdy może być pewien absolutnie pozytywnej siły Ducha Bożego w swoim życiu – szczególnie w przypadku walki z chorobą lub w celu utrzymania zdrowia. Książka zapozna Cię z wielkim wewnętrznym lekarzem i uzdrowicielem, który zawsze jest gotowy pomóc. Pokazuje, jak znaleźć dostęp do własnej duszy i zapoznaje z 7 ośrodkami świadomości, punktami kontrolnymi duchowej i boskiej siły życiowej, połączeniem między duszą a ciałem. Znajdziesz tu również praktyczne porady i zalecenia dotyczące niektórych chorób oraz nauczysz się, jak prawidłowo stosować leki i zioła lecznicze. Uzdrawiające medytacje oraz ćwiczenia zawarte w tej książce pozwalają doświadczyć, że duch Boży jest „paliwem", energią dla duszy i ciała fizycznego. Doświadczasz samouzdrawiania poprzez siłę Ducha, a także wpływ różnych zapachów, kolorów i dźwięków oraz wiele więcej.

Gabriele: „Rozpoznaj i uzdrów siebie siłą Ducha", cena: 49 zł, Gabriele – Wydawnictwo Słowo, www.gabriele-wydawnictwo.com

Mroki dorastania

Są młodzi i niepokorni, latają na dragach (molly, fecie i ghb), drąży ich niepokój, nienawidzą policji, gardzą pomocą społeczną, a rodzice nie mają nad nimi kontroli. Ivor i jego najlepsi kumple Marco, Jonas i Arjan to 16-latkowie z dużego miasta, którzy coraz głębiej pogrążają się w świecie pełnym przemocy i używek. Jednak jest tam też miejsce na miłość, tęsknotę za babcią i nierozerwalną przyjaźń.

„Jak byliśmy młodsi" to powieść o zbyt szybkim dorastaniu i pragnieniu tego, czego nigdy się nie miało. Surowe zapiski Ivora pozwalają wniknąć w umysły i życia młodych chłopaków zanurzonych w wielokulturowym miejskim tyglu ze wszystkimi jego blaskami i cieniami. Debiutancka powieść 21-letniego Oliviera Lovrenskiego – norweskiego pisarza o chorwackich korzeniach – jest duszna, gęsta i jednocześnie przykuwająca. Została wyróżniona prestiżową Nagrodą Księgarzy Norweskich i z miejsca stała się bestsellerem.

Oliver Lovrenski: „Jak byliśmy młodsi", cena: 27,99 zł, Wydawnictwo ArtRage, www.wydawnictwo.artrage.pl



Śpij, bo utyjesz!

Wiemy doskonale, że niedostatek snu powoduje zmęczenie i odbiera chęci do pracy. Jednak badania dowodzą, że może też być przyczyną poważnych schorzeń metabolicznych, takich jak otyłość i cukrzyca typu 2.



eprasa.pl a244947e5a

Większość z nas żyje w rozdarciu pomiędzy czasem biologicznym a czasem społecznym. Nasz zegar biologiczny musi nieustannie podporządkowywać się regułom narzuconym przez pracę, naukę i inne powinności, a w skrajnych przypadkach szamocze się pomiędzy kolejną tabletką nasenną a dzwonkiem budzika. Ciągła walka z wewnętrznymi mechanizmami sterującymi funkcjonowaniem naszego organizmu nie może prowadzić do niczego dobrego.

Indywidualną cechą każdego z nas jest określony chronotyp, czyli preferowany rozkład czasowy snu i aktywności. Osoby o wczesnym chronotypie to tzw. skowronki, które najchętniej wstają wcześnie i rano wykonują większość prac, natomiast chronotyp późny to sowy, które późno kładą się spać, ponieważ bardziej odpowiada im aktywność wieczorna. Chronotyp zazwyczaj zmienia się z wiekiem: u małych dzieci jest wczesny, u nastolatków wręcz przeciwnie, ale w miarę upływu lat znów staje się coraz wcześniejszy. Nietrudno zauważyć, że narzucone społecznie typowe godziny pracy i nauki faworyzują wcześniejsze chronotypy, co zresztą nie musi być dla nas złe, ponieważ z badań wynika, że późny chronotyp powiązany jest z niezdrowym stylem życia, większym ryzykiem wielu chorób[1] oraz wyższą śmiertelnością[2]. U osób, które wolą zasypiać później (lub nie są w stanie zasnąć wcześniej), a jednocześnie zmuszone są do wczesnego wstawania, przez cały tydzień roboczy nawarstwia się znaczny deficyt snu (tzw. społeczny jet lag), który starają się kompensować dłuższym snem podczas weekendu. Społeczny jet lag definiuje się jako różnicę pomiędzy średnią długością snu w wolne dni i w dni robocze. Niestety, jak wskazują badania, taki tryb życia wiąże się z wyższym ryzykiem nadwagi i otyłości, i to niezależnie od długości snu i chronotypu[3].

Choć godziny rozpoczynania pracy pozostają zasadniczo niezmienione, to jednak w krajach rozwiniętych chronotypy przesuwają się w stronę coraz późniejszych. Coraz słabiej działają naturalne wyznaczniki rytmu dobowego, ponieważ w ciągu dnia pracując na ogół w pomieszczeniach, otrzymujemy mniejszą ilość światła. O ile światło na otwartej przestrzeni osiąga od 10 000 do ponad 100 000 luksów, to intensywność światła we wnętrzach rzadko przekracza 400 luksów. Za to w nocy coraz trudniej o prawdziwą ciemność, gdyż zanieczyszcza ją wszechobecne światło sztuczne.

> Wpływ zbyt krótkiego snu na rozwój cukrzycy typu 2 został już dość dobrze wyjaśniony naukowo, natomiast znaczenie zbyt długiego snu stanowi jeszcze zagadkę. Być może pewną rolę odgrywa tu kortyzol, mający bezpośredni wpływ na wydzielanie insuliny.

Na wewnętrzny rytm dobowy, związany z cyklem „światło – ciemność", wpływ ma też zmiana pór roku i długości dnia w stosunku do nocy. Naturalna adaptacja do tych zmian przebiega w sposób stopniowy, ale zakłócana jest przez zmianę „czasu społecznego", ponieważ nagłe przestawienie zegara o godzinę do przodu lub do tyłu może stać się poważnym wyzwaniem dla naszego zegara biologicznego.

Konflikty pomiędzy zegarem biologicznym a społecznym mogą prowadzić do chronicznego zaburzenia prawidłowego schematu snu i w konsekwencji – do zaburzenia zegara komórkowego, co nie pozostanie bez wpływu na nasze zdrowie. Skrajnym przypadkiem takiego konfliktu jest praca w systemie zmianowym i praca w nocy, wymagająca aktywności w czasie biologicznego spoczynku, a snu i poszczenia – podczas biologicznego okna aktywności. Nic dziwnego, że w wielu badaniach powiązano ją z poważnymi zaburzeniami metabolizmu, włącznie z cukrzycą typu 2. Przykładowo, w trwającym 10 lat badaniu prowadzonym wśród pracowników w Japonii wykazano, że praca zmianowa jest niezależnym czynnikiem ryzyka w cukrzycy[4].

Kołysani przez własne fale

Aby zrozumieć, dlaczego tak ważna jest nie tylko długość snu, ale i pora, w której zasypiamy i budzimy się, musimy pamiętać o tym, że sen nie jest procesem jednolitym, lecz cyklicznym, a struktura poszczególnych cyklów zmienia się w kolejnych godzinach.

Normalny cykl snu trwa 90-120 min i składa się z 4 faz. Fazy 1,2 i 3 wypełnione są snem nREM (non-REM), a faza 4 to sen REM, czyli faza szybkich ruchów gałek ocznych. Faza 1 rozpoczyna się zaraz po zaśnięciu, po kilku minutach przechodzi w fazę 2, w której sen się stabilizuje, a wszystkie doznania zmysłowe zostają zablokowane. Spowolnieniu ulega rytm pracy serca i oddechu, obniża się ciśnienie krwi i temperatura ciała. Faza 3 – najważniejsza z faz nREM – to etap „głębokiego snu". Po nim organizm powraca ponownie do fazy 2, a następnie przechodzi do fazy REM, kończącej cały cykl.

W fazie 3 pojawiają się fale delta, o najniższej częstotliwości i największej amplitudzie ze wszystkich fal mózgowych. Ta faza snu jest szczególnie cenna, ponieważ najbardziej sprzyja regeneracji organizmu. Wtedy uwalniany jest m.in. hormon wzrostu (GH). Odpowiada on za wiele ważnych reakcji, m.in. tempo metabolizmu, spalanie tłuszczu, budowę kości oraz ogólną naprawę i regenerację. Niedostateczne wydzielanie tego hormonu w nocy powoduje gromadzenie się tkanki tłuszczowej, a ponieważ jedną z jego funkcji jest także zwiększenie produkcji glukozy, przygotowujące organizm do wysiłku w nowym dniu, to jego niedobór może powodować uczucie zmęczenia po przebudzeniu.

Najdłuższych odcinków fazy 3 snu mamy szansę doświadczyć przed północą (o ile położymy się spać wystarczająco wcześnie, by mózg zdążył w tym czasie osiągnąć tę fazę). Nad ranem faza 3 staje się coraz krótsza lub zanika zupełnie.

Faza REM jest fazą marzeń sennych, w której aktywność mózgu wzrasta. Wzrostowi ulega też rytm pracy serca i oddechu, temperatura ciała i ciśnienie krwi. Chociaż faza REM jest niezbędna dla regeneracji mózgu i funkcjonowania psychicznego, to jednak zbyt dużo snu REM nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Faza REM wydłuża się z biegiem

eprasa.pl a244947e5a

nocy i nad ranem stanowi już główną część cyklu. Odsypiając rano skutki późnego zaśnięcia, prawie nie mamy już szans na regenerujący sen głęboki, a za to coraz dłuższy czas spędzamy w stanie snu REM z jego gwałtownymi efektami fizycznymi ze strony układu krążenia i często towarzyszącymi mu koszmarami sennymi. Dlatego wstając później, czujemy się nierzadko bardziej zmęczeni, niż gdy budzimy się wcześnie rano.



Społeczny jet lag a BMI

Badacze poświęcają coraz więcej uwagi powiązaniom snu z innymi procesami życiowymi, m.in. z odżywianiem. Wiele wskazuje na to, że choć te 2 procesy nie zachodzą jednocześnie, to jednak mają wspólne mechanizmy regulacyjne.

Skrócenie ogólnego czasu snu związane jest z 2 równoległymi zjawiskami, wpływającymi w znacznym stopniu na przyjmowanie pożywienia: z obniżeniem poziomu hormonu sytości – leptyny – i podwyższeniem poziomu hormonu stymulującego apetyt – greliny. U osób z niedoborem snu te zmiany powodują zwiększenie łaknienia i spożycia pokarmu. W jednym z badań stwierdzono, że u młodych, zdrowych mężczyzn 2 doby ograniczenia snu do 4 godz. każdej nocy spowodowały obniżenie poziomu leptyny o 18%, podwyższenie poziomu greliny o niemal 28% i nasilenie uczucia głodu o 24%[5].

Leptyna jest białkiem wytwarzanym głównie przez tkankę tłuszczową. Dostarcza ona do ośrodka sterującego w mózgu informacje o poziomie energii, a jej wydzielanie powoduje zmniejszenie apetytu i uczucia głodu, a także ułatwia rozkład tkanki tłuszczowej i przeciwdziała jej odkładaniu. Badacze przypuszczają też, że leptyna bierze udział w procesach regulacji snu, skracając fazy REM i wydłużając fazę głębokiego snu i fal delta[6]. Zarówno przewlekły, jak i ostry niedobór snu może powodować obniżenie poziomu leptyny w surowicy krwi. Można przypuszczać, że odgrywa tu rolę zwiększenie aktywności układu współczulnego, który hamuje wydzielanie tego hormonu.



Leptyna działa w ścisłym powiązaniu z innym hormonem – greliną, czyli peptydem produkowanym głównie przez gruczoły dokrewne żołądka i dwunastnicy. Poziom tego hormonu wzrasta w okresach postu, wyzwalając uczucie głodu. Badania pokazują, że grelina jest czynnikiem sprzyjającym fazie głębokiego snu i nocnemu wydzielaniu hormonu wzrostu.

Ograniczenie snu powoduje wzrost poziomu greliny. Być może jest to reakcja organizmu na dłuższy okres czuwania, dzięki której może on zwiększyć spożycie żywności, zaspokajając zwiększone zapotrzebowanie energetyczne.

Te różnice poziomu leptyny i greliny mogą odpowiadać za wyższy wskaźnik masy ciała (BMI) u osób narażonych na niedostateczną ilość snu, tym bardziej że zwiększeniu poczucia głodu i wyższemu spożyciu kalorii nie towarzyszy większe zużycie energii, a wręcz przeciwnie – niechęć do aktywności po źle przespanej nocy.

Badania potwierdzają też zjawisko, które łatwo możemy zaobserwować na co dzień: deficyt lub zaburzenie schematu snu (np. u osób pracujących w nocy) nie tylko zwiększa apetyt, ale także sprzyja wybieraniu produktów wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych typu „fast food”[7].

Spowodowane brakiem snu zmęczenie i senność w ciągu dnia powodują zmniejszenie aktywności fizycznej, co również przyczynia się do nadwagi (i oporności insulinowej), ale wpływa też negatywnie na jakość snu na zasadzie sprzężenia zwrotnego.

Badania potwierdzają korelację krótkiego czasu snu ze wzrostem BMI, zarówno u osób dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży[8]. W jednym z badań prowadzonym wśród dzieci 7-letnich wykazano, że wpływ na ich otyłość mógł mieć niedostatek snu w wieku 3 lat (poniżej 10,5 godziny na dobę)[9]. W niemiecko-holenderskim badaniu, obejmującym ponad 65 000 uczestników, stwierdzono, że społeczny jet lag powiązany jest z wyższym

eprasa.pl a244947e5a



> W fazie 3 pojawiają się fale delta, o najniższej częstotliwości i największej amplitudzie ze wszystkich fal mózgowych. Ta faza snu jest szczególnie cenna, ponieważ najbardziej sprzyja regeneracji organizmu.

wskaźnikiem masy ciała (BMI), a życie „wbrew zegarowi" może być jednym z czynników odpowiedzialnych za epidemię nadwagi i otyłości[3].

Sen a cukrzyca

Choć badania nie pozostawiają wątpliwości co do tego, że niedostatek nocnego wypoczynku lub jego obniżona jakość wiąże się z insulinoopornością i hiperglikemią (podwyższonym poziomem glukozy we krwi), co sprzyja rozwojowi cukrzycy typu 2, to jednak wyjaśnienie tego zjawiska jest dość złożone, gdyż wchodzi tu w grę kilka jednocześnie zachodzących mechanizmów.

Brak snu powoduje obniżenie metabolizmu glukozy w mózgu, co ma istotne znaczenie dla całego zużycia glukozy w organizmie, gdyż mózg wykorzystuje co najmniej jej 50%. Innym następstwem niedostatku snu jest wzrost aktywności współczulnego układu nerwowego, co wpływa hamująco na wydzielanie insuliny. Podobny wpływ może mieć też wieczorne podwyższenie poziomu kortyzolu, obserwowane w przypadkach ograniczenia snu, a niezgodne z normalnym rytmem dobowym wydzielania tego hormonu.

Kolejnym dobrze udowodnionym skutkiem braku snu jest odpowiedź zapalna, połączona ze wzrostem liczby leukocytów i monocytów oraz podwyższeniem poziomu cytokin prozapalnych, który z kolei powiązano z insulinoopornością.

Hormonem odgrywającym ważną rolę w regulacji cyklu dobowego jest melatonina wydzielana przez szyszynkę. Jej produkcja sterowana jest przez cykl światła i ciemności: melatonina wydzielana jest w nocy, a hamowana pod wpływem światła. Przedłużona ekspozycja na światło (sztuczne), towarzysząca współczesnemu życiu, może zakłócać wydzielanie melatoniny, a w konse-



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

SEN KOMPLEKS

Suplement diety SEN Kompleks Singularis Superior zawiera bogaty kompleks naturalnych wyciągów w tym: z korzenia ashwagandhy, kwiatu męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*), korzenia kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*), szyszek chmielu (*Humulus*), liści melisy lekarskiej (*Melissa officinalis*) oraz aminokwas L-teaninę pozyskany z zielonej herbaty.

Produkt ma także w składzie melatoninę, która przyczynia się do skrócenia czasu zasypiania. Korzystny efekt można uzyskać, przyjmując 1 mg melatoniny przed snem. Melatonina przyczynia się również do złagodzenia subiektywnego uczucia zmęczenia spowodowanego różnicą czasu u osób podróżujących. Korzystny efekt uzyskuje się przy minimalnym spożyciu 0,5 mg przed udaniem się na spoczynek pierwszego dnia podróży i kilka następnych dni po przybyciu do miejsca docelowego.





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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP12-15
Kod ważny do: 31.12.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl a244947e5a



Suplementy na dobry sen

Magnez suplementowany w dawce ≥ 500 mg dziennie przez ponad 8 tygodni może znacząco poprawić długość i jakość snu[1]. Ma on nie tylko działanie odprężające i przeciwdepresyjne, ale może także wydłużać czas snu wolnofalowego, jak również wpływać na podwyższenie poziomu melatoniny i obniżenie poziomu kortyzolu. Reguluje także rytm dobowy organizmu.

CBD (kannabidiol) coraz szerzej stosowany jest w leczeniu zaburzeń snu, i to z bardzo pozytywnym efektem. Po 8 tygodniach codziennej suplementacji 50 mg CBD uczestnicy badania odczuwali znaczącą poprawę jakości snu[2]. Korzystny wpływ średnich lub wysokich dawek CBD w łagodzeniu bezsenności potwierdzono też w przeglądzie badań z roku 2022[3].

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD+) to koenzym występujący we wszystkich komórkach organizmu. Pełni wiele ról w procesach komórkowych, m.in. w metabolizmie energetycznym i naprawie DNA. Z wiekiem jego poziom spada. Pomaga regulować rytm dobowy i poprawia schemat i jakość snu[4].

Mononukleotyd nikotynamidu (NMN) jest prekursorem NAD+. Jego suplementacja może rekompensować niedobór NAD+ i mieć pozytywny wpływ w wielu schorzeniach, m.in. w cukrzycy, otyłości i chorobach układu krążenia, Poprawia jakość snu[5]. NMN przeciwdziała też dysbiozie jelitowej, wywołanej przez niedostatek snu[6].

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) od dawna stosowany jest do łagodzenia problemów ze snem. Ekstrakt z korzenia kozłka ma własności uspokajające i przeciwlękowe, poprawia też szereg parametrów snu, takich jak ogólna długość i jakość snu, łatwość zasypiania, wydajność snu, a także poczucie zregenerowania po przebudzeniu[7].

Berberyna znacząco poprawia jakość snu i łagodzi bezsenność, a także ma działanie neuroprotekcyjne[8].

Apigenina to polifenol występujący w wielu roślinach (np. w pietruszce, selerze i rumianku), mający działanie m.in. neuroprotekcyjne, przeciwdepresyjne i przeciwlękowe. W wielu badaniach, prowadzonych zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach potwierdzono korzystny wpływ apigeniny na jakość snu[9].

Grzyby reishi (*Ganoderma lucidum*) mają działanie uspokajające i przeciwdziałające bezsenności dzięki wielu złożonym mechanizmom, m.in. poprzez oddziaływanie na ośrodkowy układ nerwowy (w tym szyszynkę), a także na serce. Badacze zidentyfikowali w nich 34 związki wpływające na jakość snu i wyciszenie[10].

L-teanina, aminokwas będący naturalnym składnikiem herbaty, obniża stres, poprawia nastrój i działa przeciwdepresyjnie. Oddziałuje też na neuroprzekaźniki w mózgu[11]. Poprawia jakość snu i ułatwia zasypianie.

L-tryptofan to jeden z aminokwasów egzogennych, czyli takich, których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Badania potwierdzają, że ułatwia on zasypianie, wydłuża sen i poprawia jego jakość[12]. Ma też działanie uspokajające i poprawiające nastrój.

BIBLIOGRAFIA

1. Biol Trace Elem Res. 2023 Jan;201(1):121-128
2. Nutrients 2023, 15, 4173
3. Eur Psychiatry. 2022 Sep 1;65(Suppl 1):S809
4. Mol Cell. 2020 Jun 4;78(5):835-849.e7
5. Am J Transl Med 6 (4):167-76
6. Adv Sci (Weinh). 2023 Mar;10(9):e2207170
7. Adv Ther. 2024 Jan;41(1):246-261
8. Med Sci Monit. 2020 Jul 5;26:e921831
9. Front. Nutr. 11:1359176.
10. BMC Microbiol. 2021 Oct 29;21(1):296
11. Food Funct., 2023, 14, 7109-7116
12. J Psychiat Res 1982/83; 17(2): 107-113

kwencji rozregulować cykl dobowy organizmu, ponieważ melatonina funkcjonuje prawdopodobnie jako łącznik między centralnym zegarem dobowym organizmu a tkankami i narządami. Melatonina wywiera wpływ na wydzielanie insuliny, ale ich wzajemne powiązanie jest bardzo złożone i jeszcze nie do końca poznane. Receptory melatoniny znajdują się na trzustkowych komórkach beta, a z kolei receptory insuliny obecne są na komórkach szyszynki.

Niedobór melatoniny może być czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu cukrzycy typu 2. Takie rezultaty przyniosło badanie, w którym oceniano poziom wydzielania melatoniny wśród pielęgniarek biorących udział w Nurses Health Study. Cukrzyca znacząco częściej występowała u tych z nich, które wykazywały najniższy poziom melatoniny[11]. Jednakże, jak udowodniono w innym badaniu, przyjmowanie melatoniny w ciągu dnia zaburza metabolizm glukozy, obniżając wrażliwość na insulinę o ok. 10%[12]. Wydzielanie melatoniny osiąga wartość szczytową

eprasa.pl a244947e5a

w nocy, podczas gdy wydzielanie insuliny – w dzień, w powiązaniu z posiłkami. Jednoczesne pojawienie się wysokiego poziomu melatoniny i insuliny, jak np. podczas suplementacji melatoniny w dzień, podczas spożywania posiłków późno w nocy lub w przypadku pracy zmianowej może prowadzić do obniżenia wrażliwości na insulinę[13]. Natomiast wysoki poziom melatoniny w okresie postu (podczas snu w nocy) może sprzyjać regeneracji komórek beta trzustki[14].

Większość badań pokazuje, że zależność między długością snu a ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 ma kształt litery U, a więc zarówno zbyt krótki, jak i zbyt długi sen podwyższa to ryzyko[15]. O ile wpływ zbyt krótkiego snu został już dość dobrze wyjaśniony naukowo, o tyle znaczenie zbyt długiego snu stanowi jeszcze zagadkę. Być może pewną rolę odgrywa tu kortyzol, mający bezpośredni wpływ na wydzielanie insuliny.

Poziom kortyzolu w pierwszej połowie nocnego snu jest niski, ale zaczyna rosnąć w drugiej połowie, by osiągnąć wartość maksymalną rano. Wydzielanie kortyzolu sterowane jest bezpośrednio przez rytm dobowy. Kortyzol przygotowuje organizm do aktywności w nowym dniu i w tym celu m.in. wpływa na podwyższenie poziomu cukru we krwi, a także wzrost ciśnienia krwi i tempa pracy serca. Jeżeli w tym momencie obudzimy się i rozpoczniemy dzienną aktywność, wykorzystamy wpływ kortyzolu w prawidłowy sposób. Jeżeli natomiast będziemy spać nadal, to zarówno stężenie kortyzolu, jak i wynikające z niego parametry, takie jak poziom glukozy, ciśnienie krwi i tempo pracy serca będą zbyt wysokie dla człowieka pozostającego w spoczynku. Z biegiem czasu szkodliwe skutki późnego wstawania mogą się nawarstwiać. Jeśli więc kortyzol mówi nam: „Pora wstawać!", to lepiej będzie, jeśli go posłuchamy.





> W jednym z badań stwierdzono, że u młodych, zdrowych mężczyzn 2 doby ograniczenia snu do 4 godz. każdej nocy spowodowały obniżenie poziomu leptyny o 18%, podwyższenie poziomu greliny o niemal 28% i nasilenie uczucia głodu o 24%

W pewnym eksperymencie 10 kobiet i mężczyzn przez 10 dni żyło według schematu doby 28-godzinnej, co oznacza, że jedli oni i spali w coraz to innych fazach cyklu dobowego. Już nawet tak krótkie zaburzenie zegara biologicznego, przypominające to, co w sposób przewlekły dotyka pracowników zmianowych, powodowało systematyczny wzrost stężenia glukozy we krwi po posiłku, wzrost poziomu insuliny i średniego ciśnienia krwi, a także systematyczne obniżenie poziomu leptyny i efektywności snu, jak również całkowite odwrócenie profilu wydzielania kortyzolu w dzień i w nocy[16]. Hormon ten osiągał nieprawidłowo wysoki poziom na koniec okresu czuwania i na początku snu, co może być czynnikiem sprzyjającym insulinooporności.

Jak widać, sen jest rzeczą bardzo ważną, a jego prawidłowy schemat jest fundamentem zdrowia metabolicznego organizmu. I choć przywykliśmy sądzić, że każdą zarwaną noc można odespać bez większej szkody, to jednak nawarstwienie deficytów może przynieść przykre i nieodwracalne skutki.

BIBLIOGRAFIA

1. Quality in Sport. Online. 7 July 2024. Vol.15, p.52251
2. Chronobiol Int 2013;30:470–7
3. Curr Biol 2012;22:939–43
4. J Occup Environ Med 48, 455–461
5. Ann Intern Med. 2004 Dec 7;141(11):846-50
6. J Sleep Res 8, 197–203
7. BMJ Open. 2018 Jul 24;8(7):e022848
8. Sleep. 2004 Jun 15;27(4):661-6.
9. Int J Obes (Lond). 2006 Jul;30(7):1080-5
10. BMJ. 2005 Jun 11;330(7504):1357
11. JAMA. 2013 Apr 3;309(13):1388-96
12. J Pineal Res. 2021 Mar;70(2):e12706
13. J Pineal Res. 2024 Aug;76(5):e12965
14. Trends Endocrinol Metab. 2020 March ; 31(3): 192–204
15. Cureus 15(11): e48228
16. Proc Natl AcadSci U S A 2009;106:4453–8

eprasa.pl a244947e5a

Więcej śpij, wzmocnij odporność

Jakość snu to klucz do bardzo wielu aspektów dobrego stanu zdrowia, w tym walki z rakiem. Dr Leigh Erin Connealy radzi, jak poprawić nocny wypoczynek.

Koniec roku to dobry czas, by zrobić podsumowania i zastanowić się, co można poprawić, to czas na restart, odświeżenie i ponowne skupienie na działaniach, które można podjąć w celu poprawy ogólnego stanu zdrowia i dobrostanu od pierwszych dni nowego roku. Jednym z najważniejszych czynników, na które mamy w tym zakresie wpływ, jest sen.

W celu osiągnięcia lub utrzymania dobrego stanu zdrowia większość dorosłych potrzebuje każdej nocy od 7-9 godz. snu. Niestety, ludzie na całym świecie po prostu tyle nie przesypiają. Według ankiety z 2019 r. – Philips Global Sleep Survey – w ramach której przepytano ponad 11 tys. dorosłych z 12 krajów, ok. 62% osób nie czuje, że dobrze się wysypia. W dodatku średnia ilość snu badanych w dni powszednie wynosiła zaledwie 6,8 godz. Nic dziwnego, że znacząca liczba pacjentów onkologicznych też zgłasza, że dobrze nie sypia.

Dlaczego to takie ważne? Regularny dobrej jakości sen nie tylko uprzyjemnia życie, lecz także ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Nocny wypoczynek ma wpływ na wszystkie obszary dobrostanu – od metabolizmu po funkcje odpornościowe. Głęboki i kojący sen umożliwia organizmowi odnowę i naprawę uszkodzonych komórek. Dzięki niemu człowiek rozpoczyna każdy dzień wypoczęty i uważny.

Podczas snu organizm zajmuje się naprawą mięśni i tkanek, wzmacnianiem układu odpornościowego, wydzielaniem hormonów regulujących apetyt i proces starzenia, ładowaniem mózgu i wieloma innymi rzeczami! Dobry nocny wypoczynek poprawia nastrój i ogólne nastawienie do życia, a badania wykazują, że jego niewystarczająca ilość jest bardziej szkodliwa dla zdrowia niż brak aktywności fizycznej.

Niedobór snu powoduje różne negatywne skutki i objawy – od zaburzeń koncentracji, mgły umysłowej i niepokoju po zaostrzenie apetytu, przybieranie na wadze, bóle różnych części ciała oraz ataki grypy i przeziębienia. Ludzie, którzy niewystarczająco się wysypiają, mogą być również bardziej narażeni na rozwój nowotworów.

Rak z niewysypiania się?

Niedobór snu powoduje w organizmie osłabienie produkcji hormonu snu – melatoniny – i naturalnych komórek cytotoksycznych. Te ostatnie stanowią jedną z pierwszych linii obrony układu odpornościowego przed nowotworem.

Z kolei melatonina jest cytotoksyczna dla komórek rakowych. Ponadto brak snu podwyższa w organizmie poziom kortyzolu i powoduje stan zapalny, który jest przyczyną insulinooporności i przybierania na wadze. A wszystko to stanowi czynnik ryzyka rozwoju raka. W kilku badaniach powiązano zaburzenia snu z większym prawdopodobieństwem wystąpienia nowotworów prostaty i piersi, w tym ich bardziej złośliwych rodzajów. Na szczęście istnieje kilka dostępnych rozwiązań wspomagających lepszy wypoczynek, które można zastosować, nawet począwszy od dziś.

Powszechne przyczyny zaburzeń snu

Aby wspomóc zapewnienie organizmowi nocnego wypoczynku, którego tak bardzo potrzebuje, konieczne jest uprzednie sprawdzenie, co może powodować bezsenność. Oto niektóre z najczęstszych i najczęściej niezauważanych potencjalnych przyczyn zaburzeń snu.

Stres Zarówno krótko-, jak i długotrwałe napięcie psychiczne może



eprasa.pl a244947e5a

> **Niewystarczająca aktywność fizyczna i nieprawidłowe odżywianie oddziałują na jakość snu. Ćwiczenia powodują wydalanie hormonów stresu i mogą rozpraszać niepokojącą energię.**

mieć negatywny wpływ na sen. Zajęty mózg to złodziej nocnego wypoczynku. Tymczasem pod wpływem stresu umysł często bardzo szybko pracuje.

Aby zwalczyć gonitwę myśli, przed położeniem się do łóżka postaraj się posłuchać uspokajającej muzyki lub nagrania medytacji. Pobierz na komputer albo smartfon programy medytacyjne lub skorzystaj z jednej z kilku uspokajających aplikacji, które można nabyć za symboliczną opłatą. Możesz również wypróbować inne wyciszające techniki, takie jak głębokie oddychanie, aromaterapia i medytacja.



Opcję stanowią również redukujące stres suplementy diety. Fosfatydyloseryna ogranicza np. późnonocną bezsenność przez obniżanie poziomu kortyzolu.

Bezdech senny Z okresowym brakiem oddechu zmaga się mniej więcej 100 mln ludzi na całym świecie. Bezdech senny powoduje krótkotrwałe, ale nierzadko częste chwile, podczas których śpiący przestaje oddychać.

Na szczęście jest to poddająca się leczeniu choroba, którą można zdiagnozować w domu lub specjalnym ośrodku badania snu. Czasami wystarczającą terapię stanowią: zmiana pozycji snu, unikanie alkoholu i leki nasenne. W przypadku nadwagi zalecana jest również redukcja masy ciała.

W poważniejszych przypadkach lekarz może zalecić terapię z wykorzystaniem stałego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (continuous positive airway pressure, CPAP). Na noc zakłada się pacjentowi specjalne urządzenie w celu utrzymania otwartych dróg oddechowych, co sprzyja regularności oddechu. Metoda CPAP to złoty standard w leczeniu bezdechu sennego.

Niewystarczająca aktywność fizyczna i nieprawidłowe menu Ćwiczenia i dieta to kluczowe filary ogólnego stanu zdrowia, nie powinien więc zaskakiwać fakt, że niewystarczająca aktywność fizyczna i nieprawidłowe odżywianie się oddziałują na jakość snu. Ruch powoduje wydalanie hormonów stresu, które bez tego mogą gromadzić się w organizmie i zaburzać nocny wypoczynek. Ćwiczenia mogą ponadto rozpraszać niepokojącą energię oraz wzmagać poczucie zmęczenia i gotowość na dobry sen w nocy. Nie należy jednak ćwiczyć tuż przed snem, gdyż może to utrudniać zasypianie.

Jeśli chodzi o żywienie, niezdrowe produkty spożywcze lub te, na które ma się alergie bądź nadwrażliwość, sprzyjają stanom zapalanym i mogą pozbawiać głębokiego oraz kojącego snu. Dieta większości ludzi nie jest dobrze zbilansowana oraz pełna witamin i minerałów. W rezultacie wielu z nich bardzo brakuje składników odżywczych.

Jednym z kluczowych przykładów jest magnez. Niedobór tego podstawowego składnika odżywczego nie tylko przyczynia się do zaburzeń snu, lecz także może powodować zespół niespokojnych nóg, stany lękowe oraz napięcie lub ból mięśni.

Poważnie przyjrzyj się ilości i jakości spożywanego pokarmu. W celu uzupełnienia niedoborów żywieniowych może być potrzebny dobry multiwitaminowy i multimineralny suplement diety.

Leki Kilka wydawanych z przepisu lekarza i bez recepty środków może zakłócać sen. Jeśli masz z nim problemy, porozmawiaj ze specjalistą o wszystkich przyjmowanych farmaceutykach. Miej świadomość, że leki nasenne i przeciwdepresyjne mogą pomagać na krótką metę, ale w dłuższej perspektywie szkodzą.

Wykazano, że leki te obniżają poziom poprawiających sen i nastrój neuroprzekaźników – takich jak serotonina – i powodują długotrwałe problemy z nocnym wypoczynkiem. Wiele z tych farmaceutyków wywołuje również poważne objawy niepożądane, takie jak m.in. zaniki pamięci, zawroty głowy, przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, przygnębienie, zaparcia i zmienność nastrojów.

Leki nasenne na receptę mogą również hamować w organizmie produkcję wiążącego witaminę D białka o nazwie GcMAF. Nawet bez dogłębnej analizy biochemicznej jestem w stanie powiedzieć, że aktywuje ono komórki niezbędne do naprawy układu odpornościowego i tkanek, takie jak makrofagi, które odpowiadają za zwalczanie infekcji i chorób. Białko GcMAF można również stosować jako immunoterapię. W dłuższej perspektywie należy unikać wszystkich leków hamujących jego produkcję przez ingerencję w układ odpornościowy, takich jak np. sterydy i chemioterapia.

Zaburzenia poziomu hormonów i neuroprzekaźników Zaburzenia hormonalne objawiają się różnie – od zespołu napięcia przedmiesiączkowego, problemów z tarczycą i niedoczynności nadnerczy po zespół metaboliczny i cukrzycę. Wahania te, niezależnie od tego, czy powoduje je stres, toksyny środowiskowe, choroby, proces starzenia, czy inne czynniki, manifestują się jako wiele różnych symptomów, w tym bóle głowy, zmęczenie, przygnębienie, przybieranie na wadze i bezsenność.

Sugeruję współpracę z wykwalifikowanym specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej oraz bada-

eprasa.pl a244947e5a

nie poziomu hormonów i neuroprzekaźników w renomowanym laboratorium. Zaburzenia często mogą wyrównać zamiany diety i stylu życia, protokoły detoksykacyjne, konkretne suplementy diety i hormony bioidentyczne.

Elektrosmog, kofeina i alkohol W dzisiejszym stale podłączonym do sieci społeczeństwie elektrosmog staje się narastającym problemem. Można jednak zredukować ekspozycję na tego rodzaju zanieczyszczenia oraz poprawić dzięki temu jakość snu. Wystarczy odłączyć od prądu wszystkie znajdujące się w sypialni urządzenia oraz wyłączyć telefon komórkowy i Wi-Fi. Jeszcze lepiej jest, jeśli to możliwe, wyłączyć **na noc** korki elektryczne.

Unikanie kofeiny w nocy to nic trudnego. Substancja ta pobudza układ nerwowy, a jej działanie może utrzymywać się nawet do 8 godz. Szukaj kofeiny ukrytej w produktach spożywczych, np. napojach gazowanych innych niż coca-cola, czekoladzie i „naturalnych" napojach energetycznych. Jeśli musisz je spożywać, rób to tylko rano.

Chociaż może wydawać się, że wieczorny napój alkoholowy działa relaksująco, u wrażliwych osób nawet pojedynczy drink może zaburzać wzorce snu. Po alkoholu ludzie mają tendencję do szybszego zasypiania, ale jego negatywne skutki odczuwają później w nocy.

Można również przyjmować suplement diety z melatoniną w celu podwyższenia jej poziomu w organizmie i poprawy cyklu snu i czuwania. Szukaj jej we wszelkich dostępnych preparatach.

Melatonina to jedyny hormon sprzedawany legalnie bez recepty w USA. W tym kraju rozsądnie jest skonsultować się z lekarzem w zakresie jej stosowania i dawek. Zbyt wysokie mogą bowiem zaburzać sen, a w przypadku pewnych chorób przyjmowanie melatoniny jest przeciwwskazane. W formie suplementów diety hormon ten nie może być sprzedawany w Wielkiej Brytanii, gdzie w specjalnych aptekach można jednak zaopatrzyć się w zawierające go preparaty homeopatyczne.

Podsumowanie

Większości pacjentów zastosowanie tych związanych z higieną snu technik i przetestowanie ziołowych suplementów diety pomaga w osiągnięciu głębszego i bardziej kojącego snu. Jeśli te metody nie działają, przepiszę nieuzależniający preparat nasenny, np. z melatoniną, 5-hydroksytryptofanem (5-HTP), teaniną lub kwasem gamma-aminomasłowym (GABA). Jeśli to możliwe, wolę unikać leków na receptę. Jednakże zdecydowanie uważam, że sen to podstawa, a leczenie wymaga pokrzepiającego wypoczynku. A zatem na krótką metę zastosowanie leków nasennych może być uzasadnione, kiedy wszystko inne zawodzi.

Recepty na zdrowy sen

Teraz gdy wiemy już, co powoduje bezsenność i zaburzenia snu, zbadajmy strategie, dzięki którym można te problemy zażegnać.



Właściwa higiena snu
Sprzyjające dobremu, głębokiemu i nieprzerwanemu nocnemu wypoczynkowi środowisko to podstawa. Zamień swoją sypialnię w sanktuarium snu. To łatwiejsze, niż może się wydawać. Zacznij od zapewnienia sobie jak największej ciemności w pomieszczeniu za pomocą nieprzepuszczających światła zasłon. Odłącz od prądu świecące



gadżety, przyciemnij budzik i rozważ dodanie do tego maseczki na oczy, jeśli światło wciąż dostaje się do pokoju. Jeśli jesteś wrażliwa/-y na hałas, używaj zatyczek do uszu.

Kładź się do łóżka w odpowiednim czasie, najlepiej ok. 22. Badania wykazują, że organizm najskuteczniej usuwa toksyny i produkuje większość melatoniny pomiędzy 22-2 w nocy.

Przygotowywanie ciała do snu każdej nocy również znacząco przyczynia się do spokojnego wypoczynku. W jego ramach weź gorącą kąpiel z solą Epsom, wypij kubek rumiankowej herbaty, a przynajmniej na 2 godz. przed położeniem się do łóżka ogranicz ekspozycję na emitujące niebieskie światło ekrany i urządzenia oraz powstrzymaj się od aktywności fizycznej.



Suplementy diety
Udowodniono, że różne ziołowe suplementy diety wspomagają sen. Moje ulubione to waleriana, chmiel, melisa lekarska, rumianek, męczennica i lawenda. Są one dobrze tolerowane przez większość ludzi, a ich działanie polega na odprężaniu układu nerwowego. Niektóre z nich są przeciwwskazane w przypadku przyjmowania pewnych leków, więc w celu podjęcia decyzji o wyborze odpowiednich preparatów należy skonsultować się z lekarzem. Dostępne w formie kapsułek lub herbat produkty ziołowe to doskonała bezpieczna opcja wspomagania zdrowego snu.

Aminokwasy również mogą wspomagać redukcję bezsenności i zaburzeń snu. Suplementy diety, takie jak 5-hydroksytryptofan (5-HTP), l-tryptofan i kwas gamma-aminomasłowy (GABA), są szczególnie korzystne w przypadku zaburzeń chemicznych w mózgu. Działanie 5-HTP polega na zwiększaniu poziomu serotoniny. Proces ten jest istotny, ponieważ neuroprzekaźnik ten reguluje sen, nastrój, energię i inne zachodzące w organizmie procesy. L-tryptofan to prekursor 5-HTP. U niektórych osób skutecznie działa przyjmowany samodzielnie, a inne stosują go w połączeniu z 5-HTP.

W celu znalezienia najskuteczniejszych preparatów być może potrzebne będą próby. Zwróć uwagę na fakt, że w przypadku przyjmowania leków przeciwdepresyjnych należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ również wpływają one na poziom serotoniny i mogą stanowić przeciwwskazanie. Aminokwasy stosuj według zaleceń specjalisty.

Jeśli pozostałe aminokwasy nie działają, kolejną opcją jest kwas gamma-aminomasłowy (GABA), który często nazywa się „naturalnym Valium", ponieważ jest naturalnym środkiem uspokajającym. Również w tym przypadku należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ u niektórych osób w pewnych sytuacjach ten suplement diety jest przeciwwskazany.

Wspaniała melatonina
Być może najlepiej znanym związanym ze snem suplementem diety jest melatonina. Naturalna produkcja tego hormonu odbywa się w nocnych

eprasa.pl a244947e5a



ciemnościach w szyszynce. Ekspozycja na jaskrawe światło i niebieskie światło emitowane przez ekrany telewizyjne, komputery i smartfony hamuje wydzielanie melatoniny. Jej naturalną produkcję w organizmie można pobudzić dzięki redukcji późnonocnego narażenia na tego rodzaju źródła światła.

Opieka i wsparcie
Wiele z omówionych w tym artykule suplementów diety można kupić online lub w sklepach ze zdrową żywnością. Można również zamówić wysokiej jakości produkty przez nasz sklep na stronie internetowej: PerfectlyHealthy.com.



Jak dobra jakość snu poprawiła wszystkie aspekty życia Ricka

Kiedy podczas leczenia raka pęcherza przechodziłem zabiegi u dr Conneally, zawsze mówiła mi, jak ważne jest należyte wysypianie się. Przez większość mojej 40-letniej kariery leczyłem choroby układu oddechowego. Pracowałem nocami i przesypiałem tylko 5 godz. na dobę, więc moje rytmy snu nie były normalne. Wracałem z pracy do domu i szedłem do łóżka ok. 7 rano, wstawałem przed południem i o 18 wracałem do pracy. Tak było przez wiele lat, w których czasie dodawałem sobie energii mnóstwem kofeiny.

Zauważyłem, że pielęgniarki z nocnej zmiany, z którymi pracowałem, były zwykle zmęczone i miały tendencję do tycia. A chociaż ja zawsze byłem szczupły, pod koniec mojej kariery dorobiłem się brzucha.

Odkąd nie pracuję już nocami – i regularnie przesypiam obecnie 7 lub 8 godz. – moja życiowa perspektywa uległa radykalnej poprawie. Mam więcej energii i już nie czuję, że życie przecieka mi przez palce.

W dodatku praktykuję właściwą higienę snu. Przez 3 godz. przed położeniem się do łóżka przed 23 nic nie jem i nie piję. Odstawiłem również kawę, którą zastąpiłem zieloną herbatą. Uważam też, że sypiam nieco lepiej, ponieważ przestałem być ciągle pobudzony i tak nabuzowany przez cały dzień.

Obecnie mam się dobrze. Badania wykazują niski poziom wszystkich markerów nowotworowych, a ja budzę się rano z uśmiechem na twarzy.

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

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

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



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

eprasa.pl a244947e5a



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.

Dna moczanowa

Pytanie: Niedawno przydarzyło mi się bardzo bolesne zapalenie stopy, a dokładniej stawu dużego palca. Początkowo sądziłem, że było ono skutkiem spędzenia całego dnia w nowych, niezbyt wygodnych butach, ale ból stał się tak dotkliwy, że musiałem skorzystać z pomocy lekarza. Stwierdził on, że jest to ostry atak dny moczanowej i przepisał mi leki przeciwzapalne. Po kilku dniach objawy ustąpiły, ale – jak ostrzegł mnie lekarz – takie ataki mogą zdarzać się ponownie i możliwe, że będę zmuszony do końca życia przyjmować leki chroniące przed nimi. Bardzo mnie to zmartwiło, bo do wszelkich leków podchodzę z zasady nieufnie, zdając sobie sprawę z tego, że każdy z nich ma jakieś niekorzystne skutki uboczne. Czy naprawdę nie ma sposobu, by ustrzec się nawrotów tej choroby bez pomocy farmaceutyków?

Odpowiedź: Dna moczanowa (inaczej podagra) jest chorobą od stuleci wiązaną z obfitością potraw, zwłaszcza mięsnych, i napojów alkoholowych, a często nazywaną nawet „chorobą królów", gdyż ongiś tylko wyższe warstwy mogły pozwolić sobie na nieumiarkowanie w konsumpcji. Obecnie jednak dna staje się problemem ogólnoświatowym i dokucza coraz większej liczbie ludzi.

Zasadniczą rolę w rozwoju tej choroby odgrywa zjawisko hiperurykemii, czyli zbyt wysokiego stężenia kwasu moczowego we krwi na skutek jego nadmiernej produkcji lub niedostatecznej eliminacji. Hiperurykemię definiuje się na ogół jako poziom >6,0 mg/dl u kobiet i >7,0 mg/dl u mężczyzn. W ok. 90% przypadków powoduje ją niedostateczne wydalanie kwasu moczowego, a zaledwie w ok. 10% – jego nadprodukcja w organizmie. Wydalaniem kwasu moczowego zajmują się przede wszystkim nerki (66-75%), a pozostałe jego część wydalana jest z kałem poprzez jelita.

Skąd bierze się kwas moczowy? Jest on normalnym produktem ubocznym metabolizmu puryn – związków organicznych występujących w żywności, ale w znacznej mierze produkowanych też przez organizm. Puryny są podstawowymi składnikami nukleotydów budujących nasze DNA i RNA, a oprócz tego odgrywają ważną rolę w produkcji energii i innych funkcjach komórkowych. Blisko 2/3 puryn wytwarza sam organizm, a tylko ok. 1/3 dostarcza nam pożywienie.

Puryny pod wpływem enzymu (oksydazy ksantynowej) rozkładane są do hipoksantyny i ksantyny, a następnie – do kwasu moczowego. Nazwę oksydazy ksantynowej warto zapamiętać w tym kontekście, gdyż farmakologiczne leczenie dny moczanowej polega w znacznym stopniu na tłumieniu działania tego enzymu, co prowadzi do hamowania produkcji kwasu moczowego. Substancje będące jego prekursorami są łatwiej rozpuszczalne i łatwiej mogą być usuwane z organizmu, gdy nie zostaną przetworzone w kwas moczowy.

Jeżeli jednak kwas moczowy zostanie wytworzony i dotrze do nerek, znaczna jego część będzie ponownie wychwycona przez nośnik znany jako URAT1. Dlatego drugą grupą leków stosowanych w leczeniu podagry, obok inhibitorów oksydazy ksantynowej, są blokery tego nośnika (np. lezynurad czy probenecyd), dzięki którym znacznie większa ilość kwasu moczowego trafia do moczu i zostaje wydalona.

Jak się jednak okazuje, nie wszystkie osoby z podwyższonym poziomem kwasu moczowego cierpią na dnę moczanową. Nie więcej niż 36% z nich wykazuje objawy tej choroby[1]. W jej rozwoju odgrywają rolę także inne czynniki ryzyka, takie jak otyłość, wiek, uwarunkowania genetyczne, stosowanie pewnych leków, dieta, a także płeć. Kobiety, zwłaszcza przed menopauzą, w mniejszym stopniu zagrożone są wystąpieniem podagry, ponieważ żeńskie hormony płciowe zwiększają wydalanie kwasu moczowego.

Kiedy równowaga między procesami produkcji i wydalania kwasu moczowego zostaje zakłócona i jego stężenie przekracza wartość krytyczną, zaczynają wytrącać się i odkładać w tkankach kryształy moczanu sodu. Najczęściej gromadzą się w stawach, gdzie stają się przyczyną silnego bólu i stanu zapalnego. Gdy duża ilość kryształów moczanowych dostaje się do przestrzeni stawowej, zapoczątkowana zostaje reakcja immunologiczna z wydzielaniem cytokin prozapalnych, które z kolei przyciągają neutrofile, rozwijając całe spektrum objawów zapalnych. Do uwolnienia kryształów w przestrzeni stawowej dochodzi najczęściej na skutek zmiany metabolicznej, takiej jak spadek lub wzrost poziomu kwasu moczowego w surowicy krwi, lub też w wyniku urazu mechanicznego. Ostre ataki dny moczanowej

eprasa.pl a244947e5a

na ogół ustępują samoistnie, zwłaszcza we wczesnej fazie choroby. Kryształy mogą ulec rozpuszczeniu lub zostać zamknięte w otaczającej tkance, ale na ogół nadal pozostają w stawie i utrzymuje się w nim stan zapalny niskiego stopnia, niedający wyraźnych objawów. Z czasem w stawie zachodzą nieodwracalne zmiany, prowadzące do jego uszkodzenia, deformacji, niesprawności i przewlekłego bólu. W przewlekłej dnie moczanowej mogą powstawać tzw. guzki dnawe, wypełnione kryształami moczanu sodu, mające czasem nawet spore rozmiary, a ulokowane głównie w okolicach stawów stóp i rąk, ale też na małżowinach usznych i w narządach wewnętrznych.

Poza stężeniem kwasu moczowego i kationów sodowych na krystalizację moczanu wpływa także szereg innych czynników, takich jak mechaniczne urazy i podrażnienia stawu, temperatura, pH, odwodnienie, a także obecność cząstek zarodkowych, jak np. proteoglikany czy kolagen pochodzące z rozpadu chrząstki, co wyjaśnia, dlaczego dna często rozwija się w stawach dotkniętych już artretyzmem.

Chorobę diagnozuje się zazwyczaj na podstawie nagle pojawiającego się zapalenia stawu podstawy palucha (choć zdarza się, że atakuje ona inne stawy kończyn). Bardzo silnemu bólowi (pojawiającemu się zazwyczaj w nocy lub nad ranem) towarzyszy obrzęk, podwyższenie temperatury i zaczerwienienie stawu. Ostry atak podagry może też wywołać ogólną gorączkę i złe samopoczucie. Objawy osiągają maksymalne natężenie w ciągu 24-48 godzin, po czym na ogół ustępują w ciągu 5-7 dni, nawet bez leczenia. W niejednoznacznych przypadkach lekarz może w celach diagnostycznych pobrać płyn z przestrzeni stawowej do analizy mikroskopowej, by stwierdzić, czy zawiera on igiełkowate kryształy moczanu sodu.

Co ciekawe, podagra (podobnie jak hiperurykemia) jest schorzeniem typowo ludzkim, ponieważ większość innych ssaków posiada specjalny enzym o nazwie urykaza, który rozkłada kwas moczowy do łatwiej rozpuszczalnej alantoiny. Ludzie na skutek mutacji genetycznej stracili zdolność wytwarzania tego enzymu, dlatego poziom kwasu moczowego w naszej krwi może być nawet 10-krotnie wyższy niż u innych ssaków[2]. Pod pewnymi względami mutacja ta może być jednak dla nas korzystna, ponieważ kwas moczowy jest silnym przeciwutleniaczem, odpowiadającym za ponad połowę własności przeciwutleniających substancji zawartych we krwi. A ponieważ znacznie wcześniej straciliśmy zdolność syntetyzowania własnej witaminy C (którą większość zwierząt zachowała), więc kwas moczowy zaczął ją niejako zastępować w roli przeciwutleniacza. Jego wysoki poziom pomagał też naszym przodkom zachowywać prawidłowe ciśnienie krwi w przypadku niskiego poziomu sodu (na skutek trudności ze zdobyciem soli).

Konwencjonalne leczenie ostrych ataków dny moczanowej ma charakter objawowy i opiera się na podawaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), kortykosteroidów (doustnie, dożylnie lub dostawowo), oraz kolchicyny.

NLPZ uznawane są za leki pierwszego rzutu. Wyklu-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Podagrobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

prawidłowy poziom kwasu moczowego



- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* 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 a244947e5a



W wielu badaniach zaobserwowano znaczne obniżenie ryzyka dny u osób pijących duże ilości kawy. Podejrzewa się, że kofeina może hamować działanie oksydazy ksantynowej lub też może odgrywać tu rolę jej wpływ na ukrwienie nerek i zwiększenie wydalania moczanów w moczu.

czone jest jednak stosowanie kwasu acetylosalicylowego (aspiryny), ponieważ może on podnosić poziom kwasu moczowego. Jeżeli podagra dotyczy tylko jednego stawu, lekarz może zastosować dostawowe wstrzyknięcie kortykosteroidu. Niestety, zaprzestanie terapii kortykosteroidowej często wywołuje ponowne dolegliwości bólowe.

Kolchicyna może łagodzić objawy ataku podagry, choć nie ma własności przeciwbólowych, ale niesie ze sobą szereg działań niepożądanych, z których najczęstszymi (i najmniej poważnymi) są mdłości, wymioty i biegunka. W przypadku większych dawek niepożądane skutki uboczne mogą być groźne i przeważać nad korzyściami, szczególnie u osób z upośledzeniem czynności wątroby lub nerek. Ponieważ ostre ataki dny mają tendencję do samoistnego ustępowania, czasem trudno jest ocenić skuteczność zastosowanego leczenia.

Jak się szacuje, ok. 60% osób mających atak choroby doświadczy kolejnego w ciągu 12 miesięcy[3]. W celu zapobiegania ponownym atakom i leczenia dny przewlekłej stosuje się terapie obniżające poziom kwasu moczowego w surowicy krwi. Zaleca się je pacjentom, u których występują więcej niż 2 ostre ataki choroby rocznie lub też, u których stwierdza się guzki dnawe. Terapię taką można rozpocząć jednak dopiero po ustąpieniu objawów ostrego ataku, gdyż w przeciwnym razie mogłoby nastąpić ich pogorszenie. Jak już wspomniałem, zasadnicze 2 grupy obejmują leki zwiększające wydalanie kwasu moczowego poprzez blokowanie działania nośnika URAT1 i leki zmniejszające syntezę tego kwasu poprzez blokowanie enzymu – oksydazy ksantynowej (takie jak allopurynol i febuksostat). One również nie są jednak pozbawione skutków ubocznych. Leki z pierwszej grupy mogą sprzyjać uszkodzeniom nerek i tworzeniu się w nich kamieni, natomiast allopurynol – najczęściej stosowany z wymienionych leków – może sam powodować ataki podagry, a przy tym również nie jest obojętny dla nerek.

Przyjmowanie leków nie musi jednak stać się koniecznością, jeżeli odpowiednio wcześnie rozpocznie się zapobieganie postępom choroby. Bardzo dużo zależy tu od samego pacjenta i jego determinacji, ponieważ czynniki ryzyka są w znacznym stopniu związane ze stylem życia i nawykami żywieniowymi. Aby profilaktyka była skuteczna, trzeba podjąć ja już po pierwszym ataku dny i konsekwentnie przestrzegać zaleceń, nawet jeśli choroba przez dłuższy czas nie daje o sobie znać.

Przede wszystkim – dieta

Puryny występują we wszystkich rodzajach mięsa i roślin jadalnych, ale niektóre produkty zawierają ich więcej niż inne. Nadmierne ich spożycie może powodować podwyższanie poziomu kwasu moczowego i ostre ataki podagry. Zarówno badania, jak i praktyka medyczna potwierdzają, że czynnikiem ryzyka jest spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, baraniny), podrobów (wątroby, nerek, serc, płuc, grasicy) i owoców morza (szczególnie skorupiaków, anchois, sardynek, tuńczyka). Należy unikać tych produktów, a przynajmniej ograniczać je, nawet jeśli ich spożycie może być pod pewnymi względami korzystne, jak w przypadku ryb. Bardzo szkodliwe działanie ma fruktoza, stanowiąca główny składnik syropu glukozowo-fruktozowego, używanego do słodzenia większości napojów, lodów, dżemów i innych produktów przetworzonych. Wpływa ona w bezpośredni sposób na podwyższenie stężenia kwasu moczowego.

Niektóre napoje, choć nie zawierają puryn, mogą przyspieszać ich rozkład. W taki sposób działa alkohol, powodując nagły wzrost poziomu kwasu moczowego, a do tego potęgując ten efekt przez swój wpływ odwadniający i zakwaszający. Potwierdzono to np. w dużym badaniu, gdzie okazało się, że codzienne spożywanie 10-14,9 g alkoholu zwiększało ryzyko podagry o 32%, ale już spożycie 30-49,9 g zwiększało to ryzyko o 96%, a spożycie 50 g lub więcej – aż o 153%[4]. Stwierdzono też, że ryzyko to było zależne od rodzaju alkoholu: zdecydowanie najbardziej sprzyjało atakom choroby piwo, podczas gdy umiarkowane picie wina nie zwiększało ryzyka. W przypadku piwa winić można zawarte w nim puryny, takie jak łatwo przyswajalna guanozyna, które mogą nasilać hiperurykemiczne działanie alkoholu, natomiast wino może zawierać substancje ochronne, które to działanie osłabiają.

Spożycie produktów bogatych w drożdże (jak pieczywo lub napoje produkowane z ich użyciem) może prowadzić do intensywnej kolonizacji jelit przez drożdże *Saccharomyces cerevisiae*, które stopniowo

eprasa.pl a244947e5a

mogą zwiększać wytwarzanie kwasu moczowego.

W przypadku dny moczanowej zalecane jest natomiast spożycie produktów mlecznych, które są ubogie w puryny, a zawarta w nich kazeina, białko serwatki i wapń zwiększają wydalanie kwasu moczowego.

Badania potwierdzają ogólnie, iż duże spożycie warzyw przyczynia się do obniżenia poziomu moczanów w surowicy krwi. Jednakże zdania są podzielone, gdy idzie o warzywa bogate w puryny (jak np. kalafior, szpinak, groch, fasola, grzyby, soczewica). Niektórzy badacze sugerują, że osoby zagrożone dną powinny unikać takich warzyw, w innych badaniach natomiast nie stwierdza się, by ich spożycie było powiązane ze wzrostem ryzyka ataków choroby, a obserwuje się wręcz ich działanie obniżające stężenie kwasu moczowego. Być może wchodzą tu w grę różnice biodostępności puryn pochodzących z różnych źródeł.

W wielu badaniach zaobserwowano znaczne obniżenie ryzyka dny moczanowej u osób pijących duże ilości kawy. Dotychczas nie udało się dokładnie wyjaśnić, jaki stoi za tym mechanizm, ale podejrzewa się, że kofeina może hamować działanie oksydazy ksantynowej lub też może odgrywać tu rolę jej wpływ na ukrwienie nerek i zwiększenie wydalania moczanów w moczu[5].

Udowodniono też korzystne działanie świeżo wyciśniętego soku z cytryny, który obniża poziom kwasu moczowego we krwi. Pacjenci, którzy przez 6 miesięcy pili codziennie rozcieńczony wodą sok z 1-2 cytryn, osiągali wyraźne obniżenie poziomu tego kwasu: w przypadku 2 cytryn spadał on o 1-1,6 mg/dl[6]. Zdaniem badaczy, dzieje się tak dlatego, iż nasila on produkcję węglanu wapnia, który wiąże się z kwasem moczowym, neutralizując go i ułatwiając jego wydalenie.

Zrzuć zbędne kilogramy

Badania konsekwentnie potwierdzają związek nadwagi i otyłości z hiperurykemią i dną moczanową. Wyższy wskaźnik masy ciała powiązany jest z podwyższonym ryzykiem tych schorzeń, natomiast utrata wagi zmniejsza ryzyko ataków podagry[7]. Jeszcze lepszym prognostykiem hiperurykemii zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, jest wskaźnik otyłości brzusznej[8], obliczany jako stosunek obwodu w talii do wzrostu (WHR).

Odzyskanie zdrowej wagi jest niezbędne dla zmniejszenia ryzyka ataków dny moczanowej, ale należy do niego dążyć poprzez stopniowe ograniczanie kalorii i aktywność fizyczną, natomiast zdecydowanie należy unikać bardzo restrykcyjnych diet i dłuższych postów, gdyż mogą one wręcz pogorszyć hiperurykemię oraz wyzwolić ataki choroby.

Uważaj na inne choroby przewlekłe

Otyłość, nadciśnienie i stosowanie diuretyków to niezależne czynniki ryzyka w nawrotach podagry, a każdy z nich co najmniej podwaja to ryzyko w porównaniu do osób, u których dany czynnik nie występuje. A ponieważ u pacjentów z nadciśnieniem często stosuje się diuretyki, a na dodatek znaczny odsetek tych ludzi ma nadwagę, więc wszystkie 3 czynniki często nakładają się na siebie i osoby takie są szczególnie zagrożone dną moczanową.



Zarówno spożycie świeżych, jak i mrożonych wiśni lub picie soku bądź ekstraktu z nich powiązano w kilku badaniach ze zmniejszeniem ilości ataków dny moczanowej i obniżeniem poziomu kwasu moczowego

Ze względu na szkodliwy wpływ na nerki (uszkadzanie śródbłonka nerkowych naczyń krwionośnych przez reakcję zapalną na kryształy moczanowe) hiperurykemia może być czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju nadciśnienia. Oba te schorzenia napędzają się więc wzajemnie.

Podobna wzajemna zależność istnieje też pomiędzy hiperurykemią a insulinoopornością. Zmniejszanie tej ostatniej może obniżać ryzyko dny, a z kolei obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi może pomagać w zmniejszaniu insulinooporności i hiperinsulinemii[9].

Podwyższony poziom kwasu moczowego wiąże się też zazwyczaj z hiperlipidemią, czyli zbyt wysokim poziomem lipidów – cholesterolu i trójglicerydów. Zaobserwowano przyczynową zależność między podwyższonym poziom lipidów a wysokim poziomem kwasu moczowego[10].

Sprawdź swoje leki

Hiperurykemię i dnę może wywoływać wiele leków, a jedną z najważniejszych grup pod tym względem są diuretyki, stosowane często w celu obniżenia podwyższonego ciśnienia krwi. Zarówno diuretyki pętlowe, jak i tiazydowe stymulują reabsorpcję kwasu moczowego, zmniejszając tym samym jego wydalanie w moczu. Leki przeciwnadciśnieniowe innych typów mają natomiast korzystny wpływ na zapobieganie atakom podagry. U wielu pacjentów zastąpienie diuretyków innymi lekami znacząco obniża poziom kwasu moczowego.

eprasa.pl a244947e5a

Przyczyną hiperurykemii mogą być też leki z innych grup jak np. salicylany, leki przeciwgruźlicze (pyrazynamid, etambutol), niacyna, cyklosporyna, leki cytotoksyczne. Ostre ataki dny moczanowej mogą być wyzwalane przez dożylnie podawane środki kontrastujące, a także przez gwałtowne fluktuacje poziomu kwasu moczowego, występujące m.in. przy rozpoczęciu lub zakończeniu terapii allopurynolem w wyniku zabiegów chirurgicznych bądź rozpoczęcia chemioterapii.

Pomocne zioła

Jest wiele roślin, które pomagają obniżyć poziom kwasu moczowego i oddalić niebezpieczeństwo kolejnych ataków podagry. Oto kilka najważniejszych z nich.

Podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*) Jak można wnioskować już z samej nazwy tej popularnej u nas rośliny, od dawna znane jest jej dobroczynne działanie w dnie moczanowej. Wynika ono zarówno z jej silnych własności przeciwzapalnych, jak i ze specyficznych zdolności obniżania poziomu kwasu moczowego. Zawarte w podagryczniku kwasy hydroksycynamonowe blokują oksydazę ksantynową, a tym samym zmniejszają produkcję kwasu moczowego[11].

Podagrycznik można przyjmować w postaci suplementów lub naparu z suszonych liści.

Owoce figowca (*Ficus carica*) a dokładniej ekstrakt z nich w dawkach 500 mg i 750 mg na 1 kg masy ciała w eksperymentach na zwierzętach obniżał poziom kwasu moczowego w surowicy krwi. Jego działanie było porównywalne z lekiem – allopurynolem[12]. Dużą skuteczność wykazywał także ekstrakt z liści figowca[13].

Nawłoć pospolita (*Solidago virgaurea*) W badaniu przeprowadzonym na szczurach wyciąg z nawłoci powodował znaczne obniżenie poziomu kwasu moczowego poprzez zwiększenie jego wydalania. Pod tym względem nawłoć górowała nawet nad lekiem stosowanym w leczeniu dny moczanowej – probenecydem. Oprócz tego obniżała ona nadciśnienie krwi u zwierząt z hiperurykemią, a także wykazywała działanie przeciwzapalne[14]. Nawłoć dostępna jest jako suplement w kapsułkach lub też w postaci suszu, z którego można przygotowywać herbatki.

Wiśnie

Zarówno spożycie świeżych, jak i mrożonych owoców lub picie soku bądź ekstraktu z nich powiązano w kilku badaniach ze zmniejszeniem ilości ataków dny moczanowej i obniżeniem poziomu kwasu moczowego. Wiśnie znane są też ze swych własności przeciwzapalnych. Zawarta w nich antocyjanina hamuje enzymy biorące udział w reakcjach zapalnych (cyklooksygenazy), ma też działanie przeciwutleniające. Ekstrakt z wiśni obniża też poziom cytokin prozapalnych[15].

Dobroczynne korzenie

Seler zwyczajny, jak również inne warzywa korzeniowe z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), takie jak pietruszka i pasternak, mają nie tylko własności przeciwzapalne i moczopędne, dzięki którym mogą potencjalnie zwiększać eliminację kwasu moczowego z organizmu i zapobiegać atakom podagry, ale – jak udowodnili badacze – mogą także hamować oksydazę ksantynową, a tym samym zapobiegać powstawaniu kwasu moczowego[16].

Naukowcy zbadali kiedyś tradycyjny preparat stosowany w medycynie Ujgurów, a znany pod nazwą Karapxa, który zawiera 7 składników ziołowych: oprócz korzenia, liści lub nasion selera m.in. także korzeń cykorii, fenkuł i kaniankę, i stwierdzili, że w modelach zwierzęcych obniżał on stężenie kwasu moczowego oraz aktywność oksydazy ksantynowej[17].

W innym badaniu prowadzonym na zwierzętach podawanie 5 g pietruszki na 1 kg masy ciała znacząco obniżało poziom kwasu moczowego u szczurów z hiperurykemią (choć nie zmieniało go u zdrowych osobników), a także hamowało działanie oksydazy ksantynowej. Choć wpływ ten był słabszy niż leku allopurynolu, to jednak pietruszka górowała nad nim własnościami przeciwutleniającymi, których allopurynol nie ma[18]. Występujący w pietruszce flawonoid – apigenina – jest silnym inhibitorem oksydazy ksantynowej.

Fitoterapia

Własności hamujące działanie oksydazy ksantynowej i obniżające poziom kwasu moczowego wykazuje też wiele innych związków pochodzenia roślinnego, przede wszystkim polifenolowych. Występują one np. w korzeniu lukrecji, kwiatach chryzantemy, liściach karczocha, korzeniu piwonii chińskiej, liściach i owocach mango, różeńcu górskim, oliwie z oliwek, korzeniu rdestowca japońskiego, ekstraktach z miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*), liściach i owocach rokitnika zwyczajnego, liściach czerwonokrzewu (rooibos), ekstraktach z gorzkiego melona (*Momordica charantia*) czy z buzdyganka (*Tribulus terrestris*)[19]. Wszystkie te suplementy dostępne są w postaci kapsułek, herbatek lub suszu roślinnego w sklepach ze zdrową żywnością albo w zielarniach internetowych.

Bierz suplementy

Kwasy omega-3 Wyższy poziom tych tłuszczów w organizmie powiązano z mniejszą ilością ostrych ataków dny moczanowej[21]. Kwasy EPA i DHA są silnymi inhibitorami nośnika URAT1, uczestniczącego w reabsorpcji kwasu moczowego.

Kwercetyna może przeciwdziałać hiperurykemii i podagrze za pośrednictwem kilku mechanizmów, takich jak hamowanie oksydazy ksantynowej i innych enzymów uczestniczących w produkcji moczanu, zwiększanie wydalania kwasu moczowego, działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Ponadto łagodzi schorzenia współistniejące z dną i nasilających jej ataki, takich jak nadciśnienie, hiperglikemia, otyłość, dyslipidemia, wieńcówka czy choroba nerek[22].

Kurkumina Ten naturalny polifenol, otrzymywany z kłączy kurkumy, hamuje działanie oksydazy ksantynowej i nośnika URAT1, a oprócz tego działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco[23].

Witamina C Jak pokazują badania, obniża ona poziom moczanów zarówno poprzez hamowanie ich syntezy, jak i zwiększanie eliminacji kwasu moczowego z organizmu. W amerykańskim badaniu obejmującym ponad 14 000 mężczyzn w średnim wieku potwierdzono, iż suplementacja 500 mg dziennie witaminy C obniżała ryzyko nowej diagnozy dny moczanowej. Badacze podejrzewają jednak, że większa dawka przyniosłaby jeszcze lepsze efekty[24].

eprasa.pl a244947e5a

Czego potrzebuje układ ruchu?

Poznaj składniki odżywcze, które wspomogą odbudowę chrząstki stawowej, poprawią wytrzymałość i elastyczność kości i pozwolą zachować mobilność

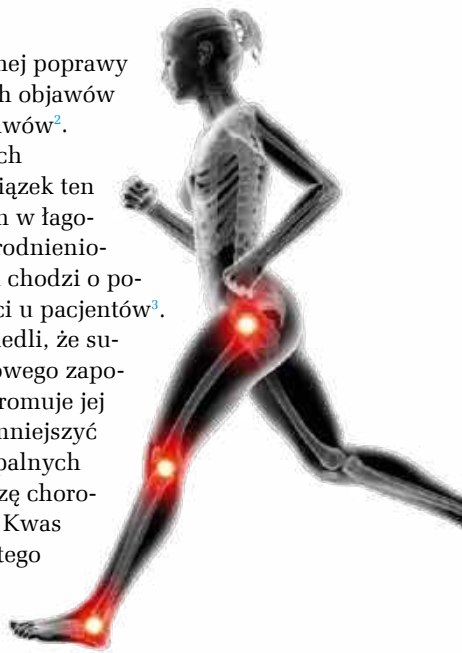
Kolagen to białko budulcowe, które pełni funkcje strukturalne we wszystkich komórkach i tkankach organizmu. Spaja elementy komórkowe w całość, dzięki czemu umożliwia powstawanie tkanek oraz narządów, w tym skóry, zębów, kości, ścięgien, a także chrząstek oraz rogówki oka. Przez wielu nazywany jest też białkiem młodości.

Niestety, po 25. r.ż. ilość kolagenu w organizmie naturalnie zaczyna się zmniejszać. Proces ten przyspieszyć mogą również: stres, nadmierna ekspozycja na słońce, palenie papierosów, zaburzenia hormonalne, choroby oraz zanieczyszczenie środowiska.

Zadbaj o stawy

Kolagen współtworzy chrząstkę stawową, która pokrywa powierzchnie kości, działając jako swoisty „amortyzator". To właśnie to białko nadaje chrząstce elastyczność i wytrzymałość, umożliwiając płynne ruchy stawów bez tarcia i uszkodzeń. W wyniku starzenia się, urazów lub chorób stawy mogą ulec uszkodzeniu. Wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko zaburzeń, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów[1].

Zwiększając podaż kolagenu, możesz wpłynąć na ich zdrowie, dostarczając organizmowi dodatkowych budulców potrzebnych do naprawy uszkodzonej tkanki chrzęstnej, więzadeł czy ścięgien, a dodatkowo zmniejszając sztywność i ból oraz poprawiając komfort ruchu i ogólną jakość życia. Działa to na korzyść odbudowy struktury stawów, wspierając proces gojenia i minimalizując szkody. Przeprowadzone badanie u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów wykazało, że przyjmowanie kolagenu doprowadziło do znacznej poprawy sztywności stawów i ogólnych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów[2].



Metaanaliza prac naukowych z 2019 r. wykazała zaś, że związek ten jest skutecznym suplementem w łagodzeniu objawów chorób zwyrodnieniowych stawów, zwłaszcza jeśli chodzi o poprawę parametrów sztywności u pacjentów[3].

Z kolei włoscy uczeni dowiedli, że suplementacja kwasu hialuronowego zapobiega degradacji chrząstki i promuje jej regenerację. Ponadto może zmniejszyć produkcję mediatorów prozapalnych zaangażowanych w patogenezę choroby zwyrodnieniowej stawów. Kwas hialuronowy łagodzi objawy tego schorzenia oraz uszkodzenia strukturalne, a także może opóźnić konieczność operacji protetycznej[4].

Warto też wspomnieć o glukozaminie i chondroitynie. Jak wykazało podwójnie ślepe, randomizowane, kontrolowane placebo badanie kliniczne z 2-letnim okresem obserwacji z udziałem 605 pacjentów zgłaszających przewlekły ból kolana i z dowodami zwężenia przedziału piszczelowo-udowego przyśrodkowego, przyjmowanie tego duetu redukowało ból kolana oraz przyniosło statystycznie istotne zmniejszeni szpar stawowych[5].



Avlivia: Ortokolagen
– kolagen morski z aktywatorami
– cena: 43,99 zł/60 kaps.
(wystarcza na 2 miesiące stosowania).

Ortokolagen to kompleksowy suplement diety, stworzony z myślą o wsparciu codziennego uzupełnienia diety w składniki odżywcze, które występują w tkance łącznej. Jego formuła opiera się na starannie dobranych komponentach, takich jak kolagen morski NATICOL (charakteryzuje się dobrą przyswajalnością oraz delikatnym smakiem, dzięki czemu doskonale nadaje się jako uzupełnienie codziennej diety), witamina C, kwas hialuronowy, glukozamina, chondroityna oraz MSM. Dzięki synergicznemu działaniu tych składników **Ortokolagen** kompleksowo wspiera prawidłowe funkcjonowanie stawów, kości oraz skóry.
Ortokolagen znajdziesz na
- www.allegro.pl,
- www.avlivia.com

Szukaj też w Twoim ulubionym sklepie zielarskim.

Przeciwdziałaj osłabieniu kości

Wśród składników budujących kości znalazło się również miejsce dla kolagenu, który nadaje im wytrzymałość i elastyczność, co jest istotne w prewencji złamań oraz utraty masy kostnej.

Dodatkowo białko to ułatwia wchłanianie minerałów, m.in. wapnia, co jest istotne dla utrzymania zdrowego układu kostnego.

Zmniejszenie produkcji kolagenu, do którego dochodzi wraz z upływem lat, może przyczyniać się do osłabienia kości i rozwoju osteoporozy[6].

W 12-miesięcznym badaniu kobiety po menopauzie codziennie przyjmowały suplement wapnia i witaminy D z 5 g kolagenu lub suplement wapnia i witaminy D bez kolagenu. Panie przyjmujące suplement z kolagenem miały niższą utratę gęstości mineralnej kości[7].

BIBLIOGRAFIA
1. Mech Ageing Dev. 2017 Mar;162:80-84
2. Int Orthop. 2019 Mar;43(3): 531-38
3. Int Orthop. 2019 Mar;43(3):531-8
4. Clin Cases Miner Bone Metab. 2015 Jun 1;12(1):31-3
5. Annals of the Rheumatic Diseases 2015;74:851-58
6. EXCLI J. 2020; 19: 1017-37
7. J Med Food. 2015 Mar;18(3): 324-31

eprasa.pl a244947e5a

Zespół napięcia przedmiesiączkowego

Pytanie: Moja gehenna zaczyna się na tydzień przed miesiączką. Jestem zmęczona i rozdrażniona, mam problemy z koncentracją. Moje piersi staja się bolesne i tkliwe, ma wzdęcia i choć mam już 27 lat na mojej twarzy pojawiają się ropne wypryski. Jakby tego było mało mam wrażenie, że mogłabym zjeść konia z kopytami – najlepiej, gdyby był z czekolady. Byłam już u różnych lekarzy i w końcu moja ginekolog doszła do wniosku, że prawdopodobnie mam PMS. Powiedziała mi, że taka moja uroda i niewiele można z tym zrobić – co najwyżej może mi przepisać dwuskładnikowe tabletki antykoncepcyjne, by złagodzić objawy lub małe dawki antydepresantów, bo podobno u kobiet cierpiących na tę dolegliwość obserwuje się obniżony poziom serotoniny w organizmie. Obie opcje nieszczególnie mi pasują. Czy są jakieś bardziej naturalne rozwiązania, które pomogą?

Odpowiedź: Większość kobiet miesiączkujących odczuwa dolegliwości związane ze zbliżaniem się menstruacji, jednak tylko u części z nich występuje zespół napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome – PMS). Niestety u 20-40% z nich przeradza się w ciężką, utrudniającą codzienne życie postać.

Dotychczas wyodrębniono blisko 300 objawów PMS. Najczęstszymi fizycznymi symptomami są wzdęcia brzucha, zaburzenia trawienia, zaparcia, obrzęki, tkliwość piersi, bóle głowy o cechach migreny, nadmierny apetyt, zmęczenie i problemy skórne. Z kolei do psychicznych i behawioralnych manifestacji zalicza się głównie obniżenie nastroju, napady płaczu, trudności z koncentracją, nerwowość, bezsenność, nadmierną senność w ciągu dnia, poirytowanie, napady gniewu, zmniejszenie zdolności poznawczych i analizy wzrokowo-przestrzennej[1]. Za najbardziej dokuczliwe natomiast uznano drażliwość i złość, które nasilają się ok. 2 dni przed miesiączką[2]. Z kolei przy silnym nasileniu objawów, zwłaszcza w zakresie obniżenia nastroju (niepokoju, chwiejności lub drażliwości), mówi się już o przedmiesiączkowym zaburzeniu dysforycznym – PMDD – w którego przebiegu symptomy emocjonalne obniżają jakość życia, zwłaszcza w strefie społecznej.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego stwierdza się, kiedy w okresie od 5 dni przed krwawieniem miesięcznym występuje przynajmniej 1 objaw psychiczny lub somatyczny, który ustępuje do 4. dnia trwania miesiączki. Przy czym występowanie i nasilenie symptomów obserwuje się przez kolejne 2 cykle.

Charakterystyczną cechą PMS jest fakt, że jego objawy występują wyłącznie w fazie lutealnej cyklu i znikają wraz z pojawieniem się miesiączki. Co ciekawe dostrzeżono, że dotyczy to wyłącznie kobiet w okresie reprodukcyjnym, u których występują cykle owulacyjne. Dolegliwości ustępują w przypadku zahamowania owulacji, np. podczas ciąży lub laktacji. Najbardziej nasilone są u pań w wieku 25-35 lat[3].



Kiedy kobietom w wieku 24-39 lat 3 razy dziennie podawano 360 mg magnezu lub placebo, w pierwszej grupie zaobserwowano złagodzenie negatywnych objawów PMS (zwłaszcza bólu i zmian nastroju)

Innym interesującym wnioskiem z obserwacji może być fakt, że objawy nie wynikają z zaburzeń hormonalnych, co byłoby najprostszym wyjaśnieniem problemu. Naukowcy zauważyli bowiem, że stężenie hormonów płciowych jest takie samo u kobiet z PMS i bez tej dolegliwości[4]. To dlatego ich zdaniem kluczowa jest tu indywidualna wrażliwość na fizjologiczne zmiany. Oznacza to, że same cykliczne fluktuacje hormonalne mieszczą się w normie, ale z jakiegoś powodu organizm reaguje na nie negatywnie.

Objawy są zatem związane z naturalnym wpływem estrogenów i progesteronu na układy neuroprzekaźników centralnego układu nerwowego: serotoniny i kwasu gamma-aminomasłowego (GABA). To niskie stężenie GABA w fazie lutealnej cyklu powoduje niepokój i lęk[5]. Podobne efekty wywołuje obserwowane u kobiet z PMS obniżone poziomu serotoniny. Potwierdza to zresztą stosowana w trudniejszych przypadkach terapia inhibitorami zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI), która łagodzi zaburzenia przedmiesiączkowe.

Tak naprawdę jednak wciąż niewiele wiadomo o etiologii zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Wysoki odsetek jego występowania u bliźniąt jednojajowych (90%) oraz fakt, że ponad 70% kobiet, których matki miały objawy PMS, również zmaga się z tym problemem, świadczą o tym, że może on mieć podłoże genetyczne[6]. Póki co nie znamy jednak żadnych konkretnych mutacji, które mogłyby to wyjaśniać.

eprasa.pl a244947e5a

Niektórzy autorzy zwracają również uwagę na wpływ przeżyć emocjonalnych, szczególnie tych doświadczanych w dzieciństwie, na występowanie PMS w dorosłości. W takich przypadkach najbardziej nasilone okazują się objawy psychiczne[7]. Inne wymieniane czynniki ryzyka to wysoki indeks masy ciała (BMI), błędy dietetyczne, zaburzenia osobowości oraz uzależnienia od substancji psychoaktywnych.

Ta złożoność potencjalnych przyczyn oraz nakładanie się objawów fizycznych i psychicznych z jednej strony utrudniają walkę z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Jednak z drugiej strony sugerują, że najlepsze efekty można uzyskać, działając kompleksowo. Oznacza to, że nim zdecydujesz się na farmakoterapię, powinnaś przyjrzeć się swojemu trybowi życia. Czasem niewielkie zmiany mogą złagodzić objawy PMS.

Ogranicz kawę i sól

Modyfikacja nawyków żywieniowych to jeden z istotniejszych sposobów łagodzenia objawów PMS. Najczęściej zalecane – i najskuteczniejsze – wydaje się tu ograniczenie soli i kofeiny (oba składniki mogą zaostrzać emocjonalne zaburzenia) oraz alkoholu. Z kolei częstsze spożywanie posiłków może zmniejszyć drażliwość, bezsenność, zatrzymanie płynów, tkliwość piersi, wzdęcia i przyrost masy ciała[8].

Warto również zastąpić węglowodany proste (zwłaszcza rafinowane i o wysokim indeksie glikemicznym) złożonymi. Wzrost udziału tych ostatnich w diecie prowadzi do podwyższenia poziomu tryptofanu – prekursora serotoniny – a pojedyncze analizy sugerują, że taka interwencja może zmniejszać zmiany nastroju związane z cyklem miesięcznym[9].

Suplementuj minerały

Magnez Największe różnice w nasileniu objawów PMS obserwuje się w grupie kobiet realizujących i nierealizujących zalecanej normy spożycia na magnez, a badania nad suplementacją świadczą o korzystnym wpływie tego pierwiastka.

Przykładowo, kiedy kobietom w wieku 24-39 lat 3 razy dziennie podawano 360 mg magnezu lub placebo, w pierwszej grupie zaobserwowano złagodzenie negatywnych objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (zwłaszcza bólu i zmian nastroju)[10]. Badacze zwrócili przy tym uwagę na fakt, że zastosowana dawka jest znacznie wyższa niż możliwa do uzyskania za pomocą samej diety, dlatego kobiety zmagające się z PMS powinny rozważyć skorzystanie z suplementów lub produktów wzbogacanych w magnez.

Wapń Badania sugerują, że suplementacja tym pierwiastkiem w dawce 600 mg 2 razy dziennie podczas fazy lutealnej znacznie zmniejsza emocjonalne i fizyczne objawy zarówno PMS, jak i PMDD. Efekty obserwuje się jednak dopiero po 2-3 cyklach takiego wspomagania – u kobiet w wieku 18-45 lat przyjmowanie wapnia po 3 miesiącach skutkowało zmniejszeniem całkowitej oceny objawów o 48% w porównaniu do wartości wyjściowej[11].

Z kolei we wcześniejszym badaniu wykazano, że kobie-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet



- komfort przed i w trakcie menstruacji
- łagodzenie dolegliwości związanych z klimakterium (ziele tasznika, owoc niepokalanka, nasiona kasztanowca)
- zapobieganie nadmiernemu krwawieniu (ziele tasznika)
- łagodzenie napięcia mięśniowego w trakcie menstruacji (ziele jemioły i krwawnika)
- hamowanie namnażania się nieprawidłowych komórek, co ma znaczenie w przypadku mięśniaków (liść brzozy) *

* 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 a244947e5a



Ekstrakt z miłorzębu okazał się skuteczny przeciwko symptomom PMS – w szczególności łagodził tkliwość piersi oraz objawy neuropsychologiczne

ty pozostające na diecie ubogiej w wapń (587 mg) częściej zgłaszają obecność negatywnych symptomów PMS, takich jak osłabienie koncentracji, bóle menstruacyjne oraz zatrzymanie wody w organizmie[12].

Złap trochę słońca

Wysokie spożycie D3 w diecie może zmniejszyć ryzyko zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), ponieważ wpływa ona m.in. na poziom wapnia, cykliczne wahania hormonów płciowych i funkcje neuroprzekaźników.

W jednym z badań wykazano zależność między poziomem stężenia witaminy D3 w organizmie a objawami PMS u 186 kobiet w wieku 18-30 lat. Ustalono przy tym, że w dawce co najmniej 2,5 μg (100 j.m.) na dobę zmniejsza ona ryzyko wystąpienia zespołu napięcia przedmiesiączkowego[13].

Uzupełnij niedobory

Również wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych deficyty mogą sprzyjać występowaniu dolegliwości charakterystycznych dla zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Szczególnie istotne wydają się tu witaminy z grupy B: tiamina, ryboflawina, pirydoksyna i kwas foliowy – niezbędne do syntezowania neuroprzekaźników. Przykładowo systematyczny przegląd 5 randomizowanych, kontrolowanych placebo badań wykazał, że pirydoksyna (witamina B6) w dawkach 50-100 mg na dobę może łagodzić objawy depresji przedmiesiączkowej[14].

Izoflawony

Dowody sugerują, że cykliczne wahania estrogenu i progesteronu mogą wpływać na rozwój trudnej do leczenia migreny w fazie lutealnej. W takiej sytuacji pomocne mogą być fitoestrogeny (związki organiczne zawarte w roślinach, działające w organizmie ludzkim na podobieństwo estrogenów), a zwłaszcza izoflawony, obecne m.in. w soi.

W jednym z badań 49 pacjentek przez 24 tygodnie przyjmowało placebo lub dzienną kombinację 60 mg izoflawonów sojowych, 100 mg dzięgla chińskiego (*Angelica sinesis*) i 50 mg pluskwicy groniastej (*Cimicifuga racemosa*).

Choć w ciągu pierwszego miesiąca terapii średnie nasilenie bólu głowy w obu grupach nie różniło się, po kilku tygodniach kobiety otrzymujące mieszankę fitoestrogenów odczuły znaczącą poprawę (o ok. 56%) w porównaniu do tych stosujących placebo, dzięki czemu mogły zminimalizować zażywanie środków przeciwbólowych[15].

Melisa lekarska (Melissa officinalis)

W doświadczeniu z udziałem studentek, które podczas fazy lutealnej w 2 kolejnych cyklach menstruacyjnych otrzymywały kapsułki zawierające 500 mg sproszkowanych liści melisy 2 razy dziennie, wykazano, że zarówno po pierwszym, jak i drugim miesiącu terapii wyraźnie zmniejszyły się objawy PMS[16].

Niepokalanek mnisi (Vitex agnus castus)

Wyciąg z tej rośliny blokuje wydzielanie prolaktyny z przysadki mózgowej oraz wpływa na stężenie beta-endorfiny w surowicy krwi (przynajmniej w badaniach na szczurach). W efekcie niepokalanek mnisi reguluje poziom hormonów płciowych i dzięki temu jest skuteczny w zespole PMS[17].

Dziurawiec zwyczajny (Hypericum perforatum)

To popularne w naszym kraju zioło może skutecznie łagodzić zwłaszcza emocjonalne zaburzenia towarzyszące PMS.

19 kobiet skarżących się na dolegliwości zespołu napięcia przedmiesiączkowego codziennie przez 2 miesiące zażywało tabletki zawierające 300 mg ekstraktu z dziurawca (standaryzowanego na hyperycynę). U 13 z nich aż o 50% zmniejszyło się nasilenie takich objawów jak irytacja, płaczliwość, napięcie nerwowe, niepokój, zmienność nastroju, bezsenność oraz poczucie bycia poza kontrolą[18].

Miłorząb japoński (Ginkgo biloba)

Skuteczność standaryzowanego ekstraktu z tej rośliny w leczeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego oceniano w kontrolowanym, wieloośrodkowym badaniu z podwójnie ślepą próbą, w którym uczestniczyło 165 kobiet w wieku 18-45 lat.

Przez 2 miesiące otrzymywały one *Ginkgo biloba* lub placebo od 16. dnia pierwszego cyklu do 5. dnia następnego cyklu. Roślinny ekstrakt okazał się skuteczny przeciwko symptomom PMS – w szczególności łagodził tkliwość piersi oraz objawy neuropsychologiczne[19].

Maca

Mieszkańcy Peru od lat stosują korzeń tej rośliny w leczeniu zaburzeń hormonalnych i nieregularnych menstruacji oraz w profilaktyce objawów klimakterium (takich jak

eprasa.pl a244947e5a

uderzenia gorąca, suchość pochwy, utrata energii, obniżenie libido i depresja).

W oparciu o dostępne piśmiennictwo sugeruje się, że maca wykazuje tu skuteczność ze względu na obecność alkaloidów, które działają jako chemiczne inicjatory reakcji pobudzających organizm do zwiększonej produkcji hormonów bilansujących właściwe potrzeby fizjologiczne dostosowane do płci i wieku. Badania wykazały, że jej korzeń może skutecznie łagodzić dolegliwości związane z okresem miesiączkowania (zwłaszcza bólem towarzyszącym PMS)[20].

Puść ciało w ruch

Wpływ ćwiczeń aerobowych na ogólne samopoczucie kobiet w drugiej fazie cyklu miesiączkowego został już dość dobrze poznany i udokumentowany. Okazują się one skutecznie zmniejszać nasilenie objawów PMS już po 8 tygodniach regularnego treningu[21]. Podobne rezultaty przynoszą ćwiczenia krążeniowo-oddechowe[22]. Ważna jest jednak systematyczność – by zaobserwować efekty, trzeba trenować co najmniej kilka razy w tygodniu po 30 min dziennie.

Ćwicz jogę

W jednym z badań naukowcy sprawdzili, jak ta wschodnia technika wpływa u kobiet z PMS na wyniki elektroencefalografii (EEG), czyli badania oceniającego bioelektryczną czynność mózgu i ośrodkowego układu nerwowego.

Okazało się, iż bezpośrednio po treningu wzrósł u nich odsetek fal mózgowych alfa, charakterystycznych dla stanu relaksu i odprężenia. Na tej podstawie autorzy stwierdzili, że joga wpływa korzystnie na stan emocjonalny kobiet z PMS, a przez to na zmniejszenie odczuwanych przez nie dolegliwości[23].

Chiropraktyka

Randomizowana, kontrolowana placebo krzyżowa próba kliniczna wykazała, że objawy związane z PMS można zmniejszyć również za pomocą leczenia kręgarskiego (terapii tkanek miękkich).

W eksperymencie uczestniczyło 25 kobiet z rozpoznanym zespołem napięcia przedmiesiączkowego: 16 z nich poddawano manipulacji w obrębie kręgosłupa 2-3 razy w tygodniu przed miesiączką przez co najmniej 3 cykle, a pozostałe należały do grupy kontrolnej. Później uczestniczki zamieniły się rolami.

Okazało się, że wśród 16 kobiet, u których początkowo zastosowano chiropraktykę, nastąpił znaczny spadek dolegliwości w porównaniu z pozostałymi ochotniczkami. U pań, które dopiero w drugim rzucie korzystały z tej metody, wyniki również się poprawiły, ale – co ciekawe – jedynie w pierwszym okresie badania[24].

Masaż

W jednym z badań 24 kobiety z dysforycznymi zaburzeniami przedmiesiączkowymi zostały losowo przydzielone do grupy poddanej masażowi lub terapii relaksacyjnej. W pierwszej z nich wykazano wyraźniejsze zmniejszenie lęku i bólu oraz poprawę nastroju już po pierwszej sesji. Z kolei długoterminowe korzyści (po 5 tygodniach) obejmowały redukcję bólu ogólnego i menstruacyjnego oraz utraty wody. Zdaniem badaczy wyniki te sugerują, że masaż może być skuteczną terapią uzupełniającą w leczeniu ciężkich objawów przedmiesiączkowych[25].

Terapia behawioralna

Ponieważ dużą rolę w rozwoju i nasilaniu się dolegliwości związanych z PMS odgrywają czynniki emocjonalne, w leczeniu warto rozważyć nie tylko techniki relaksacyjne, ale i poznawczą terapię behawioralną (CBT).

W jednym z badań porównano jej skuteczność z przeciwdepresyjną fluoksetyną u kobiet z ciężką odmianą PMS (PMDD). Po roku okazało się, że co prawda farmaceutyk przynosił szybszą poprawę nastroju, ale to 10 sesji CBT gwarantowało dłuższe utrzymywanie się efektów[26].

Refleksologia

W innym eksperymencie 35 kobiet, które skarżyły się na dolegliwości związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego, były leczone za pomocą refleksologii ucha, dłoni i stóp (raz w tygodniu przez 8 tygodni po 30 min) lub poddane pozornej terapii (placebo). Wszystkie uczestniczki prowadziły dziennik, w którym oceniały 38 somatycznych i psychologicznych objawów PMS na czteropunktowej skali. Obserwację prowadzono przez 2 miesiące przed leczeniem, w jego trakcie oraz 2 miesiące później.

Analiza wykazała znacznie większy spadek objawów przedmiesiączkowych u kobiet otrzymujących prawdziwe leczenie refleksologiczne niż w grupie placebo[27].

BIBLIOGRAFIA

DNA MOCZANOWA

1. Biomolecules 2021, 11, 280
2. Ann Intern Med. 2005;143:499-516
3. Am Fam Physician. 2007 Sep 15;76(6):801-8
4. Lancet. 2004;363:1277-81
5. Asia Pac J ClinNutr 2018;27(6):1344-56
6. Ann Rheum Dis 2015;74:774
7. Arch Intern Med. 2005;165(7):742-8
8. Ann Nutr Metab. 2019;75(3):187-94
9. Medicine (2023) 102:52
10. J Hum Genet. 2021 May;66(5):465-473
11. Postepy Hig Med Dosw (online), 2020; 74: 28-35
12. PJMHS 16(1):243-246
13. Arab Univ. J. Agric. Sci. 27(3), 1819-27, 2019
14. Sci. Pharm. 2021, 89, 27
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2019 Dec 4;2019:9896757
16. Alternative and Complementary Therapies 2016 22:5, 218-225, doi: 10.1089/act.2016.29075.eya
17. BMC Complement Altern Med (2015) 15:131
18. IJPR Vol.10, issue 4; 811-819
19. Curr Pharm Des, 2020, 26, 1-16; Farmacia, 2021, Vol. 69, 6
20. BMC Rheumatology (2022) 6:31
21. Saudi Pharm J. 2022 Jul;30(7):918-26
22. Curr Med Chem 31(24)
23. Am J Clin Nutr 2022;116:812-19

ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO

1. Med. Og. Nauk Zdr. 2011; 17 (3): 145-147
2. Psychiatry Res. 2005; 134 (1): 27-36
3. Lancet 2008; 371: 1200-1210
4. Menopause Int. 2012; 18 (2): 52-9
5. Prz. Menopauz. 2009; 6: 339-343; Psychoneuroendocrinology. 2009; 34 (8): 1121-1132
6. Psychiatr. Pract. 2008; 14 (1): 13-21; Twin Res. Hum. Genet. 2011; 14 (5):433-6
7. J. Womens Health 2014; 23 (9):729-739; Health Psychol. 2007;26:201-213
8. Ann Pharmacother. 2008;42(7):967-78
9. Psychoneuroendocrinology 2003;28(suppl):39-53; Obstet Gynecol 1995;86:520-8
10. Headache 1991, 31:298-301
11. Am J Obstet Gynecol 1998;179: 444-52
12. Am J Obstet Gynecol 1993;168:1417-1423
13. J Steroid Biochem Mol Biol. 2010 Jul;121(1-2):434-7
14. Fam Pract 2005;22:532-7
15. Biomed Pharmacother. 2002;56(6):283-8
16. J Herb Med 2016; (6):142-8
17. Postępy Fitoterapii 2000; 2:10-16
18. Br J Obstet Gynaecol 2000;107:870-876
19. Rev Fr Gynecol Obstet. 1993;88(7-9):447-57
20. Postępy Fitoterapii 2003; 1:19-27
21. Iran. J. Nurs. Midwifery Res. 2013;18(1):14-19
22. J. Sports Med. Phys. Fitness 2015;55(6):663-667
23. J. Altern. Complement Med. 2015; 21(6):364-369
24. J Manipulative Physiol Ther. 1999;22(9):582-5
25. J Psychosom Obstet Gynaecol 2000;21(1):9-15
26. J Psychosom Obstet Gynaecol 2002; 23: 193-199
27. Obstet Gynecol. 1993;82(6):906-11

eprasa.pl a244947e5a



Odnaleźć płodność

Celeste McGovern bada czynniki środowiskowe, stojące za gwałtownym wzrostem niepłodności, i doradza, jak ich unikać

eprasa.pl a244947e5a

Coś złego dzieje się z ludzkim rozmnażaniem. Nie tylko nie doszło do wybuchu „bomby populacyjnej", przed którą ostrzegali nas ekolodzy, ale ludzkość stanęła wręcz w obliczu niespotykanej nigdy dotąd populacyjnej implozji.

Wskaźniki urodzeń spadły w ostatnich dziesięcioleciach do poziomu kryzysowego, poniżej zastępowalności pokoleń w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Australii, Danii, Francji, Włoszech, Japonii – niemal w każdym kraju kultury zachodniej, gdzie gospodarki zaczynają uginać się pod ciężarem starzejącej się demografii. Wskaźniki te spadają również w krajach o tradycyjnie wysokim poziomie dzietności, takich jak Indie i Chiny.

Dzieje się tak nie tylko dlatego, że kobiety wolą odkładać na później rodzenie dzieci i mieć mniejsze rodziny. Przyczyną jest również to, że coraz więcej młodych ludzi w krajach całego świata nie jest zdolnych do poczęcia dziecka lub donoszenia ciąży, nawet jeśli tego chcą, a wiele wskazuje na to, że problem ten wciąż się nasila.

Wśród Amerykanek w wieku 15-49 lat, które nigdy nie rodziły, 19% nie jest w stanie zajść w ciążę po roku



starań, co jest medyczną definicją niepłodności według Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC)[1]. Oznacza to wzrost o 13% w stosunku do odsetka odnotowanego wśród kobiet w wieku 15-44 lat zaledwie 12 lat temu[2].

Jest to trend ogólnoświatowy, a problem dotyczy nie tylko kobiet. W 2017 r. czołowa epidemiolog reprodukcyjna, Shanna Swan, opublikowała badanie, które w krótkim czasie zyskało wielki rozgłos z powodu szokujących danych statystycznych: ilość plemników w sperm

> ❝ Niepłodność wywołana przez szczepionki nie ogranicza się tylko do krajów rozwijających się. Inne szczepionki także miały z nią powiązania.❞

ie mężczyzn na całym świecie spadła między rokiem 1973 a 2011 aż o 59,3%[3].

Co więcej, w swej książce wydanej przez Scribner w 2021 r., zatytułowanej „Count Down: How Our Modern World Is Threatening Sperm Counts, Altering Male and Female Reproductive Development, and Imperiling the Future of the Human Race" (Odliczanie: Jak nasz współczesny świat zagraża ilości plemników, zmienia męski i kobiecy rozwój rozrodczy i stanowi groźbę dla przyszłości rasy ludzkiej) Swan ujawniła, że nie tylko liczba plemników spada w tempie 1% rocznie, to samo dotyczy poziomu testosteronu u mężczyzn, podczas gdy jednocześnie w tym samym tempie rosną odsetki raka jąder i poronień.

Wnioski Swan na temat zdrowia reprodukcyjnego obecnego pokolenia młodych ludzi są zatrważające: dzisiejszy młody człowiek ma około połowę spermy, jaką posiadał jego dziadek, będąc w tym samym wieku, a w wielu krajach dwudziestokilkuletnia kobieta jest obecnie mniej płodna niż była jej babka w wieku 35 lat!

Shanna Swan, profesor z Icahn School of Medicine w Mount Sinai w stanie Nowy Jork, od kilkudziesięciu lat zajmuje się badaniem reprodukcji, a dane o liczbie plemników zaczęła analizować w 1992 r., gdy *British Medical Journal* po raz pierwszy doniósł o blisko 50-procentowym spadku jakości ludzkiego nasienia[4]. Jej interpretacja tych danych przyprawia o dreszcze.

– Osobiście byłam i jestem nadal autentycznie przerażona tymi rezultatami – mówi Swan. – Znaleźliśmy się w sytuacji naprawdę niebezpiecznej dla ludzkości i światowej płodności.

Jej zdaniem, świat istotnie podąża trajektorią wiodącą ku dystopii, takiej jak w filmie „Ludzkie dzieci", gdzie nie ma już żadnej nadziei, ponieważ nie ma dzieci.

Widać wyraźnie, że dzieje się coś bardzo złego, a wielka zmiana w sferze płodności zachodzi zbyt szybko, by można obwiniać o nią genetykę – szkody musi wyrządzać jakiś czynnik lub kilka czynników, obecnych w środowisku. A ich skutki są druzgocące, nie tylko w skali globalnej, w wymiarze społecznym i ekonomicznym, ale także na poziomie osobistym każdej pary, która utraciła prawo do posiadania dzieci.

Kenijska historia

Antoninah Mutinda z Kenii mówi: „Widziałam te łzy. Tracisz tożsamość. Umierasz w środku".

Pierwsza ciąża Antoniny trwała 3 tygodnie. Jej druga ciąża trwała ok. 4 tygodni. Trzecią ciążę poroniła w 10. tygodniu. Antoninah wystąpiła w filmie dokumentalnym „Infertility: A Diabolical Agenda" (Niepłodność: Diaboliczny program), przedstawionym 2022 r. przez Children's Health Defense (CHD). Reżyser Andrew Wakefield i Robert F. Kennedy Jr opowiadają o tym, jak agencje rządowe i instytucje zdrowotne, działające w krajach afrykańskich, świadomie podawały kobietom szczepionkę przeciwtężcową, która mogła powodować, że ich organizmy produkowały przeciwciała przeciwko ludzkiej gonadotropinie kosmówkowej (beta hCG).

Ludzka gonadotropina kosmówkowa jest hormonem pełniącym funkcję pierwszego sygnału dla organizmu kobiety, że zaszła ona w ciążę. Uruchamia on produkcję hormonu progesteronu w jajnikach, niezbędnego do podtrzymania i donoszenia ciąży.

Testy wykazały, że Antoninah miała niebotycznie wysoki poziom prze-

eprasa.pl a244947e5a

ciwciał hCG: w praktyce jej własny układ odpornościowy atakował hormon, którego potrzebowała, by donosić ciąże, a to prowadziło do jednego tragicznego poronienia za drugim.

W jaki sposób jednak doszło u młodej i zdrowej kenijskiej kobiety do wystąpienia takiego schorzenia autoimmunologicznego? Film dokumentalny CHD ujawnia mrożącą krew w żyłach historię tego, jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zleciła trwające kilkadziesiąt lat badania, rozpoczęte w latach 70., a mające na celu opracowanie antykoncepcyjnej szczepionki wywołującej niepłodność. Przedstawia on szczepionki przeciwtężcowe, które wyzwalały odpowiedź układu odpornościowego przeciwko hCG, gdy tylko ten hormon się pojawiał, a więc – gdy tylko kobieta zaszła w ciążę.

W 1992 r. była już opracowana szczepionka antykoncepcyjna przeciwko hormonowi hCG, wykorzystująca jako nośnik szczepionkę przeciwtężcową. W połowie lat 90. WHO we współpracy z innymi grupami międzynarodowymi, takimi jak UNICEF, rozpoczęła kampanie szczepień przeciwtężcowych w krajach rozwijających się, m.in. na Filipinach. Kobiety i dziewczęta wyłącznie w wieku rozrodczym rekrutowane były do wielokrotnych szczepień przeciwtężcowych w odstępach zaledwie kilku miesięcy – a nie kilku lat jak w zwykłym kalendarzu szczepień przeciwtężcowych – w celu zapobiegania tężcowi u noworodków.

Gdy przebadano próbki szczepionki, okazało się, że zawierają one hCG – której nie powinno tam być. WHO zaprzeczyła oskarżeniom, jakoby manipulowała przy szczepionkach w latach 90. lecz gdy Kenia zażądała, by szczepionki przeciwtężcowe zostały przebadane przed rozpoczęciem akcji szczepień w tym kraju, WHO wycofała się.

Jednakże w październiku 2013 r. WHO wraz z siecią agencji rządowych i lokalnych instytucji zdrowotnych powróciła z szeroko zakrojoną kampanią szczepień przeciwtężcowych, skierowaną wyłącznie do kobiet w wieku rozrodczym. Normalnie szczepionki te podawane są niemowlętom, a kobiety ciężarne mogą otrzymać 2 dodatkowe dawki, podawane w odstępie co najmniej miesiąca, by zapobiec tężcowi noworodkowemu u ich nowonarodzonych dzieci.

> ❝ Chemikalia środowiskowe, oddziałujące na hormony, a określane mianem związków zaburzających gospodarkę hormonalną, występują wszędzie w naszym codziennym życiu ❞

Jednak w kampanii WHO wszystkie kobiety i dziewczęta w wieku 15-49 lat miały otrzymać 5 szczepień w odstępach 6-miesięcznych – co było wyraźnym sygnałem alarmowym dla tych, którzy znali historię szczepionki antykoncepcyjnej.

Dr Wahome Ngare, ginekolog-położnik i prezes Kenijskiego Stowarzyszenia Lekarzy Katolickich, wspomina, że gdy jego grupa powzięła pierwsze podejrzenia wobec kampanii przeciwtężcowej, sponsorowanej przez WHO/UNICEF, zdobyła fiolki szczepionki od pielęgniarek i oddała je do testów w niezależnych laboratoriach, które potwierdziły, że połowa próbek zawierała hCG. Gdy później rząd Kenii uparł się, że dostarczy własne próbki do testów, ich wyniki były negatywne, ale laboratorium odkryło, że na opakowaniach fiolek wysłanych do testów naklejono nowe etykiety: nie tylko nie należały one do tej samej partii produktów, ale oryginalne etykiety pod spodem pochodziły nawet od zupełnie innego producenta szczepionek. Rząd dopuścił się oszustwa, przekazując fiolki ze szczepionką przeciwtężcową, która nie była stosowana w jego kampanii.

Antoninah wyznała ekipie filmowej CHD: „Kiedy wyobrażam sobie, że za moją niezdolnością do donoszenia ciąży stoi jakiś system, jacyś ludzie, to myślę, że jest to diaboliczny program".

Nie tylko w Afryce

Jednak niepłodność wywołana przez szczepionki nie ogranicza się tylko do krajów rozwijających się. Inne szczepionki także miały z nią powiązania. Pewien opis przypadku, opublikowany w 2012 r. w czasopiśmie *British Medical Journal* przez australijskich lekarzy Deirdre Little and Harveya Warda, dotyczył 16-letniej dziewczyny, której regularne miesiączki ustały po tym, jak otrzymała szczepionki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) i zdiagnozowano u niej przedwczesną niewydolność jajników – reakcję autoimmunologiczną, powodującą niepłodność[5].

2 lata później autorzy opublikowali serię opisów przypadków kolejnych nastolatek, które weszły w przedwczesną menopauzę – co jest normalnie zjawiskiem „tak rzadkim, że właściwie nieznanym"[6].

Lekarze ci wskazywali na niepokojące stosowanie w szczepionce związku chemicznego o nazwie polisorbat 80, jako że wykazano, iż wywołuje on opóźnioną toksyczność w jajnikach szczurów w zakresie o 10-krotnej rozpiętości wstrzykiwanych dawek[7]. Co więcej, szczepionka zawiera wysokie dawki neurotoksycznego i stymulującego układ odpornościowy aluminium, które również powiązano z obniżoną płodnością.

W 2014 r. francuski badacz niepłodności, Jean-Philippe Klein, i jego koledzy z uniwersytetu w Lyonie opublikowali badanie dotyczące zawartości aluminium w spermie mężczyzn zgłaszających się po pomoc do pewnej francuskiej kliniki niepłodności. Wysłali oni próbki nasienia 62 mężczyzn mających problemy z zapłodnieniem do laboratorium badacza aluminium Christophera Exleya w Keel University w Anglii. Tam, w wyniku zastosowania metody barwienia fluorescencyjnego, próbki, w których główki plemników wypełnione DNA były skażone aluminium, wydzielały luminescencyjne niebieskie światło, szczególnie silne u mężczyzn z najmniejszą liczbą plemników w spermie[8].

Instytucje zdrowotne nigdy nie wszczęły dochodzenia, choć setki przypadków

eprasa.pl a244947e5a

utraty ciąży, nieregularnych miesiączek i innych problemów rozrodczych wciąż napływały do amerykańskiego systemu raportowania o niepożądanych odczynach poszczepiennych (VAERS) po szczepieniach HPV u dziewcząt i kobiet.

Jednakże w 2018 r. Gayle DeLong, adiunkt ekonomii i finansów w Baruch College w City University of New York, przeanalizowała dane z Narodowej Ankiety Badania Zdrowia i Żywienia, która zebrała wywiady od 8 mln kobiet w wieku 25-29 lat, mieszkających w Stanach Zjednoczonych w latach 2007-2014. Używając regresji logistycznej, czyli rodzaju analizy, oceniającej szacunkowo prawdopodobieństwo danego zdarzenia, odkryła ona, że wśród kobiet, które nie otrzymały szczepienia HPV, ok. 60% przynajmniej raz poczęło dziecko, natomiast u kobiet zaszczepionych odsetek ten wynosił tylko 35% – co przekłada się na 2 mln bezdzietnych kobiet i miliony nienarodzonych dzieci[9].

Gayle DeLong przyznała, że jej badanie nie dowiodło, iż szczepionka HPV jest tu winna, ale ona również domaga się pilnego dalszego śledztwa. Krytycy ze środowiska przemysłu farmaceutycznego, zamiast rozważyć sugerowaną przez nią przyczynę rosnącej niepłodności, podnieśli larum, w wyniku czego jej badanie zostało wycofane – i jest to coraz częstszą odpowiedzią na zadawane przez badaczy pytania, które nie podobają się producentom leków.

A co ze szczepionkami przeciwko covid?

Już na początku gigantycznej akcji wprowadzenia eksperymentalnych wakcyn przeciwko koronawirusowi jeden skutek uboczny zaczął pojawiać się w systemach zbierania informacji o niepożądanych efektach poszczepiennych i na forach internetowych całego świata: tysiące kobiet obserwowały po szczepieniach nieregularności cyklu miesiączkowego – pominięte miesiączki lub ich zupełny brak albo też obfite miesiączki aż do wystąpienia krwawień postmenopauzalnych. Ponieważ nieregularności menstruacyjne mogą sygnalizować problemy z płodnością, a szczepionki nie powinny oddziaływać na układ rozrodczy, jest to poważnym sygnałem.

Co gorsza, do pasywnych systemów raportowania, takich jak VAERS, zaczęły napływać tysiące doniesień o utracie ciąży i poronieniach. Do lipca bieżącego roku Vigibase, baza danych WHO z doniesieniami o niepożądanych skutkach leków, skatalogowała 220 107 zaburzeń rozrodczych oraz dodatkowo 11 915 zaburzeń ciąży wśród ponad 4 mln zgłoszeń niepożądanych skutków[10]. Chociaż nie można udowodnić, że doniesienia te są powiązane ze szczepieniem (ale nie można też tego wykluczyć), to uznawane są one za wierzchołek o wiele większej góry lodowej doznawanych działań niepożądanych.

Media głównego nurtu, uznawszy te raporty za „przypadkowe" lub „dezinformujące", donosiły na początku 2022 r., że badacze z Oregon Health and Science w Portland w stanie Oregon przeprowadzili badanie obejmujące w okresie kilku miesięcy 3 959 zaszczepionych i niezaszczepionych kobiet, które potwierdziło, że cykle miesiączkowe kobiet zaszczepionych wydłużyły się w przybliżeniu o 1 dzień na każdą dawkę szczepionki przeciwko koronawirusowi. Co więcej, ok/ 10% tych, które przyjęły 2 dawki szczepionki w jednym cyklu, doświadczyło nieprawidłowego klinicznie wydłużenia cyklu o więcej niż 8 dni.

REKLAMA



Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix® z żelazem

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

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

Salus
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl a244947e5a

Warto zauważyć, że badanie to nie uwzględniało obfitych krwawień, pominiętych miesiączek, lub też krwawień nieplanowanych czy postmenopauzalnych[11]. Kolejne badania w dalszym ciągu potwierdzają doniesienia kobiet[12].

Kanadyjski specjalista pracujący nad szczepionkami, Byram Bridle, zwrócił uwagę na niepublikowane dane Pfizera, pokazujące, że nanocząstki lipidowe, służące jako „kapsułki" do zamykania mRNA w nowych szczepionkach, nie pozostają w miejscu wstrzyknięcia w mięśniu ramienia, tak jak oczekiwano. Zamiast tego migrują one do odległych okolic całego ciała, a najbardziej koncentrują się w jajnikach – co może mieć drastyczny wpływ na płodność kobiet.

Uszkodzenia chemiczne

Poza zastrzykami, które mogą wyzwolić autoimmunologiczny atak układu odpornościowego, zakłócić funkcje rozrodcze lub zaburzyć rozwój płodu i poród, w naszym otoczeniu występuje tyle związków chemicznych, mogących upośledzać funkcje rozrodcze, że wytypowanie pojedynczej przyczyny niepłodności staje się trudne. W wyniku rewolucji przemysłowej po II Wojnie Światowej chemikalia zaburzające płodność przeniknęły każdy aspekt naszego życia, a ich wpływ na zdrowie seksualne i rozrodcze potwierdzony został ogromną ilością dowodów naukowych.

Shanna Swan skoncentrowała swe badania na obecnych w środowisku związkach chemicznych, które oddziałują na hormony, odgrywające kluczową rolę w rozwoju płciowym i rozrodczym. Określa się je mianem związków zaburzających gospodarkę hormonalną, a spotykamy je wszędzie w codziennym życiu: w kosmetykach i produktach toaletowych, w żywności i jej opakowaniach, w lekach, które mają nam pomagać, w meblach i detergentach czyszczących, w wodzie, którą pijemy, a nawet w powietrzu, którym oddychamy. Związki te imitują działanie naszych własnych hormonów, uruchamiając kaskady reakcji w niewłaściwym momencie.

Napływający od kilkudziesięciu lat strumyczek badań zmienił się obecnie w rwącą rzekę, która pokazuje, że związki te niepostrzeżenie niszczą ludzką płodność, i to nie tylko u tych, którzy bezpośrednio je spożywają, ale szczególnie u tych, którzy narażeni byli na ich działanie jeszcze w łonie matki, zanim się urodzili. Do większości nieodwracalnych uszkodzeń, jakie wywołują związki zaburzające gospodarkę hormonalną, dochodzi podczas rozwoju płodowego.

Chemiczni przestępcy

Oto lista największych winowajców i wskazówki, jak ich unikać.



Tworzywa sztuczne

Ftalany

Grupa związków chemicznych, używanych do zmiękczania tworzyw sztucznych, obejmująca szczególnie szkodliwe czynniki: DEHP [ftalan di(-2-etyloheksylu)] i ftalan dibutylu (DBP).

Źródła Każdego roku wytwarza się 2 mln ton ftalanów, znajdujące zastosowanie w przetwórstwie żywności, produkcji plastikowych pojemników i folii do pakowania (z etykietą recyklingu nr 3), plastikowych zabawek, kosmetyków i produktów toaletowych, zawierających dodatki zapachowe, mebli i materaców, materiałów budowlanych, winylowych wykładzin podłogowych oraz wyposażenia szpitalnego, takiego jak rurki i worki do wlewów dożylnych.

Rezultaty badań Zespół ftalanowy to termin utworzony dla opisania licznych problemów rozwojowych męskich narządów płciowych, powiązanych z narażeniem płodów męskich na działanie ftalanów jeszcze w łonie matki. Obejmują one zmniejszoną odległość analno-genitalną (odległość między odbytem a podstawą penisa), która powiązana jest z mniejszym penisem i niską jakością nasienia w późniejszym życiu, czyli z cechami przekładającymi się na problemy z płodnością.

Kilka badań epidemiologicznych wśród ludzi wykazało, że narażenie na ftalany może podnosić ryzyko endometriozy, złożonego schorzenia na tle immunologicznym, będącego główną przyczyną niepłodności u kobiet, jak również może zwiększać prawdopodobieństwo poronienia, obniżonego poziomu testosteronu, niskiej jakości nasienia, przedwczesnego rozwoju piersi i raka piersi[13].

DEHP powiązany jest z zaburzeniami jajników i jąder u zwierząt, a także wpływa toksycznie na mózg, serce, nerki i wątrobę[14].

Przegląd działań ftalanów z 2018 r. wykazał „solidne dowody związku między narażeniem na działanie DEHP i DBP a wynikami reprodukcyjnymi mężczyzn", m.in. odległością analno-genitalną, parametrami nasienia, poziomem testosteronu i czasem, jaki upływa do poczęcia[15].

Badanie opublikowane w lipcu 2022 r. przez naukowców z Uniwersytetu Libańsko-Amerykańskiego oceniało narażenie hospitalizowanych pacjentów na DEHP i jego metabolity, m.in. MEHP [ftalan mono(2-etyloheksylu) z worków do wlewów dożylnych produkowanych w Libanie. Stwierdzono w nim niebezpieczne stężenia u niemal każdego z badanych pacjentów, a najwyższe stężenia wykryto u noworodków o najniższej wadze ciała, co, jak uznali naukowcy, „budzi niepokój w obliczu znanych niekorzystnych skutków działania MEHP u niemowląt"[16].

Alternatywy

- Używaj szklanych lub metalowych pojemników na żywność i wodę. Pakuj żywność w papier lub woskowaną tkaninę zamiast plastikowej folii.
- Zastąp produkty toaletowe zawierające ftalany wersjami bez ftalanów. Wyrzuć wszystko, co oznaczone jest choćby ogólnie jako zawierające „dodatki zapachowe" lub „smakowe", ponieważ oznacza to duże prawdopodobieństwo zawartości ftalanu, która nie musi być wykazana na opakowaniu[17].
- Podczas leczenia szpitalnego poproś lekarzy, by używali worka do wlewów dożylnych niezawierającego ftalanów, szczególnie u noworodka lub kobiety ciężarnej.

Bisfenol A (BPA)

Ten związek chemiczny, używany od lat 50. do utwardzania tworzyw sztucznych, już od lat 30. znany jest jako silny imitator hormonu estrogenu.

Źródła BPA używany jest w plastikowych butelkach na wodę i pojemnikach na żywność, włącznie z wewnętrznym pokryciem puszek żywnościowych. Występuje również

eprasa.pl a244947e5a

w termicznym papierze do druku paragonów sklepowych[18], a także w klejach, wypełnieniach dentystycznych i innych.

Rezultaty badań Najnowsze dane pokazują, że BPA nie tylko powiązany jest z rakiem, m.in. piersi, ale także wywołuje niepożądane skutki w męskim układzie płciowym, takie jak obniżenie jakości nasienia. Bieżące badania sugerują też, iż wczesne narażenie na wpływ BPA może prowadzić do pojawiających się później zmian, które mogą być dziedziczone na zasadach epigenetycznych, takich jak metylacja[19].

Alternatywy

- Używaj szklanych, tekstylnych i papierowych lub woskowanych opakowań na żywność.
- Unikaj dotykania paragonów sklepowych.
- Zapytaj dentystę o wypełnienia niezawierające BPA.
- Z rezerwą podchodź do oznaczeń „bez BPA" na etykietach, ponieważ niektóre związki zastępcze okazują się równie szkodliwe. Według Shanny Swan bisfenol S, który zastąpił BPA, sprzyja przedwczesnemu dojrzewaniu i otyłości oraz uszkadza ludzkie komórki jajowe.

Mikroplastiki

To maleńkie fragmenty wszelkich rodzajów tworzyw sztucznych w środowisku.

Źródła Przemysł tworzyw sztucznych, rozkład plastików, tkanin, pandemicznych maseczek[20], filtrów papierosowych i inne.

Rezultaty badań Wykazano, że mikroplastiki wywołują zaburzenia jąder u ssaków. Aktualne badania pokazują związek między mikrobiotą jelitową a męską płodnością, a także kluczową rolę mikrobioty jelitowej przy spożyciu mikroplastików, wywierających toksyczny wpływ na reprodukcję[21].

Leki farmakologiczne

Po tragicznych błędach medycznych, takich jak stosowanie thalidomidu na początku lat 60. do łagodzenia porannych mdłości, prowadzące do śmierci i deformacji płodów, lekarze powinni unikać jak ognia przepisywania czegokolwiek kobietom ciężarnym. Jednakże dzisiejsze młode kobiety w wieku rozrodczym nadal bombardowane są ofertami produktów farmaceutycznych.

Od leków przeciwdepresyjnych i antybiotyków po tabletki antykoncepcyjne i szczepionki – leki oferowane



kobietom mogą w przyszłości odbić się niekorzystnie na ich płodności.

Co więcej, wielu z nas często narażonych jest na nieokreślone dawki różnych leków, które spłukiwane są do wód powierzchniowych i zanieczyszczają naszą wodę pitną.

Tabletki antykoncepcyjne

Źródło Środki antykoncepcyjne, zawierające syntetyczny estrogen i progestagen. Lara Briden, lekarka naturopatyczna i autorka książki pt. „The Period Manual: Natural Treatment for Better Hormones and Better Periods" (Podręcznik okresu: naturalne sposoby na lepsze hormony i lepsze miesiączki), wydanej przez CreateSpace w 2017 r., twierdzi, że jednym

REKLAMA



eprasa.pl/244947e5a

Naturalne wsparcie płodności



Kwasy omega-3 mogą okazać się najlepszym przyjacielem kobiet w wieku reprodukcyjnym.

Badania przeprowadzone w Norwegii i Danii wykazały, że 100 g łososia (co daje 3 g kwasów omega-3) zawiera ok. 20 razy więcej PCB i dioksyn niż równowartość tych 3 g w postaci 9 kapsułek Bio-Omega 3 Plus.

Według norweskiej analizy osoba ważąca 60 kg może przyjąć 826 kapsułek Bio-Omega 3 Plus lub zjeść 500 g łososia tygodniowo, zanim zostaną osiągnięte górne dawki PCB i dioksyn. Wynika z tego, że czasem suplementacja może być lepszym rozwiązaniem niż spożywanie „naturalnej" żywności.

Duńczycy przeprowadzili podwójnie ślepą, kontrolowaną placebo próbę, by sprawdzić, czy kwasy tłuszczowe mogą łagodzić skurcze menstruacyjne, w których pośredniczą prostaglandyny. 78 młodym kobietom z bolesnym miesiączkowaniem podawali codziennie 5 kapsułek oleju rybnego, oleju rybiego z witaminą B12, oleju z fok lub placebo składającego się z „przeciętnego" duńskiego tłuszczu. Po ok. 3 miesiącach leczenia nastąpiła znaczna redukcja liczby zgłaszanych objawów menstruacyjnych i zakłóceń w codziennych czynnościach we wszystkich 3 grupach. Wyniki badania potwierdzają wcześniejsze odkrycia i sugerują, że suplementy diety z olejem rybim lub foczym, wzbogacone lub w połączeniu z witaminą B12, mogą znacznie zmniejszyć dyskomfort menstruacyjny[1].

W literaturze przedmiotu wykazano, że u niepłodnych kobiet przyjmowanie kwasów tłuszczowych omega-3 wiązało się ze zwiększonym prawdopodobieństwem zajścia w ciążę po zapłodnieniu *in vitro*. Wyniki analizy danych wtórnych 900 kobiet, które starały się naturalnie zajść w ciążę, również dowodzi, że stosowanie suplementów omega-3 wiązało się ze zwiększonym prawdopodobieństwem poczęcia[2].

Wiadomo już, że suplementacja oleju rybiego zwiększa masę urodzeniową noworodka, wydłuża okres ciąży oraz zwiększa inteligencję dzieci w wieku 4 lat. Tym razem badacze z Linköping University w Szwecji kobietom w ciąży, w których najbliższej rodzinie, ktoś miał chorobę alergiczną, od 25. tygodnia ciąży codziennie podawano 2,7 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (EPA 1,6 g + DHA 1,1 g) lub 2,8 g oleju sojowego jako placebo. Kapsułki z olejem rybnym oraz placebo dostarczone były przez Pharma Nord. Okazało się, że suplementacja omega-3 w ostatnim trymestrze ciąży może przyczyniać się do działania zapobiegającego alergii u noworodków w pierwszym roku życia[3].

Wybieraj suplement, który zawiera wolne kwasy tłuszczowe, a nie trójglicerydy. Stwierdzono bowiem, że wolne kwasy tłuszczowe wchłaniają się 1,6 razy lepiej niż trójglicerydy i 5 razy lepiej niż estrowe pochodne trójglicerydów.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrition Research. 5. 621-631. 10.1016/S0271-5317(00)00152-4
2. Hum Reprod. 2022 May 3;37(5):1037-1046
3. Pediatr Res. 2009 Aug;66(2):212-7

z najgorszych czynników zaburzających naturalny cykl są pigułki antykoncepcyjne, które z założenia nie poprzestają na „regulowaniu" kluczowych hormonów, ale wyłączają je i zatrzymują funkcjonowanie jajników.

– Krwawienie przy stosowaniu pigułek nie jest prawdziwą miesiączką – mówi Briden. – Jest to wykalkulowana odpowiedź na dawkę leku, mająca upewnić kobietę, że jej ciało nadal „działa", chociaż jej prawdziwe hormony zostały chemicznie stłumione.

Obecnie lekarze przepisują pigułki nawet bardzo młodym nastolatkom i pozwalają im stosować je bez końca jako środek na wszystko – od trądziku po skurcze miesiączkowe. Przywrócenie naturalnego funkcjonowania organizmu po stosowaniu tabletek antykoncepcyjnych może być wyjątkowo trudne, zwłaszcza u kobiet, które rozpoczęły ich przyjmowanie wcześnie i używały ich długo. Powrót do owulacji po jej chemicznym zatrzymaniu może wymagać dość długiego czasu, a opóźnianie się owulacji u niektórych kobiet może prowadzić do błędnego zdiagnozowania zespołu policystycznych jajników (PCOS), jednej z najczęstszych przyczyn niepłodności u kobiet.

Przydarzyło się to pacjentce Lary Briden, Christine, która stosowała pigułki od wieku 14 lat i zaprzestała ich używania dopiero w wieku 29 lat. Gdy owulacja nie pojawiała się przez kilka miesięcy, lekarz stwierdził po wykonaniu badania ultrasonograficznego miednicy, że pacjentka może cierpieć na PCOS. Briden zasugerowała natomiast, by poczekać jeszcze trochę i przyjmować niepokalanka (*Vitex agnus-castus*) – suplement otrzymywany ze śródziemnomorskiego krzewu, którego owoce i nasiona wykorzystywano do sporządzania leków tradycyjnie używanych w leczeniu zaburzeń płodności. Po 3 miesiącach przyjmowania jednej tabletki niepokalanka dziennie Christine znów zaczęła owulować.

Lara Briden nigdy nie zaleca tabletek antykoncepcyjnych na dolegliwości miesiączkowe lub brak równowagi hormonalnej, szczególnie u młodych kobiet.

Rezultaty badań Liczne badania powiązały tabletki antykoncepcyjne z krzepnięciem krwi, zakrzepicą żył głębokich (DVT), zawałami serca i udarami, wysokim ciśnieniem krwi, bólami głowy i migrenami, jak również z depresją, zmianami nastroju, przyrostem wagi, obniżonym libido i innymi skutkami.

Naukowcy są szczególnie zaniepokojeni skażeniem wód będących źródłem wody pitnej syntetycznym hormonem 17α-etynyloestradiolem (EE2), składnikiem większości tabletek antykoncepcyjnych, ze względu na jego zdolność „feminizowania" samców ryb i związek z gwałtownie spadającą płodnością ryb. Przełomowe badanie z 2007 r. opisuje 7-letni eksperyment w północnym Ontario w Kanadzie, w którym śladowe ilości EE2 spowodowały powstanie „międzypłciowych" samców strzebli, których jądra zawierały komórki jajowe, jak również zmieniły produkcję jaj u samic. Doprowadziło to w końcu „niemal do wyginięcia" tego gatunku w jeziorze, a także stworzyło zagrożenie dla populacji większych ryb[22].

W badaniu z 2015 r. donoszono, iż ryby o nazwie ryżanka japońska (medaka), wystawione na działanie EE2, miały pozornie zdrowe potomstwo, ale ich trzecia generacja miała trudności z zapłodnieniem jaj – z 30-procentowym obniżeniem wskaźnika płodności – a ich embriony miały mniejsze szanse przeżycia. Nawet czwarte pokolenie ryb wykazywało o 20% niższy odsetek przeżycia, choć nigdy nie było ono bezpośrednio narażone na działanie hormonu[23].

Alternatywy Kobieta może zajść w ciążę tylko przez 6 dni cyklu, a zrozumienie płodności i własnego cyklu może pomóc w osiągnięciu poczęcia. Metoda świadomości płodności i metoda Billingsa nie są starymi metodami opartymi na rytmie, które używały dat w kalendarzu do określenia, kiedy może nastąpić poczęcie.

Dostępnych jest wiele aplikacji, które pomagają kobietom ułożyć schemat objawów i zajść w ciążę – lub nie – bez użycia

eprasa.pl a244947e5a

> NLPZ I PARACETAMOL ZAKŁÓCAJĄ FUNKCJONOWANIE GRUCZOŁÓW DOKREWNYCH I MOGĄ WYWOŁYWAĆ NIEPOŻĄDANE SKUTKI ZARÓWNO W KOLEJNYM, JAK I W DALSZYCH POKOLENIACH. W SZCZEGÓLNOŚCI MOGĄ ONE ODDZIAŁYWAĆ NA KOMÓRKI JAJOWE I SPERMĘ, OBNIŻAJĄC PŁODNOŚĆ

farmaceutyków o daleko idących skutkach ubocznych. Poznaj szczegóły monitora świadomości płodności Daysy na stronie internetowej daysy.me lub dowiedz się więcej na temat płodności ze strony poświęconej metodzie owulacyjnej Billingsa.

Leki przeciwbólowe

Źródła Paracetamol, znany również jako acetaminofen lub Tylenol, używany jest w którymś momencie ciąży nawet przez 2/3 kobiet. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak aspiryna, diklofenak i ibuprofen, są również szeroko spożywane, także przez kobiety ciężarne. Najbardziej nadużywanymi lekami przeciwbólowymi na receptę są opioidy, włącznie z morfiną.

Rezultaty badań Wyczerpujący przegląd badań z 2022 r. analizuje mechanizmy, poprzez które NLPZ i leki przeciwbólowe mogą upośledzać płodność – od rozwoju jąder i jajników w łonie matki po funkcjonowanie narządów płciowych i hormonów w wieku dorosłym – u narażonych na ich działanie zwierząt i ich potomstwa.

Jak podsumowano w przeglądzie, „podobnie jak inne czynniki zaburzające gospodarkę hormonalną", NLPZ i paracetamol/acetaminofen zakłócają funkcjonowanie gruczołów dokrewnych i mogą wywoływać niepożądane skutki zarówno w kolejnym, jak i w dalszych pokoleniach. Szczególnie mogą one oddziaływać na komórki jajowe i spermę, obniżając płodność u zwierząt narażonych na ich działanie i u ich potomków. „Badania epidemiologiczne pokazują, że narażenie na te związki w I i II trymestrze ciąży może sprzyjać deformacjom narządów płciowych u nowonarodzonych chłopców"[24].

Opioidy, poza tym, że są wysoce uzależniające i stanowią jedną z głównych przyczyn śmierci młodych mężczyzn, uszkadzają również na kilka sposobów męskie funkcje reprodukcyjne. Mogą one obniżać poziom testosteronu i jakość nasienia, także poprzez zwiększanie ryzyka fragmentacji DNA w spermie[25].

Alternatywy Udowodniono, że oleje rybne omega-3 mają działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe w artretyzmie i innych schorzeniach zapalnych[26] (patrz ramka). Suplementacja witaminy D, jeżeli stwierdzono jej niski poziom, może być pomocna w przewlekłym bólu[27].



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol





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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl a244947e5a



Leki przeciwdepresyjne

Źródło Przepisywane przy zaburzeniach nastroju, m.in. przy depresji, lęku i zaburzeniach obsesyjno-kompulsyjnych. U kobiet prawdopodobieństwo przyjmowania leków przeciwdepresyjnych jest 2 razy wyższe niż u mężczyzn, ale według CDC u obu płci spożycie tych leków gwałtownie wzrosło w ostatnich latach, zwiększając się o 65% między 1999-2014 r. Mniej więcej 1 na 8 Amerykanów powyżej 12 lat zgłaszał w ubiegłym miesiącu przyjmowanie leku przeciwdepresyjnego[28].

Rezultaty badań Oprócz tego, że badania wykazały jednoznacznie, iż leki przeciwdepresyjne typu SSRI (inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny) nie korygują „chemicznej nierównowagi" w mózgu, coraz więcej dowodów wskazuje na to, że środki te mogą zmniejszać zdolność naturalnego poczęcia[29], zaburzać cykle miesiączkowe kobiet[30] i stwarzać większe ryzyko poronienia w pierwszym trymestrze ciąży[31].

Alternatywy

- Dobrze udokumentowana jest skuteczność ćwiczeń fizycznych w łagodzeniu klinicznej depresji[32].
- Również medytacja, jak wykazano, łagodzi depresję i objawy lękowe[33].

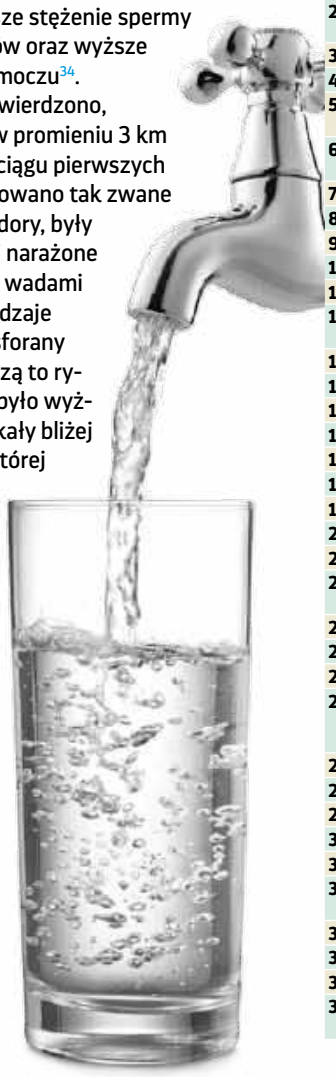
Pestycydy

Źródła Środki owadobójcze, chwastobójcze i grzybobójcze.

Rezultaty badań Pestycydy powiązano z męską bezpłodnością już w latach 70. gdy pewne ich klasy zostały zakazane po tym, jak stwierdzono, iż mężczyźni pracujący w fabrykach pestycydów mieli liczbę plemników nawet bliską zeru, a wielu z nich było bezpłodnych.

Badanie z 2015 r. wykazało, że mężczyźni zgłaszający się do kliniki leczenia niepłodności w Hiszpanii mieli niższe stężenie spermy i mniejszą ilość plemników oraz wyższe stężenia pestycydów w moczu[34].

W badaniu z 2001 r. stwierdzono, że kobiety mieszkające w promieniu 3 km od miejsca, w którym w ciągu pierwszych 2 miesięcy ich ciąży stosowano tak zwane halogenowane węglowodory, były ponad 2-krotnie bardziej narażone na poronienie wywołane wadami płodu. Inne popularne rodzaje pestycydów – organofosforany i karbaminiany – podnoszą to ryzyko o ok. 40%. Ryzyko było wyższe, jeżeli kobiety mieszkały bliżej niż 1,5 km od farmy, na której używano pestycydów[35].



Atrazyna

Jest to jeden z najpopularniejszych pestycydów i herbicydów używanych do zwalczania chwastów w uprawach rolnych Stanów Zjednoczonych i Kanady, a co roku w samych tylko Stanach Zjednoczonych zużywa się go ok. 36 000 ton. Unia Europejska zakazała jednak jego stosowania w 2004 r.

Źródła Kukurydza, soja, trzcina cukrowa, orzechy makadamia oraz woda odpływowa z farm i trawników.

Rezultaty badań Tyrone Hayes, endokrynolog rozwojowy z University of California w Berkeley, odkrył, że narażenie na kontakt z atrazyną ma wpływ feminizujący na żaby lamparcie i ich kijanki, prowadząc do poziomu testosteronu niższego niż u samic tej żaby i do produkcji jaj w jądrach samców. W wyniku tego samce produkują częściej jaja niż spermę[36].

Alternatywy

- Gdy tylko możesz, kupuj żywność organiczną
- Nie używaj pestycydów do trawników
- Sprawdź najnowszy raport o jakości wody z lokalnych wodociągów lub wyślij próbkę wody z kranu do certyfikowanego laboratorium w celu przeprowadzenia testów. Jeżeli masz skażoną wodę, używaj dzbanka lub systemu filtracyjnego z węglem aktywowanym albo blokowym wkładem węglowym, by usunąć prawie całą atrazynę i herbicydy.

BIBLIOGRAFIA	
1	"Infertility FAQs," March 1, 2022, cdc.gov
2	National Health Statistics Report No. 67, Aug 14, 2013, cdc.gov
3	Hum Reprod Update, 2017; 23(6): 646–59
4	BMJ, 1992; 305(6854): 609–13
5	BMJ Case Reports, 2012; doi: 10.1136/bcr-2012-006879
6	J Investig Med High Impact Case Rep, 2014; 2(4): 2324709614556129
7	Food Chem Toxicol, 1993; 31(3): 183–90
8	Reprod Toxicol, 2014; 50: 43–48
9	J Toxicol Environ Health A, 2018; 81(14): 661–74
10	vigiaccess.org
11	Obstet Gynecol, 2022; 139(4): 481–9
12	Womens Health (Lond), 2022; 18: 17455057221112237
13	Reprod Biol, 2021; 21(1): 100476
14	Biomed Res Int, 2018; 2018: 1750368
15	Environ Int, 2018; 121(Part 1): 764–93
16	Toxics, 2022; 10(7): 357
17	"Phthalates in Cosmetics," May 19, 2022, fda.gov
18	PLoS One, 2014; 9(10): e110509
19	Reprod Biol Endocrinol, 2019; 17: 6
20	Environ Pollut, 2021; 288: 117748
21	Environ Pollut, 2022; 309: 119789
22	Proc Natl Acad Sci U S A, 2007; 104(21): 8897–8901
23	Sci Rep, 2015; 5: 9303
24	Front Toxicol, 2022; 4: 835360
25	Adv Exp Med Biol, 2017; 1034: 39–57
26	J Clin Rheumatol, 2017; 23(6): 330–9; Surg Neurol, 2006; 65(4): 326–31; Med Sci Monit, 2019; 25: 9531–37
27	Nutrients, 2022; 14(2): 266
28	CDC, NCHS Data Brief No. 283, Aug 2017
29	Am J Obstet Gynecol, 2016; 215(3): 314.E1–E5
30	Gen Hosp Psychiatry, 2012; 34(5): 529–33
31	Fertil Steril, 2018; 109(5): 879–87
32	Prim Care Companion J Clin Psychiatry, 2004; 6(3): 104–11
33	Front Psychol, 2019; 10: 506
34	Environ Res, 2015; 137: 292–8
35	Epidemiology, 2001; 12(2): 148–56
36	Proc Natl Acad Sci U S A, 2002; 99(8): 5476–80; Environ Health Perspect, 2003; 111(4): 568–75

eprasa.pl a244947e5a

Żegnaj sezonowa depresjo

Dr Jenny Goodman pomaga przygnębionemu i wyczerpanemu nastolatkowi lepiej się wysypiać, poprawić wyniki w nauce, a przede wszystkim lepiej się poczuć



Kiedy w środku zimy matka po raz pierwszy przyprowadziła go do mnie na wizytę, Thomas był naburmuszonym nastolatkiem. Kobieta zrobiła to z 4 powodów: zaczynał być przygnębiony, a czasem agresywny, był bardzo zmęczony i apatyczny, z powodu grypy opuszczał dużo zajęć w szkole, a jego wyniki w nauce były niezadowalające. Nauczyciele wiedzieli, że chłopiec jest wyjątkowo inteligentny i nawet w niewielkim stopniu nie wykorzystuje swojego potencjału. Tymczasem zbliżały się egzaminy.

Na śniadanie Thomas jadł francuskiego rogalika albo nic. Tymczasem taki rogalik to tylko pozbawione składników odżywczych i szybko spalane rafinowane węglowodany. A zatem niezależnie od wybranej opcji – śniadania lub jego braku – poziom glukozy we krwi chłopca był do 10.30 rano zbyt niski, by mógł on się skupić w klasie.

Na lunch w szkole znowu wybierał tylko węglowodany. Sięgał po kukurydzę cukrową i tłuczone ziemniaki, ale bez mięsa czy ryby i warzyw. Jego glikemia była wtedy pewnie już tak niska, że naturalnie miał ochotę na węglowodany, by spróbować ją podwyższyć. To bardzo częste błędne koło i powód, dla którego chłopiec kończył swój lunch również tabliczką czekolady.

Jedzenie w domu kolacji wymagało od Thomasa wysiłku. Matka serwowała mu odpowiednie posiłki, ale on chciał tylko pizzę lub makaron. Jadał nieco mięsa, ale tylko „śmieciowego": hamburgery, kiełbaski itd. Nie dotykał ryb, jajek, owoców czy warzyw, z wyjątkiem ogórków kiszonych.

Thomas codziennie do północy grał również w gry na swoim telefonie. Większość ekranów emituje niebieskie lub jaskrawo białe światło, którego składnikiem jest światło niebieskie. Jest to kolor nieba za dnia. Daje to znajdującej się w mózgu szyszynce sygnał, że jest ranek i czas się budzić. Właśnie dlatego ciężko o prawidłowy sen po gapieniu się w ekran (telewizora, komputera lub telefonu) przez cały wieczór.

O północy Thomas miał za sobą już tyle spędzonego przed ekranem czasu, że szyszynka nie produkowała wystarczających ilości melatoniny, by mógł zasnąć. Gruczoł ten może wytwarzać hormon snu tylko w ciemności. Emitowane przez ekran światło jest dla mózgu sygnałem, że jest dzień, więc chłopiec nie mógł zasnąć. Ponownie włączał telefon, gdyż próbował w ten sposób zapewnić sobie rozrywkę, jako że był znudzony i przygnębiony, a przy tym zmęczony – kolejne błędne koło.

Zbadaliśmy poziom składników odżywczych we krwi Thomasa. Zgodnie z oczekiwaniami testy wykazały bardzo niskie stężenie witaminy D i magnezu oraz wyjątkowo niskie cynku. Chłopiec miał we krwi również bardzo niewiele jodu – istotnego składnika odżywczego występującego głównie w rybach i wodorostach, których nie jadł.

Skonfrontowany z tymi ewidentnymi dowodami Thomas powiedział, że jest gotów na zmianę diety, ale tylko niewielką, ponieważ nadal nienawidzi smaku i konsystencji warzyw, ryb i jajek. Ponadto nie mógł łykać kapsułek, więc zaopatrzyłam go w płynne wersje preparatów, których potrzebował. Przyjmował witaminę D i cynk w kroplach oraz jod w wodzie. Nie mógł jednak znieść smaku płynnego magnezu, więc, zamiast niego zgodził się brać co wieczór kąpiel z solą Epsom, tak by minerał ten wchłaniał się przez skórę.

> Thomas codziennie do północy grał na telefonie w gry i – jak się okazało – miał bardzo niski poziom witaminy D i magnezu oraz wyjątkowo niskie stężenie cynku we krwi

Była to dodatkowa korzyść w postaci alternatywy wobec czasu przed ekranem. Rodzice Thomasa zamontowali poza łazienką ściemniacz światła i przygasili je, a chłopiec, zamiast gapić się w telefon, słuchał w wannie muzyki. Po 2 czy 3 miesiącach za-

eprasa.pl a244947e5a



Po około 7 miesiącach Thomas znacznie lepiej radził sobie w szkole i przestał być przygnębiony

czął lepiej sypiać, a poranne wstawanie z łóżka było mniejszym dramatem.

Dałam również Thomasowi mnóstwo witaminy C (w formie rozpuszczonego w wodzie askorbinianu magnezu w proszku) w połączeniu z innymi płynnymi suplementami diety. Chciałam przepisać również kompleks witamin z grupy B, aby dodać mu energii i poprawić funkcjonowanie mózgu. Nie mógł jednak znieść smaku płynnej wersji preparatu, nawet w soku pomarańczowym, chociaż dobrze działa to w przypadku większości dzieci i nastolatków. Musiało to więc poczekać.

3 miesiące później Thomas był nieco bardziej uważny i pogodny oraz trochę lepiej radził sobie w szkole. Było to spowodowane poprawą jakości snu (dzięki magnezowym kąpielom i skróceniu czasu spędzanego przed ekranem) oraz przyjmowaniem jodu i witaminy D, które znacznie polepszają funkcjonowanie mózgu. Chłopiec spontanicznie zaczął również jeść jajka, czerwone mięso, brokuły i pomidory. Doszło do tego, ponieważ cynk dostraja kubki smakowe, więc ludzie, którzy go przyjmują, zaczynają faktycznie mieć ochotę na pożywienie, którego potrzebują.

Po kolejnych 3 miesiącach Thomas znacznie lepiej radził sobie w szkole – uzyskał doskonałe wyniki egzaminów GCSE (General Certificate of Secondary Education) – i był o wiele przyjemniejszy we współżyciu. Stwierdził, że przestał być przygnębiony. Jednak teraz była pełnia lata. Chłopiec zdał egzaminy i grał w tenisa, więc to oczywiste, że czuł się lepiej. Prawdziwy test miał nadejść następnej jesieni.

We wrześniu powtórzyliśmy wszystkie badania krwi. Poziomy jodu i cynku się unormowały, a magnezu i witaminy D były niemal zadowalające. Co ciekawe, Thomas stwierdził, że nie jest w stanie dłużej znosić smaku kropli z cynkiem. Pozytywnie przeszedł tzw. test smaku cynku. Niedobór tego pierwiastka zaburza funkcjonowanie kubków smakowych, co powoduje nieprawidłowe odczuwanie smaku cynkowych kropli (lub innych rzeczy). Po wyrównaniu poziomu cynku w organizmie krople zaczynają smakować odrażająco, co oznacza, że czas je odstawić. Doświadczenie Thomasa pokrywało się z wynikami powtórzonych badań krwi.

Thomas rozpoczął kontynuację nauki matematyki i fizyki w systemie A-levels. Zgodził się na wyłączanie wszystkich ekranów – komputera, telefonu i telewizora – do 21.00 każdego dnia. Kilka miesięcy temu ten poziom współpracy byłby w jego przypadku nie do pomyślenia. Chłopiec postanowił również spróbować połykać kapsułki, więc mógł przyjmować kompleks witamin z grupy B przy śniadaniu w celu dodania energii i poprawy funkcjonowania mózgu. Udawało mu się to w przypadku ok. 5 na 7 poranków w tygodniu, co było wystarczające.

Gdy nadszedł listopad, Thomas upewniał się, że przyjmuje mnóstwo witaminy C przy każdym posiłku, a przy pierwszych oznakach przeziębienia dodawał do niej cynk, selen i jeżówkę (zioło wspierające układ odpornościowy). Tamtej zimy, na początku świąt Bożego Narodzenia, raz łagodnie się przeziębił, ale to było wszystko. Nie chorował na grypę.

Do wiosny, czyli 15 miesięcy po pierwszej konsultacji, Thomas odstawił wszystkie suplementy diety i miał się dobrze. Był spokojny i zrównoważony, miał mnóstwo energii i dobrze sobie radził z nauką.

Zimą musiał pamiętać o tym, by – oprócz przyjmowania witamin C i D – spędzać nieco czasu na świeżym powietrzu w świetle dziennym. Wciąż potrzebował, by mu o tym przypominano. Teraz pamiętał jednak o śniadaniu każdego dnia i spożywał o wiele więcej prawdziwego jedzenia, chociaż zawsze będzie wybredny.

Thomas preferowałby system panujący w niektórych amerykańskich szkołach średnich, gdzie szkolny dzień trwa od 11 do 17, a nie od 9 do 15. To bardziej pasuje do naturalnych rytmów funkcjonowania nastolatków. Niemniej jednak przez większość dni chłopiec był w stanie docierać na czas do szkoły, nawet w czasie brytyjskiej zimy.

Thomas rozumie też już uzależniającą moc elektronicznych ekranów i stopnia ich potencjalnie destrukcyjnego oddziaływania na zdrowie psychiczne. Racjonuje własny czas spędzany przed ekranem, ponieważ wie, że gdy go ogranicza, lepiej się czuje. Chce również dobrze poradzić sobie na uniwersytecie, gdzie w pokoju obok nie będzie mamy, która przypomina każdej nocy: „Czas się wyłączyć, Thomas!”.



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

eprasa.pl a244947e5a

REKLAMA

NIEPRZETWORZONE WITAMINY OD ASEPTA

Lipofilowa formuła to klucz do wysokiej wchłanialności

Witaminy **A, D, E i K** należą do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Stworzyliśmy lipofilową formułę kropel zapewniającą bardzo wysoką **BIODOSTĘPNOŚĆ**, dzięki której organizm wydajniej korzysta z tych kluczowych składników – szczególnie w okresie jesienno-zimowym, wspierając prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i kostno-stawowego.

ASEPTA POLSKA 25 LAT TRADYCJI

WYSOKIE, EFEKTYWNE DAWKI

Witamina D3K2MK7 oraz ADEK zawierają witaminę K pochodzenia roślinnego (natto czyli z fermentowanej soi). Witamina K2 w postaci MK7 ma znacznie dłuższy okres półtrwania w organizmie w porównaniu do innych form witaminy K (np. MK4). Oznacza to, że pozostaje aktywna przez dłuższy czas, cosprawia, że wystarczy jej regularne, ale mniej częste spożywanie, aby utrzyma jej poziom w organizmie.

DŁUGOTRWAŁE, OSZCZĘDNE UŻYWANIE

Jedna dawka witamin to tylko 3 krople dziennie. Każda witamina zawiera aż 4000 jednostek witaminy D3 w 3 kroplach, co oznacza długotrwałe i oszczędne stosowanie produktu. Jedna butelka o pojemności 30 ml może wystarczyć na około 11 miesięcy stosowania, co sprawia, że produkt jest bardzo ekonomiczny.

NIE ZAWIERAJĄ ZBĘDNEJ CHEMII

Nasze suplementy są stworzone z myślą o jak najwyższej jakości, dlatego nie zawierają sztucznych barwników, konserwantów ani zbędnych wypełniaczy. Dzięki temu klienci otrzymują czysty produkt, który dostarcza tylko niezbędnych składników odżywczych bez obciążania organizmu niepotrzebnymi substancjami chemicznymi.

SZYBKIE WCHŁANIANIE SIĘ

Nasze witaminy D są w postaci kropli, – co przyśpiesza ich wchłanianie i działanie. Witaminy w kroplach są wchłaniane już w jamie ustnej – bardziej efektywnie dzięki ominięciu części procesów trawienia, łatwiejszej absorpcji przez błony śluzowe oraz lepszej biodostępności.

ŁAGODNE DLA UKŁADU POKARMOWEGO

Wszystkie witaminy są na bazie oleju kokosowego MCT. W porównaniu z innymi tłuszczami, MCT są łagodniejsze dla układu pokarmowego, co sprawia, że mogą być stosowane przez osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym lub problemami trawiennymi, bez ryzyka podrażnień czy dyskomfortu. MCT są trawione i wchłaniane szybciej niż inne tłuszcze, ponieważ nie wymagają enzymów trzustkowych do rozkładu. Trafiają bezpośrednio z przewodu pokarmowego do wątroby, gdzie są szybko metabolizowane.



Kup w Aptekach i sklepach zielarskich

ZAUFAJ I SPRÓBUJ :)

Specjalna zniżka 15% do 31.01.25
dla czytelników O czym lekarze Ci nie powiedzą: OCL15
zniżka obowiązuje dla zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro

+48 326 306 056 **WWW.ASEPTA.PRO**

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wywierających efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

ASEPTA

Polska rodzinna firma z 25 letnią tradycją
ASEPTA S.C
Bielsko-Biała,
43-382, ul. Tadeusza 1

eprasa.pl a244947e5a



Lecznicza zimna woda

Heather Herington, lekarz naturopatii i specjalistka w dziedzinie stresu pourazowego, opowiada, jak terapia zimną wodą może pomóc uzdrowić umysł

eprasa.pl a244947e5a

Hydroterapia – użycie wody do leczenia objawów – to być może najprostsza ze wszystkich terapii. Jest ona również potężnym narzędziem służącym zdrowiu psychicznemu, szczególnie w leczeniu stresu pourazowego (PTS), niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa (ACE) i związanych z nimi problemów.

Choć cudownych doznań mogą dostarczać kąpiele w gorących źródłach mineralnych, to jednak tym, co przynosi naprawdę ogromne korzyści, jest zimna woda. Gdy zanurzymy się w niej lub zastosujemy ją w inny sposób, zimna woda wpłynie uspokajająco i będzie przeciwdziałać gorącu oraz stanom zapalnym, wywoływanym w organizmie przez lęk i udręki psychiczne.

Nawet jeśli tylko kładziesz na twarzy ściereczkę zamoczoną w zimnej wodzie lub pływasz w zimnym basenie, możesz czerpać korzyści z tej fizjologicznej magii.

Hydroterapia dziś i dawniej

Niemal wszystkie kultury stosowały hydroterapię (czy hydropatię, jak nazywano ją w XIX w.) zamiast pigułek, by uspokoić rozchwiany układ nerwowy. W Anglii opisywano leczenie chorób zimną wodą już w 1773 roku[1].

Obecnie, w XXI w., badania medyczne potwierdzają konkretne korzyści, jakie terapia zimną wodą przynosi osobom cierpiącym w wyniku stresu pourazowego i innych schorzeń psychicznych.

Hydroterapia może łagodzić lęk i depresję[2], a także pomagać regulować odpowiedź neuroendokrynną[3], czyli reakcję układu nerwowego na stres. Przykładowo, może ona obniżać poziom „hormonu stresu", kortyzolu[4], i manipulować neuroprzekaźnikami, takimi jak noradrenalina (norepinefryna)[5].

Dzięki lekarzom naturopatom i propagatorom takim jak Wim Hof, duński sportowiec ekstremalny, który zasłynął ze swej zdolności znoszenia niskich temperatur, leczenie zimną wodą zyskuje obecnie coraz większą popularność.

Dobry rodzaj stresu

Jak pokazało jedno z badań, brak stresu fizjologicznego może zaburzać samopoczucie w wyniku zbyt małej ilości wyzwań stawianych organizmowi. Krótkotrwała zmiana temperatury ciała, uzyskana np. poprzez zimny prysznic lub pływanie w zimnej wodzie, może wywrzeć głęboki wpływ na ciało i umysł, a nawet przeciwdziałać depresji[5].

Krótkie, przerywane impulsy określonego stresora, znane jako „stres hormetyczny", są idealną porcją stresu, która pobudza, ale nie rujnuje życia.

Jednym ze sposobów osiągania tego jest zanurzenie w zimnej wodzie. Nawet jeśli zastosuje się je tylko w obrębie twarzy, to i tak zmobilizuje ono krwiobieg do zwiększenia transportu tlenu i innych składników odżywczych do komórek, szczególnie w układzie hormonalnym lub ścieżkach neuronowych, które odgrywają tak ważną rolę w uspokajaniu umysłu i emocji[2].

Zasadniczo chodzi o to, by zimno obkurczyło naczynia krwionośne na tyle, aby uruchomić wydzielanie noradrenaliny, a następnie – by naczynia rozszerzyły się, co pozwoli na uspokajające oddziaływanie neuroprzekaźników GABA i serotoniny, a jednocześnie

Krótkotrwała zmiana temperatury ciała może wywrzeć głęboki wpływ na ciało i umysł

poprawi krążenie i zoptymalizuje funkcjonowanie układu limfatycznego.

Zimna woda zwęża naczynia krwionośne i nasila przepływ krwi, uruchamiając mechanizmy komórkowe i ścieżki sygnalizacyjne, które:

- zwalczają stan zapalny i stres oksydacyjny;
- wytwarzają nowe mitochondria (biogeneza mitochondrialna);
- naprawiają DNA i uszkodzenia komórkowe;
- zwiększają detoksykacyjne i/lub autofagiczne odpowiedzi komórkowe, optymalizujące metabolizm, sen, a w konsekwencji – odporność, redukując jednocześnie stany zapalne, obniżając ciśnienie krwi, łagodząc bolesność mięśni i przewlekły ból.

Wszystkie te zjawiska przynoszą korzyści osobie cierpiącej w wyniku stresu pourazowego.

Głębsze mechanizmy

Hydroterapia oddziałuje poprzez zmiany temperatury i ciśnienia w organizmie. Zmiany te wyczuwane są przez zakończenia nerwowe w skórze i mięśniach, co wywołuje neuronowe „efekty odruchowe", które kontrolowane są przez mózg i rdzeń kręgowy.

Najważniejszymi z tych efektów są wazodylatacja i wazokonstrykcja, powodujące odpowiednio rozluźnienie naczyń krwionośnych i ich napięcie. Ta zmiana fizyczna prowadzi do zmian wielkości przepływu krwi, a następnie do zmian wszelkich funkcji metabolicznych związanych z tym przepływem. Zmiany te mogą zachodzić systemowo (w całym organizmie) lub miejscowo (w jednej okolicy ciała).

Zimna woda i lód sprawiają, że organizm stara się zachować ciepło. Naczynia krwionośne zwężają się, zmniejszając ilość przepływającej w nich krwi. Przepływ krwi przekierowany zostaje wtedy od kończyn (mniej niezbędnych) ku tułowiowi i jego narządom (bardziej niezbędnym dla organizmu jako całości).

Pory skóry zamykają się, gruczoły potowe wyłączają się, a mięśnie napinają, lecz pewne narządy, takie jak nadnercza, stają się bardziej aktywne. Może to być użyteczne w krótkich okresach.

Pod względem hormonalnym zimna woda wyzwala we współczulnym układzie nerwowym produkcję noradrenaliny – neuroprzekaźnika, który pomaga w koncentracji i reguluje poziom energii. Następnie, za pośrednictwem przedniego nerwu błędnego i GABA, przywspółczulny układ nerwowy oddziałuje przeciwnie, pomagając nam się odprężyć. Nasze naczynia krwionośne rozszerzają się, zwiększając krążenie, doprowadzając składniki odżywcze do komórek i wypłukując toksyny.

Wszystkie te procesy pomagają osobom ze stresem pourazowym, które zazwyczaj zmagają się z lękiem oraz problemami ze snem i koncentracją.

Wpływ na nastrój

Zimna woda powoduje uwalnianie noradrenaliny do krwiobiegu i do obszaru miejsca sinawego w mózgu, regulującego zasadnicze funkcje, takie jak uwaga i czuwanie[6].

Noradrenalina pomaga regulować nastrój, także u osób cierpiących na depre-

eprasa.pl a244947e5a



Oznaki i objawy PTS

W moim przekonaniu uraz psychiczny jest naturalną odpowiedzią na niekorzystne zdarzenie, którego doznaliśmy osobiście lub byliśmy świadkiem. Dlatego też skróciłam termin PTSD (post-traumatic stress disorder, zespół stresu pourazowego) do PTS, pomijając literę D, oznaczającą zaburzenie, i przyznając rację weteranom wojennym, którzy czują się poddani ostracyzmowi, gdy zaburzeniem nazywa się ich naturalną reakcję.

Utrzymujący się uraz psychiczny często pozostaje niezauważony lub nie jest omawiany z lekarzem. Z tego powodu niewyjaśnione objawy psychiczne i fizjologiczne stają się kluczem, pozwalającym dokopać się głębiej do ich pierwotnej przyczyny.

Bardzo wiele jest objawów i oznak – a nawet chorób i dolegliwości – które mogą brać swój początek z PTS i ACE (niekorzystnych zdarzeń z dzieciństwa). Oto kilka najpowszechniejszych, jakie odnotowałam w moim 30-letnim doświadczeniu klinicznym.

- Zmęczenie i wyczerpanie nadnerczy;
- Pobudzenie, problemy z gniewem;
- Każdy nieprzemijający objaw fizyczny, taki jak zapalenie krtani czy pochwy;
- Zaburzenia autoimmunologiczne, rak, fibromialgia;
- Zaburzenia odżywiania;
- Problemy emocjonalne, takie jak lęk (często niewyjaśniony), depresja, agresja, wściekłość, zaburzenia behawioralne;
- Fragmentaryczne myśli, poczucie rozkojarzenia;
- Częste oddawanie moczu;
- Zaburzenia żołądkowo-jelitowe;
- Bóle głowy;
- Przyspieszona praca serca, jak w chorobie Gravesa;
- Bezsenność, koszmary nocne;
- Problemy z pamięcią i koncentracją;
- Epizody psychotyczne;
- Odrętwienie psychiczne;
- Ciężki lęk, prowadzący nawet do samobójstwa;
- Dysfunkcja seksualna: niechęć do intymności lub uzależnienie od seksu;
- Schorzenia skóry.

się i lęk. Zmniejsza stany zapalne w mózgu, mając działanie przeciwne do związków prozapalnych, nasilających niepokój oraz depresję poprzez hamowanie wydzielania serotoniny z komórek nerwowych[7].

Istnieją też białka szoku zimnego, znane pod nazwą RBM3, które, jako neuroprzekaźniki aktywowane przez zimno[8], mogą również przynosić korzyści w ciężkich przypadkach lęku.

Praca serca od razu spowalnia, gdy twarz spotyka się z zimną wodą. Twarzowe nerwy trójdzielne (piąte nerwy czaszkowe) przekazują tę informację do mózgu, który zaprzęga do pracy nerw błędny (dziesiąty nerw czaszkowy), powodując spowolnienie pracy serca i zwężenie obwodowych naczyń krwionośnych. Ma to działanie uspokajające.

Decydujące znaczenie ma temperatura. Im jest niższa, tym szybszą reakcję wywołuje, natomiast temperatury powyżej 21°C nie przynoszą żadnego efektu. Zwężanie naczyń oddalonych od rąk i nóg zachodzi bardziej stopniowo, dzięki czemu najważniejsze narządy – mózg, serce i płuca – mogą zachować dominację.

Leczenie zimną wodą

Przystępując do jakichkolwiek zabiegów leczniczych z użyciem zimnej wody, pamiętaj, by zawsze być dobrze nawodnionym, a jeśli wybierzesz pełne zanurzenie, zwracaj uwagę, by robić to bezpiecznie. Najpierw zbadaj wszelkie możliwe czynniki ryzyka, szczególnie jeśli pływasz w otwartych zbiornikach wodnych.

Uwaga: Jeżeli próbujesz pełnego zanurzenia na wolnym powietrzu w zimie, najlepiej dochodzić do niego stopniowo. Zacznij od częściowego zanurzenia, by zmniejszyć ryzyko doznania hipotermii lub problemów z sercem.

Pełne zanurzanie się w jeziorach, rzekach, oceanach lub basenach z zimną wodą, czy też oblewanie się wiadrami wody z lodem, jest najlepszym sposobem poprawy funkcjonowania układu odpornościowego i przywspółczulnego układu nerwowego, a także wzmocnienia naczyń włosowatych.

Wim Hof zaleca 5 min w wodzie o temperaturze 15°C lub niższej. Jeżeli woda jest zimniejsza i ma, powiedzmy, 2°C, czas należy skrócić do 3 min. Jeśli zdołasz, nie osuszaj ciała. Załóż ponownie ubranie i pozwól, by skóra sama wyschła.

Wykonując zanurzenie kontrastowe, posiedź w saunie na podczerwień lub innej przez 5-15 min, po czym wejdź do zimnej wody na 3 min. Wydłużaj ten czas do 10 lub więcej minut, w zależności od tego, jak będzie sobie z tym radzić Twoje ciało.

Częściowe zanurzenie Jeżeli pełne zanurzenie nie jest dla Ciebie odpowiednie, możesz wypróbować poniższe alternatywy:

– Stań w zimnej wodzie po kostki; opryskuj nogi wodą przez 20 s.

BIBLIOGRAFIA

1 John Wesley, *Primitive Physic, or an Easy and Natural Method of Curing Most Diseases* (Parry Hall, 1773)
2 Peter Bongiorno, "A Cold Splash–Hydrotherapy for Depression and Anxiety," July 6, 2014, psychologytoday.com
3 Biol Res Nurs, 2010; 12(1): 28–36
4 Biomed Res, 2006; 27(1): 11–4
5 Med Hypotheses, 2008; 70(5): 995–1001
6 Brain Res Brain Res Rev, 2003; 42: 33–84
7 J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol, 1977; 43(2): 216–20
8 Front Neurosci, 2018: 12: 298; Neuroscience, 2015: 305: 268–78

eprasa.pl a244947e5a

– Zanurz się do wysokości ud i opryskuj się wodą do wysokości pępka oraz opryskuj twarz przez 20 s.
– Zanurz się po szyję lub całkowicie. Obracaj się i poruszaj się w wodzie przez 20 s.

Inną alternatywą dla pełnego zanurzenia jest zwykły prysznic naprzemienny, gorący i zimny. Może on zdziałać cuda, nie tylko poprawiając krążenie i wzmacniając układ odpornościowy, ale też uspokajając umysł.

– 3 razy naprzemiennie polewaj się wodą gorącą i zimną lub, jeżeli nie czujesz się na siłach, ciepłą i chłodną. Zimną wodą polewaj się 3-krotnie dłużej.
– Następnie przejdź do polewania przez 90 s gorącą i przez 30 s zimną wodą lub przez 30 s gorącą i przez 10 s zimną. Prysznic zawsze kończ zimną wodą.
– Także i w tym przypadku, jeśli możesz, nie osuszaj ciała. Ubierz się i pozwól, by samo wyschło.

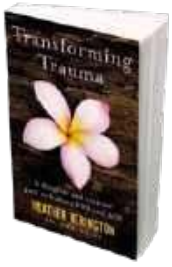
Zanurzanie twarzy Inną prostą opcją jest zanurzanie twarzy w zimnej wodzie przez czas do 5 min, 2-3 razy w tygodniu. Zimna woda wysyła wielką ilość impulsów elektrycznych do mózgu, przez co zyskuje on większą czujność i energię, a jednocześnie zaczyna się uspokajać.

Mokre prześcieradło i mokre skarpetki Obydwa te sposoby pozwalają organizmowi ochłonąć, pobudzają układ odpornościowy, zwiększając w razie potrzeby ilość białych krwinek, a także oddziałują na te części mózgu i ciała, które wyciszają stan pobudzenia.

Aby zastosować metodę z mokrym prześcieradłem, będziesz potrzebować bawełnianego prześcieradła, wiadra lodowatej wody, wełnianego koca i kogoś do pomocy.

– Przykryj łóżko ceratą lub folią (czymś wodoszczelnym), by ochronić materac. Na niej rozłóż grubo wełniany koc. Dopiero wtedy namocz bawełniane (najlepiej z organicznej bawełny) prześcieradło w wiadrze z lodowatą wodą i wyciśnij z niego tyle wody, ile zdołasz, po czym rozłóż je na łóżku.
– Szybko połóż się na mokrym prześcieradle i poproś pomocnika, by szczelnie Cię w nie owinął, pozostawiając na zewnątrz tylko głowę. Następnie niech owinie Cię wełnianym kocem.
– Leż w kocu, dopóki ciepło ciała nie wysuszy prześcieradła. Osobom, które to robią, często zdarza się zasnąć nawet na całą noc, jeśli zastosują ten zabieg przed snem.

Możesz też wykorzystać metodę mokrych skarpetek, używając skarpetek z organicznej bawełny oraz grubych skarpet wełnianych zamiast prześcieradła i koca. Włóż do lodowatej wody skarpetki bawełniane, a potem wełniane. Najpierw załóż skarpetki bawełniane, a na nie – wełniane. Połóż się i ciesz przyjemnym odczuciem, gdy Twoje ciało będzie ogrzewać skarpetki, aż wyschną.



Zaadaptowano z książki pt. „Transforming Trauma: A Drugless and Creative path to Healing PTS and ACE", wydanej przez Hammersmith Health Books, 2022

REKLAMA

JAKĄ WODĘ PIJESZ?



Przedstawiam płytkę P-9,5 do oczyszczania i energetyzowania wody która:

- Zamienia wodę z kranu na wysokoenergetyczną wodę, zbliżoną do wód z uzdrawiających źródeł.
-Woda ma bardzo dobry smak i jest krystalicznie czysta.
- Podnosi pH do ok. 8 i zmienia strukturę wody.
- Woda jest prawie 2-krotnie silniejsza od wody Grandera.
- Oczyszcza wodę pod względem chemicznym (obniża metale ciężkie) i bakteriologicznym.
- Obniża poziom azotanów i azotynów.
- Oczyszcza żywność w promieniu ok. 5 m (nie ma potrzeby układania na płytce) wystarczy, że leży w pobliżu.
- Zwiększa ilość światła w wodzie na poziomie kwantowym.
- Jonizuje powietrze ujemnie i poprawia sen.
- Można wykorzystywać do energoterapii, do oczyszczania merydianów i wielu innych działań.

Regularne przyjmowanie wody z płytki przynosi następujące korzyści:

- Oczyszczenie organizmu na poziomie komórkowym (woda z łatwością przenika do komórki, wypłukuje toksyny, oczyszcza i regeneruje komórki).
- Zdecydowanie poprawia cerę i wygładza zmarszczki.
- Podnosi energię i poprawia procesy biologiczne i chemiczne.
- Wzmacnia odporność organizmu.
- Poprawia samopoczucie i ma wiele innych działań.



Płytkę można zamówić:
692 205 460
www.energiezycia.pl

eprasa.pl a244947e5a

PRZEPYSZNIE POŻYWNE

Te tradycyjne dania azjatyckie według przepisów Sophii Nguyen Eng, wprost kipiące od zdrowych składników, będą doskonałe dla całej rodziny

Zdjęcia: David K. Peng

Od tysięcy lat w wielu kulturach azjatyckich panuje przekonanie, że sekret zdrowia i leczenia tkwi w zrównoważeniu wewnętrznych układów organizmu. Przekonanie to znalazło odbicie w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM), która postrzega organizm jako holistyczną całość i nie czyni wyraźnego rozróżnienia między pożywieniem a lekami.

Chińska maksyma *yi chi tong yuan* mówi wprost, że pożywienie i leki pochodzą z tego samego źródła. Takie spojrzenie zaowocowało głębokim szacunkiem dla leczniczych zalet żywności, wplecionym w materię codziennej kuchni azjatyckiej.

Niektóre lecznicze zioła i składniki mają szczególną moc i używane są tylko w przypadku ciężkich chorób, ale wiele innych stosuje się w kuchni azjatyckiej tak powszechnie, jak ketchup i musztardę w Ameryce.

Większość tradycyjnych przepisów azjatyckich wykorzystuje szeroką gamę ziół, przypraw i innych dodatków, takich jak imbir, czosnek, dymka, anyż i cynamon, które wykazują cały wachlarz korzyści zdrowotnych. Przykładowo, imbir stosowany jest dla wspomagania trawienia i łagodzenia mdłości, podczas gdy czosnek ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe i wzmacniające odporność.

Na Zachodzie obserwujemy ostatnio rosnące zainteresowanie wskrzeszaniem tradycyjnych potraw i technik ich przygotowywania. Doprowadziło ono także do połączenia Wschodu i Zachodu – wiele zachodnich przepisów włącza tradycyjne azjatyckie składniki i techniki gotowania. Obie kultury łączy także nacisk na produkty sezonowe i pozyskiwane lokalnie.

Organizm potrzebuje zmian zachodzących z biegiem roku, a spożywanie produktów sezonowych i uprawianych lokalnie może dostarczać składników odżywczych i energii, jakich potrzebujemy dla wsparcia optymalnego zdrowia.

Oto niektóre spośród moich ulubionych tradycyjnych przepisów, służących zdrowiu i leczeniu.



eprasa.pl a244947e5a



Bulion z wołowych kości i szpiku (Súp Bò)

Uwielbiam szpik kostny, a uwielbiam go jeszcze bardziej, gdy mogę dodać go do garnka bulionu wołowego, by wzbogacić smak i teksturę. Po długim gotowaniu na małym ogniu szpik wytapia się, a ścięgna miękną.

Szpik kostny, skarbnica odżywcza, jest dobrym źródłem zdrowych tłuszczów, witamin i składników mineralnych. Gdy bulion jest już gotowy, lubię wyskrobywać szpik z kości i smarować nim tosty, przybierając je marynowaną cebulą.

Na 7,5 l

Składniki

4-6 (5-cm) wołowych ciętych kości szpikowych ze zwierząt karmionych trawą

450 g wołowego karczku lub innego kawałka wołowiny bez kości, ze zwierząt karmionych trawą, pokrojone w duże kawałki

2 łyżki stołowe (30 ml) octu jabłkowego

1 cebula, przecięta na pół

1 (140 g) kawałek świeżego imbiru, zmiękczony (patrz: ramka pt. „Jak zmiękczyć trawę cytrynową i imbir")

7,5 l wody źródlanej, lub więcej w miarę potrzeby

1 główka czosnku, bez zewnętrznej suchej skórki, przecięta poprzecznie na pół

3 dymki, pocięte na 5-cm kawałki

1 łyżka stołowa białego pieprzu, prażonego

1 łyżka stołowa czarnego pieprzu, prażonego

Sposób przyrządzenia

❶ W dużej misie przemieszaj kości z karczkiem wołowym. Dodaj ocet i tyle zimnej wody z kranu, by je przykryć. Pozostaw na 45-60 min. Odsącz.

❷ W międzyczasie włącz wstępnie piekarnik na niską temperaturę. Na karbowanej tacy do pieczenia ułóż cebulę przeciętą stroną ku górze oraz imbir i podpiekaj przez ok. 10 min, aż lekko się zwęglą. Wyjmij i odstaw.

❸ Duży garnek napełnij wodą z kranu i doprowadź do mocnego wrzenia. Ostrożnie włóż do wrzącej wody kości i wołowinę. Poczekaj, aż woda znów mocno się zagotuje, po czym gotuj ją na dużym ogniu przez 3 min, by uwolnić wszelkie zanieczyszczenia, które będą unosić się na powierzchni jako szumowiny.

❹ Kości i wołowinę z wodą wyrzuć do durszlaka, a następnie opłucz kości pod bieżącą wodą, by usunąć wszelkie przywierające do nich pozostałości. Umyj garnek i napełnij go wodą źródlaną.

❺ Ponownie włóż opłukane kości i wołowinę do garnka, dodaj podpieczoną cebulę i imbir, czosnek, dymkę i pieprz.

❻ Gotuj bulion na małym ogniu przez 12-24 godz., zbierając wszelkie szumowiny i tłuszcz, jakie wypłyną na powierzchnię. Co kilka godzin sprawdzaj i w miarę potrzeby dolewaj wody źródlanej, tak by kości przez cały czas pozostawały przykryte.

❼ Łyżką cedzakową wyjmij kości i mięso i odłóż do innego wykorzystania. Odcedź bulion przez drobne sito i wyrzuć wszelkie pozostałe cząstki stałe.

❽ Aby bulion był jeszcze bardziej przejrzysty, przecedź go przez filtr do kawy, włożony do sita.

❾ Jeżeli nie zamierzasz wykorzystać bulionu od razu, pozostaw go do ostygnięcia do letniej temperatury. Wlej do pojemnika z dziubkiem, by łatwiej porozlewać go do słoików o pojemności 1 l lub 2 l. Słoiki te możesz przechowywać w lodówce do 2 tygodni lub w zamrażarce do 6 miesięcy. Jeżeli zamrażasz bulion, pamiętaj, by pozostawić trochę miejsca w słoiku przed zakręceniem go.

Jak zmiękczyć trawę cytrynową i imbir

Lekkie utłuczenie trawy cytrynowej i imbiru pomaga rozbić włókna i uwalnia ich walory smakowe. Z trawy cytrynowej odetnij końcówkę korzeniową i usuń wszystkie twarde warstwy zewnętrzne. Następnie potnij łodygę na kawałki i tępą krawędzią noża lub nakłuwaczem do mięsa lekko zmiażdż każdy kawałek. Z imbiru ostrożnie zeskrob skórkę za pomocą łyżki. Następnie lekko utłucz kłącze dowolnym narzędziem.

eprasa.pl a244947e5a



Masło z czarnym czosnkiem

Fermentowany czarny czosnek poznałam dzięki mojej matce, a uwielbiam go szczególnie, ponieważ smakiem przypomina bardziej cukierki niż znany wszystkim piekący surowy czosnek. Podczas fermentacji czosnek ulega reakcji chemicznej znanej jako reakcja Maillarda, w wyniku której staje się czarny i nabiera miękkiej, gumowatej tekstury oraz słodkiego, lekko dymnego smaku.

Niektóre badania sugerują, że czarny czosnek ma silniejsze działanie przeciwutleniające niż zwykły, dzięki czemu może pomagać w zmniejszaniu stanów zapalnych i zapobiegać uszkodzeniom oksydacyjnym komórek. Może mieć także pozytywny wpływ na zdrowie serca, m.in. poprzez poprawę przepływu krwi.

W poniższym przepisie połączyłam czarny czosnek z surowym masłem, by otrzymać masło smakowe, którego można używać tak, jak zwykłego: położyć na steku, rozsmarować na kurczaku lub podać z warzywami gotowanymi na parze. Posmaruj nim chleb na zakwasie i lekko posyp solą – dzieci pochłoną go z wielkim apetytem.

Na 1-1½ filiżanki (240-360 ml)
Składniki

1-2 główki czarnego czosnku, obrane ze skórki
225 g niesolonego masła od krów karmionych trawą (najlepiej surowego), miękkiego

Sposób przyrządzenia

❶ Używając moździerza i tłuczka, połącz czarny czosnek z masłem, aż będą dokładnie i równomiernie wymieszane. Możesz też użyć do tego łopatki lub ręcznego miksera.
❷ Przełóż mieszankę do szklanego pojemnika, wciśnij masło do samego spodu i równomiernie rozsmaruj.
❸ Przykryj i schłodź przez co najmniej 2 godz. przed podaniem.
❹ Przechowuj w lodówce do 6 miesięcy lub w zamrażalniku do roku.

Koreańska zupa lecznicza (Miyeok-guk)

Ta zupa z wodorostów tradycyjnie spożywana jest w dniu urodzin oraz przez młode matki, gdyż, jak się uważa, ma własności lecznicze. Okazała się darem z niebios, gdy moja koreańska przyjaciółka przyniosła mi ją zaraz po tym, jak urodziłam w domu moje drugie dziecko.

Do zupy można osobno podać ryż, by uzyskać bardziej sycący posiłek. Dodatek jaja jest opcjonalny, ale wzbogaca teksturę, a także zwiększa ilość składników odżywczych i przynosi dodatkową porcję białka.

Na 2-4 porcji
Składniki

115 g suszonych alg miyeok (u nas znanych jako wakame)
225 g wołowej łaty lub mostka ze zwierząt karmionych trawą, cienko pokrojone
6 filiżanek (1,5 l) wody źródlanej
2 łyżki stołowe (30 ml) oleju sezamowego z prażonych ziaren
2-4 łyżki stołowe (30-60 ml) tamari
2 łyżki stołowe (18 g) zmiażdżonego czosnku
Drobna sól morska i mielony czarny pieprz
1 duże jajo z wolnego wybiegu, roztrzepane (opcjonalnie)
1 dymka, drobno pokrojona (opcjonalnie)

Sposób przyrządzenia

❶ Włóż wodorosty do miski, zalej zimną wodą i pozostaw do namoczenia na co najmniej 30 min, aż zwiększą objętość i zmiękną.
❷ Do dużego garnka włóż wołowinę, wlej wodę źródlaną, dodaj olej sezamowy, tamari i czosnek. Przyprawy do smaku solą i pieprzem.
❸ Zagotuj i zbierz z wierzchu wszelką pianę. Zredukuj ogień i gotuj na małym ogniu przez 1 godz. lub aż wołowina stanie się miękka.
❹ Odsącz miyeok, dokładnie je opłucz i wyciśnij z nich wodę. Włóż algi do garnka i gotuj na małym ogniu jeszcze przez 20 min, aż będą miękkie.
❺ Jeżeli dodajesz jajo, wlej je do zupy i mieszaj, aż się zetnie.
❻ Przybierz dymką, jeśli masz chęć, i podawaj na gorąco.



Banchan z pokrzywy (Sigumchi Namul)

Pokrzywa, dzięki swym licznym właściwościom prozdrowotnym, uważana jest za roślinę leczniczą. Obfituje w witaminy A, C i K, jak również w składniki mineralne, takie jak żelazo i wapń. Zawiera też przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne.

Do zbierania i przygotowywania pokrzywy zakładaj rękawice lub używaj szczypiec, by nie poparzyć rąk. Zagotowanie zioła zneutralizuje parzące włoski, dzięki czemu można jeść je całkowicie bezpiecznie. Pamiętaj, pokrzywę zawsze należy zbierać, zanim zakwitnie.

Jeżeli w Twojej okolicy pokrzywy nie rosną dziko lub nie masz do nich dostępu, możesz zastąpić je szpinakiem.

Pamiętaj, że pokrzywa ma właściwości moczopędne i powinny jej unikać osoby z niskim ciśnieniem krwi, chorobami nerek, a także kobiety w ciąży. Jeżeli należysz do którejś z tych grup, skonsultuj się z lekarzem, nim zaczniesz spożywać to zioło.

Na 2-4 porcji
Składniki

225 g pokrzywy
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
1 dymka, pokrojona
1 łyżeczka tamari lub sosu kokosowego aminos
½ łyżeczki oleju sezamowego z prażonych ziaren
1 łyżeczka prażonych ziaren sezamu

Sposób przygotowania

❶ Zagotuj wodę w dużym garnku. Używając rękawic, opłucz pokrzywy pod zimną bieżącą wodą.
❷ Włóż je do wrzącej wody i blanszuj nie dłużej niż minutę. Odsącz pokrzywy i opłucz pod zimną bieżącą wodą. Wyciśnij z nich nadmiar wody i pokrój na kawałki wielkości kęsków.
❸ Włóż pokrzywy do miski. Dodaj czosnek, dymkę, tamari, olej sezamowy i ziarno sezamu, po czym dobrze wymieszaj.
❹ Podawaj natychmiast lub przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni.

eprasa.pl a244947e5a



Wegańskie japchae

Przyrządza się je szybko i łatwo. Ta wersja jest wegańska i możesz dodać do niej składniki bogate w białko, takie jak cienkie plastry tempeh, jak również dodatkowe warzywa dla zwiększenia wartości odżywczej. Jest to danie bezglutenowe, a za to obfitujące w błonnik pokarmowy. Zawiera też ważne witaminy i składniki mineralne np. witaminę C, magnez i potas.

Na 4-6 porcji
Składniki

1 filiżanka (20 g) suszonych grzybów uszaków (Auricularia), pokrojonych
3 łyżki stołowe (45 ml) tamari lub kokosowego aminos
2 łyżki stołowe (30 ml) oleju sezamowego
2 łyżki stołowe (30 ml) syropu klonowego
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
3 łyżki stołowe (45 ml) oleju sezamowego z prażonego ziarna, podzielone
1 duża czerwona cebula, pokrojona w plastry
2 średniej wielkości marchewki, obrane i pocięte w drobne słupki
1 czerwona papryka, pokrojona
2 filiżanki (60 g) szpinaku, porwanego, jeśli jest duży
225 g makaronu ze słodkich ziemniaków, ugotowanego (patrz: ramka pt. „Koreański makaron szklany")
Cienko pokrojone tempeh (opcjonalnie)

Sposób przyrządzenia

❶ Włóż suszone grzyby do miski, zalej ciepłą wodą i odstaw do namoczenia na 1 godz. Odsącz.

❷ W małej miseczce wymieszaj miotełką tamari, olej sezamowy, syrop klonowy i czosnek z łyżką stołową oleju roślinnego; odstaw.

❸ Na patelni lub w woku podgrzej pozostałe 2 łyżki stołowe oleju roślinnego na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, aż się zeszkli, przez 3-4 min.

❹ Odsącz grzyby, dodaj je do woka i smaż przez 2-3 min. Dodaj marchew oraz paprykę i smaż przez 2-3 min, aż lekko zmiękną. Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie, przez 1-2 min.

❺ Dodaj ugotowany makaron ze słodkich ziemniaków i tempeh (jeżeli go używasz). Polej po wierzchu mieszaniną z tamari.

❻ Przerzucaj wszystkie składniki, aż dobrze się połączą, a makaron i warzywa będą równomiernie pokryte sosem. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

Koreański makaron szklany

Jest tradycyjnym produktem otrzymywanym ze skrobi ze słodkich ziemniaków. Warzywa te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego i składników odżywczych, takich jak potas oraz witaminy C, A i B6.

Jest to makaron bezglutenowy, co czyni go doskonałą opcją dla osób z celiakią lub wrażliwością na gluten. Ma również własności prebiotyczne, co oznacza, że sprzyja wzrostowi dobroczynnych bakterii w jelicie i może przynosić poprawę trawienia, lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego i inne korzyści zdrowotne.

Makaron skrobiowy ze słodkich ziemniaków często podawany jest wraz z kimchi, ale można też używać go do różnorodnych potraw, takich jak japchae (makaron smażony w woku z warzywami i mięsem) lub ostre i pikantne zupy.

Oto sposób jego przygotowania:

❶ Na dużym ogniu zagotuj wodę w garnku. Do wrzątku włóż makaron, delikatnie go mieszając, by zapobiec sklejaniu.

❷ Gotuj przez 6-8 min, aż makaron będzie miękki, lecz nadal lekko gumowaty.

❸ Odsącz makaron i opłucz pod zimną bieżącą wodą, by go schłodzić i usunąć nadmiar skrobi.

❹ Przerzuć kilkakrotnie makaron z odrobiną oleju sezamowego, by zapobiec sklejaniu, a następnie dodaj przyprawy według uznania.

eprasa.pl a244947e5a



Jak sprawić, by zboża i rośliny strączkowe były bardziej pożywne

Produkty skrobiowe od stuleci są jednym z filarów azjatyckich diet, przede wszystkim dlatego, że wiele kultur Azji w znacznym stopniu opiera się na uprawie ziemi, a produkty skrobiowe, takie jak ryż, makarony i warzywa korzeniowe, były zawsze łatwo dostępnym i niedrogim źródłem pożywienia. Produkty te można przechowywać przez długi czas i także dlatego stały się podstawą wielu tradycyjnych azjatyckich potraw.

Ryż jest w wielu kuchniach Azji jednym z zasadniczych produktów i podaje się go do najróżniejszych potraw. Niektóre kultury azjatyckie włączają do jadłospisu także skrobiowe rośliny strączkowe, takie jak soja, soczewica i fasola mung, które można wykorzystywać do wytwarzania różnego rodzaju tofu, jak również tradycyjnych produktów fermentowanych, takich jak tempeh i natto.

Produkty skrobiowe dostarczają energii i mogą zwiększać pożywność oraz sytność posiłków. Spożywane w umiarkowanych ilościach jako część zrównoważonej diety są odżywczym składnikiem tradycyjnego jadłospisu.

Chociaż zboża i rośliny strączkowe są pożywne same w sobie, można uczynić je jeszcze pożywniejszymi, stosując tradycyjne metody gotowania i dodając zdrowe składniki. Oto kilka pysznych i pożywnych pomysłów.

Namaczanie
Pozostawianie produktów skrobiowych i strączkowych, np. ryżu i fasoli, w wodzie przez kilka godzin lub przez całą noc może pomóc zmniejszyć w nich zawartość składników antyodżywczych, takich jak kwas fitynowy i gluten, jak również może zwiększyć dostępność pożądanych składników odżywczych.

Przykładowo, namaczanie ryżu przed gotowaniem pomaga rozłożyć kwas fitynowy, który może wiązać się ze składnikami mineralnymi i hamować ich wchłanianie. Namaczanie zmiękcza też ziarna, dzięki czemu stają się łatwiejsze do strawienia.

Fermentacja
Może zwiększać zawartość składników odżywczych, a także strawność produktów skrobiowych. Np. w fermentowanym ryżu lub cieście dosa (przygotowywanym ze sfermentowanego ryżu i soczewicy) wzrasta dostępność witamin z grupy B i składników mineralnych, a jednocześnie następuje rozkład składników antyodżywczych.

Kiełkowanie zbóż i roślin strączkowych
Może pomagać obniżyć ilość zawartych w nich składników antyodżywczych i zwiększyć dostępność odżywczych związków. Zwiększa także aktywność enzymów, które pomagają w rozkładaniu złożonych węglowodanów, czyniąc je łatwiejszymi do strawienia.

Gotowanie na bulionie z kości
Użycie bulionu z kości jako bazy do gotowania produktów skrobiowych wzbogaca je w składniki mineralne i żelatynę, co może pomóc poprawić zdrowie jelit i stawów.

Gotowanie z mlekiem kokosowym
Aby uzyskać kremowy, bogaty smak, gotuj ryż w mleku kokosowym zamiast wody. Dodasz mu w ten sposób zdrowych tłuszczów i tropikalnego posmaku.

Dodawanie tradycyjnych tłuszczów
Omaszczenie produktów skrobiowych masłem, ghee, smalcem lub olejem kokosowym, może zwiększać wchłanianie składników odżywczych i dostarczać zdrowych tłuszczów, niezbędnych zarówno do produkcji hormonów, jak i dla funkcjonowania mózgu.

Dodawanie warzyw
Dla podniesienia wartości odżywczej, ilości błonnika, a także walorów smakowych, dorzuć trochę smażonych lub pieczonych warzyw, takich jak brokuły, marchew lub papryka. Możesz też dodać grzyby.

Doprawianie
Zioła i przyprawy, takie jak kurkuma, czosnek, imbir, kmin rzymski lub kolendra, mogą dodać ryżowi smaku i wartości odżywczych.

Przybranie orzechami lub nasionami
Posyp ryż posiekanymi, skiełkowanymi orzechami lub ziarnami, takimi jak migdały, nerkowce, ziarno sezamu lub pestki dyni, by uzyskać chrupiącą teksturę oraz podwyższyć wartość odżywczą.

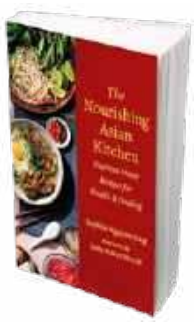
Co czyni azjatyckie potrawy pożywnymi?

Kuchnia azjatycka podkreśla znaczenie smaków i produktów, tworzących dobrze skomponowane posiłki z szeroką gamą podstawowych składników odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze.

Wiele tradycyjnych diet azjatyckich w dużym stopniu opiera się na pełnych ziarnach, świeżych warzywach i chudych źródłach białka, takich jak ryby i tofu. Kuchnia azjatycka często wykorzystuje także zioła i przyprawy, znane ze swych zalet zdrowotnych. Na przykład, kurkuma ceniona jest za jej własności przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Metody przyrządzania posiłków, stosowane w tradycyjnych kuchniach azjatyckich, takie jak szybkie smażenie z mieszaniem, gotowanie na parze lub w wodzie, mogą pomóc zachować składniki odżywcze w produktach. Fermentowane i tradycyjnie konserwowane produkty, takie jak kimchi i miso, pomogą wprowadzić dobroczynne bakterie i enzymy, wspierające zdrowie jelit.

Mówiąc ogólnie, kluczem do zrównoważonej i bogatej odżywczo diety jest nacisk na świeże, pełnowartościowe i w minimalnym stopniu przetworzone składniki.



Ten fragment zaadaptowano z książki Sophii Nguyen Eng pt. „The Nourishing Asian Kitchen: Nutrient-Dense Recipes for Health and Healing" (wydanej przez Chelsea Green, styczeń 2024) i przedrukowano za zgodą wydawcy.

eprasa.pl a244947e5a

Olej z dzikich ryb

dobry dla Twojego serca[1], mózgu[2] i wzroku[2]

Naturalny olej z ryb wolnożyjących, w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które organizm łatwo przyswaja i wykorzystuje.

W Bio-Omega 3 Plus kwasy tłuszczowe omega-3 łączą się z witaminą B12 i kwasem foliowym, aby wspierać poziom energii[3] i układ odpornościowy[3].

Każda kapsułka to 500 mg oleju rybnego zawierającego 65% kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i DHA.
Małe kapsułki są łatwe do połknięcia.

Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości.



Wszystko o zdrowiu i suplementach diety oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

[1]DHA/EPA wspomagają pracę serca. [2]DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i prawidłowego funkcjonowania mózgu**. [3]Kwas foliowy (witamina B9) i witamina B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. * Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA **Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA*

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl a244947e5a

Zdrowie w głowie

Przewlekły stres, lęk i depresja mają toksyczny wpływ na zdrowie, o czym przypomina dr Leigh Erin Connealy. Oto jak możesz w naturalny sposób wyzwolić swój umysł.

Żyjemy w niespokojnych czasach, które wstrząsają psychiką ludzi na całym świecie. W ostatnich latach przeżyliśmy światową pandemię, rozpoczęcie i kontynuację wojny rosyjsko-ukraińskiej oraz niezliczone katastrofy naturalne i wypadki, które pochłonęły życie dziesiątek tysięcy osób. Przez 24 godziny, 7 dni w tygodniu, jesteśmy bombardowani doniesieniami agencji informacyjnych o zdarzeniach budzących przerażenie, smutek i niepewność, a poziom stresu jest wyższy niż kiedykolwiek dotąd. Również we własnych domach często stajemy twarzą w twarz z sytuacjami wywołującymi lęk, od problemów małżeńskich i kłopotów finansowych po utratę pracy i diagnozy poważnych chorób. Musimy się z tym wszystkim mierzyć i wpływa to na nasze samopoczucie psychiczne.

W 2019 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) donosiła, że w skali globalnej 1 na 8 osób żyje z zaburzeniem psychicznym. Oznacza to ponad 970 mln osób zmagających się z lękiem i zaburzeniami depresyjnymi[1]. Zauważmy, że te statystyki pochodzą z 2019 r., sprzed światowej pandemii, a liczby mogą być obecnie znacznie wyższe.

Jesteśmy zestresowanym, przerażonym kłębkiem nieszczęścia i potrzebujemy pomocy. Większość z nas ma świadomość tego, że nasz stan psychiczny wywiera wpływ na każdy z pozostałych aspektów naszego zdrowia. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy, jak znaczącą rolę odgrywają zaburzenia zdrowia psychicznego w rozwoju poważnych chorób.

Schorzenia powiązane z przewlekłym stresem

Według Mayo Clinic, nieleczony, długotrwały stres może prowadzić do następujących schorzeń:

lęk,
depresja,
problemy trawienne,
bóle głowy,
napięcie i bóle mięśni,
choroba wieńcowa, zawał serca, nadciśnienie i udar,
zaburzenia snu,
wzrost wagi,
upośledzenie pamięci i koncentracji.

BIBLIOGRAFIA
Mayo Clinic, "Chronic Stress Puts Your Health at Risk," Aug 1, 2023, mayoclinic.org

Związek z rakiem

Stres, lęk i depresja działają toksycznie, a my znajdujemy powiązania z takimi przewlekłymi problemami psychicznymi u niemal każdego z pacjentów, których leczymy w naszym Cancer Center for Healing. Na czym polega to powiązanie?



Wszystko zaczyna się psuć, ilekroć zaburzona zostaje równowaga naszego organizmu, czy to w wyniku urazu, choroby, przewlekłego stresu czy traumy emocjonalnej. Organizm czuje się doskonale w środowisku zrównoważonym – czyli homeostatycznym – a nieustannie działające czynniki stresujące i ciągłe narażanie zdrowia psychicznego mogą zaburzać tę równowagę.

Często mówię pacjentom, że rak jest niekontrolowanym wzrostem komórek organizmu, które oszalały w wyniku nadmiernego stresu i przytłoczenia. Dosłownie każda komórka ma zdolność przekształcenia się w komórkę rakową w stresujących lub nienormalnych warunkach. Dlatego właśnie w przypadku wszelkich obciążeń zdrowia psychicznego musimy jak najprędzej szukać pomocy.

Naturalne sposoby podnoszenia nastroju

Chroniczny stres wpływa na wszystkie aspekty naszego zdrowia i powiązany został z mnóstwem innych problemów (patrz ramka pt. „Schorzenia powiązane z przewlekłym stresem"). Na szczęście, istnieje wiele bezpiecznych, naturalnych i skutecznych metod podnoszenia nastroju, łagodzenia lęku i napięcia psychicznego, a także zapobiegania rakowi i innym przewlekłym schorzeniom.

Przede wszystkim: dbaj o siebie

Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego podkreśla, że zdrowie psychiczne jest terminem ogólnym, obejmującym dobre samopoczucie emocjonalne, psychiczne i społeczne[2]. Dla uzyskania optymalnego zdrowia i jakości życia niezbędne jest wspieranie i pielęgnowanie każdego z tych obszarów. Postawienie na pierwszym miejscu troski o siebie poprawia samopoczucie tak fizyczne, jak i psychiczne. Już dziś możesz zacząć podejmować kroki, które przyniosą trwałe efekty.

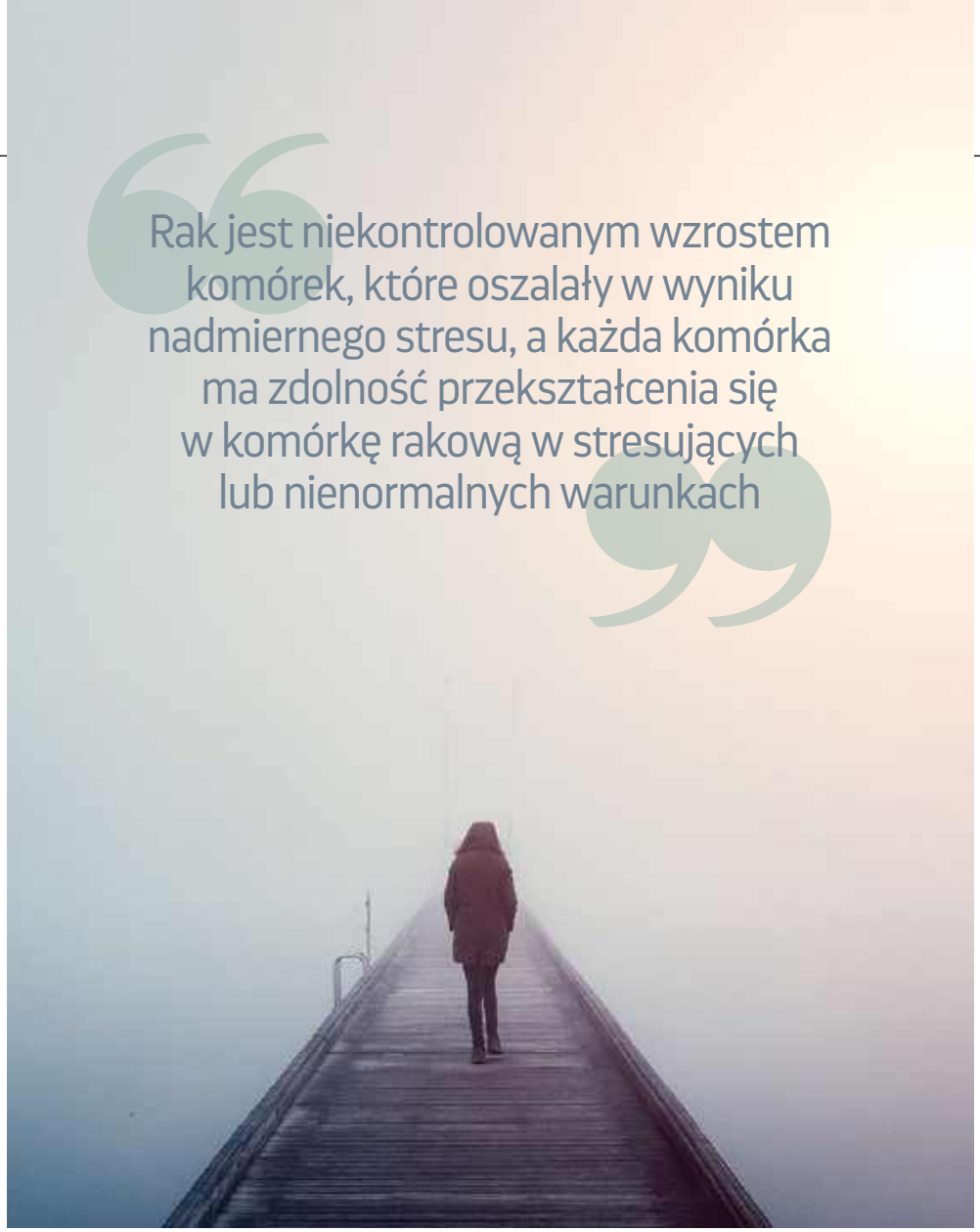
Zacznij się ruszać, by dobrze się poczuć Ćwiczenia fizyczne są kluczowym komponentem troski o siebie. Choć być może nie masz chęci wstać z kanapy i wyjść na zewnątrz, by poćwiczyć, ale wszyscy wiemy jednak, że aktywność fizyczna jest dobra dla umysłu i ciała. Staraj się wykonywać codziennie umiarkowanie intensywne ćwiczenia fizyczne przez co najmniej 30 min, a szczególnie korzystne będą one wtedy, gdy uda Ci się ćwiczyć na zewnątrz, w słońcu i na świeżym powietrzu.

Oczyść dietę Nastaw się na czyste, bogate w składniki odżywcze, prawdziwe produkty żywnościowe, takie jak zielone warzywa liściaste, owoce, chude mięso oraz orzechy i nasiona. Wyrzuć z jadłospisu produkty przetworzone i cukier. W ten sposób w znacznym stopniu poprawisz zdrowie psychiczne i wpłyniesz pozytywnie także na swój stan fizyczny.

Pamiętaj o właściwym nawodnieniu Czy wiesz, że odwodnienie może wyzwalać lęk i depresję, negatywnie wpływając na zdrowie psychiczne? Utrzymywanie odpowiedniego nawodnienia jest niezbędnym elementem dbania o siebie.

Pij dużo wody przez cały dzień, ogranicz napoje z kofeiną (zwłaszcza

eprasa.pl a244947e5a



późnym popołudniem), by unikać problemów ze snem, a także ograniczlub wyeliminuj napoje słodzone cukrem. Dobrymi zamiennikami będą niesłodzone herbatki ziołowe, zielona herbata i woda gazowana.

Śpij, śpij i jeszcze raz – śpij Nie możesz odpowiednio dbać o siebie, jeżeli jesteś wyczerpany. Dołóż wszelkich starań, by każdej nocy przesypiać zalecane minimum, czyli 7 godz. Więcej piszemy o tym w Temacie Numeru.

Naucz się mówić „nie” Branie na siebie zbyt wielu zadań i nadmierne przepełnianie życia obowiązkami może prowadzić do psychicznego wyczerpania i wypalenia. Każdego ranka sporządź listę: Co trzeba zrobić? Co może poczekać? Stawiaj na pierwszym miejscu to, co jest niezbędne i ważne dla Ciebie, a wszystkiemu innemu powiedz „nie”.

Zajmij się odprężającą czynnością Dla każdego może to oznaczać coś innego i możliwości jest bardzo wiele. Bierz co wieczór gorącą kąpiel. Zapisuj swe myśli w dzienniku na koniec dnia lub zaraz po przebudzeniu. Medytuj. Wyjdź na spacer albo zapisz się na zajęcia jogi lub tai-chi. Czytaj książkę albo rób na drutach. Cokolwiek przynosi Ci spokój i radość, rób to regularnie.

Skupiaj się na rzeczach pozytywnych i praktykuj wdzięczność Przyjmij pozytywne nastawienie psychiczne.

Codziennie przypominaj sobie o tym, jak wiele błogosławieństw spotkało Cię w życiu, i pamiętaj, by być za nie wdzięcznym. Jeżeli zauważysz, że Twe myśli zatrzymują się na rzeczach negatywnych, staraj się przeciwdziałać temu, myśląc o czymś bardziej pozytywnym.

Utrzymuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi Ludzie są z natury istotami społecznymi i utrzymywanie związków z przyjaciółmi, rodziną i bliskimi ma kluczowe znaczenie dla dbania o siebie i zachowania pozytywnego nastawienia psychicznego. Rozmowa z drugą osobą może często dostarczyć idealnej dawki wsparcia emocjonalnego.

Jedz produkty dające szczęście Na łagodną lub umiarkowaną depresję w wielkim stopniu może wpływać rodzaj żywności, jaką wprowadzamy do organizmu. Zazwyczaj zalecamy wszystkim naszym pacjentom (niezależnie od ich statusu zdrowotnego) zmodyfikowaną dietę ketogeniczną, ponieważ ten sposób odżywiania eliminuje przetworzone produkty śmieciowe i koncentruje się na prawdziwym pożywieniu wysokiej jakości. Co więcej, dieta ta wpływa pozytywnie na wszystkie aspekty zdrowia, włącznie ze zdrowiem psychicznym.

W metaanalizie 21 badań z 10 krajów jasno zdefiniowano rolę, jaką dieta odgrywa w depresji. Stwierdzono mianowicie, że ryzyko depresji obniża się przy wyższym spożyciu owoców, warzyw, pełnoziarnistych zbóż, ryb, oliwy z oliwek, niskotłuszczowych produktów mlecznych i przeciwutleniaczy, natomiast wzrasta wraz ze wzrostem spożycia czerwonego mięsa, przetworzonego mięsa, rafinowanych zbóż, słodyczy, wysokotłuszczowych produktów mlecznych, masła, ziemniaków i tłustych sosów[3].

Badanie to podkreśla znaczenie żywności jako leku i jest jednoznacznym przykładem tego, że jedzenie bogatego w składniki odżywcze i zdrowego pożywienia może wpływać pozytywnie na nasze samopoczucie psychiczne.

Uzupełniaj składniki odżywcze

Udowodniono, że niektóre suplementy diety mogą także łagodzić objawy depresji i lęku. Są one dostępne w sprzedaży internetowej i w większości sklepów ze zdrową żywnością. Oto garść z nich.

Uwaga: niektóre z tych suplementów nie powinny być stosowane w czasie ciąży lub też razem

eprasa.pl a244947e5a

z innymi farmaceutykami. Zanim zaczniesz przyjmować jakikolwiek suplement, porozmawiaj z lekarzem o możliwych interakcjach.

SAMe

S-adenozylometionina, znana też jako ademetionina, jest związkiem chemicznym występującym naturalnie w organizmie, a będącym pochodną aminokwasu – metioniny.

Nieprawidłowy poziom SAMe w organizmie powiązano z chorobą wątroby i depresją. W latach 50. badacze zaczęli sprawdzać, czy suplementacja SAMe może przynieść poprawę w tych schorzeniach.

W przeglądzie badań nad SAMe opublikowanym w *Journal of Clinical Psychiatry*, naukowcy przeanalizowali dane ze 115 badań klinicznych i 17 badań przedklinicznych. Jak stwierdzili, SAMe działa dobrze zarówno samodzielnie, jak i w połączeniu z innymi terapiami, łagodząc ciężkie zaburzenia depresyjne[4].

W kilku krajach m.in. we Włoszech, Hiszpanii, Rosji i Niemczech SAMe zostało dopuszczone do użycia jako lek przepisywany w depresji. W innych krajach Europy i w Stanach Zjednoczonych jest ono również szeroko stosowana już od kilkudziesięciu lat.

Sugerowane dawkowanie: zacznij od 200 mg dziennie, następnie zwiększ w miarę potrzeby do 200 mg 3 razy dziennie.

Kiedy szukać profesjonalnej pomocy

Sporadyczne napady smutku, poczucia osamotnienia czy przygnębienia są najzupełniej normalne. Jeżeli jednak którekolwiek z poniższych objawów utrzymują się dłużej niż przez 2 tygodnie, pomyśl o tym, by poszukać pomocy:

- trudności z koncentracją,
- poczucie nadmiernego obniżenia własnej wartości lub poczucie winy,
- brak nadziei na przyszłość,
- myśli samobójcze,
- myśli o umieraniu,
- przerywany sen,
- drastyczne zmiany apetytu lub wagi ciała,
- zmęczenie i przewlekły niedostatek energii.

Jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz, jesteście w kryzysie, nie wahajcie się sięgać po pomoc.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym 800 70 22 22
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100

Dziurawiec zwyczajny

To lek ziołowy stosowany od stuleci w leczeniu rozmaitych problemów zdrowotnych, włącznie z depresją.

W przełomowym badaniu, opublikowanym w 2016 r. w czasopiśmie *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, naukowcy porównywali skuteczność dziurawca do powszechnie przepisywanych i niebezpiecznych selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) w leczeniu depresji (patrz ramka pt. „Skutki uboczne SSRI").

Ich odkrycia były zadziwiające. Autorzy badania przeanalizowali przypadki 3 126 pacjentów z depresją i stwierdzili, że dziurawiec był równie skuteczny w leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji jak leki SSRI, ale ze znacznie mniejszą liczbą niepożądanych skutków ubocznych i objawów odstawiennych. Był również znacznie tańszy[5].

Sugerowane dawkowanie: 250 mg 3 razy dziennie.

Aminokwasy

Serotonina jest jednym z neuroprzekaźników w mózgu, które dyktują nam nastrój, trawienie, apetyt, zachowanie i całą gamę innych funkcji organizmu. Niski poziom serotoniny wpływa negatywnie na nastrój i inne obszary zdrowia psychicznego, podczas gdy pewne związki naturalne – a mianowicie aminokwasy – mogą temu zapobiec.

Podwyższenie we krwi poziomu aminokwasu znanego jako L-tryptofan może w konsekwencji podnieść poziom serotoniny. Aminokwas o nazwie 5-hydroksytryptofan (5-HTP), również będący prekursorem serotoniny, najprawdopodobniej jest w stanie skuteczniej niż L-tryptofan przenikać barierę krew-mózg i może także podnosić poziom serotoniny.

Do innych neuroprzekaźników uczestniczących w regulowaniu nastroju należą norepinefryna (noradrenalina) i dopamina. 2 dalsze aminokwasy, L-tyrozyna i fenyloalanina, uruchamiają produkcję dopaminy i norepinefryny. Jeszcze inny aminokwas o decydującym znaczeniu, kwas gamma-aminomasłowy (GABA) działa w mózgu jak neuroprzekaźnik wyciszający i zwalcza objawy lęku oraz stresu.

Aminokwasy dostępne są osobno lub w preparatach kombinowanych. Naszym pacjentom korzyści przynosi Tranquility Formula, dostępna na stronie perfectlyhealthy.com. Porozmawiaj ze swym lekarzem o tym, jakie aminokwasy mogą być najbardziej



„Otworzenie się i zrzucenie ciężaru z serca może pomóc złagodzić objawy stresu, lęku i depresji oraz, w razie potrzeby, otworzyć drzwi dla dalszych interwencji i pomocy"

eprasa.pl a244947e5a



Skutki uboczne SSRI

Medycyna konwencjonalna ma doraźną odpowiedź na depresję: leki przeciwdepresyjne z klasy selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Od czasu ich wprowadzenia w latach 80., środki, takie jak fluoksetyna (Prozac), citalopram (Celexa), sertralina (Zoloft), paroksetyna (Seroxat) i escitalopram (Cipralex), notują wielki wzrost popularności.

Te dostępne na receptę antydepresanty niosą jednak ze sobą mnóstwo poważnych, a nawet zabójczych skutków ubocznych. Na długiej liście potencjalnych problemów zanjdują się m.in.:

- pobudzenie i niepokój,
- problemy żołądkowo-jelitowe (zaparcia, biegunki, niestrawność, mdłości),
- utrata lub przyrost wagi,
- zawroty głowy,
- rozmyte widzenie,
- bezsenność,
- senność lub skrajne zmęczenie,
- bóle głowy,
- suchość w ustach,
- nadmierna potliwość,
- utrata libido,
- zaburzenia wzwodu,
- łatwe powstawanie sińców,
- problemy ruchowe (drżenia lub sztywność),
- halucynacje,
- psychoza,
- myśli i tendencje samobójcze.

Potencjalnie śmiertelne skutki uboczne tych leków były tak widoczne, że w 2004 r. FDA opatrzyła wszystkie leki SSRI „ostrzeżeniem w czarnej ramce", stwierdzającym, że zwiększają one ryzyko samobójczych myśli, uczuć i zachowań u dzieci, nastolatków oraz młodych osób dorosłych.

Jednym słowem, leki te są niebezpieczne. Gorąco namawiam Cię do podjęcia współpracy z lekarzem w celu ich odstawienia i wypróbowania bezpiecznych, naturalnych rozwiązań w depresji, lęku i innych problemach zdrowia psychicznego.

BIBLIOGRAFIA

NHS Inform, "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)," Feb 23, 2023, nhsinform.scot

pomocne przy Twoich konkretnych objawach i zapotrzebowaniu.

Sugerowane dawkowanie: Tranquility Formula raz dziennie, w razie potrzeby zwiększaj dawkę do 2 razy dziennie.

Terapie holistyczne

Istnieje wiele terapii stresu, lęku i depresji – a wiele z nich możesz prowadzić w zaciszu własnego domu.

Medytacja

To jedna z najskuteczniejszych terapii zmniejszania stresu i koncentracji na „tu i teraz". Nie tylko odbywa się w spokojnym, cichym otoczeniu, ale też uczy, jak panować nad własnymi myślami, uczuciami i umysłem.



Związek umysłu i ciała często pomijany jest przez medycynę konwencjonalną. Jednakże włączenie tej uzdrawiającej praktyki do codziennego porządku dnia może poprawić nastrój i złagodzić objawy lęku i depresji. Filmy video ze wskazówkami dostępne są w sieci lub jako płatne aplikacje.

Aromaterapia

Olejki eteryczne używane są w celach leczniczych na całym świecie od blisko 6 000 lat. Aromaterapia, która oznacza o wiele więcej niż tylko przyjemne zapachy, znajduje zastosowanie w leczeniu lęku, depresji i stresu, a także wielu innych schorzeń.

Część badaczy podejrzewa, że aromaterapia działa poprzez uruchamianie komunikacji receptorów zapachu w nosie z obszarami mózgu, przechowującymi emocje i wspomnienia. Inni uważają, że zapachy sprzyjają dobremu samopoczuciu po-

REKLAMA



przez wzajemne oddziaływania z hormonami, wywierającymi wpływ na związki chemiczne w organizmie, takie jak neuroprzekaźniki.

Tak czy inaczej, z pewnością warto spróbować zanurzyć zmysły w zapachach zmniejszających stres, takich jak kadzidłowiec, lawenda, róża, pomarańcza, bergamotka, drzewo sandałowe, rumianek lub cytryna.

EVOX

To rewolucyjna terapia, która pomaga zmniejszyć stres i lęk przy pomocy przeformułowania percepcji.

Gdy człowiek mówi, energia w jego głosie odpowiada temu, jaki jest jego stosunek do pewnych tematów. EVOX zapisuje tę energię głosu, rzutuje ją na wykres wskaźnika percepcji, a następnie określa, jakie sygnatury częstotliwości działać będą optymalnie dla zredukowania konkretnych stresorów pacjenta.

Sygnatury te są następnie przekazywane do podkładki pod dłoń, która przewodzi je do pacjenta, podczas gdy ten słucha odprężającej muzyki i koncentruje się na określonym temacie. Terapia EVOX jest niezwykłym narzędziem, które „tworzy nową mapę mózgu", zwalczając stres i lęk. Jest to terapia tak skuteczna i korzystna, że zalecamy ją każdemu nowemu pacjentowi w naszym ośrodku onkologicznym Cancer Center for Healing.



Masaż

Daje nie tylko wspaniałe odczucia, ale jest też doskonałym sposobem odstresowania.

Dotyk ma działanie kojące, a terapia manualna stymuluje przepływ limfy w ciele, pomagając zrównoważyć hormony i układ odpornościowy oraz sprzyjając odprężeniu.

Jeżeli nie stać Cię na profesjonalny masaż, poproś o pomoc partnera, bliską osobę lub przyjaciółkę. Nawet wzajemne roztarcie szyi czy masaż barków może pomóc usunąć najbardziej dotkliwe skutki stresującego dnia lub sytuacji.

Psychoterapia

Rozmawianie z kimś jest niezbędne, jeżeli mamy do czynienia z jakimikolwiek problemami psychicznymi. Tą osobą może być zaufany przyjaciel, członek rodziny, doradca duchowy, lekarz czy terapeuta.

Otworzenie się i zrzucenie ciężaru z serca może pomóc złagodzić objawy stresu, lęku i depresji oraz, w razie potrzeby, otworzyć drzwi dla dalszych interwencji i pomocy.

Terapia mówiona jest doskonałym sposobem wytworzenia istotnej relacji z ludźmi, szczególnie w ciężkich chwilach.

Znajdź odpowiednią pomoc

Odzyskanie kontroli nad zdrowiem psychicznym i przywrócenie równowagi w życiu ma decydujące znaczenie dla optymalnego samopoczucia. Jeżeli potrzebujesz pomocy w redukowaniu stresu, depresji czy lęku, pomyśl o poszukaniu lekarza medycyny integracyjnej, który zaoferuje całościowe podejście umysłu-ciała i pomoże pokierować Cię w podróży ku odzyskaniu zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1. WHO, "Mental Disorders," June 8, 2022, who.int
2. NIMH, "Caring for Your Mental Health," Dec 2022, nimh.nih.gov
3. Psychiatr Res, 2017; 253: 373–82
4. J Clin Psychiatry, 2017; 78(6): e656–67
5. Neuropsychiatr Dis Treat, 2016; 12: 1715–23



❝ Olejki eteryczne i aromaterapia stosowane są w celach leczniczych na całym świecie od blisko 6 000 lat ❞



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" („Nowotwo- rowa 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 a244947e5a

10 SPOSOBÓW NA

Ból krzyża

Według szacunków badaczy tej nieprzyjemnej dolegliwości doświadcza przynajmniej raz w życiu 50-80% populacji[1]. Może mieć charakter ostry lub przewlekły i choć w większości przypadków po pewnym czasie ustępuje samoistnie, to jednak może wielokrotnie powracać. Przyczyn bólu krzyża może być bardzo wiele: najczęściej mają one charakter mechanicznych urazów lub nadwyrężeń mięśni i więzadeł, ale nierzadko wynikają też z deformacji kręgosłupa (np. skoliozy), przepukliny lub degeneracji krążka międzykręgowego (czyli tzw. dysku) lub zwężenia kanału kręgowego.

Ból może być też skutkiem stanu zapalnego wywołanego infekcją lub schorzeniem zapalnym, takim jak zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa czy reumatoidalne zapalenie stawów. I wreszcie, ból w okolicy lędźwiowej może być objawem schorzeń niezwiązanych z kręgosłupem, takich jak endometrioza, fibromialgia, kamienie nerkowe czy zmiany nowotworowe.

Podstawą zapobiegania dolegliwościom kręgosłupa lędźwiowego jest dbanie o prawidłową postawę podczas stania, chodzenia, siedzenia, a nawet snu. Drugim filarem zdrowia kręgosłupa jest aktywność fizyczna i wzmacnianie mięśni utrzymujących go we właściwym położeniu.

Czasami bólu krzyża można pozbyć się poprzez wprowadzenie drobnej zmiany w codziennym życiu, takiej jak poprawa pozycji przy pracy, zmiana obuwia lub materaca do spania.

Jedną z najczęstszych przyczyn bolesnych urazów jest niewłaściwe podnoszenie ciężkich przedmiotów, dlatego też takie czynności wymagają szczególnej ostrożności. Nie należy pochylać się nad przedmiotem, lecz ugiąć nogi i unieść go z wyprostowanym tułowiem, trzymając możliwie jak najbliżej ciała. W żadnym wypadku nie należy dźwigać przedmiotów przy jednoczesnym skręceniu lub bocznym zgięciu kręgosłupa.

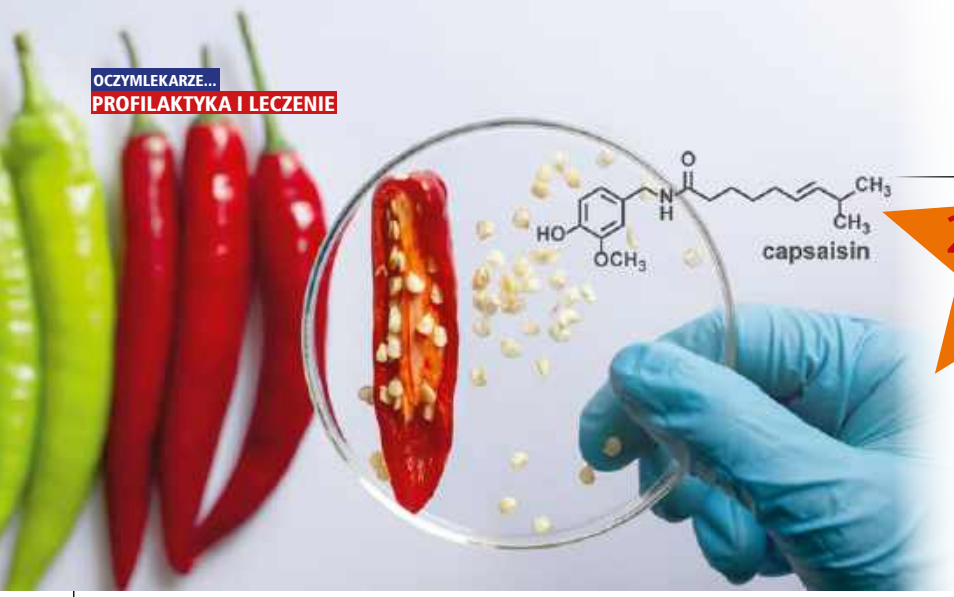
Poniżej przedstawiamy kilka naturalnych sposobów łagodzenia bólu krzyża i zapobiegania jego występowaniu w przyszłości.

1. LECZ SIĘ TEMPERATURĄ

W zależności od przyczyny bólu, ulgę może przynieść ciepły lub zimny okład. **Ciepło** pomaga rozluźnić mięśnie i usunąć sztywność powięzi, a poprzez zmniejszenie lepkości kwasu hialuronowego przywraca ich prawidłową zdolność ślizgania się po mięśniach. Zwiększa też ukrwienie, dzięki czemu dotknięta urazem okolica lepiej zaopatrywana jest w niezbędne składniki odżywcze i tlen. Aktywacja wrażliwych na temperaturę zakończeń nerwowych (termoreceptorów) hamuje przekazywanie sygnałów bólowych. Terapia ciepłem może mieć różnorodne formy, takie jak kompresy, okłady, użycie termoforu czy poduszki elektrycznej, gorąca kąpiel, sauna, naświetlania lampą sollux lub też masaż gorącymi kamieniami. Jak wykazało kilka badań, gorące okłady mogą łagodzić ból krzyża skuteczniej niż paracetamol lub ibuprofen i przynoszą ulgę zarówno w bólu ostrym, jak i przewlekłym[2]. **Terapia zimnem** jest pomocna w przypadku bólu urazowego, gdyż poprzez obkurczanie naczyń krwionośnych znieczula obolały obszar, zmniejsza stan zapalny i obrzęk związany z urazami mięśni.



eprasa.pl a244947e5a



2. ZASTOSUJ KAPSAICYNĘ

To związek występujący w różnych odmianach papryki (przede wszystkim chili) i odpowiedzialny za jej piekący smak. Preparaty z nim, oferowane w postaci maści, żelów i plastrów, mają działanie rozgrzewające i przeciwbólowe. Kapsaicyna czasowo zaburza funkcjonowanie receptorów bólowych, zwiększa też miejscowe ukrwienie tkanek. W randomizowanym badaniu z grupą placebo stosowanie plastrów z kapsaicyną przez 3 tygodnie przyniosło wyraźne obniżenie wyników w 3 skalach mierzenia bólu[3]. W innym badaniu stosowanie maści z kapsaicyną przez 5 tygodni przyniosło zmniejszenie bólu krzyża i tylnej części szyi[4].

3. NACIERAJ SIĘ

Biszofit to naturalna solanka oceaniczna, wydobywana ze złóż geologicznych. Ok. 98% jego składu stanowi chlorek magnezu, ale poza nim biszofit zawiera jeszcze wiele innych związków i mikroelementów, m.in. brom, bor, jod, miedź, wapń i potas. Magnez wpływa na rozluźnianie mięśni, blokuje receptory NMDA, czyli neuroprzekaźnika przenoszącego impulsy bólowe, zapobiega nadmiernej stymulacji neuronów i działa przeciwzapalnie. Brom również hamuje nadmierne pobudzenie nerwowe, a także zmniejsza wrażliwość bólową. Biszofit dostępny jest szeroko w sklepach internetowych w postaci płynów, żelów lub kremów. Stosuje się je na ogół 2-3 razy dziennie, delikatnie wmasowując niewielką ilość substancji w obolałe miejsce. Można też robić okłady z biszofitu lub dodawać go do kąpieli. Badania potwierdzają, że przezskórna suplementacja magnezu może znacząco zmniejszać ból i niesprawność kręgosłupa[5].





4. ZAŻYWAJ KURKUMINĘ

Kurkumina jest najważniejszym składnikiem aktywnym kłącza kurkumy, nadającym mu intensywnie żółtą barwę. Znana jest przede wszystkim ze swych własności przeciwzapalnych związanych z hamowaniem wydzielania prozapalnych cytokin, takich jak interleukiny IL-1β, IL-6, IL-8 oraz czynnik martwicy nowotworów TNF-α. Podejrzewa się, że dzięki temu może ona być skuteczna w leczeniu stanu zapalnego krążków międzykręgowych (gdyż jej działanie jest tak silne, że może zmniejszać nawet rozpad chrząstki w schorzeniach artretycznych o bardzo zbliżonej ścieżce zapalnej)[6]. W doświadczeniach na zwierzętach wykazano, że kurkumina łagodzi też radikulopatię lędźwiową (podrażnienie korzeni nerwowych), zmniejszając stan zapalny nerwów, nadmierną produkcję wolnych rodników i ból receptorowy[7]. Problemem jest jej niska przyswajalność, dlatego należy wybierać suplementy z kurkuminą liposomalną lub połączoną z piperyną, zwiększającą jej biodostępność. Jeżeli używasz zwykłej kurkumy, zawsze łącz ją z niewielką ilością pieprzu oraz z tłuszczem, np. oliwą z oliwek.

eprasa.pl a244947e5a



5. MIMO WSZYSTKO – RUSZAJ SIĘ

Choć ból może skłaniać do pozostania w łóżku, nie ulegaj tej pokusie i bądź w ruchu, gdyż odpowiednio dobrane umiarkowane ćwiczenia fizyczne mogą nie tylko złagodzić dolegliwości i poprawić Twoją mobilność, ale także zapobiec nawrotom bólu krzyża w przyszłości. Badania wykazują szczególną przydatność pewnych rodzajów ćwiczeń:

Pilates wzmacnia mięśnie rdzenia, stanowiące wsparcie dla kręgosłupa, poprawia postawę i łagodnie rozciąga napięte mięśnie pleców, dzięki czemu skutecznie łagodzi ból krzyża, a korzyści dostrzegalne są jeszcze rok później[8]. Zaleca się 2-3 sesje ćwiczeń tygodniowo.

Metoda McKenziego, w której po zdiagnozowaniu miejsca bólu pacjent otrzymuje zestaw prostych ćwiczeń, przede wszystkim rozciągających i zginających, do wielokrotnego powtarzania w ciągu dnia (np. co 2 godz.), potwierdziła swą skuteczność w badaniach[9].

Metoda Feldenkraisa polega na zwiększaniu propriocepcji i świadomości ruchowej podczas sesji z nauczycielem, co pozwala skorygować nawykową postawę i sposób poruszania[10].

Joga nie tylko zmniejsza ból i ograniczenia ruchowe, ale poprawia także ogólne funkcjonowanie fizyczne i psychiczne, a podtrzymując poziom serotoniny, może wpływać pozytywnie również na samopoczucie psychiczne chorego[11].

Tai-chi to łagodne ćwiczenia ruchowe i oddechowe, będące w istocie chińską sztuką walki, które wzmacniają mięśnie centralne ciała (core), zwiększają elastyczność, poprawiają poczucie równowagi, zwiększają świadomość ciała i poprawiają postawę. 10-tygodniowy program ćwiczeń tai-chi skutecznie łagodzi ból i poprawia mobilność[12].

6. ODSTRESUJ SIĘ

Choć ból krzyża wydaje się dolegliwością czysto fizyczną, to jednak liczne badania dowiodły jego związku ze stanem psychicznym pacjenta. Wielki wpływ na przebieg i dotkliwość schorzenia ma katastroficzne myślenie na temat odczuwanego bólu. Im bardziej dramatycznie pacjent postrzega swe dolegliwości, tym wyższy jest jego subiektywny poziom bólu i tym większe ograniczenie aktywności z tego powodu[13]. W badaniu prowadzonym wśród pracowników duńskiej służby zdrowia wykazano, że wysoki poziom stresu psychospołecznego jest powiązany z większym ryzykiem wystąpienia bólu krzyża w przyszłości[14]. Z kolei koreańskie badanie, obejmujące ponad 8 400 osób, wykazało, że silne napięcie nerwowe powiązane było z 2,8 razy wyższym ryzykiem przewlekłego bólu krzyża[15]. Przewlekły stres może zarówno nasilać odczuwanie istniejącego bólu, jak i wywoływać go poprzez długotrwałe mimowolne napięcie mięśni. Dla złagodzenia objawów przydatne będą różnego rodzaju techniki relaksacyjne, jak np. codzienna medytacja uważności, która zwiększa koncentrację, sprzyja wydzielaniu endorfin, zmniejsza lęk i stres, a także pozwala wpływać na sposób postrzegania bólu[16]. Dobre rezultaty może przynieść też progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, polegająca na rozluźnianiu i napinaniu określonych grup mięśniowych, która sprzyja zarówno obniżeniu stresu, jak i zwiększeniu świadomości ciała[17]. Pomocna może być też terapia behawioralno-poznawcza, trening autogenny Schulza, wizualizacja, aromaterapia, muzykoterapia, ćwiczenia oddechowe i inne sposoby zmniejszenia stresu oraz psychicznego obciążenia bólem.





7. ZRÓB OKŁAD Z KAPUSTY

Kompres ze zmiażdżonych lub sparzonych liści tego warzywa jest popularnym w medycynie ludowej środkiem przeciwzapalnym. Należy go przyłożyć na ok. 20 min. Kapusta łagodzi ból, zmniejsza stany zapalne i obrzęki. Jak wykazali badacze, zawarte w soku z kapusty mikroRNA obniża w komórkach ludzkich ekspresję białka FAN, od którego uzależnione jest prozapalne działanie czynnika martwicy nowotworów TNF-α[18].

eprasa.pl a24494765a

8. UŻYJ OLEJU CBD

Występujący w konopiach kannabidiol (CBD) ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, choć mechanizmy jego działania nie zostały jeszcze dokładnie wyjaśnione. Opisy przypadków pokazały, że krem z olejem CBD w znacznym stopniu łagodzi objawy i ból u pacjentów z kompresyjnym pęknięciem kręgu lędźwiowego oraz po operacji kręgosłupa[19]. Stwierdzono również, że kannabidiol w postaci doustnych kapsułek 15 mg, przyjmowanych 2 razy dziennie po 1 sztuce, znacznie zmniejszył odczuwany dyskomfort i poprawił kilka innych parametrów jakości życia (takich jak mobilność, apetyt i jakość snu) u pacjentów z przewlekłym bólem krzyża wywołanym zwężeniem kanału kręgowego[20].





9. UWOLNIJ PUNKTY SPUSTOWE

Jeżeli ból krzyża ma naturę mięśniowo-powięziową (lub jest ona jednym z jego składników) skuteczna może okazać się terapia punktów spustowych. Są to bolesne i twarde obszary mięśni lub powięzi, powstające na skutek długotrwałego napięcia lub przeciążenia. Ból może promieniować z nich do sąsiednich okolic, gdzie mogą powstawać wtórne punkty spustowe. Terapia polega na uciśnięciu wykrytego punktu spustowego przez kilkadziesiąt sekund w celu rozluźnienia go. Uciska się najczęściej palcem lub niewielką twardą piłeczką. Można też masować mięsień w kierunku poprzecznym do jego włókien. Terapię taką oferują gabinety fizjoterapeutyczne, ale można też w pewnym zakresie wykonywać ją samodzielnie. Może ona być pomocna w przewlekłym bólu, jak również w ostrym bólu krzyża, co wykazano w randomizowanym badaniu, gdzie sesje terapeutyczne 3 razy w tygodniu przez 2 tygodnie przyniosły znaczne zmniejszenie bólu krzyża i bolesności punktów spustowych, a także zwiększenie mobilności[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Korean J Intern Med 2023;38:16-26
2. Life (Basel). 2021 Aug 2;11(8):780
3. Arzneimittelforschung. 2001 Nov;51(11):896-903
4. Journal of the Korean Academy of Rehabilitation Medicine 1997;21(3):511-517
5. J Cardiovasc Dis Res 2023 Vol. 14, Issue 04
6. Natural Medicine Journal. 7. June 1, 2015
7. Eur Cell Mater. 2017 May 9;33:279-293
8. BrJP. São Paulo, 2022 jul-sep;5(3):265-71
9. Journal of Pain Research 2019:12 95–107
10. Polish Annals of Medicine. 2017;24(1):77-83
11. J Orthop Rheumatol. 2016 Jan 1;3(1):1-8
12. Arthritis Care & Research 2011 Nov;63(11):1576-1583
13. Hong Kong Physiother J. 2015 Dec;33(2):73-79
14. Front Public Health. 2020 Aug 11;8:297
15. Sci Rep. 2021 Jul 15;11(1):14549
16. Int J Yoga. 2015 Jul-Dec;8(2):128-33
17. IOSR Journal of Nursing and Health Science. 2015 Jan-Feb; 4: 40-45.
18. Front Pharmacol. 2022 Mar 24;13:846830.
19. J Opioid Manag. 2020 May/Jun;16(3):215-218
20. Cureus. 2022 Sep 15;14(9):e29196
21. Eur J Pain. 2015 Sep;19(8):1186-96
22. Sci Rep. 2021 Jul 28;11(1):15386

10. WYSYPIAJ SIĘ

Badanie obejmujące ponad 8 600 uczestników wykazało, że osoby mające długotrwałe problemy ze snem są o 65-92% bardziej zagrożone wystąpieniem przewlekłego bólu pleców. Ryzyko to było nieco mniejsze u tych, którzy pomimo zaburzeń snu zachowywali odpowiedni poziom aktywności fizycznej[22]. Zadbaj o to, by co noc przesypiać co najmniej 7 godz. Przy dolegliwościach kręgosłupa zaleca się sypianie na boku, z małą poduszką pomiędzy kolanami, Jeżeli sypiasz na plecach, podkładaj poduszkę pod kolana. W miarę możliwości unikaj sypiania na brzuchu.



eprasa.pl a244947e5a

Zadbaj o swoje jelita



Singularis
Probiotic IBS 10 miliardów Lactospore
Cena: 47,99 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic IBS 10 miliardów Lactospore Superior to klinicznie przebadany i bezpieczny probiotyk. Produkt zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* – 10 mld w jednej kapsułce. Dawka ta jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia i funkcji. W badaniach klinicznych potwierdzono, że *Bacillus coagulans* MTCC 5856 mają korzystne działanie dla zdrowia.

Naukowcy od dawna wskazują, że odporność człowieka ma związek z florą bakteryjną w jelitach. Mikrobiom wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale też psychiczną.

Produkt odpowiedni dla wegan i wegetarian. Zalecany do stosowania podczas i po antybiotykoterapii, w okresach stresu, szybkiego tempa życia, wyczerpującej pracy lub uprawiania sportu.

Wsparcie w walce z infekcjami



Singularis
Colostrum liofilizowane
30% Ig G 50 mg
Cena: 42,52 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement zawiera siarę bydlęcą (*Colostrum bovinum*) standaryzowaną na wysoką zawartość immunoglobulin typu G 30%. Colostrum zostało pozyskane w pierwszej dobie od porodu i poddane procesowi liofilizacji w niskiej temperaturze gwarantującej wysoką jakość produktu końcowego. Colostrum liofilizowane Singularis Superior nie zawiera wypełniaczy ani barwników. Zostało zamknięte w kapsułce odpowiedniej dla wegetarian.

Preparat wzmacnia nasz układ immunologiczny i dzięki temu chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych.

Wzmocnij układ immunologiczny



Singularis
Witamina D3 Forte Vegan
Cena: 37 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 wywiera wielostronne działanie fizjologiczne, przede wszystkim we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, a także w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymaniu właściwej struktury i funkcji kośćca. Sezon jesienno-zimowy, w którym na naszej szerokości geograficznej panuje deficyt słońca oraz występują czynniki obniżające aktywność promieni słonecznych, takie jak zachmurzenie czy zanieczyszczenie powietrza (smog), to okres zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D3. Większość Polaków ma niedobory tego składnika odżywczego. Dlatego warto rozważyć jego suplementację (można wcześniej sprawdzić poziom witaminy D we krwi). Suplement diety Witamina D3 Forte Vegan Singularis Superior ze względu na pokaźną dawkę witaminy (4000 j.m.) jest zalecany zwłaszcza osobom dorosłym powyżej 75. roku życia.

Odporność na zawołanie



Singularis
Witamina C Powder 100% Pure Superior
Cena: 24,80 zł (100 g)
www.singularis.com.pl

To możliwie najczystsza forma witaminy C bez dodatków konserwantów, barwników czy substancji przeciwzbrylających. Suplement pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Ponadto Witamina C Powder 100% Pure Superior, zwiększa wchłanianie żelaza oraz istotnie wspomaga produkcję kolagenu, zapewniając tym samym wolniejsze starzenie się skóry oraz prawidłowe funkcjonowanie dziąseł i zębów. Suplement jest też pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

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 a244947e5a





Receptura na sen i wyciszenie

Restivia
Cena sugerowana: 42,99 zł
(60 kaps. wystarcza na 2 miesiące stosowania)
www.allegro.pl, **www.avlivia.com**, szukaj też w Twoim ulubionym sklepie zielarskim

Restivia to starannie opracowany suplement diety, który wspiera regenerację i wyciszenie po intensywnym dniu oraz zapewnia spokojny sen. Formuła produktu jest oparta na precyzyjnie dobranych ekstraktach ziołowych i aminokwasach, takich jak ekstrakt z ziela kozłka lekarskiego, ekstrakt z korzenia ashwagandha, glicyna, L-tauryna, ekstrakt z liści zielonej herbaty (standaryzowany na 98% L-teaniny), melatonina oraz błonnik jabłkowy.



Sucha skóra zimą

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl
tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.



Na zgagę, refluks i trudności w trawieniu

NutriRegular Acid
Nutrileya
Cena: około 33 zł (20 tabl.)
www.nutrileya.pl, tel. 575 866 882

GLUTEN FREE · LACTOSE FREE · GMO FREE

Zgaga i refluks? Pozbądź się problemu z **NutriRegular Acid**! To rewolucyjny preparat, który łączy moc naturalnych składników i skuteczność w walce z uciążliwymi dolegliwościami.
NutriRegular Acid wyróżnia się opatentowaną mieszanką polifenoli **RichBerry 6000®** (granat, żurawina, borówka, poziomka, malina, winorośl), wspierająca zdrowie układu pokarmowego i zwalczająca wolne rodniki.
Zawiera także **Ślaz dziki**, który łagodzi podrażnienia błon śluzowych oraz sole buforujące kwas żołądkowy dla długotrwałego komfortu.
NutriRegular Acid to skuteczne wsparcie w walce ze zgagą i refluksem oraz dyspepsją.



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

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 a244947e5a



Siła oleju z mikroalg

NUXE
Merveillance LIFT Glow
Cena: 168 zł (50 ml)
www.nuxe.com.pl

Rozświetlający krem nawilżający Merveillance LIFT Glow zawiera wyjątkowy składnik aktywny. Jest nim olej z mikroalg bogaty w kwasy tłuszczowe i naturalne antyoksydanty. Każda jego kropla skupia moc 4 mld aktywnych komórek, które wzmocnią wewnętrzne struktury skóry. Inny roślinny składnik kremu, ekstrakt z pomidora, delikatnie koryguje i upiększa skórę, a rozpływająca się konsystencja natychmiast nadaje jej blasku. Po aplikacji cera jest rozświetlona i odświeżona. Zmarszczki są wygładzone, a skóra staje się bardziej jędrna. Krem ma lekką konsystencję, która łatwo się rozprowadza. Dodatkowym bonusem jest zapach. To niesłychanie świeże połączenie nut białego piżma, frezji i magnolii, które wprawia w świetny nastrój i pobudza zmysły.



Idealny prezent pod choinkę

Anwen
Świąteczny zestaw podarunkowy
Cena: 79,99 zł (maska do włosów 200 ml, szampon 200 ml, serum 20 ml)
www.anwen.pl

Świąteczny zestaw podarunkowy od Anwen to 3 wyjątkowe produkty do intensywnej pielęgnacji włosów na całej długości. Maska Nothing Sili doda włosom olśniewającego blasku, zapewni niebywałą gładkość bez nadmiernego obciążenia i wspaniałą puszystość. Szampon Hair Me More zawiera naturalne substancje myjące, które delikatnie, ale skutecznie oczyszczają skórę głowy, podczas gdy pozostałe składniki aktywne zwiększają objętość włosów od nasady. Natomiast Wygładzające serum Happy Ends zabezpiecza włosy przed uszkodzeniami mechanicznymi oraz zarówno wysoką, jak i niską temperaturą. Dzięki zawartości naturalnych olejów i maseł pielęgnuje i ujarzmia niesforne końcówki włosów. Dodatek lanoliny chroni pasma przed działaniem niskich temperatur.



Regeneracja i nawilżenie z kwiatową nutą

Farmona
Forget Me Not Zestaw First Kiss
Cena: 47,99 zł (żel 300 ml i serum 400 ml)
www.sklep.farmona.pl

Odkryj wyjątkową regenerację i nawilżenie ciała dzięki perfumowanym kosmetykom Forget Me Not First Kiss, a wraz z nimi nuty słodyczy. W zestawie znajduje się perfumowany eliksir do kąpieli i pod prysznic oraz perfumowane serum do ciała z linii First Kiss. Króluje tu kompozycja nut geranium, róży i piżma, odzwierciedlających prawdziwe emocje i piękne wspomnienia, które teraz możemy mieć na wyciągnięcie ręki. Moc składników aktywnych m.in. nawilżających i wygładzających skórę ekstraktów z piwonii i chabra czy relaksującego i wyciszającego olejku geraniowego zapewni holistyczną pielęgnację, której nikt się nie oprze.



Prawdziwa bomba wyciągów ziołowych

Joanna
Bomba Ziołowa
Cena: szampon 13,75 zł (500 ml); odżywka w sprayu 15,30 zł/ (300 ml)
www.joanna.pl

Pokrzywa, skrzyp, chmiel, tatarak i łopian to rośliny stosowane do pielęgnacji już przez nasze prababki. Ich skuteczność potwierdziły współczesne badania. Przyspieszają wzrost włosów, zapobiegają ich łamliwości, rozdwajaniu się, dodają blasku i elastyczności. Do tego działają przeciwbakteryjnie i regulują pracę gruczołów łojotokowych. Szampon i odżywka w sprayu Ziołowa Bomba Joanny przeznaczone są szczególnie dla włosów normalnych oraz z tendencją do przetłuszczania się. Zawarty w kosmetykach kompleks ziołowy doskonale tonizuje i wspomaga efektywne oczyszczanie skóry głowy oraz włosów, które po myciu odzyskują na długo nie tylko świeżość, ale także utraconą objętość, puszystość i witalność. Dzięki odżywce są lśniące, wypielęgnowane i odporne na elektryzowanie się.

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

eprasa.pl a244947e5a





Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



Dla urody i na kondycję!

Reutter
KolagenCito pastylki kolagenowe miękkie z witaminą C
Cena: ok. 43 zł

Kłopoty kostno-stawowe, bóle mięśni, cellulit, zmarszczki i matowe włosy mogą być skutkami niedoboru kolagenu. Polecamy produkt wypróbowany. To dobroczynny KolagenCito (Reutter), który w 1 pastylce zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu. KolagenCito jest oryginalny i opatentowany! Do kupienia w aptekach i zielarniach.



Skuteczna alternatywa

Pharma Nord
BioAktywna Witamina B12
Cena: 99,95 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Badania wykazały, że wysokie dawki witaminy B12 mogą być efektywnie wchłaniane przez błonę śluzową jamy ustnej, omijając układ trawienny. To rozwiązanie szczególnie korzystne dla wegan, wegetarian i osób starszych, które mają trudności z wchłanianiem witaminy z pożywienia. Każda tabletka BioAktywnej Witaminy B12 zawiera 600 mcg aktywnej formy B12 – metylokobalaminy, i ma przyjemny miętowy smak. Tabletki można ssać lub żuć.



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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 a244947e5a



Odporność i piękno zaczynają się od Altrient C!

Altrient LivOn Labs
Liposomal Vitamin C
Cena: 287 zł (30 saszetek)
https://vitallabs.pl

W sezonie jesienno-zimowym, gdy ryzyko infekcji wzrasta, warto sięgnąć po Altrient C – prawdziwie liposomalną witaminę C o wyjątkowej biodostępności. Badania kliniczne wykazały, że stosowanie 3 saszetek dziennie przez 16 tygodni zwiększa elastyczność skóry o 61,4%, co świadczy o wyjątkowo skutecznym wchłanianiu i działaniu formuły Altrient C. Każda saszetka zawiera 1000 mg witaminy C oraz 1000 mg fosfolipidów, w tym 50% fosfatydylocholiny, co zapewnia optymalne dawkowanie. Altrient C to doskonały wybór dla osób pragnących wzmocnić odporność i zadbać o zdrowie skóry w trudnym okresie jesienno-zimowym.



Energia i harmonia każdego dnia z jedynym takim kompleksem na rynku!

Altrient LivOn Labs
Liposomal B and Mineral Complex
Cena: 359 zł (30 saszetek)
https://vitallabs.pl

Jesienno-zimowa aura to test dla naszej odporności i energii. Altrient B Complex to zaawansowany liposomalny suplement łączący witaminy z grupy B z cynkiem, selenem i chromem – idealne wsparcie w sezonie obniżonej odporności i witalności. Witaminy z grupy B nie tylko dodają energii, ale także wspierają równowagę hormonalną, redukując zmęczenie i wspomagając układ nerwowy. Dzięki opatentowanej technologii liposomalnej składniki są transportowane prosto do komórek, co gwarantuje ich maksymalne działanie.



Tarcza antyoksydacyjna – oczyszczaj organizm na najwyższym poziomie!

Results RNA
ACG Glutation Extra Strength
Cena: 210,00 zł (60 ml), 386,00 zł (120 ml)
https://vitallabs.pl

W sezonie grypowym, gdy organizm jest bardziej narażony na infekcje i stres oksydacyjny, warto sięgnąć po ACG Glutation Extra Strength. Ten zaawansowany i unikalny na rynku suplement w formie doustnego sprayu łączy glutation, kwas alfa-liponowy, L-karnitynę i L-glutaminę z ultra czystą, strukturyzowaną wodą, co zapewnia szybkie i efektywne wchłanianie przez błony śluzowe jamy ustnej. Badania kliniczne potwierdzają, że ACG Glutation skutecznie zwiększa wewnątrzkomórkowe poziomy glutationu o ponad 10% w ciągu zaledwie 7 godzin, co wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu. ACG Glutation Extra Strength to idealne wsparcie dla Twojego zdrowia w chłodniejszych miesiącach.



Perfekcyjnie dobrany magnez – bo jedna forma to za mało!

Neutrient
Magnesium 5 form
Cena: 111,00 zł
https://vitallabs.pl

Magnesium 5 form od Neutrient to unikalny suplement łączący pięć form magnezu: cytrynian, jabłczan, diglicynian, taurynian oraz tlenek magnezu. Dzięki temu zapewnia maksymalną biodostępność i skuteczność działania. Każda kapsułka dostarcza 122 mg magnezu, co pozwala na precyzyjne i efektywne mikrodawkowanie dostosowane do indywidualnych potrzeb. Produkt jest idealny dla osób odczuwających zmęczenie, prowadzących intensywny tryb życia, sportowców oraz tych, którzy chcą zadbać o prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego. Odpowiedni dla wegan, bez zbędnych wypełniaczy i sztucznych dodatków. Niezbędny w okresie okołomenopauzalnym i andropauzy.

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 a244947e5a



W prenumeracie

20% *taniej*

Prenumerata

oszczędzasz 20% • cieszysz się darmową dostawą • subskrypcję online dostajesz GRATIS!

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!
Cena rocznej prenumeraty drukowanej (12 numerów) wynosi 152,60 zł.

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
AVT-Korporacja sp. z o.o. ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa | rachunek bankowy: 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl a244947e5a

Zamów styczniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Słodkie lekarstwa – na rany, przeziębienia, wrzody i nie tylko**
- **Temat numeru: Jelita, czyli jak życie wewnętrzne odbija się na zdrowiu?**
- **Zostawcie migdałki w spokoju!**
- **Zarówno niedobór, jak i nadmiar suplementów może szkodzić**
- **Dlaczego dzieci chorują na raka?**
- **Jak sobie radzić z… zaburzeniami równowagi łysieniem**



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.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 12/2024
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 a244947e5a



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

ANYŻ GWIAŹDZISTY (*ILLICIUM VERUM*)

Znany również jako badian właściwy jest niezwykle wartościową przyprawą o szerokim spektrum zastosowań. Dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym bywa stosowany jako naturalny konserwant w produktach spożywczych. W kuchni chińskiej jest jednym ze składników mieszanki przypraw „5 smaków". Jest także kluczowym dla produkcji takich alkoholi jak ouzo czy sambuca. Dzięki bogactwu składników aktywnych i intensywnemu aromatowi znajduje zastosowanie w kuchni, kosmetyce i farmakologii.

Anyż cieszył się niezwykłą estymą już w czasach biblijnych. W ewangeliach można przeczytać, że służył jako waluta na terenach Palestyny. Wielu znanych starożytnych twórców – w tym Dioscorides, Teofrast, Pliniusz i Paladus – wspominało w swoich dziełach o uprawie i zastosowaniach anyżu.

W medycynie chińskiej i indyjskiej był stosowany jako środek na poprawę trawienia, łagodzenie bólu brzucha i infekcji oddechowych.

Nazwa *Illicium* pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „uwodzicielski", co odnosi się do intensywnego zapachu i smaku przyprawy. Nic więc dziwnego, że w XVII-wiecznej Europie zaczęto używać jej do aromatyzowania różnych napojów, a szczególnie alkoholi. Dziś natomiast intensywny zapach anetolu sprawia, że ekstrakt z badianu jest cenionym składnikiem perfum i kosmetyków.

Anyż gwiaździsty zawiera ok. 5-8% olejków eterycznych, z czego najważniejszym składnikiem jest anetol (85-90%), który odpowiada za charakterystyczny aromat i smak przyprawy oraz wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Innym składnikami rośliny są: kwas szikimowy wykorzystywany w produkcji leków przeciwwirusowych, linalol o działaniu relaksującym i przeciwlękowym, flawonoidy i polifenole chroniące komórki przed stresem oksydacyjnym oraz garbniki działające ściągająco[1]. Dzięki wysokiej zawartości białka i błonnika badian wpływa na poprawę trawienia i metabolizm. Ponadto w nasionach tego zioła znajdziemy także kumaryny, kamforę, witaminę C, kwas galusowy, limonen, seskwiterpeny, cynk, żelazo i miedź.

Warto jednak wspomnieć, że badian dość często wywołuje reakcje alergiczne, dlatego stosowanie olejku anyżowego w farmakoterapii należy skonsultować z lekarzem. Przeciwwskazaniem do jego stosowania jest także choroba wrzodowa żołądka, ostry nieżyt żołądka, jelit i nerek.

Wspomaganie układu oddechowego

Napary z anyżu gwiaździstego łagodzą kaszel i działają rozkurczowo na drogi oddechowe. Rozrzedzają wydzielinę zalegającą w oskrzelach, przez



co ułatwiają odkrztuszanie. Są szczególnie polecane w zwalczaniu infekcji wirusowych, takich jak grypa czy przeziębienie, a także w leczeniu ptasiej grypy[2]. Ze względu na działanie wykrztuśnie nie powinno się stosować ich wieczorem.

Usprawnienie trawienia

Przyprawa ta pobudza wydzielanie soków żołądkowych. Pomaga w ten sposób zniwelować skutki przejedzenia, niestrawność, bóle brzucha, a także redukuje wzdęcia i gazy. Łagodzi skurcze mięśni gładkich

BIBLIOGRAFIA

1. Biochemical Systematics and Ecology, Vol. 116, 10.2024, p.104861
2. Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine; Vol. 10, 03.2024, p.100411
3. Rev. Bras. Farmacogn., 24 (2014), pp. 419-24
4. J Pharmacogn Phytochem 2016; 5(1):178-81
5. J. Med. Food, 13 (5) (2010), pp. 1254-62
6. Int. J. Chem. Biochem. Sci., 14 (2018), pp. 110-4
7. Sustaining Lives, Livelihoods and Landscapes (IHC2014): V World 1125 (2014), pp. 151-60
8. Nutr. Cancer, 62 (1) (2009), pp. 1-20
9. Herbaslim 12.2021; 4(1):74-85
10. Molecules, 27 (3) (2022), p. 650

eprasa.pl a244947e5a

Zastosowanie anyżu:

Herbatka na trawienie
2 gwiazdki anyżu i plasterek świeżego imbiru zalej 250 ml wrzątku. Parz przez 10 min i pij po obfitych posiłkach, aby wspomóc trawienie.

Napój na ból gardła
Zagotuj 300 ml wody z 2 gwiazdkami anyżu, 4 goździkami, laską cynamonu, kawałkiem imbiru. Ostudź do temperatury pokojowej, dodaj łyżeczkę miodu i łyżeczkę soku z cytryny. Pij małymi łykami.

Anyżowa owsianka
Do garnka wlej 250 ml mleka krowiego lub roślinnego, dodaj 40 g płatków owsianych, gwiazdkę anyżu, kilka rodzynków i gotuj przez 5 min. Następnie wyjmij anyż, a owsiankę podawaj z miodem.

Pieczone jabłka z anyżem
2 jabłka przetnij na pół, wydrąż gniazda nasienne. Ułóż na blasze do pieczenia, w każdej z połówek umieść gwiazdkę anyżu, wypełnij miodem i posyp orzechami włoskimi. Piecz w temperaturze 180°C przez 30 min.

Zupa dyniowa
Obierz i pokrój w kostkę 500 g dyni, 1 marchewkę, 1 ziemniaka, 1 cebulę i kawałek imbiru. Zalej 500 ml bulionu warzywnego i zagotuj. Dodaj 2 gwiazdki anyżu i szczyptę cynamonu do gotującej się zupy. Po 25 min wyłącz, wyjmij anyż i zblenduj zupę na gładki krem. Będzie miała delikatny korzenny aromat.

Ciasto bananowe
1 gwiazdkę anyżu zetrzyj lub zmiksuj na proszek. 3 bardzo dojrzałe banany rozgnieć widelcem, dodaj 2 jajka, 100 ml oleju słonecznikowego, 100 ml kefiru lub maślanki, ½ szklanki cukru lub innego ulubionego słodzidła, 3 szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia i łyżeczkę sody. Dodaj starty anyż, wymieszaj składniki krótko widelcem, tylko do połączenia. Wlej do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180°C przez 45 min.

Kawa korzenna
Do filiżanki włóż gwiazdkę anyżu i mały kawałek kory cynamonu. Zalej 200 ml świeżo zaparzonej kawy, odstaw na 3 min. Możesz dodać odrobinę mleka i miodu do smaku.

Tonik oczyszczający
Zagotuj 200 ml wody z 3 gwiazdkami anyżu i odstaw do ostygnięcia. Przecedź napar, dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny oraz 5 kropli olejku herbacianego. Przelej tonik do buteleczki z atomizerem. Stosuj do przemywania twarzy rano i wieczorem, aby złagodzić podrażnienia i oczyścić skórę.

jelit. Działa przeciwbiegunkowo i poprawia apetyt[3]. Pomaga utrzymać równowagę mikrobiologiczną w jelitach[4].

Walka z drobnoustrojami

Obecność kwasu szikimowego sprawia, że anyż ma działanie przeciwwirusowe i wspiera organizm w walce z grypą[4]. Zioło też wzmacnia odporność w okresach zwiększonej podatności na infekcje.

Substancje zawarte w badianie wykazują dużą aktywność i skuteczność w walce z niektórymi szczepami bakterii opornych na antybiotyki[5]. Olejek anyżowy wykazuje silne działanie bakteriobójcze, szczególnie wobec *Escherichia coli* i *Staphylococcus aureus*. Zbadano także skuteczność fungicydową wobec wielu grzybów, w tym *F. verticillioides*, *F. graminearum*, *F. solani* i *F. oxysporum*. Może być stosowany do dezynfekcji jamy ustnej i skóry oraz wspomagać leczenie stanów zapalnych, bakteryjnych infekcji skóry i infekcji grzybiczych[6].

Działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe

Polifenole i garbniki obecne w tej roślinie zmniejszają stan zapalny w organizmie, co jest pomocne w leczeniu schorzeń takich jak reumatyzm oraz bóle mięśniowe. Badania naukowe wykazały, że wodny ekstrakt z anyżu gwiaździstego ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe na mięśnie gładkie jelit myszy[7].

Działanie przeciwnowotworowe

Anyż gwiaździsty ze względu na swój skład skutecznie wykorzystywany jest w leczeniu chorób o podłożu zapalnym (wywoływanym przez nadmiar wolnych rodników) w tym również niektórym rakom. Działanie przeciwnowotworowe przypisuje się resweratrolowi, flawonoidom i kurkuminie, które wykazują zdolność do ochrony komórek przed stanem zapalnym. Przyprawa ta pomaga również zapobiegać uszkodzeniom DNA, które mogą prowadzić do raka i powstrzymuje powstawanie komórek nowotworowych[8].

Wpływ na laktację

Przyprawa ta wykazuje działanie mlekopędne, dlatego w okresie połogu jest wykorzystywana przy problemach z laktacją. Przeprowadzono badania wskazujące, że obecny w składzie olejku anyżowego anetol ma podobne właściwości chemiczne co dopamina, która z kolei wpływa na wydzielanie prolaktyny odpowiedzialnej za laktację[9].

Poprawa urody

Olejek anyżowy zapobiega starzeniu się skóry, wygładza ją oraz redukuje zmarszczki. Ze względu na swoje właściwości antybakteryjne używany jest także do produkcji kosmetyków przeciwtrądzikowych[10]. Z kolei zawarty w nim kwas szikimowy wykorzystuje się w preparatach złuszczających naskórek. Dzięki atrakcyjnemu zapachowi jest również składnikiem mydeł, perfum i naturalnych środków czystości.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z południowych Chin i północnego Wietnamu, gdzie rośnie w tropikalnych, wilgotnych lasach. Obecnie uprawiany jest również w Indiach, Japonii i na Filipinach.

Surowiec: w lecznictwie i kuchni wykorzystuje się dojrzewające owoce w formie charakterystycznych gwiazdek, suszone na słońcu, oraz olejek eteryczny pozyskiwany z owoców i nasion.

Uprawa: roślina wymaga tropikalnego klimatu, żyznej, dobrze przepuszczalnej gleby i półcienia. Drzewo owocuje po 6 latach, osiągając pełną produktywność po 15 latach.

Ważne: niektóre gatunki anyżu, jak anyż japoński (*Illicium anisatum*) są toksyczne i nie nadają się do spożycia.

eprasa.pl a244947e5a



GOLDEN FOX
NUTRITION

Olejki CBD Superfoods

ZŁOTO NATURY

OLCNP2024

BON 50 ZŁ

Wpisz kod w naszym sklepie, a otrzymasz 50 zł do wydania na zakupy!

www.**goldenfoxcbd**.pl





NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI OLEJEK

CERTYFIKOWANE FULL SPECTRUM PREMIUM





GOLDENFOXCBD.PL

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
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

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA



R ZAREJESTROWANE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

eprasa.pl a244947e5a