O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Pozbądź się pasożytów, a z nimi astmy, egzem i infekcji

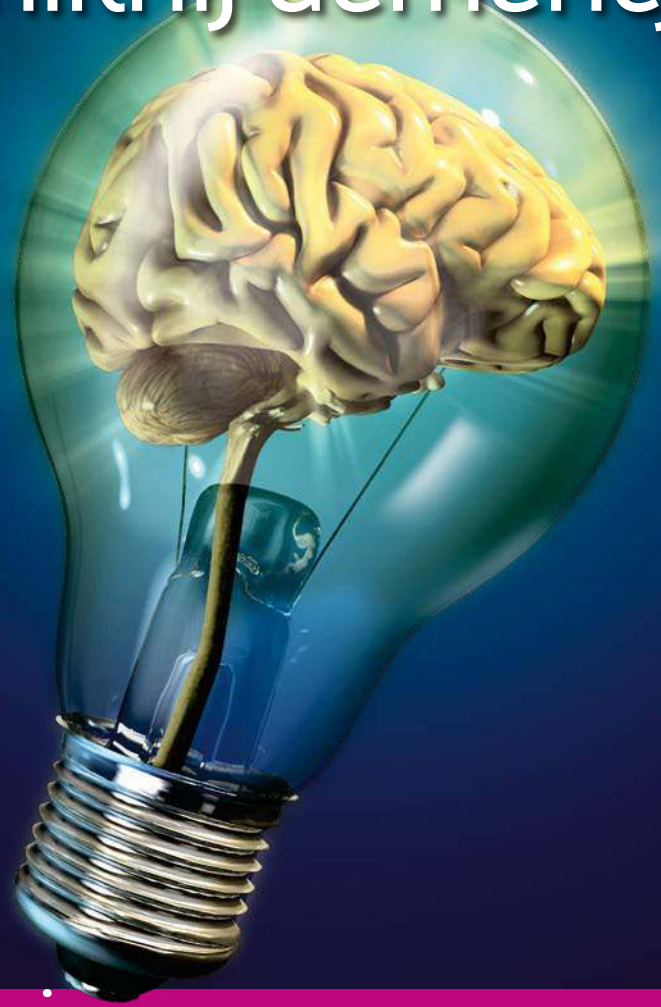
Glifosfat – groźny niszczyciel mikrobiomu

Qigong pomoże poskromić chorobę Parkinsona

Dr Preeti Agrawal podpowiada, jak obniżyć stężenie prolaktyny

Skuteczne zioła na zapalenie spojówek

Stwórz nowe neurony i uniknij demencji



8 sposobów na CHAD

Jak sobie radzić z...
- nadpotliwością
- urazami stawów

eprasa.pl abd19874af

Numer 8 | sierpień 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
9 772300 599126 08>

Ujemny REDOX chroni przed neurodegeneracją



Żyjemy coraz dłużej, jednak dodatkowe lata życia w połączeniu z zanieczyszczeniem środowiska obciążają nasz organizm i narażają nas na choroby neurodegeneracyjne. Schorzenia te mają swoje źródło w mózgu lub obwodowym układzie nerwowym, a wynikają z zaburzeń budowy lub czynności komórek nerwowych – neuronów – będących podstawowym budulcem obu tych struktur. Często dochodzi też do obumierania neuronów, co prowadzi do postępujących trudności w utrzymaniu równowagi i mówieniu, problemów z poruszaniem się, połykaniem i oddychaniem, zaburzeń pracy jelit i pęcherza moczowego, jak również mimowolnego powtarzania pewnych ruchów – tzw. ruchów pląsawiczych. Schorzenia te wpływają także na psychikę chorego, powodując trudności poznawcze, zaburzenia nastroju oraz problemy ze snem.

Najczęściej występujące choroby neurodegeneracyjne to choroba Alzheimera, ataksja (niezborność ruchowa – zaburzenie powodujące obniżoną koordynację ruchów i trudności w utrzymaniu równowagi), choroba Huntingtona (choroba genetyczna objawiająca się ruchami pląsawiczymi, depresją, agresją oraz zaburzeniami funkcji poznawczych) oraz choroba Parkinsona (objawiająca się pogorszeniem sprawności, sztywnością mięśni i spowolnionymi reakcjami).

Procesy neurodegeneracyjne a wolne rodniki

W badaniach naukowych dotyczących chorób neurodegeneracyjnych często pojawia się zagadnienie wolnych rodników i stresu oksydacyjnego oraz ich roli w patogenezie tych schorzeń[1]. Stres oksydacyjny jest wzrostem komórkowego potencjału redukcyjnego (który staje się mniej ujemny), przez co dochodzi do zaburzenia równowagi pomiędzy ilością przeciwutleniaczy i wolnych rodników. Wolne rodniki to atomy lub cząsteczki, które mają niesparowane elektrony, co zwiększa ich reaktywność i łatwe wiązanie się z innymi strukturami. Fizjologiczne ilości wolnych rodników zapewniają prawidłowe funkcjonowanie komórkom, jednak ich nadmiar prowadzi do uszkodzenia białek, lipidów i kwasów nukleinowych, co zaburza pracę całego organizmu. Naukowcy są zdania, że stres oksydacyjny odgrywa szczególnie istotną rolę w powstawaniu choroby Parkinsona, Alzheimera i stwardnienia zanikowego bocznego[2].

Sprzymierzeniec w walce – ujemny REDOX

Jednym ze sposobów neutralizacji wolnych rodników jest spożywanie wody alkalicznej, która zawiera wolne elektrony wiążące się z wolnymi rodnikami. W ten sposób przestają one stanowić zagrożenie dla układu nerwowego, nie podkradają już bowiem elektronów z komórek ciała. Woda alkaliczna redukuje rodniki hydroksylowe (*OH) i nadtlenoazotyn ($ONOO^-$)[3]. Badanie przeprowadzone w Japonii wykazało, że woda o ujemnym potencjale REDOX pozytywnie wpłynęła na zaburzenia pamięci i neurodegenerację w zwierzęcym modelu demencji i łagodnych zaburzeń poznawczych. Co więcej, w badaniu tym myszy spożywające wodę alkaliczną żyły dłużej niż grupa kontrolna[4].

Woda alkaliczna zamiast kawy?

Okazuje się również, że woda o ujemnym potencjale REDOX może wpływać korzystnie na koncentrację. Badanie przeprowadzone wśród osób pijących nałogowo kawę wykazało, że woda alkaliczna może stanowić skuteczny zamiennik tego uzależniającego napoju. Już jedna dawka takiej wody poprawiła zarówno wyniki, jak i czas potrzebny na ukończenie testu mierzącego poziom skupienia. Zdrowi uczestnicy byli na czczo i nie spali przez 24 godz., a następnie zostali poproszeni o wypełnienie prostego testu. Grupa, której podano wodę alkaliczną uzyskała wyniki podobne do grupy, która piła kawę, najgorzej zaś wypadli uczestnicy pijący wodę kranową. Oznacza to, że woda alkaliczna pozytywnie wpływa na dotlenienie mózgu oraz zachodzące w nim procesy metaboliczne[5].

BIBLIOGRAFIA

1. European Journal of Medicinal Chemistry, vol. 133, 2017, 379-402
2. Annual Review of Pharmacology and Toxicology, 1996, 83-106
3. Zhejiang Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban, 2010; 39(6): 638-43
4. Curr Alzheimer Res. 2018;15(5):482-492
5. Food Science and Nutrition, Vol. 9, Issue 9, 2021

eprasa.pl abd19874af

THE MOST CLINICALLY STUDIED CURCUMIN BRAND

THE ORIGINAL 95% PATENTED EXTRACT



SABINSA

CURCUMIN C3 COMPLEX®

curcuminoids.com

Dostępne formy:
Powder, DC (Directly Compressible), Granules, Dispersible, HBD (High Bulk Density), GP (Granulated Process), Soluble

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

Nazwa Curcumin C3 Complex® została wybrana, aby reprezentować trzy główne związki chemiczne tego surowca: kurkuminę, demetoksykurkuminę i bisdemetoksykurkuminę, które wspólnie znane są jako kurkuminoidy.
Curcumin C3 Complex® to specyficzna mieszanka kurkuminoidów, co czyni ją wyjątkową formą kurkuminy zupełnie odmienną od zwykłych ekstraktów z kurkuminy.
Curcumin C3 Complex® został wykorzystany w większej liczbie badań klinicznych niż jakikolwiek inny ekstrakt z kurkuminy na świecie.
W celu zapewnienia naturalnego pochodzenia każda partia produkcyjna poddawana jest testowi węglowemu.
Cechuje się niską zawartością szczawianów.
Curcumin C3 Complex® jest dostępny na rynku od ponad 25 lat.

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

4	NAGRODY
165	PUBLIKACJE
85	BADANIA KLINICZNE
100%	NATURALNY POTWIERDZONO ^{14}C

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

GENUINE SABINSA

NATURE'S BIOAVAILABILITY ENHANCING THERMONUTRIENT®

KING OF SPICES



BioPerine®
bioperine.com

BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE ZWIĘKSZA WCHŁANIANIE:
EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH
ANTYOKSYDANTÓW
WITAMIN ROZPUSZCZALNYCH W TŁUSZCZACH I W WODZIE
AMINOKWASÓW / MINERAŁÓW

BioPerine® to standaryzowany ekstrakt z *Piper nigrum* zawierający 95% piperyny.
Stymuluje działanie termogeniczne w komórkach nabłonka jelita cienkiego.
Działa jak termoskładnik, który zwiększa wchłanianie i biodostępność składników odżywczych.
BioPerine® jest jedynym produktem wytworzonym z czarnego pieprzu, który otrzymał oryginalny opatentowany status dla jego właściwości do zwiększania biodostępności składników odżywczych.
BioPerine® to jedyny markowy ekstrakt z czarnego pieprzu, który został poddany obszernym badaniom klinicznym potwierdzającym jego bezpieczeństwo i skuteczność w żywieniu.

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

NIE JEST PRODUKTEM EKOLOGICZNYM, ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM UE-EC0 834/2007

*ZGODNIE Z UCHWAŁĄ NR 1/2022 Z DNIA 4.02.2022 ZESPOŁU DS. SUPLEMENTÓW DIETY OKREŚLIŁ MAKSYMALNĄ ILOŚĆ PIPERYNY W SUPLEMENTACH DIETY NA POZIOMIE 2 MG W ZALECANEJ DO SPOŻYCIA DZIENNEJ PORCJI PRODUKTU

5 MG*	NISKIE DAWKOWANIE
50	BADANIA KLINICZNE
62	PUBLIKACJE
95%	STANDARYZACJA PIPERYNA

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl abd19874af

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl abd19874af

Na ile wyceniasz swój związek?



Matthew Lieberman, wybitny psycholog społeczny i neurobiolog, nie wierzył własnym uszom: zaoferowano mu 3 mln dolarów za stanowisko akademickie – z czego 2 mln przewidziano na badania laboratoryjne! Była jednak jedna, drobna niedogodność: w czasie trwającego 8-miesięcy kontraktu, nie mógłby być ze swoją żoną i 7-letnim synkiem.

Musiał zatem rozstrzygnąć, czy wziąć pieniądze i zrezygnować z czasu spędzonego z rodziną, czy też zostać w domu i odrzucić tak wspaniałą okazję.

Jak pokazuje amerykańskie badanie Freshman, które śledzi wartości studentów od połowy lat 60. XX w., większość jego podopiecznych z pierwszego roku nie miałaby problemu z podjęciem takiej decyzji. W 1965 r. dla pierwszorocznia ków założenie rodziny i pomaganie innym były ważniejszymi celami życiowymi niż bycie „bardzo dobrze sytuowanym finansowo". W latach 80. sytuacja się odwróciła. W XXI w. największa liczba ankietowanych żaków, bo aż 81% chciała być bardzo zamożna i to był ich cel życiowy.

Po co nam większe mózgi, skoro z nich nie korzystamy?

Dlaczego zatem Lieberman nie spał po nocach i zastanawiał się nad przyjęciem tej bezprecedensowej oferty? No cóż, jest psychologiem z dużym stażem, a oni lubią dzielić włos na czworo. Jednak Lieberman jest też neurobiologiem i wie, że nie bez przyczyny nasze mózgi są największe w królestwie zwierząt w stosunku do wielkości naszego ciała. Rozmiar mózgu na ogół zwiększa się wraz z rozmiarem ciała – słonie mają ogromne mózgi, a ryjówki malutkie. Dlaczego zatem *Homo sapiens* jest wyjątkiem od tej reguły? Otóż dlatego, że najsilniejszym predyktorem rozmiaru mózgu gatunku jest wielkość jego grupy społecznej. My mamy duże mózgi, aby się… udzielać towarzysko. Poza jedzeniem i schronieniem jedną z najistotniejszych potrzeb istoty ludzkiej jest przynależność do grupy i tworzenie relacji. Pragniemy być w związku, mieć przyjaciół, dzielić życie z innymi ludźmi. O tym, jak bardzo, przekonuje codziennie magia facebookowych lajków.

Lieberman w przeciwieństwie do swoich studentów postrzega mózg jako centrum społecznego ja. I robi to w oparciu o twarde dowody naukowe. Otóż gdy neurobiolodzy przyjrzeli się dokładniej temu, co robi mózg w chwilach, gdy odpoczywamy, zauważyli, że przełącza się on na konfigurację neuronową zwaną siecią domyślną. To, co jest w niej niezwykłe, według badań Liebermana, to to, że wygląda prawie identycznie jak inna konfiguracja mózgu – ta używana do myślenia społecznego lub zrozumienia innych ludzi i nas samych.

Dlaczego organ, który stanowi tylko 2% masy naszego ciała, a zużywa 20% naszej energii, miałby wykorzystywać swoje ograniczone zasoby na myślenie społeczne, zamiast oszczędzać paliwo, odpoczywając? Z ewolucyjnego punktu widzenia bycie towarzyskim daje wiele korzyści. Silne więzi społeczne są dla nas tak samo dobre, jak rzucenie palenia. Redukują stany zapalne, dają cel wydłużający sprawność umysłową i sprawiają, że jesteśmy szczęśliwsi (badania naukowe dowiodły, że tym bardziej, im bardziej czujemy się potrzebni).

Jednak propaganda sukcesu i pogoń za wygodnym życiem sprawiły, że coraz częściej zaprzeczamy naszej społecznej naturze i płacimy za to wysoką cenę. Sporadycznie gościmy bliskich w naszych domach, rzadziej legalizujemy związki, mamy mniej dzieci i mniej przyjaciół. W tym samym czasie wskaźniki samobójstw i depresji wzrastają. Bowiem jak mówił znany socjobiolog Edward Osborne Wilson: „Być trzymanym w samotności, to być trzymanym w bólu".

Każdy z nas stanął przed dylematem Liebermana: „pracujesz dziś do późna, czy wrócisz na kolację?". „Jedziesz na konferencję czy na wesele koleżanki?" „Kariera czy relacje?"

Jaką decyzję podjął psycholog, łatwo się domyślić. Pytanie, jaką Ty podejmujesz każdego dnia?

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 abd19874af



40

SPIS TREŚCI

Sierpień 2022

Z OKŁADKI

Pozbądź się pasożytów, a z nimi astmy, egzemy i infekcji 26
Dzicy lokatorzy zaostrzają atopię skóry, podrażniają oskrzela, a do tego torują drogę wirusom

Stwórz nowe neurony i uniknij demencji 68
Nauka języka obcego, żonglerka czy degustacja nowych pysznych dań – co wybierzesz, żeby wspomóc swoje synapsy?

Glifosfat – groźny niszczyciel mikrobiomu 96
Wszechobecny pestycyd jest niezwykle podstępny. Co należy wiedzieć, aby się przed nim ochronić?

Qigong pomoże poskromić chorobę Parkinsona 86
Dzięki wyjątkowym efektom coraz więcej lekarzy praktykujących tradycyjną medycynę zwraca się ku tej starożytnej chińskiej praktyce ruchowej

Skuteczna fitoterapia na zapalenie spojówek 93
Nie tylko świetlik uratuje Cię przed łzawieniem i pieczeniem. Poznaj moc oregano, bławatków i innych ziół

Dr Preeti Agrawal podpowiada, jak obniżyć stężenie prolaktyny 102
Nadmiar tego hormonu w ustroju może świadczyć o tym, że ciało jest zestresowane i chce samo sobie pomóc

8 sposobów na CHAD 106
Skutki choroby afektywnej dwubiegunowej można złagodzić naturalnymi metodami, takimi jak mindfulness



52

TEMAT NUMERU



86



102

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

eprasa.pl abd19874af



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Co jeść, a czego unikać, by żyć dłużej 18
Ile lat chcesz sobie doliczyć, komponując codzienne posiłki?

NEWS FOCUS

Nie pij tej wody! 22
Wysoki poziom fluorków w H2O przekłada się niższy iloraz inteligencji u dzieci

RAPORT SPECJALNY

Astma i grypa od pasożytów? 26

Pasożyty mieszają nam w głowach! 32
Robią z nas flirciary, zazdrośników i prowadzą wręcz do agresywnych zachowań

Jak chronić się przed pasożytami? 36
Dlaczego jedni zarażają się parazytami, a inni nie. Jak wspomóc swoją odporność?

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj CBD 45
Kannabidiol jest jedną z najbardziej wszechstronnych prozdrowotnych substancji. Sprawdź, dlaczego warto go zażywać

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Czyraki 50
Sok z łopianu, okłady z werbeny… Polecamy klasztorne remedia na bolesne guzki ropne

ZDROWY STYL ŻYCIA

Naturalne filtry i opatrunki 40
Marchewka, herbata i aloes nie pozwolą Ci cierpieć z powodu poparzenia słonecznego, a do tego zadbają o dobrą kondycję skóry

Bezpiecznej podróży! 52
Udar słoneczny, zatkane uszy, zemsta faraona… Co robić, by uniknąć takich wakacyjnych przygód zdrowotnych?

Cała prawda o ftalanach 60
Sprawiają, że plastik jest elastyczny, a odświeżacz powietrza utrzymuje zapach… i mogą wpędzać nas w choroby!

Storczyki i mniszki. Sygnaliści darem dla świata? 62
Tylko wrażliwość przetwarzania sensorycznego czy aż wrodzona cecha charakteru? Naukowcy twierdzą, że wysoko wrażliwi zmienią świat!

TEMAT NUMERU

Wyhoduj nowe komórki mózgowe 68

Antydemencyjne kombo 76
Przestrzegaj tych 7 przykazań, a oddalisz ryzyko demencji nawet o 50%

Umysł ponad szarą materią 80
Pogarszanie się funkcji poznawczych można powstrzymać za pomocą praktyk medytacyjnych. Przedstawiamy dowody!

DETEKTYW MEDYCZNY

Ratunku, zapalenie spojówek! 93

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Cudowne ruchy 86

Glifosfat – niszczyciel mikrobiomu 96

Kłopoty z prolaktyną 102

Naturalne sposoby na chorobę afektywną dwubiegunową 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 120

Nasz zielnik: borówka wysoka 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

nadpotliwością 108

urazami stawów 113

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

LICZBY i FAKTY

Ludzki mózg potrafi wytworzyć nawet **40 tys. neuronów dziennie**

Utajona toksoplazmoza występuje średnio u **40% dorosłych**

W badaniu nad wysoką wrażliwością **31% osób** było **wysoko wrażliwych, 29% – nisko, a 40%** miało **średni poziom wrażliwości**

Przeszkolony terapeuta qigong potrafi wykryć na nadgarstkach **18 różnych rodzajów tętna**

Hiperprolaktynemia dotyka aż **17 osób na 100** leczących się na **niepłodność**

Całkowite usunięcie z diety **czerwonego mięsa przedłuża życie o 18 miesięcy**, a ograniczenie go do **100 g dziennie – o 9 miesięcy**

eprasa.pl abd19874af

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



Wyrzut adrenaliny i jego skutki

Droga Redakcjo, nurtuje mnie takie pytanie – czym uzewnętrznia się wyrzut adrenaliny oprócz swoistej „nadmocy" fizycznej? Interesuje mnie również czas „półtrwania" (o ile tak to się nazywa) na poziomie stężenia we krwi i w komórkach oraz czy i jakie niepożądane skutki, trwałe uszkodzenia mogą powstać w organizmie w efekcie częstych wyrzutów adrenaliny?

Ania

Odpowiedź nie będzie jednoznaczna, ponieważ… to zależy, czy jest to wyrzut własny, czy chodzi o epinefrynę podaną w zastrzyku. Zasadniczo naturalny wyrzut adrenaliny przez korę nadnerczy następuje w reakcji stresowej – tzw. walcz lub uciekaj. Pojawi się, gdy się boisz, chcesz walczyć lub musisz prędko biec, by ratować życie. Dlatego też będzie odcinać racjonalne myślenie, zdając nas na najstarsze struktury mózgu i instynkty. Ponadto rozszerza źrenice, wyostrza słuch, zwiększa siłę skurczu mięśnia sercowego, przyspiesza akcję serca i obkurcza naczynia krwionośne, dzięki czemu rośnie ciśnienie tętnicze, rozszerzają się drogi oddechowe i rośnie poziom cukru we krwi, żeby mięśnie miały z czego czerpać paliwo. Podwyższa też próg bólu, dlatego ludzie ze złamanymi kończynami dają radę np. biec. Z tych wszystkich powodów robi się zastrzyki z epinefryny przy stanach depresji oddechowej, zapaściach krążeniowych czy stanach anafilaksji – ona zmusza organizm do działania na maksymalnych obrotach. Gdy coś stale działa na podwyższonych obrotach - to szybko się psuje. Podobnie jak z kortyzolem, kiedy poziom adrenaliny jest wyższy niż normalnie, mogą rozwinąć się otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze lub inne choroby układu krążenia, może wystąpić chroniczne zmęczenie, a w skrajnych przypadkach udar mózgu. Czas półtrwania po podaniu dożylnym wynosi 2-3 min, można się więc domyślać, że w przypadku naturalnego wyrzutu jest on również bardzo krótki.

Pypcie na języku – czy to coś groźnego?

Droga Redakcjo, Nieco przypadkowo dokonałem nietypowego odkrycia – otóż mam na powierzchni języka, bliżej gardła, takie spore wypukłości, pypcie, o różowym i czerwonawym kolorze, a wokół nich jest nalot. Mają one kształt zbliżony do okrągłego i wyglądają jak kamienie otoczaki wyłaniające się z wody. Przyglądam się im od kilku miesięcy i zauważyłem, że się powiększyły. Czy one oznaczają jakąś chorobę? Powinienem się niepokoić i pokazać to lekarzowi? W zasadzie nie choruję, ale odkąd zaczął się sezon na letnie owoce i warzywa, które zjadam w dużych ilościach, częściej dokucza mi odbijanie i nieco piecze mnie w gardle. Czy może to być ze sobą powiązane?

Kamil

To co opisujesz to najpewniej… normalna, fizjologiczna budowa języka. Pokryty jest on błoną śluzową, a na niej znajdują się brodawki, których funkcje związane są ze spożywaniem pokarmów. Dzielą się one na okolone (*papillae vallatae*), grzybowate (papillae fungi*formes*), nitkowate (*papillae filiformes*) i liściaste (*papil-*

eprasa.pl abd19874af

lae foliatae). „Pypcie", które opisujesz, to prawdopodobnie brodawki okolone, czyli największe z nich. Układają się w literę V u nasady języka i zazwyczaj jest ich 8-12. Odgrywają ważną rolę w naszym życiu, ponieważ znajdują się w nich kubki smakowe. Brodawki te mogą ulegać powiększeniu i może temu towarzyszyć dyskomfort czy nawet bolesność. Takie sytuacje mają miejsce w przypadku zakażeń i nadkażeń w jamie ustnej, zarówno bakteryjnych, wirusowych, jak i grzybiczych (tym ostatnim towarzyszy białawy nalot, który daje się ścierać, a po starciu widać czerwone plamy). Mogą być również skutkiem przesuszenia błony śluzowej języka, np. przy niedoborach witamin, m.in. z grupy B, u osób starszych, podczas stosowania niektórych leków, przyjmowania chemii albo w chorobie Sjögrena.

Z opisywanych przez Ciebie objawów może wynikać, że brodawki są powiększone na skutek czynników drażniących – być może cierpisz na refluks żołądkowo-przełykowy. Zwieracz dolnego przełyku ma obniżone napięcie i nie zamyka właściwie jego światła, wskutek czego po posiłkach kwaśna treść jest zarzucana do przełyku i drażni jego błonę śluzową. Towarzyszą temu m.in. nieprzyjemne, kwaśne i piekące odczucie w ustach, odbijanie się, a nawet piekący, promieniujący ból (bywa nawet niekiedy mylony z zawałem serca). W takiej sytuacji przyjrzyj się diecie – najlepiej wyeliminować pokarmy kwaśne, ostre i tłuste, zrezygnować z gazowanych napojów, kawy i czekolady (oraz palenia!). Nie poleguj również po posiłkach, ponieważ ułatwia to unoszenie się treści żołądka w górę przełyku. Lekarz zapewne wyeliminuje inne przyczyny Twojego dyskomfortu i powiększenia brodawek na języku i zastosuje odpowiednie leczenie.



Wakacyjna apteczka na infekcje intymne

Droga Redakcjo, Planujemy z rodziną wyjazd nad jezioro, ale myślę, że będziemy także korzystać z uroków okolicznego aquaparku. Niestety jedna z moich córek (9 lat) miewa problemy z infekcjami intymnymi. Co powinnam zabrać ze sobą do podróżnej apteczki, żeby poradzić sobie z tymi problemami? W sezonie letnim takie sytuacje niestety zdarzają się częściej…

Lucyna

Oprócz pewnych żelaznych zasad, takich jak właściwy kierunek podcierania się, bawełniana przewiewna bielizna (zmieniana raz dziennie albo w razie potrzeby częściej) i dbanie o higienę intymną poprzez mycie (ciepłą wodą, ewentualnie z użyciem delikatnego płynu do higieny intymnej o pH zbliżonym do 5,0, który mogą używać dzieci) dobrze jest stosować również kilka innych wskazówek. Po kąpieli w jeziorze lub basenie dobrze opłukać i umyć okolice intymne ciepłą wodą (lub z płynem do higieny intymnej), dokładnie wytrzeć i założyć świeżą bieliznę – ze względu na ciepło- i wilgotnolubne mikroby, lepiej żeby córka nie biegała w mokrym kostiumie. Dbaj, aby ręcznik był suchy i czysty, albo w miarę możliwości stosuj delikatne ręczniki papierowe do wycierania tych okolic. Możesz też zastosować specjalne silikonowe wkładki o właściwościach antybakteryjnych – nakleja się je wewnątrz stroju kąpielowego, a dzięki swojej budowie dokładnie przylegają do okolic intymnych. Zabezpieczają one okolice pochwy i cewki moczowej przed bakteriami znajdującymi się w wodzie. Są one do nabycia w sklepach internetowych i niektórych aptekach. Do apteczki warto zabrać też łagodzące infekcje zioła – np. korę dębu, rumianek, szałwię, oczar wirginijski, kłącze pięciornika czy liście orzecha włoskiego. Możesz z nich przyrządzać napary, służące do nasiadówek (w ciepłym, ale nie gorącym naparze trzeba pomoczyć okolice intymne ok. 10 min, przynajmniej raz a najlepiej kilka razy dziennie). Przydadzą się też doustne probiotyki – wspomogą wzrost właściwej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, dzięki czemu ryzyko nadkażenia chorobotwórczymi bakteriami będzie mniejsze. Z pewnością pomoże również ograniczenie słodyczy, ponieważ cukier stwarza idealne warunki do namnażania niekorzystnych patogenów, powodujących infekcje intymne.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw do pielęgnacji włosów marki Anwen, w którego skład wchodzą: szampon Hair me More, Maska do włosów Winogrono & Keratyna oraz mgiełka Summer Protect. Szampon do włosów Hair me More zawiera naturalne substancje myjące, które delikatnie, ale skutecznie oczyszczają skórę głowy. Pozostałe składniki aktywne zwiększają objętość włosów od nasady – dzięki nim fryzura nabierze objętości. Maska Winogrono & Keratyna jest bogata w regenerujące składniki: hydrolizowaną keratynę, jedwab, aloes, glicerynę i wzmacniającą krzemionkę. Nawilżająca mgiełka Summer Protect idealnie sprawdzi się podczas wakacji – chroni włosy przed promieniami słonecznymi, wiatrem i słoną, morską wodą. Więcej na www.anwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl abd19874af



Mycie zębów chroni przed nadciśnieniem

Wydaje się to oczywiste, że warto dbać o zdrowie zębów i dziąseł. Choroby przyzębia, takie jak zapalenie dziąseł i zły stan uzębienia, zwiększają ryzyko nadciśnienia o około 16%.

Badacze zidentyfikowali 10 rodzajów bakterii w płytce nazębnej, które są w stanie podnosić ciśnienie krwi. Mimo że jest to proces mogący występować u obu płci, w badaniu skupiono się na 1 215 kobietach po menopauzie o średnim wieku 63 lat.

Naukowcy z Uniwersytetu Buffalo monitorowali stan zdrowia kobiet przez 10 lat. U ok. $^1/_3$ z nich rozwinęło się nadciśnienie. U wszystkich kobiet z nadciśnieniem badacze wykryli wspomniane 10 rodzajów bakterii w jamie ustnej.

Nadciśnienie nazywane bywa cichym zabójcą. Według stowarzyszenia American Heart Association, niemal połowa dorosłych w USA zmaga się z tym problemem, a większość z nich nie zdaje sobie z tego sprawy. Dbanie o zdrowie zębów i dziąseł to jeden ze sposobów na zmniejszenie ryzyka tego schorzenia.

J Am Heart Assoc, 2 marca 2022, e021930

FAKT ZDROWOTNY

Stres w miejscu pracy łączy się z 1,3-krotnie większym ryzykiem chorób serca



Herbata ziołowa redukuje objawy PMS

Ziółka nie tylko dobrze smakują, ale też przynoszą istotne korzyści zdrowotne, zwłaszcza dla kobiet.

Badacze przetestowali 3 herbaty ziołowe, żeby sprawdzić, czy poprawiają one jakość snu u kobiet po porodzie, redukują ból, stres i lęk wynikające z PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego) oraz czy regulują metabolizm, obniżając ryzyko cukrzycy typu 2. Po wypiciu takich naparów zmniejszał się też ból u mężczyzn cierpiących na zapalenie kości i stawów.

Badaczka Gill Jenkins dokonała przeglądu 9 badań nad korzyściami zdrowotnymi herbat z rumianku pospolitego, dzikiej róży i mięty. Rumianek okazał się najskuteczniejszy, jeśli chodzi o poprawę snu u kobiet po porodzie, a poza tym łagodził objawy PMS i zmniejszał ból menstruacyjny, stres oraz lęk. W innym badaniu zarówno nad mężczyznami, jak i kobietami, picie naparów poprawiało metabolizm, w tym regulację glukozy i insuliny.

Dzika róża również niwelowała ból menstruacyjny, zaś mięta usprawniała regulację hormonalną. Mięta u obu płci ułatwiała radzenie sobie z bólem i sztywnością związaną z zapaleniem kości i stawów.

Badanie sponsorowane było przez stowarzyszenie Tea Advisory Panel.

J Nurs Women'sHealth, 2022;6:178.DOI:10.29011/2577-1450.100078



eprasa.pl abd19874af



OPRA-MED

CENTRUM MEDYCZNE OPRA-MED

Skuteczne połączenie nowoczesnej medycyny z metodami naturalnymi.

- PORADNIA REUMATOLOGICZNA
- PORADNIA ONKOLOGICZNA
- PORADNIA INTERNISTYCZNA
- DIAGNOSTYKA LABORATORYJNA
- WIZYTY DOMOWE
- REHABILITACJA DOMOWA
- MEDYCYNA NATURALNA
- KROPLÓWKI WITAMINOWE

Rabat – 10% na BIOREZONANS

Specjalizujemy się w leczeniu HPV, Boreliozy, chorób przewlekłych.

DOJEŻDZAMY! USŁUGA MOBILNA

W Opramed istnieje możliwość wykonania usługi w domu Pacjenta.

Centrum Medyczne OPRA-MED
02-442 Warszawa, ul. Nike 29 (dzielnica Włochy)

+48 22 299 38 99 *www.opramed.pl*

eprasa.pl abd19874af



Pesymizm u nastolatków prowadzi do chorób serca

Nastolatki z optymistycznym podejściem do życia mają mniejsze szanse na zapadnięcie na chorobę serca w późniejszym życiu. Jest to nowy czynnik ryzyka schorzeń układu krążenia, a dzieci w wieku szkolnym i nastolatki powinno się uczyć technik radzenia sobie ze stresem, by obniżyć ryzyko pojawienia się tych problemów zdrowotnych w przyszłości, mówią badacze z Uniwersytetu Missouri-Columbia.

Odkrycia dokonano po przeprowadzeniu sondy dotyczącej podejścia do życia u 20 tys. osób w wieku dojrzewania, gdy miały one 15 lat, a następnie co kilka lat sprawdzano ich stan zdrowia.

Zrozumienie, że podejście do życia w wieku nastoletnim jest czynnikiem ryzyka chorób serca, da lekarzom nowe spojrzenie, które pomoże zidentyfikować pacjentów w grupie największego ryzyka i nauczyć ich sposobów, by postrzegali świat w bardziej pozytywnym świetle. To tylko pierwszy krok na nowej ścieżce medycyny i potrzeba tu jeszcze sporo pracy – mówią badacze.

Benchmarking, 2021; doi:10.1108/BIJ-06-2021-0369

Spaliny obniżają poziom IQ o około 3 punkty

Samochodowe wyziewy są odpowiedzialne za utratę średnio 3 punktów IQ u 170 mln Amerykanów, szacują badacze z Uniwersytetu Duke.

Każdy mieszkaniec Stanów Zjednoczonych urodzony przed 1996 r. – gdy zakazano stosowania ołowiu w paliwie – może być tego ofiarą, a wielu z nich przejawia oznaki szybszego starzenia się mózgu. Osoby dorastające w latach 60. i 70. XX w. są szczególnie narażone, ponieważ w tych dekadach stężenie ołowiu w środowisku było najwyższe. Urodzeni w połowie do późnych lat 60. XX w. są najmocniej dotknięci, mogły bowiem utracić do 6 punktów IQ.

Nie istnieje bezpieczny poziom ołowiu w otoczeniu. Metal ten jest neurotoksyną, która wyniszcza komórki mózgowe, a dzieci są szczególnie narażone na zaburzenia rozwoju mózgu i obniżone funkcje poznawcze.

ProcNatlAcadSciUSA,2022,119(11):e2118631119



Dlaczego pacjenci ze stwardnieniem rozsianym powinni unikać mleka?

Mleko, a także inne przetwory mleczne, takie jak jogurt czy sery, mogą zaostrzać objawy SM, ostrzegają badacze z Uniwersytetu Bonn w Niemczech. Nawet u osób nieobarczonych tą chorobą mleko krowie może naśladować wyniszczające działanie stwardnienia rozsianego, uszkadzając układ nerwowy poprzez atakowanie mieliny, czyli otoczki włókien nerwowych.

Przy stwardnieniu rozsianym układ odpornościowy pacjenta niszczy osłonkę mielinową, a w doświadczeniach na myszach okazało się, że kazeina, białko mleka krowiego, daje te same efekty. Naukowcy są zdania, że w procesie rozkładu kazeiny układ odpornościowy niszczy również mielinę.

Aby sprawdzić, czy podobne efekty obserwuje się również u ludzi, badacze wszczepili przeciwciała kazeinowe do ludzkiej tkanki mózgowej. Przeciwciała nagromadziły się w komórkach odpowiedzialnych za produkcję mieliny. Odpowiedź immunologiczna skupia się na białych krwinkach typu B, a inni naukowcy zaobserwowali silną reakcję na kazeinę u pacjentów z SM. Uważa się, że mogła rozwinąć się u nich reakcja alergiczna na białko, gdy byli młodsi.

Mimo że uczeni nie są pewni, że kazeina wpływa niekorzystnie na wszystkich pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, odkryli oni, że z pewnością zaostrza objawy u tych, którzy mają alergię na mleko.

Proc Natl Acad Sci USA, 2022;119(10):e2117034119

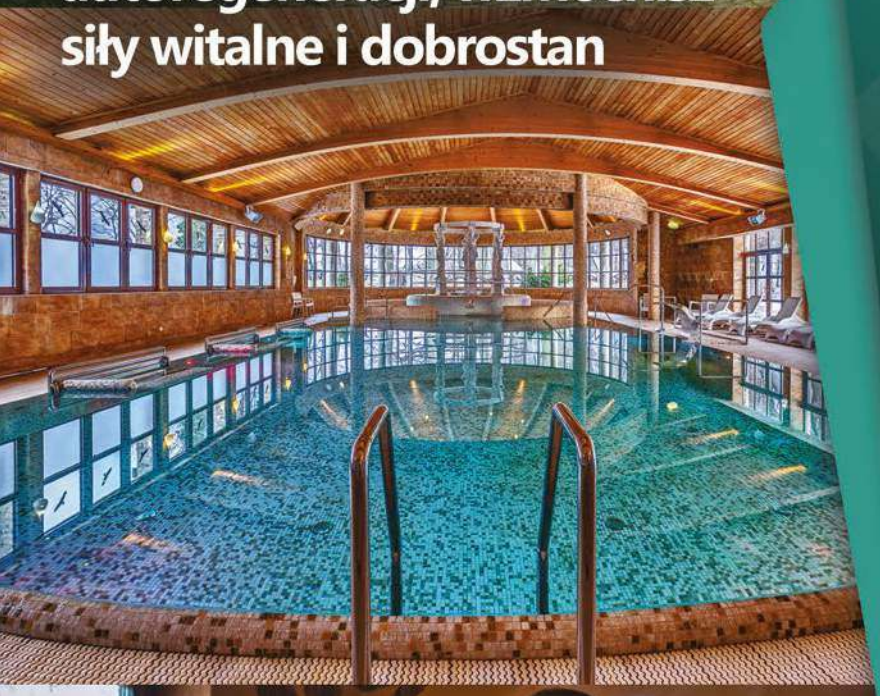
eprasa.pl abd19874af

Polskie Centrum Biowitalności!



Manor House
HOTEL
SPA
PAŁAC ODRowążów

W hotelu Manor House SPA pobudzisz organizm do autoregeneracji, wzmocnisz siły witalne i dobrostan





Hotel dla dorosłych (bez dzieci), przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze holistyczne SPA w Polsce, autorski program odmładzający

Energetyczne terapie, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro

Bezchlorowy basen i kompleks Łaźni Rzymskich

Technologia Grandera do „ożywiania" wody w całej posiadłości

Miejsca Mocy w Ogrodzie Medytacji: Kamienny Krąg, piramida Horusa, spirala, labirynt, Ogród Zen

Zabytkowy, 10-hektarowy park z Witalną Wioską SPA i Chatą Solną

Kojąca zmysły bliskość przyrody, czyste powietrze wolne od smogu

Restauracja z kuchnią polską, wegańską i autorską „Dietą Życia"

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Lądowisko dla śmigłowców

www.manorhouse.pl

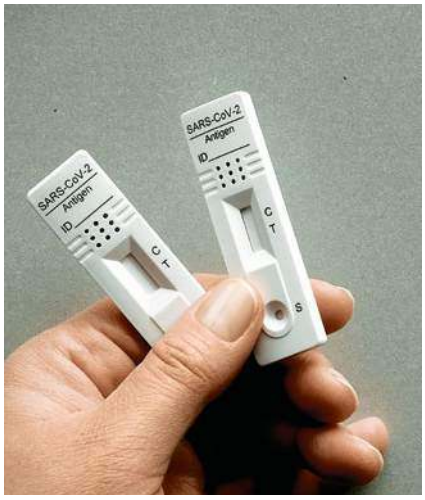
eprasa.pl ad29374a

COVID-19 NEWS



Zakażony ale niezakaźny

Na początku stycznia ponad 700 sportowców z Uniwersytetu Stanforda przeszło szybkie testy obecności SARS-CoV-2 po powrocie do kampusu. Ci, którzy uzyskali wynik negatywny – i niektórzy, którzy uzyskali wynik pozytywny – również otrzymali testy PCR. Wszyscy studenci byli uczestnikami eksperymentu prowadzonego przez Szkołę Medyczną Uniwersytetu Stanforda, który oceniał dokładność szybkich testów BinaxNOW. Wyniki, opublikowane w JAMA Network Open, wykazały, że szybkie testy wyłapały 63% pozytywnych przypadków, co oznacza, że dały sporo fałszywie negatywnych wyników. Dokładność różniła się znacznie w zależności od tego, czy zarażeni sportowcy mieli objawy. Testy wyłapywały 78% przypadków objawowych i tylko 39% wśród bezobjawowych. Jest też dobra wiadomość: testy były dokładne w prawie 100% przypadków, w których sportowcy nie mieli covid-19. Oznacza to, że jeśli jesteś w grupie, w której test dał wynik negatywny, a masz koronawirusa, to najprawdopodobniej nie zarażasz.



JAMA Netw Open. 2022;5(6):e2217234. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.17234

SARS-CoV-2 w kanalizacji

Wydział komunalny w Poznaniu udostępnia badania ścieków w tym mieście. Dzięki nim wiemy, że koronawirus wciąż z nami jest, a liczba zachorowań zaczyna rosnąć. Winę za to ponoszą nowe subwarianty covid-19, szczególnie BA5, który jest uważany, za najszybciej rozprzestrzeniający się od początku pandemii. Zdaniem ekspertów daje podobne objawy jak pierwszy koronawirus, a osoby niezaszczepione bądź zaszczepione kilka miesięcy temu, wciąż są narażone na jego głębsze zejście do płuc.

www.poznan.pl/mim/wortals/wortal,285/news,9341/monitoring-sars-cov-2-w-sciekach,183099.html

Centaurus wchodzi na scenę

W Europie pojawił się kolejny subwariant omikronu – BA.2.75: centaurus. Wirus ten pierwotnie został rozpoznany w Indiach, gdzie w ciągu ostatnich kilku dni odnotowano znacznie szybszą jego transmisję niż dotychczas.

Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) określiło centaurusa jako „wariant podlegający monitorowaniu", co oznacza, że istnieją pewne przesłanki, że może on być bardziej zakaźny i związany z cięższymi objawami.

Naukowcy twierdzą, że ze względu na swoją budowę, może pokonywać przeciwciała i doprowadzać do reinfekcji. Jednak jest jeszcze za wcześnie, by jednoznacznie określić, czy centaurus może być bardziej niebezpieczny od znanych już wariantów SARS-CoV-2. Pewne jest to, że dotarł już do Wielkiej Brytanii, Niemiec, Stanów Zjednoczonych i Kanady.

Uwagę wirusologów zwraca liczba dodatkowych mutacji zawartych w BA.2.75 w porównaniu do BA.2, z którego prawdopodobnie wyewoluował.

https://time.com/6195495/covid-omicron-variant-mutant-contagious-ba2-75/



eprasa.pl abd19874af

Nigellin®

mynigellin.com

US 11,045,517; US 10,945,969; US 10,881,623; US 10,864,243



THE MOST REVERED MEDICINAL SEED FOR HEALTH AND WELLNESS

4	3	1	1
PATENTY	STANDARYZACJE	PUBLIKACJA	CERTYFIKACJA

ANCIENT WISDOM:
PROCESSED TO PERFECTION
HIGH CONTENT OF THYMOQUINONE

Nigella sativa, znana jako czarnuszka, to jednoroczne zioło należące do rodziny Ranunculaceae. Czarnuszka od tysięcy lat jest szeroko stosowana jako przyprawa na całym świecie.

Nigellin® firmy Sabinsa to ekstrakt wytwarzany z nasion *Nigella sativa* i jest standaryzowany na zawartość Thymoquinone nie mniej niż 5% oraz 20%. Czarnuszka ma wysoką wartość spożywczą, z odpowiednią zawartością białka i tłuszczu oraz znaczną ilością niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz ziołowego środka leczniczego i minerałów spożywczych.

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

Verified by ECOCERT

COSMOS APPROVED

*Oświadczenia te nie zostały ocenione przez EFSA. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, łagodzenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

eprasa.pl abd19874af

COVID-19 NEWS



Bądź uprzejmy – noś maskę

Zwłaszcza jeśli czujesz się chory i musisz podróżować. Tak do zasłaniania twarzy zachęca Sara Nelson, przewodnicząca związku stewardes (Association of Flight Attendants-CWA). Ta odezwa jest reakcją na unieważnienie przez sędzię federalną na Florydzie Kathryn Kimball Mizelle krajowego nakazu wprowadzenia masek obejmującego samoloty i inne środki transportu publicznego jako przekraczający uprawnienia urzędników służby zdrowia USA. Trochę to dziwi wobec wielomiesięcznego lobbingu linii lotniczych, które starały się zlikwidować wymóg stosowania masek przez podróżnych, argumentując, że skuteczne filtry powietrza w nowoczesnych samolotach sprawiają, iż przeniesienie koronawirusa podczas lotu jest bardzo mało prawdopodobne. Zarówno linie lotnicze, jak i republikanie wskazywali na fakt, że choć kolejne stany wycofały się z przepisów nakazujących noszenie masek w restauracjach, sklepach i innych pomieszczeniach, to jednak liczba zachorowań na covid-19 gwałtownie spadła.

Po unieważnieniu nakazu Administracja Bezpieczeństwa Transportu powiedziała, że przestanie egzekwować politykę pandemiczną, a główne amerykańskie linie lotnicze zapowiedziały, że przestaną wymagać masek. Wobec tego faktycznie noszenie maski w podróży, gdy kiepsko się czujemy, należy uznać za akt uprzejmości.

https://tinyurl.com/56azu7ay



Kardiochirurg ostrzega

Szczepionki przeciw covid-19 powodują niezwykłe infekcje i zwiększają liczbę zgonów u pacjentów w stanie krytycznym, jak ujawnił dr Kenji Yamamoto z Okamura Memorial Hospital w Japonii.

– Chociaż lekarze codziennie obserwują rosnącą liczbę przypadków związanych ze szczepionkami, media nie donoszą o tych przypadkach z powodu „stronniczej propagandy" – napisał w liście otwartym do *Virology Journal* kardiochirurg. Większość przypadków dotyczy preparatów mRNA, takich jak Cominarty firmy Pfizer, a lekarz zaleca zaprzestanie szczepień przypominających. Obawia się, że zawarte w wakcynach białka kolca zwiększą częstość chorób sercowo-naczyniowych, a zwłaszcza zawałów serca i udaru mózgu. – Oprócz ryzyka infekcji z powodu obniżonych funkcji immunologicznych, istnieje ryzyko nieznanego uszkodzenia narządów spowodowanego przez szczepionkę, które pozostało ukryte bez widocznych objawów klinicznych, głównie w systemie krążenia – przestrzega dr Yamamoto.

Virology Journal, 2022; 19:100; doi: 10.1186/s12985-022-01831-0

Zmiany miesiączkowania po szczepieniu

W ciągu pierwszych 2 tygodni po otrzymaniu szczepionki przeciw covid-19 może dojść do zmian związanych z menstruacją – wynika z analizy zgłoszeń od ponad 35 tys. osób przeprowadzonej przez naukowców z University of Illinois Urbana-Champaign oraz Tulane University w USA opublikowanej na łamach *Science Advances*.

42,1% kobiet zgłosiło bogatsze i bardziej uciążliwe niż zazwyczaj krwawienia miesięczne po otrzymaniu szczepionki przeciwko SARS-CoV-2. Zdaniem kierującej badaniem prof. Kathryn Clancy takie zmiany mogą wynikać ze wzrostu aktywności prozapalnej układu immunologicznego po podaniu szczepionki, a nie z powodów *stricte* hormonalnych. Autorki publikacji postulują, by przyszłe protokoły testowania szczepionek zawierały pytania dotyczące miesiączki, gdyż jest to regularny proces, który reaguje na wszelkiego rodzaju stresory immunologiczne i energetyczne.

Science Advances, 15 Jul 2022, 8, 28 DOI: 10.1126/sciadv.abm720



eprasa.pl abd19874af

Produkty Dr. Jacob's

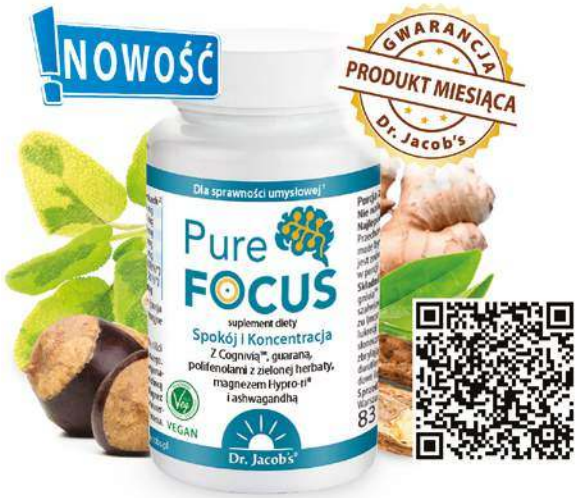
Pure FOCUS *suplement diety*

Pure FOCUS spokój i koncentracja to innowacyjny produkt dla osób, które często czują wyczerpanie, zmęczenie lub apatię, ulegają stresowi, łatwo się irytują, a także przy problemach ze skupieniem się. Dzięki zawartości **kwasu pantetonowego**, który wspiera sprawność umysłową, świetnie nadaje się także dla osób starszych, uczących się i pracujących umysłowo.

Specjalna forma **magnezu Hypro-ri®** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki (dobry nastrój) oraz zmniejsza poczucie zmęczenia. **Ekstrakt z ashwagandhy** sprzyja odprężeniu i koncentracji. **Cognivia™** to specjalny ekstrakt i mikrokapsułkowany olejek z szałwii. **Kofeina z guarany** łagodnie pobudza i sprzyja koncentracji. Wchłania się wolno dając przyjemne i długotrwałe orzeźwienie umysłowe. Recepturę uzupełniają **polifenole z zielonej herbaty** i **L-teanina.**

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

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





DHA-EPA

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



Ahista

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



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.



Żelazo liposomalne

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





Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

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



Witamina C Fosfolipidy

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów, skóry, naczyń.



B_{12} Liposomalna Forte

160 porcji po 100 µg B_{12} (metylo- i hydroksykobalamina). Proszek podjęzykowy o smaku porzeczka-mango. Dla odporności, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych, energii.

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl abd19874af

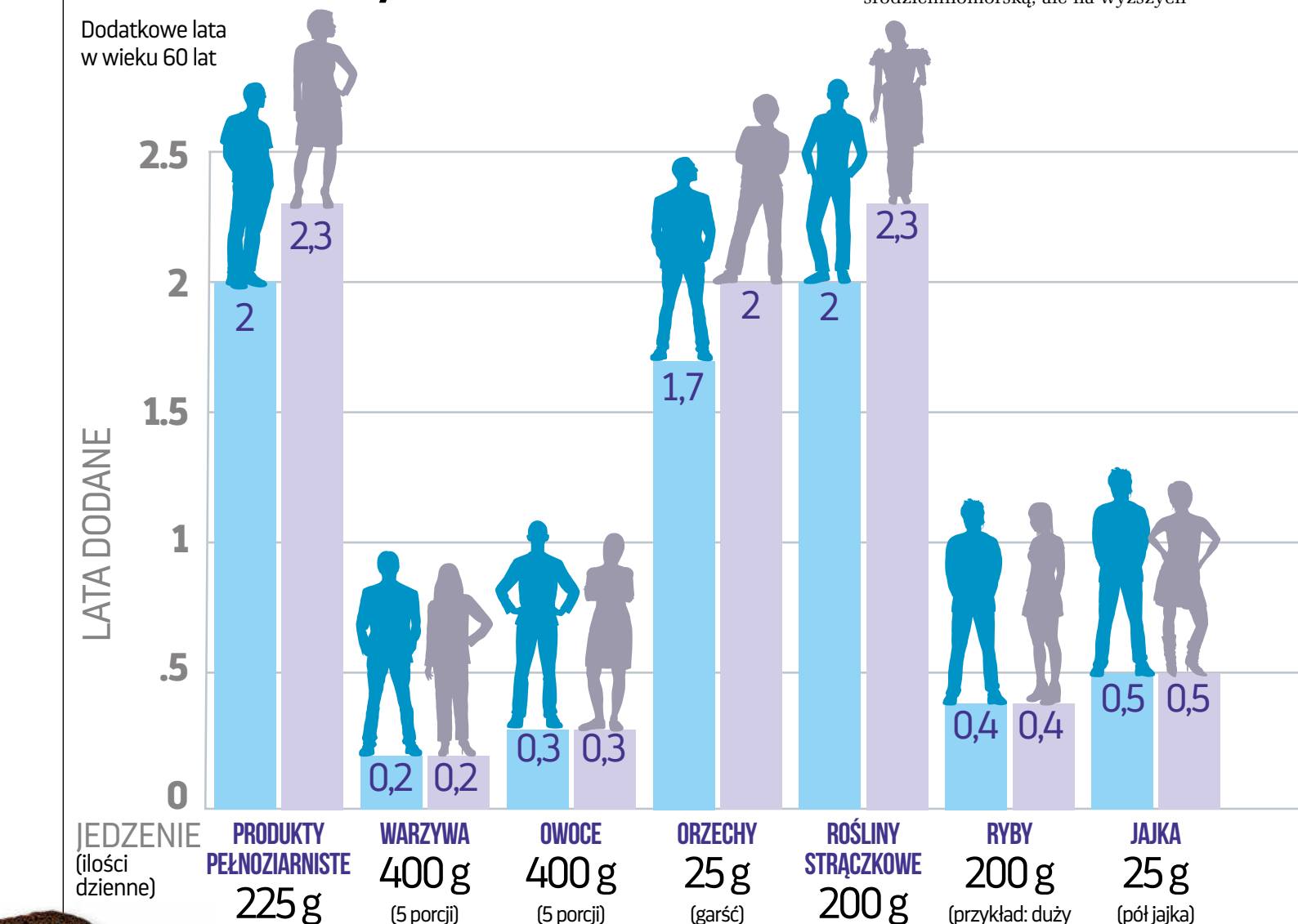
Co jeść a czego unikać, by żyć dłużej

Badacze wyliczyli, ile dodatkowych lat i miesięcy można dodać sobie do życiorysu tylko dzięki spożywaniu zdrowszego jedzenia i unikaniu szkodliwych produktów

Dieta na dłuższe życie

Chcesz przedłużyć sobie życie o kolejne 10 lat? Oczywiście, że chcesz, a najlepszym na to sposobem jest zdrowsze odżywianie się. Nawet gdy masz już 60 lat, pożyjesz o 8 dłużej, niż wynosi średnia oczekiwana długość życia, a być może doczekasz nawet sędziwego wieku 90 lat.

Cały trik polega na zamienieniu jedzenia przetworzonego oraz czerwonego mięsa na warzywa, owoce i ryby – czyli w gruncie rzeczy chodzi o dietę śródziemnomorską, ale na wyższych



JEDZENIE (ilości dzienne)	PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE	WARZYWA	OWOCE	ORZECHY	ROŚLINY STRĄCZKOWE	RYBY	JAJKA
	225 g (2 kromki żytniego chleba + miska płatków)	400 g (5 porcji)	400 g (5 porcji)	25 g (garść)	200 g (szklanka nasączonej wodą fasoli/soczewicy/groszku)	200 g (przykład: duży kawałek śledzia)	25 g (pół jajka)



eprasa.pl abd19874

obrotach. Na przykład trzymanie się zaleceń odnośnie 5 porcji warzyw i owoców dziennie bynajmniej nie wystarczy: musimy jeść ich 2 razy tyle.

To, czego unikamy, jest równie istotne jak to, co jemy. Wyeliminowanie z jadłospisu mięsa przetworzonego może przedłużyć nam życie o 18 miesięcy, a zrezygnowanie z czerwonego mięsa w ogóle da podobny efekt. Nawet jeśli się nam to nie uda, ale damy radę ograniczyć jego spożycie do zaledwie 100 g dziennie – czyli około pół szklanki – to i tak dodamy sobie 9 miesięcy do życiorysu.

By stworzyć taki kalkulator długości życia, naukowcy z norweskiego Uniwersytetu w Bergen zintegrowali kilka baz danych – w tym dane naukowe z populacji Stanów Zjednoczonych, Chin i Europy – co dało wskaźnik długości życia w latach i miesiącach dla wielu produktów spożywczych i napojów[1].

A zatem mężczyzna w wieku 60 lat, który stosuje dietę „optymalną" – czyli je wszystko, co życie przedłuża i unika tego, co je skraca – może dodać sobie 9,1 lat i umrzeć w wieku 90 lat, a nie w wieku 81, jak wskazuje średnia.

U kobiet wygląda to nieco inaczej: mogą one spodziewać się dodatkowych 8 lat i dożyć wieku 93 lat.

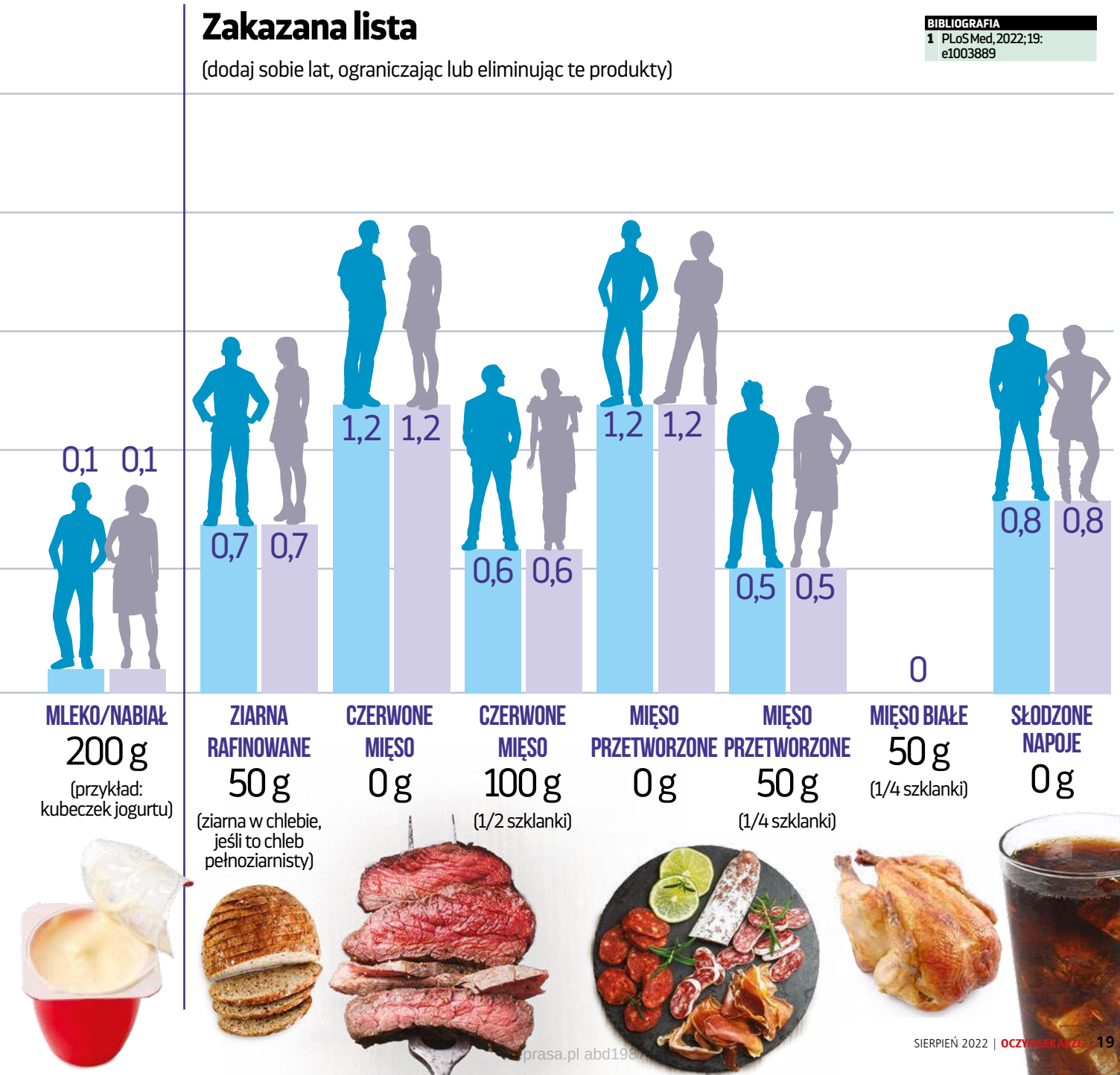
Rzecz jasna pożywienie to nie jedyny czynnik decydujący o długości życia – ogromną rolę odgrywają też kontakty międzyludzkie, aktywność fizyczna oraz nasze podejście do życia.

Warto jednak zauważyć, że kiepska dieta rocznie odpowiada za około 11 mln zgonów na całym świecie – co daje do myślenia tym bardziej, że przez 2 lata pandemii covid zabił mniej niż 6 mln ludzi.

Zakazana lista

(dodaj sobie lat, ograniczając lub eliminując te produkty)

BIBLIOGRAFIA
1 PLoS Med, 2022; 19: e1003889



prasa.pl abd198

WARTO WIEDZIEĆ



Leczniczy ucisk

Jeżeli chroniczny ból utrudnia Twoim mięśniom, stawom i kościom normalne funkcjonowanie, a zalecane leki nie przynoszą ulgi, możesz skorzystać z terapii punktów spustowych. Stosując tę naturalną metodę, poczujesz ulgę, zapomnisz o chorobie i wrócisz do pełni zdrowia. Wystarczy właściwy nacisk palcami na określone miejsca na ciele, by skutecznie pozbyć się przewlekłego bólu i przywrócić zdrowie. Dzięki tej książce nauczysz się lokalizować punkty spustowe na swoim ciele, dowiesz się, jak złagodzić ból oraz poznasz proste techniki uzdrawiającego masażu. W ten sposób samodzielnie poradzisz sobie z bólami różnego pochodzenia.
Richard Finn: „Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach. Samodzielna terapia punktów spustowych w praktyce", cena: 36,49 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Odczarowane choroby

Co zrobić, żeby wreszcie poczuć się lepiej, unormować nastrój, wagę i poziom cukru, hormonów oraz składników odżywczych we krwi? Czy to insulinooporność sprawia, że mieszkańcy krajów rozwiniętych są coraz grubsi? Jak z nią walczyć? Co jeść, aby odzyskać równowagę psychiczną?

W IV tomie bestsellerowej serii „Mity medyczne" dr Katarzyna Świątkowska, praktykujący lekarz pierwszego kontaktu przedstawia plagi dzisiejszych czasów – insulinooporność, depresję i niedobór testosteronu, który u mężczyzn w średnim i późniejszym wieku jest tematem tabu. Mimo że ten stan może sprzyjać depresji, otyłości, osteoporozie, pogarsza jakość życia, najczęściej nie jest diagnozowany ani leczony. W tym doborowym towarzystwie nie mogło zabraknąć choroby Hashimoto. Jest ona najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy w krajach rozwiniętych, a tyroksyna (hormon tarczycy) jednym z najczęściej wypisywanych leków. Czy jedynym sposobem na poprawę samopoczucia pacjenta jest podawanie syntetycznych hormonów? Tak przynajmniej mówią oficjalne rekomendacje medyczne. A jak jest w świetle dowodów naukowych? Uchylmy rąbka tajemnicy: okazuje się, że nie jesteśmy skazani na bezrefleksyjne łykanie lekarstw.
Katarzyna Świątkowska: „Mity Medyczne 4. Hormony, Hashimoto, Insulinooporność", cena: 29,90 zł, Wydawnictwo Eureka,

Napraw się i zostań mamą

Jeśli cierpisz na zespół policystycznych jajników (PCOS), ta książka jest dla Ciebie. Znajdziesz tu informacje, jakie są przyczyny i objawy tej dolegliwości oraz jak ją leczyć, bowiem wbrew opinii medycyny akademickiej da się to zrobić. Poznasz też zasady diety oczyszczającej, zdrowego odżywiania oraz moc postów przerywanych w odzyskiwaniu zdrowia i pokonywaniu chorób. Co więcej, porady zawarte w tej książce przyczynią się również do pozbycia się otyłości, insulinooporności, cukrzycy, a nawet niepłodności. Z doświadczenia autorów wynika, że już po miesiącu stosowania się do opisanych w niej zaleceń wielu kobietom udało się zajść w ciążę. A to najlepsze potwierdzenie skuteczności opisanych metod na pokonanie PCOS!
Dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung: „Skuteczne metody na PCOS. Zapobieganie i odwracanie skutków zespołu policystycznych jajników dzięki specjalnej diecie i postowi", cena: 42,13 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl



eprasa.pl abd19874af

Astaksantyna – najsilniejszy przeciwutleniacz

Stres oksydacyjny uważany jest za jednego z głównych winowajców nie tylko starzenia się organizmu, ale różnorodnych zaburzeń w jego funkcjonowaniu, prowadzących do chorób. Zarówno takie schorzenia cywilizacyjne jak cukrzyca, miażdżyca, nowotwory, jak i choroby neurodegeneracyjne – wywoływane są przez kaskady wolnych rodników. W atomach tlenu znajduje się parzysta liczba elektronów, lecz wskutek procesów związanych z metabolizmem tego pierwiastka – atom traci elektron, a żeby unormować sytuację, rozpoczyna się podkradanie elektronów innym atomom. W ten sposób tworzą się wolne rodniki, które poprzez swoje działanie uszkadzają błony komórkowe, struktury białek, lipidów, a nawet DNA.



Procesy oksydacyjne zachodzą w ciele nieustannie i radzimy sobie z nimi dzięki przeciwutleniaczom, zarówno tym wytwarzanym przez organizm, jak i tym dostarczanym wraz z pożywieniem – witaminom, polifenolom, pierwiastkom śladowym czy kwasom tłuszczowym. Wśród silnych antyoksydantów wymieniane są również karotenoidy, takie jak beta-karoten, luteina, likopen oraz astaksantyna.

Mikroalga o maksimocy

Ten pomarańczowo-czerwony pigment obecny jest w mikroalgach *Haematococcus pluvialis*, *Chlorella zofingiensis* i *Chlorococcum sp*. oraz w czerwonych drożdżach *Phaffia rhodozyma*, przy czym najwyższą zdolność akumulacji, aż do 4-5% suchej masy, przejawia mikroalga *H. pluvialis*. *Badania* wskazują, że astaksantyna ma najsilniejsze właściwości przeciwutleniające ze wszystkich substancji o takim profilu – przewyższa pod tym względem likopen, β-karoten, α-karoten i luteinę[1]. Jeśli zaś chodzi o zdolność do neutralizowania tlenu singletowego – działa ok. 550 razy skuteczniej niż α-tokoferol[2].

Dlaczego astaksantyna jest tak skuteczna? Jej siła opiera się na mechanizmach zwalczania wolnych rodników oraz naprawy uszkodzeń przez nie spowodowanych. Zapobiega ona m.in. uszkodzeniom oksydacyjnym oraz apoptozie komórek wywołanej stresem oksydacyjnym, zmniejsza ekspresję i produkcję mediatorów zapalnych i cytokin (przez tłumienie czynnika NF-κB) oraz obniża ekspresję i produkcję transformującego czynnika wzrostu TGF-β1[3]. Pobudza naturalne zdolności obronne organizmu i wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego.

Astaksantyna – profilaktycznie i leczniczo

W licznych badaniach udowodniono, że astaksantyna ma potencjał prozdrowotny w profilaktyce i leczeniu różnych chorób, takich jak: przewlekłe schorzenia zapalne, zespół metaboliczny, cukrzyca i nefropatia cukrzycowa, schorzenia sercowo-naczyniowe, żołądkowo-jelitowe, choroby oka, skóry oraz nowotwory. Zapobiega tworzeniu się złogów cholesterolowych w tętnicach, chroniąc w ten sposób przed nadciśnieniem. Wykazuje również działanie hepatoprotekcyjne – jako przeciwutleniacz działa ochronnie i leczniczo w przypadku stłuszczenia lub zwłóknienia wątroby, może również oddziaływać korzystnie w przypadku nowotworu tego narządu. Liczne badania wskazują także na jej zdolności ochronne w procesach neurodegeneracyjnych, prowadzących do takich schorzeń jak alzheimer czy parkinson[3,4].

Astaksantyna firmy Proved jest pozyskiwana z mikroalg *Haematococcus pluvialis*. Aby zapewnić jej najwyższą biodostępność substancja ta została połączona z najlepszym nośnikiem – biooliwą z oliwek. Składniki preparatu są całkowicie wolne od GMO i nie zawierają konserwantów. Jedno opakowanie **zawiera 660 mg astaksantyny**.

Proved sp. z o. o.
ul. gen. S. Maczka 37/8, 52-201 Wrocław
tel.: 509 661 089,
e-mail: biuro@proved.pl
www.proved.pl

BIBLIOGRAFIA

1. J. Agric. Food Chem. 48 (4), 1150-1154
2. Fish. Sci. 62 (1), 134-137
3. Mol Nutr Food Res. 2011 Jan;55(1): 150-65
4. J Nutr, 2004, 134, 257S-261S; Cancer Lett, 2009, 283, 108-117

eprasa.pl abd19874af

Nie pij tej (fluoryzowanej) wody

Decyzja brytyjskich władz o rozpoczęciu od bieżącego roku fluoryzowania wody wodociągowej ponownie postawiła w centrum uwagi mocno przeterminowany kierunek polityki zdrowotnej

Większość z nas codziennie szczotkuje zęby pastami, które mają go w składzie. Zawiera go także herbata – a prawdopodobnie będziemy spożywać go jeszcze więcej, wypijając szklankę wody z kranu. Tak, fluor jest dla nas dobry, zapobiega próchnicy zębów, a gdy starzejemy się, zmniejsza ryzyko osteoporozy – tak przynajmniej twierdzą jego rzecznicy.

Skoro fluor ma, jak widać, wielki wpływ na nasze zdrowie, jest on lekiem, i taki pogląd znajduje potwierdzenie w ustawach oraz u autorytetów medycznych na całym świecie. Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej oświadczył w 2000 r.: „Fluorki, gdy stosowane są w diagnostyce, leczeniu, łagodzeniu lub zapobieganiu chorobom u ludzi lub zwierząt, są lekiem, podlegającym regulacjom Agencji Żywności i Leków (FDA)". A gdyby ktoś miał jeszcze wątpliwości, to szacowna strona WebMD stwierdza: „Fluorek jest formą pierwiastka chemicznego, fluoru. Stosowany jest jako lek"[1].

Jeżeli jednak jest on lekiem, to dodawanie go do publicznej wody pitnej staje się „narzuconą przez państwo formą podawania leku na masową skalę bez uzyskania zgody", jak określił to Douglas Cross z wydziału badań zaawansowanych Collegium Basilica w Szwajcarii. Nasze podstawowe prawo do czystej, nieskażonej wody pitnej zostało zniesione poprzez wymuszoną medykalizację[2].

Rządy na całym świecie niezmiennie ignorują zasady praworządności, by przeforsować swe programy fluoryzowania. Pierwsze były Stany Zjednoczone, które w 1945 r. fluoryzowały wodę w Grand Rapids w stanie Michigan, podnosząc poziom fluorków do 1 mg/l.

Dziś około 64% wód publicznych w Ameryce jest fluoryzowanych, co zostało okrzyknięte przez Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) jednym z największych osiągnięć zdrowia publicznego w XX w.

Pomimo tego triumfalizmu, Stany Zjednoczone powoli, drobnymi krokami, odchodzą od fluoryzowania. W 2015 r. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej obniżył bezpieczny poziom fluoru do zaledwie 0,7 mg/l po tym, jak dentyści zaczęli zgłaszać wzrost liczby przypadków fluorozy zębów, czyli przebarwień szkliwa, spowodowanych nadmiarem fluorków. CDC potwierdziły ich obawy badaniem, które ujawniło, że schorzenie to występowało u 40% dorastających Amerykanów.

Wielu z nas otrzymuje już wystarczające dawki fluoru nawet bez fluorowania wody; dostaje się on do wód ze źródeł naturalnych, takich jak złoża minerałów, a dodatkowo używamy wzbogaconych nim past do zębów i płynów do płukania ust.

Za przykładem Stanów Zjednoczonych nie poszło zbyt wiele innych krajów. Oprócz Irlandii, niemal żaden kraj europejski nie fluoryzuje wody pitnej na szerszą skalę, a na całym świecie tylko Australia, Chile, Izrael, Nowa Zelandia i Singapur powszechnie przyjęły tę praktykę (patrz ramka „Kto fluoryzuje").

Jeżeli fluoryzowanie przynosi nawet jakąś marginalną korzyść, to jest ona niweczona przez potencjalne szkody, jakie może ono wyrządzić dzieciom, przede wszystkim dlatego, że nie są one w stanie przetwarzać fluoru równie skutecznie jak dorośli

Odwrotnie, koledzy

Podczas gdy w odczuciu międzynarodowym fluoryzowanie zaczyna być postrzegane jako interesujący powojenny eksperyment, który stał się zbędny w bardziej dostatnio żyjącym społeczeństwie, to przekorna Wielka Brytania idzie w kierunku przeciwnym, dążąc do powszechnego fluoryzowania wody.

Rząd brytyjski zamierza uzyskać uprawnienia wykonawcze, by wprowadzić program fluoryzowania w każdym zakątku kraju. Obecnie obejmuje ono tylko 11% Wielkiej Brytanii, a tę niską popularność częściowo wyjaśnia opór władz lokalnych, gdyż 75 spośród 333 lokalnych władz Wielkiej Brytanii odmawia wprowadzenia tej metody. Sprzeciwia się jej również społeczeństwo, o czym mogą świadczyć wyniki ankiety z Southampton, w której 72% z około 10 tys. mieszkańców tej okolicy zagłosowało przeciwko fluoryzowaniu.

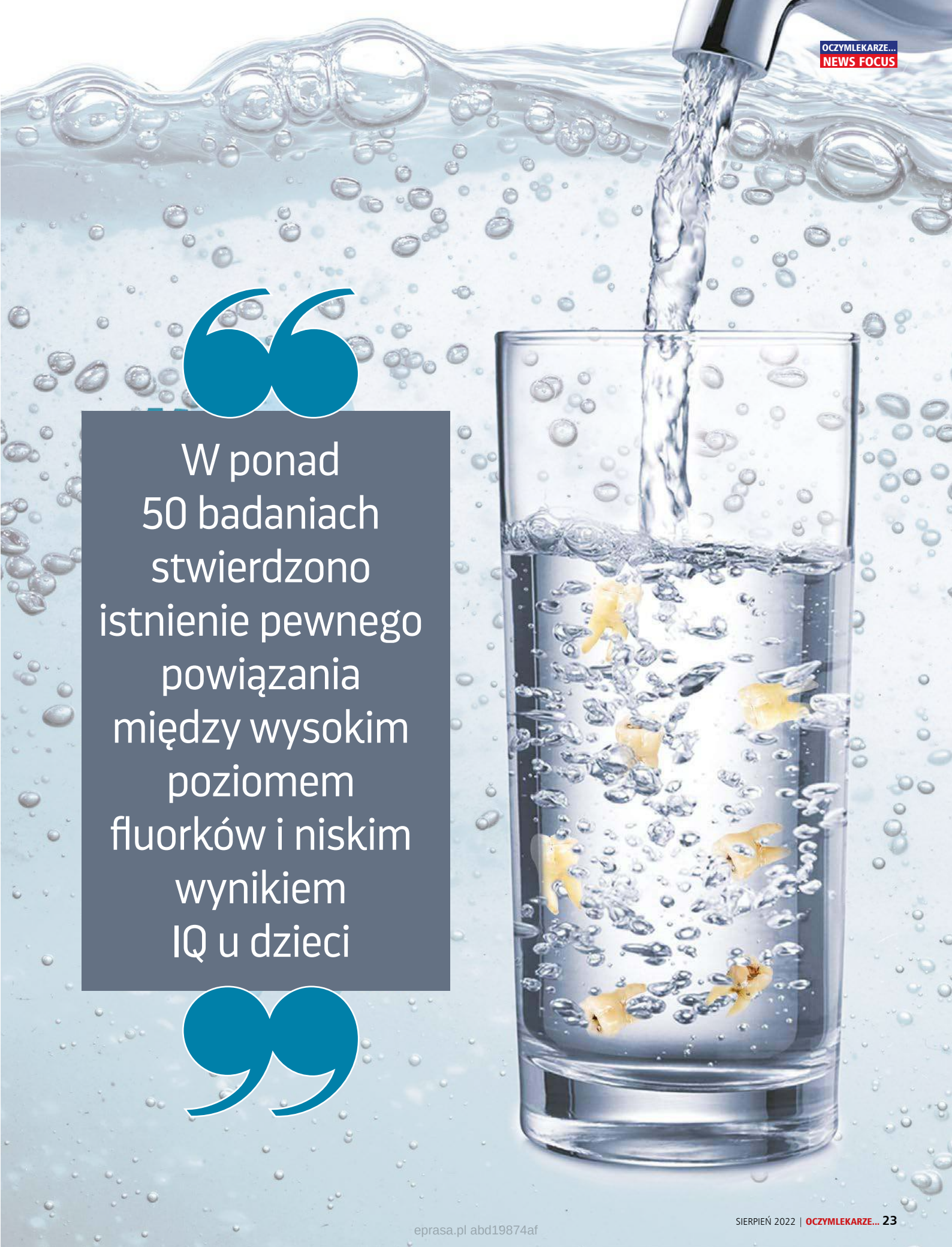
Usuwając z drogi wszelkich oponentów, rząd brytyjski postanowił, jak wyraził się były minister zdrowia, Matt Hancock, „odzyskać władzę" za pomocą ustawy o zdrowiu i opiece społecznej, która może wejść w życie latem bieżącego roku. Nada ona rządowi ostateczną moc ignorowania lokalnych sprzeciwów i wdrożenia fluoryzowania w całym kraju.

Legalny przekręt

Ciesząc się zdecydowaną większością w parlamencie, rząd brytyjski ma wszelkie szanse odniesienia zwycięstwa w tej walce, lecz – paradoksalnie – nowa ustawa może okazać się bezprawna. Opiera się ona na opinii Agencji Regulacyjnej Leków i Produktów Zdrowotnych (MHRA), według której fluorek nie jest lekiem, chociaż bez wątpienia nim jest. Opinia ta może być wygodnym stanowiskiem dla rządu, lecz w istocie jest ona „fikcją prawną", której nie dałoby się obronić w sądzie[3].

Jako produkt medyczny, fluorek traktowany jest stosunkowo pobłażliwie. Wprawdzie instytucje zdrowotne dostrzegają korelację – w regionach o wysokim

eprasa.pl abd19874af



W ponad 50 badaniach stwierdzono istnienie pewnego powiązania między wysokim poziomem fluorków i niskim wynikiem IQ u dzieci

eprasa.pl abd19874af

stężeniu tego związku liczba przypadków próchnicy zębów u dzieci wydaje się być mniejsza – lecz już bezpośrednią przyczynowość trudniej jest ustalić.

Niemal zabójczy cios zadała fluoryzowaniu prestiżowa Cochrane Collaboration, niezależna grupa recenzentów medycznych. Przejrzeli oni 20 badań, które przyniosły pozytywne rezultaty dotyczące fluoryzowania, lecz na wynikach tych nie można polegać. Jak odkryli badacze z Cochrane, w większości prace te były stronnicze, o zbyt małej próbie lub tak stare, że przeprowadzono je jeszcze zanim pasty do zębów z fluorem weszły do powszechnego użytku.

Wprawdzie w ciągu ostatnich 40 lat częstość występowania próchnicy zębów zmniejszyła się, to jednak, zdaniem naukowców, trend ten można wyjaśnić wieloma różnymi czynnikami, od poprawy odżywiania i opieki dentystycznej po większą świadomość higieny jamy ustnej.

Dzieci ponoszą konsekwencje

Jeżeli fluoryzowanie przynosi nawet jakąś marginalną korzyść, to jest ona niweczona przez potencjalne szkody, jakie może ono wyrządzić dzieciom, przede wszystkim dlatego, że nie są one w stanie przetwarzać fluoru równie skutecznie jak dorośli. Dzieci wydalają z organizmu tylko 45% tego pierwiastka, co oznacza, że 55% zatrzymywane jest w organizmie, a u maluchów z niewłaściwie funkcjonującymi nerkami i wątrobą ilość ta może być jeszcze większa.

Badacze z Mount Sinai Hospital sami ujrzeli te dowody, gdy przeanalizowali próbki krwi pobrane od 1983 dzieci i porównali je z poziomem fluorków w ich domach. Wszystkie dzieci wykazywały wysoki poziom fluoru, nawet pomimo tego, że wiele z nich mieszkało w okolicach, gdzie poziom tych związków w wodzie publicznej mieścił się poniżej „bezpiecznej" granicy 0,7 mg/l[5].

Fluor może osłabiać funkcjonowanie tarczycy, a nawet wywoływać jej niedoczynność lub chorobę Hashimoto. Badacze odkryli wyższe od spodziewanych odsetki przypadków niedoczynności tarczycy w tych okolicach Wielkiej Brytanii, gdzie poziom fluorków przekraczał 0,7 mg/l, a były one nawet o 1/3 wyższe tam, gdzie poziom przekraczał 0,3 mg/l. Zdaniem naukowców, rząd powinien porzucić projekt fluoryzowania i zamiast tego pozostać przy pastach do zębów z fluorem[6].

Istnieją również obawy, że fluor może zakłócać rozwój mózgu dziecka, a może to być reakcją nie na sam pierwiastek, lecz na związek chemiczny o nazwie kwas heksafluorokrzemowy – neurotoksynę, dodawaną do wody wodociągowej w celu wytworzenia fluorków.

Naukowcy utrzymują, że poziom fluorków w wodzie jest o wiele za niski, by powodować jakiekolwiek szkody neurologiczne, ale w ponad 50 badaniach stwierdzono istnienie pewnego powiązania pomiędzy wysokim poziomem fluorków i niskim wynikiem IQ u dzieci.

Kilka nowych badań wykazało, że fluorki mogą nawet przechodzić z organizmu matki do płodu, przenikając przez ścianę łożyska. Badacze z York University w Toronto przeanalizowali próbki pobrane od 512 matek i ich dzieci, z których 141 mieszkało w okolicach o wysokim poziomie fluorków. Odkryli oni, że kobiety, które piły podczas ciąży wodę o największej zawartości fluorków, miały dzieci o przeciętnie niższych wynikach IQ w wieku 4 lat. Każdemu 1 mg/l fluorku, wykrytemu w moczu matki, odpowiadał spadek IQ o 4 punkty[7].

Podobną zależność zaobserwowali inni badacze. Naukowcy z Chin przejrzeli ponownie 26 badań, obejmujących ponad 7 tys. dzieci, i stwierdzili, że wysoki poziom fluorków jest silnie powiązany z niższym poziomem IQ[8].

KTO FLUORYZUJE?

Oto kraje, prowadzące w pewnym zakresie fluoryzowanie wody publicznej

KRAJ	OBJĘTA POPULACJA (W MLN.)	% POPULACJI
Argentyna	3,1	19
Australia	17,6	80
Brazylia	73,2	41
Brunei	0,37	95
Chile	11,8	70
Fidżi	0,3	36
Gujana	0,04	62
Gwatemala	1,8	13
Hiszpania	4,2	11
Hong Kong	6,9	100
Irlandia	3,2	73
Izrael	5,3	70
Kanada	14,2	44
Korea Południowa	2,8	6
Libia	0,4	22
Malezja	20,7	75
Nowa Zelandia	2,3	61
Panama	0,5	15
Papua-Nowa Gwinea	0,10	6
Peru	0,5	2
Serbia	0,3	3
Singapur	5	100
Stany Zjednoczone	194	64
Wielka Brytania*	5,8	11
Wietnam	3,5	4

***wprowadza masowe fluoryzowanie w 2022 r.**
Źródło: Fluoride Action Network (fluoridealert.org)

Już wystarczy

Jeżeli fluorki rzeczywiście pomagają zapobiegać próchnicy zębów, to stężenie około 0,7 mg/l powinno być wystarczające bez wywoływania fluorozy. W rzeczywistości uważane jest ono w przypadku dzieci za „odpowiednie spożycie" fluoru – termin używany zamiast „zalecanego dziennego spożycia" (RDA) ze względu na nasze liczne spotkania z tym pierwiastkiem – podczas gdy przeciętna osoba dorosła potrzebuje około 3 mg dziennie.

Szczotkowanie zębów tylko raz dziennie dostarcza około 1,5 mg fluorków, a więc każdy dorosły, który myje zęby rano i wieczorem, otrzymuje tyle fluoru, ile potrzebuje, by zachować zdrowe zęby.

Pasta do zębów zawierająca fluor nie jest niczym nowym. Pierwsze produkty trafiły na rynek jeszcze przed początkiem XX w., lecz dopiero w ciągu ostatnich około 30 lat weszły one do szerokiego użycia i obecnie kupuje je większość z nas.

Próchnica zębów jest chorobą zaniedbania i nędzy. Edukacja i wsparcie z funduszy publicznych są jednak lepszymi sposobami jej pokonania niż „narzucona przez państwo forma podawania leku na masową skalę bez uzyskania zgody".

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 UK Dept of Health and Social Care White Paper, March 2021. Statement of Douglas Cross FRSB
2 www.webmd.com, "Fluoride - Uses, Side Effects, and More"
3 Medical Law Int, 2012; 12: 11–27
4 Cochrane Database Syst Rev, 2015: 6: CD010856
5 Environ Int, 2019; 132; 105012
6 J Epidemiol Community Health, 2015; 68(7): 619–24
7 JAMA Pediatr, 2019; 173(10): 940–8
8 Public Health, 2018; 154: 87–97

eprasa.pl abd19874af

Popraw **JAKOŚĆ** swojej **WODY**

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

Jonizator wody poprawia jej jakość i smak, usuwając z wody alkalicznej szkodliwe pierwiastki takie jak fluor i chlor.

- **Brak chloru**
- **Wolna od fluoru**
- **Alkaliczne pH od 2.40 do 11.0**
- **Brak plastikowych butelek**



Wykorzystaj okazję!

Teraz jonizatory wody aQuator w promocyjnych cenach!

ZYSKAJ NAWET 250 zł

mediasklep24.pl +48 32 555 04 51

eprasa.pl abd19874af

Astma i grypa od pasożytów?

Dzicy lokatorzy podrażniają oskrzela, zaostrzają egzemy, a do tego torują drogę wirusom



Cofnijmy się do czasów PRL-u. Pediatra, dr Irena Wartołowska pracowała wtedy w dziecięcym szpitalu uzdrowiskowym w Rabce. Przyjeżdżały tam dzieci cierpiące na astmę z całej Polski. Niestety, spora część z nich przyjeżdżała w stanie duszności, a wyjeżdżała bez poprawy lub z niewielką.

Jak to bywa w dużych skupiskach dzieci, od czasu do czasu pojawiały się robaczyce. Wystarczył jeden maluch z owsikami i za chwilę wszyscy je mieli. By zapobiec tym falom zakażeń, rabczańscy lekarze zdecydowali, że należy wprowadzić rutynowe odrobaczanie każdego dziecka przyjmowanego do placówki. Po jakimś czasie od zastosowania tej procedury dr Wartołowska ze zdziwieniem zauważyła, że po kuracji przeciwpasożytniczej u dzieci chorych na astmę, objawy duszności ustępowały niezależnie od tego, czy młodzi pacjenci zmagali się z nią od 2, czy od 10 lat. Co więcej, gdy kuracją obejmowano całą rodzinę, astma ustępowała również u ich rodziców i dziadków!

Podrażniony nerw

Po latach dr Irena Wartołowska tak wspominała swoje doświadczenia: „Już na początku mojej samodzielnej pracy zauważyłam, że tam, gdzie znalazłam jaja pasożytów, po podaniu odpowiednich leków dziecko przestawało chorować, ustępowały stany nawrotowej duszności. Zaczęłam intensywnie szukać pasożytów, ilość badań koprologicznych sięgała 20, 40, a nawet 60 razy. Na 1000 dzieci w ten sposób przebadanych zaledwie u połowy znaleziono pokrycie laboratoryjne”.

eprasa.pl abd19874af



> Choć trudno w to uwierzyć, jednak aż w 80% przypadków stwierdza się obecność ich jaj w kurzu domowym!

Jednocześnie lekarka zaobserwowała, że wszystkie dzieci chore na astmę miały objawy kliniczne zarobaczenia – symptomy podrażnienia układu błędnego. Dlatego też przestała szukać parazytów w kale, a z marszu wszystkim dzieciom chorym na astmę zaczęła podawać leki przeciwpasożytnicze.

U wszystkich odrobaczonych pacjentów nie tylko zmniejszała się lub wręcz znikała duszność, ale ustępowały też takie objawy jak: szerokie źrenice, ślinotok, potliwość, ogryzanie paznokci, zgrzytanie zębami, mowa przez sen, lęki nocne.

Pisała: „Moje spostrzeżenie: choroba lokomocyjna spowodowana jest inwazją glisty ludzkiej. Jady robaków są wagotropowe". Substancje te zaburzają przewodnictwo nerwu błędnego, co może powodować rozmaite konsekwencje zdrowotne, m.in. osłabienie napięcia strun głosowych, zaburzenia czucia na nasadzie języka, problemy z połykaniem, a nawet nudności czy spowolnienie pracy serca.

Doszła też do wniosku, że robaki obłe, wydzielając substancje wagotropowe, dają stany spastyczne oskrzeli. Jednak po podaniu leków przeciw owsikom, gliście i włosogłówce mija kaszel o charakterze spastycznym.

Na poparcie swoich odkryć powoływała się na doświadczenia wykonywane na zwierzętach. Gdy za pomocą elektrody badacze drażnili gałązkę zstępującą nerwu błędnego, powodowało to stan spastyczny oskrzeli. Jednak po odjęciu elektrody duszność mijała bez żadnych następstw. Wspominała również wykonywane przez prof. Radlińskiego blokady tejże gałązki nerwu błędnego, w celu zahamowania ciężkich ataków astmy. Zaznaczała jednak, że choć operacje się powiodły, nadal pozostawały objawy zatrucia organizmu: szarość powłok, sinica warg, potliwość, mocna akcja serca, falowanie naczyń szyjnych i męczliwość.

Parazyty przodem

Jak pisała: „W miarę upływu czasu zauważyłam, że dzieci chore na astmę, po podaniu leków przeciwrobaczycowych nie tylko przestają chorować na nawrotowe nieżyty dróg oddechowych, ale też są odporne na choroby zakaźne. W czasie epidemii w szkole nie zapadają na świnkę, odrę, ospę wietrzną, razem z całą rodziną po kuracji przeciw owsikom i lambliom, nie chorują na grypę. Chciałoby się odważnie powiedzieć: pasożyty torują drogę wirusom".

Metabolity pasożytów całymi latami zatruwają ustrój. Blokują ciała odpornościowe w organizmie, ułatwiając, przedostanie się do wnętrza chorobotwórczym drobnoustrojom. Ponadto powodują zwiększoną przepuszczalność naczyń. Są też mocnym alergenem, dającym ekspozycję do wszelkich następnych uczuleń.

Nawarstwiający się problem

Ludziom od wczesnych miesięcy życia towarzyszą pasożyty – najczęściej owsiki. Choć trudno w to uwierzyć, jednak aż w 80% przypadków stwierdza się obecność ich jaj w kurzu domowym! Kolejnym parazytem, który niemal stale towarzyszy człowiekowi, są lamblie. W czasach pracy dr Wartołowskiej stacja Sanitarno-Epidemiologiczna na Pradze II w Warszawie u niemowląt w żłobkach, na swoim terenie, znalazła lamblie w 80% przypadków.

Dziś wiemy, że ok. 70-80% populacji jest zakażona owsicą. Choroba ma często przebieg bezobjawowy, dlatego wielu chorych nie zgłasza się do lekarza. Najczęściej jednak przy zakażeniu owsikiem występują bóle brzucha, bezsenność, brak apetytu, świąd odbytu, zgrzytanie zębami i niepohamowany apetyt na słodycze. Czasami u dzieci pojawiają się problemy z koncentracją, które rodzice biorą za objaw ADHD. Tymczasem zakażenie *Giardia lamblia* dotyczy 50-100% dzieci zwłaszcza w regionach o złych warunkach sanitarnych.

Zdaniem dr Wartołowskiej lamblie – do pewnego czasu nieszkodliwe, najprawdopodobniej pod wpływem zaistnienia infekcji bakteryjnej zewnątrz lub wewnątrzpochodnej (namnożenie się bakterii w zatokach, migdałkach, w zębach pod wpływem zmniejszonej odporności organizmu) bądź na skutek wtargnięcia do organizmu dziecka nowych pasożytów – mogą nabrać właściwości antygenowych. Fenomen łączenia się antygenu z przeciwciałem może nastąpić w ścianie naczyń układu oddechowego, uszkodzonego już kilkakrotnymi infekcjami, a dodatkowo przy obciążeniu dziedzicznym atopią.

eprasa.pl abd19874af



Gdy do grona lokatorów na gapę dołączą jeszcze larwy glisty i jaja włosogłówki przemycone z niedomytymi jarzynami podawanymi w surówkach, co zdarza się najczęściej w żłobkach, przedszkolach i szkołach, powstaną warunki indukujące stany zapalne dróg oddechowych.

Infekcje

„Cykliczność nieżytów dróg oddechowych, potem cykliczność napadów duszności można tłumaczyć cyklicznością jajeczkowania i cystowania pasożytów. Lamblie cystują co 26 dni, co 28 dni jajeczkują owsiki, glista jajeczkuje co 2,5 miesiąca – odnotowała dr Wartołowska. – Niewytłumaczalne dotąd przyczyny samoistnego ustępowania astmy i niezrozumiałe powtórne jej nawroty można tłumaczyć różnym wiekiem przeżycia robaków (glista żyje 2 lata, włosogłówka 5 lat) i powtórną ich inwazją. Nie ma również poprawy, gdy chory na astmę jada w punktach zbiorowego żywienia, gdzie zagraża mu inwazja larwą glisty ludzkiej lub jajami włosogłówki z powodu źle umytych jarzyn i owoców (najbardziej groźna jest truskawka i zielone pędy marchewki). Nie ma poprawy tam, gdzie ojciec lub któreś z dorastającego rodzeństwa nie przyjmuje leków przeciw owsikom i lambliom, lub tam, gdzie nie przestrzega się rygorystycznie zaleconej przez lekarza higieny osobistej. […]”

Zgodnie z obserwacjami lekarki nawrotowe ostre zapalenia krtani oraz cicha duszność ustępują po podaniu leków przeciw lambliom. Natomiast głośny kaszel spastyczny mija po kuracji przeciw robakom obłym, zwłaszcza owsikom i glistom.

Obciążone narządy

Po doświadczeniach w Rabce dr Wartołowska przez 13 lat prowadziła Poradnię Alergologiczną dla Dzieci z województwa warszawskiego. Wedle jej rachunków przewinęło się przez nią 1748 ciężko chorych małych pacjentów.

Szczególnie jednak wspominała przypadek 8-letniego chłopca, którego leki przeciwpasożytnicze uratowały od pewnej śmierci. Jak podkreślała, był to jedyny przypadek w jej praktyce. Malec od urodzenia chorował, a ostatnio okresy choroby nabrały bardzo ciężkiego przebiegu: cykliczne, coraz bardziej wysokie temperatury, którym towarzyszyły obrzęki obu ślinianek. Lekarz laryngolog zastosował wszelkie możliwe metody leczenia, ale nie mógł przerwać cyklu powtarzającej się choroby. Po kolejnym jej rzucie lekarka została poproszona o wizytę domową. Dziecko miało szerokie źrenice, dłonie wilgotne, wyraźne wyczuwalne było u niego falowanie naczyń szyjnych. Akcja serca mocna, tony czyste. Wątroba wystawała na 2 cm spod łuku żebrowego. W karcie choroby, którą lekarz domowy dał do wglądu, były zaznaczone cykliczne podskoki temperatury od stanów podgorączkowych do ostatnio dochodzących do 40°C, którym towarzyszyły obrzęki ślinianek. Takich rzutów dr Wartołowska naliczyła 17, powtarzały się regularnie co 20 dni. Poza cyklicznością choroby w wywiadzie znalazła jeszcze informacje o zgrzytaniu zębami i krzykach nocnych. Gdy poprosiła chłopca, by otworzył buzię, zobaczyła duże i rozpulchnione migdałki. Jednak jej uwagę przykuł czerwony rąbek w śluzówce dziąsła w miejscu jego styku ze zdrowym zębem.

Ten rzadko opisywany i niedoceniany objaw występuje w ciężkim toksycznym stanie zarobaczenia. Mija po przeprowadzeniu kuracji przeciw pasożytniczej. W tym czasie rodzice dziecka zdobyli lek vernicyn zawierający wyciąg z dyni



Załamanie odporności

Dr Sprehn z Lipska obserwował nowonarodzone liski, które oddzielał od matek i trzymał w jałowych warunkach. Naukowiec co pewien czas prowokował u zwierząt inwazję pasożytami, coraz to innego gatunku. Po inwazji jednym gatunkiem parazyta liski nie zdradzały żadnych objawów chorobowych: były wesołe, ruchliwe, wykazywały apetyt. Po inwazji drugim gatunkiem robaka traciły łaknienie, były mniej ruchliwe. Po inwazji trzecim pasożytem stawały się osowiałe i zaczynały chorować na zapalenie oskrzeli i na zapalenie płuc. Załamywała się ich odporność.

eprasa.pl abd19874af



indyjskiej, który w 3 dni usuwał wszystkie robaki obłe. Po podaniu tego preparatu dr Wartołowska zaleciła leki przeciw lambliom. Po tej kuracji nie powtórzyły się już incydenty gorączkowe. Chłopiec miał jeszcze 2 razy powtarzające się cykle chorobowe, co kilka lat, ale powtórzenie tego protokołu leczenia położyło kres gorączkom i obrzękom ślinianek.

Te doświadczenia zwróciły też uwagę lekarki na fakt, że „Po lekach przeciw pasożytom mijają nie tylko ataki duszności, ale ustępują objawy ciężkiego zatrucia [...]. Mija powiększona wątroba, często występująca na 3-4 cm spod łuku żebrowego, chowa się pod łuk żebrowy powiększona śledziona – 3 razy obserwowałam u niemowląt". W zgodzie z tymi obserwacjami wydają się wyniki badań dr. Kowalskiego opublikowane na łamach Wiadomości Parazytologicznych. Odnotował on, że przy istniejącej infestacji glistą w przewodzie pokarmowym trzody chlewnej następuje degeneracja komórek wątroby. Antygenowo toksyny glisty zwierzęcej i ludzkiej są do siebie podobne.

Uwaga! Pogorszenie

Po odrobaczeniu normalizują się wyniki laboratoryjne: odczyn Biernackiego, ASO (badanie przeciwciał streptolizyny O, które są wytwarzane przez układ odpornościowy jako element obrony podczas zakażenia paciorkowcem grupy A). Mijają też wzmożone odczyny po szczepionkach bakteryjnych, jak i po ugryzieniu przez owady. „Wybitnie poprawia się pamięć: dzieci z trójkowych uczniów stają się piątkowymi, dzieci kwalifikujące się do szkoły specjalnej zostają dobrymi uczniami". Przechodzą też bóle głowy. Normalizuje się też ciśnienie. Po usunięciu nicieni obniża się nadciśnienie, a niedociśnienie podnosi po usunięciu lamblii.

Jednak bywa, że nim do tego dojdzie, zdarza się pogorszenie stanu chorego, np. atak duszności. Dr Wartołowska zaobserwowała takie przypadki po pierwszej kuracji przeciw owsikom i glistom. Nawet raz doszło do wyzwolenia ataku astmy u dziecka z ciężką postacią atopowego zapalenia skóry, które dotąd nie miało duszności. W opinii lekarki istotną rolę odgrywa tu podobny mechanizm jak przy objawie Łukasiewicza-Hertzheimera (Herx). Antybiotyki, niszczą bakteryjne błony komórkowe chorobotwórczych mikrobów, przez co do krwiobiegu uwalnianie są toksyny bakteryjne. Są one stopniowo wydalane przez wątrobę lub nerki. Jednak, gdy te narządy nie nadążają z ich usuwaniem, występuje Herx. Może się on manifestować na różne sposoby od gorączki, przez bóle głowy, mięśni i kostne, po świąd oraz egzemy.

W przypadku masywnego zarobaczenia kuracja może doprowadzić do uwalniania się większej ilości toksyn z parazytów. Zazwyczaj związane z nią dolegliwości pomagają złagodzić leki przeciwalergiczne. Po ustąpieniu objawów chorobowych trzeba rozpocząć leczenie od początku.

Jednak – jak pokazuje historia 17-letniego Andrzeja – nie zawsze jest to postępowanie wystarczające. Gdy nastolatek przyszedł do poradni, cały był pokryty strupem łuszczycowym, od czubka prawie pozbawionej włosów głowy do palców u nóg. Lśniły tylko oczy i od zmian wolna była czerwień warg. Chłopak chorował od pierwszych lat życia. Lekarka zaordynowała antybiotyk, leki przeciw owsikom i gliście, a w czasie drugiej kuracji leki przeciw włosogłówce. W trakcie trzeciej wizyty stan Andrzeja był bardzo dobry – nie było śladu duszności, a skóra oczyściła się. Dlatego lekarka zapisała preparaty przeciw lambliom. Jednak na kolejną wizytę nastolatek się nie zgłosił. Po trzykrotnym wezwaniu listownym przyjechała jego matka. Okazało się, że Andrzej dostał wstrząsu anafilaktycznego, prawdopodobnie przez ponowną inwazję pasożytów; w ciągu 3 dni leżał w szpitalu na reanimacji i nie chciał nawet słyszeć o dalszych próbach leczenia. Dr Wartołowska wspomina: „Przekonałam jednak matkę, zapisałam zaocznie od początku wszystkie leki, dodając szczepionkę bakteryjną wieloważną do podskórnego stosowania metodą odczulającą. Po kilku latach, w czasie kiedy byłam już na emeryturze, przyjechał Andrzej do mnie do domu ze śliczną żoną i pięknym zdrowym dzieciątkiem na ręku. Przyjechał podziękować za... piękne życie. [...] Jaki błąd popełniłam przed kilku laty? W czasie pierwszej wizyty nie mogłam podać szczepionki bakteryjnej podskórnie, bo nie było zdrowego miejsca na skórze, a po drugiej kuracji, przeoczyłam, zapomniałam. Przy tak wielkim stanie uczuleniowym, w jakim znajdował się pacjent, nie można było pozostawić go bezbronnego na ponowne, a nieuniknione wtargnięcie pasożytów do organizmu. Gdybym w czasie trzeciej wizyty podała szczepionkę bakteryjną wieloważną od rozcieńczenia 1:1000, uzyskałabym nie

> Cykliczność nieżytów dróg oddechowych, potem cykliczność napadów duszności można tłumaczyć cyklicznością jajeczkowania i cystowania pasożytów

eprasa.pl abd19874af

tylko odczulenie na białko bakteryjne, ale pobudziłabym organizm do wytworzenia ciał blokujących wszelkie jady wnikające z zewnątrz, co zapobiegłyby wstrząsowi anafilaktycznemu".

Pediatra zwraca uwagę na jeszcze jeden istotny fakt. Jak wynika z jej doświadczenia: „Nie wolno na początku kuracji podać leków przeciw lambliom, nawet gdyby w kale pacjenta znaleziono cysty lamblii, a nie wykryto larw glisty czy jaj włosogłówki. Zachodzi zła tolerancja na leki przeciw pierwotniakom, lub nawet ujawnia się inna ciężka choroba (w 16% przypadków). Obserwuje się niechęć do leków aż do występowania wymiotów, pojawiają się wykwity na skórze, notowano ropne anginy.".

> „Po odrobaczeniu normalizują się wyniki laboratoryjne: odczyn Biernackiego, ASO. Mijają też wzmożone odczyny po szczepionkach bakteryjnych, jak i po ugryzieniu przez owady."

Jak wielokrotnie dowiodło tego życie, praktyka czasami wyprzedza naukę. Obserwacje warszawskiej lekarki wskazują, że patogenne znaczenie zakażeń pasożytniczych może być dużo szersze, niż sobie wyobrażamy. Wiemy już, że niechciani lokatorzy mogą wpływać na nasze emocje i zachowania. Wiemy, że mogą przyczyniać się do wypadania włosów. Być może warto przyjrzeć się innym dolegliwościom, by sprawdzić, czy za kichaniem bez powodu, atakami astmy lub nawrotowymi stanami zapalnymi górnych dróg oddechowych nie stoją parazyty. Jak słusznie zwraca uwagę dr Wartołowska: „nikt przy stawianiu rozpoznania kokluszu nie szuka pałeczek Bordet-Gengeou, ponieważ trudne są do wykrycia".

Schemat leczenia

W prowadzonej przez warszawską lekarkę przychodni opracowano schemat leczenia zakażeń pasożytniczych:

I. Usuwanie owsików

Pyrantelum przed pierwszym śniadaniem jednorazowo i po 12 dniach powtórnie, w dawkach zależnych od wieku i wagi:

Lek podaje się przed śniadaniem, tabletki należy rozetrzeć dokładnie na puder i wymieszać z małą ilością wody. Leczenie musi objąć całą rodzinę. W przeddzień kuracji należy zmienić bieliznę pościelową. Na czas kuracji zaleca się chodzenie i spanie w dodatkowych obcisłych, bawełnianych majtkach, które trzeba oddzielnie gotować. Bardzo ważne jest codzienne podmywanie się i obfite smarowanie wazeliną okolic odbytu. Taką higienę należy stosować w ciągu 5 tygodni. Czasami stosuje się lewatywy z czosnku (6 ząbków czosnku zmiażdżyć i gotować 5 min w litrze wody). Lewatywy stosuje się, kiedy nie można uzyskać poprawy w stanie duszności po lekach konwencjonalnych. Po ustąpieniu rozpoczyna się podawanie leków przeciwrobaczych.

BIBLIOGRAFIA

1. N.A. Croll, „Pasożytnictwo i inne związki", PWN, Warszawa 1977.
2. W. Michajłow „Zarys parazytologii ewolucyjnej" PWN, Warszawa 1983.
3. W: Zbigniew Pawłowski: Choroby zakaźne i pasożytnicze. Zdzisław Dziubek (red.). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2003,
4. Clin Microbiol Rev. 17, 1, 107-35. 2004.
5. I. Wartołowska „Metabolity pasożytów, jako główny czynnik patogenny w powstawaniu astmy"
6. Parasites Vectors 12, 531 (2019) DOI: 10.1186/s13071-019-3791-2



Apetyt za dwoje?

Międzynarodowy zespół badaczy wykazał związek między zakażeniami pasożytniczymi jelit a podwyższonym stężeniem leptyny – hormonu odgrywającemu istotną rolę w kontrolowaniu masy ciała.

Naukowcy u 291 dzieci w wieku 6-10 lat oznaczyli stężenie białka C-reaktywnego (CRP), leptyny, TNF-α, IL-6 i IL-10 w osoczu jako ogólnoustrojowych markerów zapalenia oraz liczbę leukocytów w stolcu jako markera zapalenia jelit. Infekcję pasożytniczą jelit mierzyli na podstawie badania kału.

Częstość występowania robaków przenoszonych przez glebę i infekcji pierwotniakami jelitowymi wynosiła odpowiednio 12% i 36%. Infekcja pasożytnicza nie była związana z podniesionymi poziomami CRP, IL-6, IL-10 lub TNF-α. Dzieci zakażone glistą ludzką (*Ascaris lumbricoides*) i pełzakiem okrężnicy (*Entamoeba coli*) częściej miały wyższą liczbę leukocytów w stolcu niż ich rówieśnicy wolni od pasożytów. Natomiast gdy w ich jelitach bytowało kilka gatunków pasożytów, częściej miały podwyższone stężenia leptyny w stosunku do grupy kontrolnej. To zaś sprzyjało zwiększeniu masy ciała. Badacze zauważyli też, że choć zakażenie nie powodowało ogólnoustrojowego stanu zapalnego, to jednak powodowało zapalenie jelit[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Parasite Immunol. 2018 Apr; 40(4): e12518

eprasa.pl abd19874af



II. Usuwanie glisty

Pyrantelum 4-krotnie w odstępach 12-dniowych.

III. Usuwanie włosogłówki

Leczenie Vermoxem (substancja czynna mebendazol). Preparat podaje się po jedzeniu w ciągu 3 dni, powtarza 4-krotnie, co 12 dni.

IV. Usuwanie lamblii

Przed kuracją przeciw pierwotniakom należy podać antybiotyk w ciągu 5 dni. U niemowląt i dzieci do 2. r.ż. stosuje się Furazolidon. Starszym dzieciom podaje się Metronidazol – 2 x pół tabletki przed jedzeniem przez 7 dni. Od 10 lat i dorosłym 2 x 1 tabletka – jeden dzień przerwa.

W ciągu 7 dni Chlorchinaldin 2 x 1 tabletka lub 3 x 1 tabletka po jedzeniu 2 dni przerwa.

W ciągu 7 dni Chlorchinaldin 2 x 1 tabletka lub 3 x 1 tabletka po jedzeniu 2 dni przerwa.

W ciągu 7 dni Metronidazol w dawkach jak wyżej- jeden dzień przerwa.

W ciągu 7 dni Chlorchinaldin jak wyżej – 2 dni przerwa.

W ciągu 7 dni Metronidazol w dawkach jak wyżej- jeden dzień przerwa.

W ciągu 7 dni Chlorchinaldin jak wyżej.

Od ostatniego dnia trzeciej kuracji Metronidazolem, co 25 dni 2 x Metronidazol w ciągu 3 dni w dawkach podawanych jako kuracja przypominająca w czasie 6, a jeszcze lepiej 12 miesięcy.

W przypadku stwierdzenia u pacjenta ogniska zapalnego odrobaczenie należy odłożyć do momentu jego zlikwidowania.

W czasie usuwania lamblii należy pamiętać, że podawanie Metronidazolu sprzyja wzrostowi patogennych *Escherichia coli*, które zawsze towarzyszą pierwotniakom.

Dr Irena dr Wartołowska za istotny element odrobaczania uważała również podawanie pacjentom szczepionki. Nie miało ono działać bodźcowo, a jedynie odczulająco. Wakcynę podawała w dawkach poniżej progu odczynności.

Jak podaje, w schemacie leczenia przychodni: „W razie uzyskania odczynu większego niż 5 groszy należy cofnąć się o 3 dawki wstecz, a nawet rozpocząć zastrzyki od początku. Przy każdym nawrocie choroby trzeba odstawić szczepionkę, wyleczyć pacjenta i ponownie rozpocząć kurację. Czasami zachodzi potrzeba 3 i 4 razy rozpoczęcia kuracji, a nawet zmniejszenia dawki początkowej (1 :1 000) do rozcieńczenia 1 : 10 000. W sprawach chronicznych, nawracających – zwłaszcza w szpitalach po zastosowaniu antybiotyków – po ustąpieniu objawów ostrych, należy rozpocząć kurację szczepionką, celem uzyskania dobrych wyników leczenia.”

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety





Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witaminy antyoksydacyjne C i E, wpływają **pozytywnie na stan siatkówki oka,** dlatego polecane są do suplementacji diety osobom narażonym na **uszkodzenie siatkówki**, np. **chorującym na cukrzycę i nadciśnienie oraz osobom pracującym przy komputerze.** Zmniejszenie stresu oksydacyjnego ma też pozytywny wpływ na **zapobieganie rozwojowi zaćmy.** Ekstrakt z aksamitki zawierającej luteinę i zeaksantynę wspomaga **ostrość widzenia,** co ma znaczenie zwłaszcza u **osób starszych,** które są narażone na **zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD).***

* 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 abd19874af

Pasożyty mieszają nam w głowach!



Mogą powodować zmiany osobowości – z kobiet robią flirciary, a z mężczyzn zazdrośników. Wpływają też na nasze zachowania od sposobu prowadzenia auta przez zamiłowanie do zakupów, aż po agresję.

Z parazytami jest trochę jak z szatanem. Jedni w nie wierzą, inni – w tym o zgrozo niektórzy lekarze – twierdzą, że niemożliwe, aby w XXI w. w ich ciałach gnieździli się jacyś dzicy lokatorzy.

Tymczasem zdaniem uczonych z Uniwersytetu św. Jerzego w Grenadzie fakt, że dzięki wynalazkom techniki świat stał się globalną wioską, do której najodleglejszych krańców można dotrzeć w ciągu jednego dnia, sprawia, iż równie swobodnie, jak my poruszają się po nim zwierzęta i… ich pasożyty. Badacze zwracają uwagę na jeszcze 2 istotne kwestie:

1. Nasze bliskie, acz mało higieniczne relacje ze zwierzętami domowymi, które zaowocowały nieświadomym udziałem psów i kotów w dzieleniu się ponad 60 gatunkami parazytów w tym: (*Giardia*, *Cryptosporidium*, *Toxoplasma*).

2. Rosnącą skłonność do jedzenia mięsa, ryb, krabów, krewetek, oraz surowych, niedogotowanych, wędzonych, marynowanych lub suszonych mięczaków, która sprzyja zakażeniom pierwotniakami (*Toxoplasma*), przywrami (*Fasciola sp., Paragonimus spp., Clonorchis sp., Opisthorchis spp., Heterophyes sp., Metagonimus sp., Echinostoma spp., Nanophyetus sp.*) tasiemcami (*Taenia spp., Diphyllobothrum sp.*) i nicieniami (*Trichinella spp., Capillaria spp., Gnathostoma spp., Anisakis sp., Parastrongylus spp.*).

To wszystko prowadzi do mieszania się nie tylko genów, ale też preferencji kulturowych, zwyczajów oraz wzorców zachowań[1].

Dr Kevin D. Lafferty z Instytutu Nauk Morskich Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara zastanawia się natomiast, czy pasożyty – poprzez wpływ na nasze zachowania – ukształtowały różnorodność kulturową między narodami. Na poparcie swojej tezy przywołuje badania parazytologów z całego świata.

Transformacja

Wirus wścieklizny, choć mikroskopijny należy do najpotężniejszych

> Utajona toksoplazmoza występuje średnio u 40% dorosłych i chociaż lekarze traktują te przypadki jako bezobjawowe i klinicznie nieistotne, coraz więcej dowodów wskazuje, na to, że ludzcy gospodarze T. gondii zachowują się w subtelny, ale statystycznie odmienny sposób niż pozostałe 60% niezarażonych

eprasa.pl abd19874af

manipulatorów. Zakażone zwierzę nie tylko przestaje się bać, ale też staje się agresywne i gryzie. Zmiana osobowości zarażonych ludzi jest jeszcze bardziej przerażająca – przekształca ich w miotające się, ujadające bestie, które fatalnie reagują na światło i chcą tylko kogoś ugryźć. Przypomina Ci to coś? Tak, nieprzypadkowo w Europie okresy epidemii wścieklizny odpowiadały wzrostowi opowieści o wilkołakach[2].

Subtelna modyfikacja

Na szczęście dzięki szczepionce przeciw wściekliźnie obecnie ten problem jest marginalny. Czy to znaczy, że jesteśmy bezpieczni? Niestety nie.

Pierwotniak *Toxoplasma gondii* należy do najpowszechniejszych pasożytów na świecie. Choć w jego cyklu rozwojowym jako ostateczny żywiciel przewidziany jest kot, to jednak udało mu się zadomowić w ustrojach aż 40% dorosłych ludzi. Zarażone zwierzę podczas defekacji sieje oocystami zanieczyszczając glebę i żwirek. Do zakażenia dochodzi najczęściej drogą pokarmową, czyli przez brudne ręce (np. po wyczyszczeniu kuwety), zanieczyszczoną wodę oraz zjedzenie surowego mięsa zarażonego zwierzęcia lub surowych, niedomytych warzyw, skażonych z zewnątrz kocim kałem. Zawarte w nim oocyty mogą również zarażać inne ssaki i ptaki. U gospodarza innego niż koty oocysta uwalnia sporozoity, które wnikają do komórek, dzielą się szybko i ostatecznie atakują tkankę mięśniową i mózgową, by zmienić zachowanie żywiciela pośredniego i zwiększyć szansę, że wkurzy on jakiegoś kota na tyle, żeby ten zechciał na niego zapolować i w ten sposób domknął cykl rozwojowy pierwotniaka.

Utajona toksoplazmoza występuje średnio u 40% dorosłych i chociaż lekarze traktują te przypadki jako bezobjawowe i klinicznie nieistotne, coraz więcej dowodów wskazuje, na to, że ludzcy gospodarze *T. gondii* zachowują się w subtelny, ale statystycznie odmienny sposób niż pozostałe 60% niezarażonych[3].

Brawura, odpowiedzialność i agresja

W jaki sposób pierwotniak jest w stanie zhakować system operacyjny mózgu? Badania na myszach wykazały, że parazyty te potrafią manipulować neuroprzekaźnikami, czyli związkami chemicznymi, których cząsteczki przenoszą sygnały między neuronami.

Temperament człowieka – kluczowy i dziedziczny czynnik osobowości – jest powiązany z różnymi poziomami tych samych neuroprzekaźników, które występują w mózgach gryzoni[4].

W przypadku gdy żywicielem pośrednim *T. gondii* jest szczur, pasożyt pozbawia go instynktu samozachowawczego i lęku przed kotem. Natomiast skutki jego oddziaływania na ludzi są nieco inne. Co ciekawe jego wpływ różni się w zależności od płci gospodarza. Osoby z utajoną toksoplazmozą oceniają się inaczej w testach osobowości niż osoby niezakażone[5]. Zarażone kobiety, których układ odpornościowy nie jest wystarczająco silny, by zwalczyć intru-



Wyproś pasożyty

Proces odrobaczania można wesprzeć dobrze dobranymi ziołami, najlepiej po konsultacji z lekarzem (chodzi o to, by uniknąć objawu Herx). W przypadku parazytów ukrywających się w mózgu, konieczna jest farmakoterapia, a być może nawet operacja. Jednak składniki roślinne pomogą oczyścić organizm z toksycznych metabolitów dzikich lokatorów oraz wzmocnią układ immunologiczny, zapobiegając kolejnym infekcjom.

Bylica piołun Wyniki prac naukowych potwierdzają, że ekstrakty z piołunu zmniejszają namnażanie m.in. wiciowców z rodzaju *Leishmania*, wywołujących leiszmaniozę[1]. Natomiast najnowsze badania na szczurach sugerują z kolei, że piołun skutecznie zwalcza tasiemce[2].

Oregano Ma udowodnione działanie przeciwpasożytnicze. Najlepiej stosować je w postaci olejku. 2-3 krople preparatu możesz dodawać do wody z cytryną. Szklankę takiego napoju pij 3 razy dziennie[3].

Pestki dyni Zawarta w nich kukurbitacyna niszczy układ nerwowy pasożytów oraz wpływa na ich usunięcie z przewodu pokarmowego. 2 łyżki świeżych, pozbawionych łupin pestek dyni zjadaj na czczo.

Czarny czosnek Dzięki dużej zawartości antyoksydantów obniża poziom cholesterolu, wyrównuje poziom cukru, wspomaga i buduje odporność, pomaga zwalczać infekcje, hamuje rozwój bakterii, niszczy pasożyty w jelitach oraz wspomaga trawienie.

Koci pazur Wspiera układ odpornościowy. Niewielkie badanie przeprowadzone na 27 mężczyznach wykazało, że spożywanie 700 mg ekstraktu z tej rośliny przez 2 miesiące zwiększyło liczbę białych krwinek, które biorą udział w zwalczaniu infekcji[4].

Traganek błoniasty Wykorzystywany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej, ze względu na swoje właściwości immunoregulacyjne. Naukowcy dowodzą, że może zwiększać uwalnianie mediatora odpowiedzi immunologicznej i aktywować odpowiedź immunologiczną w makrofagach[5].

BIBLIOGRAFIA

1. J Parasit Dis 2016 Sep;40(3):735-40
2. J Helminthol 2018; 92 (3): 298-308
3. SM J Biol. 2016;2(1):1006
4. Phytomedicine. 2001 Jul;8(4):267-74
5. Molecules. 2012 Jun; 17(6): 7232-40

eprasa.pl abd19874af

Po trupach do celu

Tasiemce mogą modyfikować zachowania świerszczy, ślimaków i owiec. Zaburzają poczucie zagrożenia, redukują niepokój oraz potrzebę ucieczki. To dlatego zarażone zwierzęta chętnie zbliżają się do drapieżników i niemal same pchają im się do paszczy. W ten sposób cykl życiowy pasożyta może się zamknąć i zatoczyć koło, ponieważ postać dorosła rozwinie się w drapieżnym ptaku czy wilku, a do ich odchodów trafią jaja i larwy gotowe zarażać dalszych żywicieli.

Zdolności manipulacyjne parazytów rzutują na zachowanie os czy pająków, które mogą stanowić zagrożenie dla człowieka[1].



BIBLIOGRAFIA

1. Magazyn Polskiej Akademii Nauk 3/51/2017: 27-9

za, są zazwyczaj inteligentniejsze, bardziej obowiązkowe, sumienne, moralne i serdeczne. Częściej też mają wielu przyjaciół i romantycznych partnerów oraz lubią kupować ubrania. Natomiast mężczyźni w wyniku długotrwałej infekcji stają się bardziej dogmatyczni, bezwzględniejsi, mniej ufni wobec innych, bardziej zazdrośni i łatwiej wyprowadzić ich z równowagi. W przeciwieństwie do zarażonych szczurów są bardziej ostrożni i mniej impulsywni[6].

Utajona toksoplazmoza zmniejsza zdolność koncentracji na zadaniu[7]. To może wyjaśniać, dlaczego osoby zarażone są prawie 3-krotnie bardziej narażone na rozbicie swoich samochodów[8].

Nieco gorzej przedstawia się sytuacja, gdy w naszym mózgu usadowi się bąblowiec. W literaturze przedmiotu odnotowano, że może on powodować niestabilność emocjonalną, pobudzenie, agresję, przemoc, wrogość, urojenia prześladowcze, a także halucynacje wzrokowe i słuchowe[9].

Z kolei krętki *Borrelia burgdorferi*, gdy już się ukryją za barierą krew-mózg mogą doprowadzić do zaburzeń poznawczych i nastroju przypominających zespół otępienny, wywołać objawy charakterystyczne dla depresji, zaburzenia lękowe, dysforię, a także labilność emocjonalną.

Jeśli więc bliska Ci osoba zaczęła zachowywać się inaczej niż dotychczas, zaproponuj jej wykonanie badań na obecność pasożytów.



Od talerza do stereotypu

O stopniu rozpowszechnienia parazytów decydują m.in. klimat, ukształtowanie terenu, sytuacja ekonomiczna oraz tradycje kulinarne. Lafferty wskazuje, że w przypadku toksoplazmozy dłuższemu przeżyciu oocyst sprzyjają wilgotne regiony na niskich wysokościach, gdzie zimy są łagodne. Zdaniem innych badaczy ich liczba będzie większa w sąsiedztwie domów z kotami[10]. Narażenie na kontakt z nimi wzrośnie podczas prac ziemnych (np. sezonowe roboty w ogródku)[11]. Natomiast jedzenie surowego mięsa oraz niskie standardy higieny podnoszą ryzyko zakażenia pierwotniakiem[12]. Co więcej, prawdopodobieństwo kontaktu kumuluje się z wiekiem i jest wyższe dla mężczyzn niż dla kobiet.

Istotne są też zwyczaje kulinarne, czyli to, jak przyrządzamy w określonej kulturze pożywienie. To wszystko sprawia, że częstość występowania tego pasożyta jest bardzo zróżnicowana w różnych populacjach: od 81% we Francji (gdzie popularnym daniem jest tatar z surowej wołowiny) i 79% w Brazylii (gdzie warunki klimatyczne sprzyjają przetrwaniu oocyst), do 7% w Japonii[13].

Sąsiadujące grupy etniczne i językowe często wykazują odmienną kulturę. To natomiast znajduje swoje wyrażenie w narodowych stereotypach: formalnego Japończyka, włoskiego macho, precyzyjnego Niemca, nieformalnego Amerykanina czy rozflirtowanego Francuza.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Parasitol. 2005 Oct;35(11-12):1319-31
2. DOI:10.1016/j.beproc.2004.08.019
3. Behav. Process. 2005, 68:185-99
4. Microbes Infect. 2001, 3:1037-45
5. Arch. Gen. Psychiat. 1993, 50:975-90
6. Folia Parasitol. 1994, 41:122-6; Biol. Psychol. 2000; 53:57-68, Parasitology 1996, 113:49-54
7. Biol. Psychol. 2003, 63:253-68
8. Parasitology 2001, 122:515-20
9. BMC Infect Dis. 2002; 2:11
10. Advances in Health and Behavior, 2(1):62-5
11. J. Am. Med. Assoc. 1969, 208:1002.
12. Am. J. Epidemiol. 2001,154:357-65.
13. Scand. J. Infect. Dis.1999, 31:305-9
14. Toxoplasmose. Medisearch, 1994, 78:27-8

eprasa.pl abd19874af



– Skoro zdaniem badaczy pasożyty manipulacyjne mogą mieć wszechobecny i silny wpływ na zachowanie swoich żywicieli, a niestety i my się do nich również zaliczamy, to czy ich obecność w naszych organizmach mogła przyczynić się do powstania kulturowych różnic między narodami? Czy można przyjąć, że *T. gondii* w regionach, gdzie duży procent populacji był lub jest nią zakażony, a co za tym idzie poddany jej manipulacjom, stała się czynnikiem kształtującym kulturę i stereotypy narodowe? Czy to możliwe, że pasożyty manipulacyjne mają większy wpływ na nasz ludzki świat, niż sobie wyobrażaliśmy? – pyta dr Lafferty.

Naukowcy przewrotnie odpowiadają, że wszystko przed nami. Prof. dr hab. Piotr Tryjanowski na łamach Magazynu Polskiej Akademii Nauk przestrzega: „Mieszkańcom krajów wysoko rozwiniętych wydaje się, że dżuma, cholera czy malaria przeszły do historii, ale prawdziwa walka z nimi dopiero się zaczyna. Zmiany klimatyczne, a przede wszystkim olbrzymie przekształcenia siedlisk, niszczą sieć zależności między wieloma gatunkami roślin i zwierząt. Dla wielu niebezpiecznych pasożytów to dobra nowina. Choć część wysoce wyspecjalizowanych parazytów wyginie wraz z ich gospodarzami, te mniej wybiórcze w uproszczonych ekosystemach łatwiej znajdą żywiciela. Na dodatek często ich gospodarze w takich przekształconych środowiskach występują skupiskowo, w stadach i często mają niską zmienność genetyczną na skutek sztucznych zabiegów. Właśnie taki obraz dominuje na polach i pastwiskach, wśród uprawnych roślin i zwierząt hodowlanych. A od nich do człowieka już tylko jeden krok, który pasożyt wykona z łatwością”.

REKLAMA

herballine®

Naturalne wsparcie Twojego organizmu

100% czysty skład

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

Paravitol™ Zawiera synergistyczne połączenie ekstraktów ziołowych. W składzie znajdziemy m. in. oregano i tymianek, które wspierają trawienie oraz czarny czosnek, który pomaga w utrzymaniu zdrowej czynności wątroby.



10% RABATU NA WSZYSTKO

z kodem PHARMOVIT22

na www.sklep.pharmovit.pl

PharmoVit®

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

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA DOBRA MARKA 2022

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA POLSKA DOBRA MARKA 2022

suplementy diety

eprasa.pl abd19874af

Jak chronić się przed pasożytami... naturalnie?



Bywają niewidoczne gołym okiem, bywają długie na 10 metrów. Większość z nas przynajmniej raz w życiu doświadczyła ich obecności w swoim ciele. A jednak, są wśród nas tacy, którzy mimo spotkania z małymi bestiami, nie stali się ich żywicielami.

Jak to się dzieje, że są osoby, które bezkarnie mogą podróżować, spędzać urlop w najmniej cywilizowanych warunkach i wracają do domu zdrowi, podczas gdy inni – wystarczy, że wychylą nos z 4 ścian – i już! Ich organizm od razu daje znać, że coś dzieje się nie tak – pojawił się pasażer na gapę. Odpowiedź jest związana z indywidualnym funkcjonowaniem układu odpornościowego. To on: jego siła lub jej brak sprawiają, że niektórzy z nas nie wiedzą, co to choroba, podczas gdy inni „łapią wszystko".

Wojna totalna

Nasze ciało jest polem nieustającej bitwy, wojny totalnej, podjazdowej, w której wszelkie chwyty, nawet najmniej konwencjonalne – są dozwolone. Naprzeciw siebie stają z jednej strony patogeny, wirusy, bakterie i rzecz jasna pasożyty, a z drugiej – układ odpornościowy. Nikt nie gra fair play, a już zwłaszcza nie robią tego intruzi.

W walce stosują nie tylko bezpośredni atak, ale również wszelkie podstępy, które pomogą im oszukać obrońców, ukryć się przed nimi i ominąć straże. Po pierwsze mogą schować się przed układem odpornościowym: umościć się w tkance traktowanej przez system odpornościowy w odmienny, uprzywilejowany np. w centralnym systemie nerwowym lub w oku. Tak jak ma to miejsce w przypadku toksokarozy ocznej, wywoływanej przez pasożyta układu pokarmowego psów *Toxocara canis*. Jego larwy z jelita przenikają do układu krwionośnego, a potem wędrują z krwią szukając dogodnego dla siebie miejsca. Często wybierają oko lub mózg, miejsca słabiej kontrolowane przez układ odpornościowy. Inną wygodną dla pasożytów miejscówką jest tkanka tłuszczowa, która również również nie jest zbyt wnikliwie patrolowana przez komórki układu odpornościowego.

Pasożyty też mogą stać się „niewidoczne" dla systemu odpornościowego. Tak zachowuje się np. zarodziec (*Plasmodium*), roznoszący malarię. Osiągają to np. przez osłonę elementów powierzchni, jak tylko zostaną one poddane opsonizacji przez system immunologiczny gospodarza. Co więcej, pasożyty potrafią zmienić swój „identyfikator" powierzchniowy. Limfocyty T i przeciwciała układu odpornościowego rozpoznają wroga dzięki specyficznym dla każdego pasożyta epitopom (antygenom powierzchniowym). Pasożytom udaje się jednak uniknąć rozpoznania przez kamuflaż tj. zmianę owych antygenów w trakcie trwania infekcji. Często pasażerowie na gapę przechowują warianty takich identyfikatorów powierzchniowych, np. zarodziec sierpowaty (*Plasmodium falciparum*) ma co najmniej 60 takich wariantów. Kolejnym sposobem na oszukanie gospodarza jest czasowy brak aktywności. Ot – poczekanie na dogodniejszy moment do ataku[1].

Wzmocnić obronę

Rodzi się pytanie, w jaki sposób my możemy pomóc układowi odpornościowemu w tej wojnie? Jak sprawić, aby nasz układ immunologiczny nie dawał się oszukać i wręczyć mu skuteczną broń? Ostatnie badania zwracają szczególną uwagę na znaczenie pierwiastków śladowych we wzmacnianiu odporności[2].

Cynk Ludzkie ciało zawiera zaledwie od 2-4 g cynku, a w osoczu znajduje się go jedynie 12-16 mmol/L. I chociaż jest go tak mało, pełni on ogromnie ważną funkcję w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego. Nawet niewielki niedobór cynku, do którego dochodzi stosunkowo często, obniża naszą odporność. Osoby starsze, wegetarianie i chorzy z problemami nerkowymi cierpią na niedobory tego pierwiastka dość często.

Obniżony poziom cynku osłabia funkcjonowanie wszystkich komórek odpornościowych. Monocyty nie działają prawidłowo, cytotoksyczność komórek NK (natural killer) zostaje obniżona, a w przypadku neutrofili (granulocytów

eprasa.pl abd19874af

obojętnochłonnych) zostaje zmniejszona ich zdolność do fagocytozy, czyli „pożerania" podejrzanych intruzów. Normalne działanie limfocytów T zostaje zaburzone, ale wzrasta ich autoreaktywność i alloreaktywność. Limfocyty B zaś dosięga apoptoza, czyli śmierć komórkowa[3]. Ten katastroficzny scenariusz jest na szczęście odwracalny, a organizm wraca do równowagi z chwilą suplementacji cynku. Co ważne, jego nadmiar również jest szkodliwy dla układu odpornościowego, dlatego ważne aby suplementowanie odbywało się pod kontrolą lekarza.

Żelazo Niedobór tego metalu jest związany z nieznacznym zmniejszeniem formowania się limfocytów T w rodzaj rozety, upośledzoną odpowiedzią proliferacyjną limfocytów na mitogeny i antygeny oraz zmniejszone zdolności niszczycielskie neutrofili. Warto pamiętać, że zarówno niedobór jak i nadmiar żelaza wpływa na układ odpornościowy. Wirusy, bakterie i pasożyty też potrzebują tego pierwiastka do rozwoju, dlatego należy unikać podawania go w chwili gdy już trwa infekcja, zostanie on bowiem wykorzystany przez małe bestie z którymi prowadzimy wojnę. Jak zauważono, w rejonach szerokiego rozprzestrzenienia się malarii, podawanie dzieciom żelaza może zwiększyć powikłania związane z zakażeniem zarodźcem malarii.

W przypadku niedoboru żelaza liczba białych komórek docierających „na pole bitwy" się zmniejsza, co stawia nasz organizm na przegranej pozycji. Trzeba jednak podkreślić, że o ile niedobór żelaza wpływa negatywnie na liczbę limfocytów odpowiedzialnych za obronę naszego ciała, o tyle komórki, odpowiedzialne za produkcję przeciwciał, co nazywamy odpornością humoralną, nie są dotknięte niedoborem żelaza[4].

Selen Kluczowy pierwiastek, konieczny zarówno do rozwoju jak i funkcjonowania układu odpornościowego. W przypadku ciężkich stanów, poważnych schorzeń to niedobór selenu wpływa na zwiększenie śmiertelności.

Peroksydaza glutationowa, rodzina enzymów, których główną funkcją jest ochrona komórek przed utlenianiem przez nadtlenki – ochrona przed tzw, wolnymi rodnikami, potrzebuje właśnie selenu, zawiera on bowiem selenocysteinę. Przy czym peroksydaza glutationowa redukuje zarówno nadtlenek wodoru, jak i nadtlenki organiczne.

> W wojnie pasożytów i patogenów z naszym układem odpornościowym nikt nie gra fair. Podstępni są zwłaszcza pasażerowie na gapę

Selen zapewnia integralność błony komórkowej i zapobiega uszkodzeniom DNA. Zmniejsza śmiertelność w leczeniu sepsy, wskaźnik infekcji w ambulatorium, a w konsekwencji – obniża konieczność użycia np. antybiotyków. W przypadku braku selenu (szczególnie wraz z niedoborem witaminy E), zmniejsza się ilość przeciwciał zależnych od limfocytów T, co oznacza większe zniszczenia spowodowane patogenami.

Miedź Ostatnie badania pokazują, że miedź odgrywa ważną rolę w utrzymaniu immunokompetencji, czyli zdolności limfocytów T i B w rozpoznaniu antygenu (identyfikatora) wroga. 2 enzymy w których skład wchodzi miedź, ceruloplazmina i dysmutaza ponadtlenkowa, wykazują aktywność przeciwzapalną i pełnią ważną rolę w zapobieganiu oksydacyjnym uszkodzeniom tkanek, wynikającym z infekcji lub zakażeń. Niedobór miedzi powoduje zmniejszenie odpowiedzi humoralnej i komórkowej, jak również nieswoistej reakcji immunologicznej, co oznacza zwiększenie i zaostrzenie infekcji. U zwierząt z niedoborami zaobserwowano znacznie wyższą śmiertelność. Zależności między niedoborem tego pierwiastka a działaniem układu odpornościowego nie zostały jeszcze do końca zbadane. Wprawdzie niedobory miedzi zdarzają się rzadko, ale warto pamiętać o tym również i o tym mikroelemencie[5].

Krzem Badania potwierdzają, że pełni on ważną rolę w funkcjonowaniu układu immunologicznego. Jego brak osłabia proliferację limfocytów w śledzionie. Nadmiar jednak również może okazać się niebezpieczny. Krzem bardzo mocno stymuluje układ odpornościowy. Reakcje organizmu na nadmierną ekspozycję na ten pierwiastek szczegółowo opisano podczas badań krzemicy (pylicy płuc). Jej przebieg związany jest z nadmierną, chroniczną aktywacją limfocytów T. Otóż krzem jest rozpoznawany jako molekuła związana z patogenem przez układ odpornościowy. Najpierw pobudza to do działania makrofagi, a te rozpoczynają produkcję cytokin (IL-1, TNF) które stymulują z kolei fibroblasty. Te same i ewentualnie inne cytokiny wytwarzane przez aktywowane krzemionką makrofagi indukują dojrzewanie komórek dendrytycznych, które są elementem łączącym wrodzony i adaptacyjny (limfoidalny) układ odpornościowy. Następuje poliklonalna aktywacja adaptacyjnego układu odpornościowego. Efektem końcowym jest powstanie tkanki fibro-hialinowej. Ze względu na podwójne zaangażowanie wrodzonego i adaptacyjnego układu odpornościowego i ich współpracę w stymulowaniu włóknienia, krzemicę można uznać za chorobę „kolagenową", związaną z innymi chorobami z tej grupy, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty i twardzina układowa. Niektórzy badacze przypuszczają, że nadmiar krzemu może być związany z rozwojem chorób autoimmunologicznych[6].

Magnez Uczestniczy on w odpowiedzi immunologicznej na wiele sposobów, m.in. jako kofaktor (substancja potrzebna enzymom do katalizowania) w syntezie immunoglobulin, odpowiedzi makrofagów na limfokiny, przylegania limfocytów pomocniczych T helper, w wiązaniu substancji P z limfoblastami i wiązania antygenów z RNA makrofagów. Niedobór magnezu u gryzoni upośledza syntezę IgG i odporność komórkową. Powikłania obejmują zanik grasicy, podwyższone IgE, hipereozynofilię, histaminozę i chłoniaki. Na immunologiczne następstwa niedoboru magnezu u ludzi może wpływać genetyczna kontrola stężenia magnezu w komórkach krwi. Zgłaszano również nadmierną produkcję przeciwciał i podatność na alergię oraz przewlekłe infekcje grzybicze i wirusowe. Magnez wydaje się też odgrywać rolę ochronną w ostrych reakcjach alergicznych[7].

Wapń Badanie przeprowadzone zarówno na myszach jak i na ludziach wykazało, że pewien rodzaj sygnału

eprasa.pl abd19874af



opartego na wapniu reguluje produkcję 2 typów komórek odpornościowych: limfocytów pomocniczych Th, które kierują masową obroną organizmu przed intruzami, oraz limfocytów regulatorowych Th, które hamują tę reakcję, gdy tylko infekcja zostanie zakończona, co szczególnie istotne dla osób z chorobami autoimmunologicznymi.

Co więcej, to właśnie sygnał wapniowy kontroluje, czy komórki odpornościowe mogą korzystać ze składników odżywczych potrzebnych do ich namnażania w komórkową armię przeznaczoną do walki z inwazyjnymi wirusami. Kiedy dochodzi do ataku pasożytów, limfocyty T przeprowadzają zmasowany kontratak, każdy z nich dzieli się, dzięki czemu powstaje armia klonów przygotowanych specjalnie by odeprzeć tego konkretnego wroga. Komórki T mogą wykorzystywać energię z glukozy we krwi do namnażania się, zależy od przepływu wapnia do komórek. Inaczej mówiąc: wapń jest niezbędny, by komórki broniące nasz organizm mogły się komunikować i podejmować decyzje o sposobie ataku[8].

Siarka Brak jest bezpośrednich danych wykazujących zasadność spożywania zwiększonej dawki aminokwasów siarkowych do wzmocnienia układu odpornościowego. Pamiętajmy jednak, że siarka wchodzi w skład glutationu (GSH), homocysteiny (Hcy) i tauryny (Tau), a te wpływają na odpowiedź immunologiczną. Spożycie metioniny powyżej około 1 g/d przejściowo podnosi poziom Tau, Hcy i GSH w osoczu. Tau i GSH wzmacniają zaś stan zapalny. Hcy ma przeciwny efekt. Nie wiadomo, jak zmiany w spożyciu aminokwasów siarkowych wpływają na to zjawisko. U zwierząt wysokie spożycie Tau działa przeciwzapalnie, ale nie badano tego zjawiska u ludzi. Jednakże zależności pomiędzy Hcy, zapalnymi aspektami chorób i zmianami w zachowaniu komórek odpornościowych każą być ostrożnym w suplementacji diety l-metioniną powyżej około 1 g/d[9].

Fosfor Większość badań dotyczących roli tego pierwiastka w poprawie funkcjonowania układu odpornościowego była prowadzona na zwierzętach. Ostatnie badania z udziałem świń wykazują, że podaż fosforu może wpływać na skład i aktywność mikrobiomu jelitowego. Fosforany mogą również oddziaływać na właściwości mikroorganizmów patogennych, takie jak metabolizm lub wirulencja. Fosfor może być więc rozważany jako część zintegrowanego podejścia do wspierania odporności i utrzymania stabilnego układu mikrobiologicznego w przewodzie pokarmowym, zapewniając w ten sposób barierę przed potencjalnymi patogenami[10].

Witaminy Odpowiednie spożycie witamin (B6), folianów (B12), C, E oraz selenu, cynku, miedzi i żelaza wspomaga odpowiedź immunologiczną regulowaną cytokinami Th1 z wystarczającą produkcją cytokin prozapalnych. Dzięki temu można utrzymać skuteczną odpowiedź immunologiczną i uniknąć przejścia na przeciwzapalną odpowiedź immunologiczną regulowaną komórkami Th2 oraz zwiększonego ryzyka infekcji zewnątrzkomórkowych. Witaminy A i D odgrywają ważną rolę zarówno w komórkowej, jak i humoralnej odpowiedzi przeciwciał i wspierają profil cytokin przeciwzapalnych Th2. Niedobór witaminy A upośledza zarówno odporność wrodzoną (regeneracja nabłonka śluzówki), jak i adaptacyjną odpowiedź immunologiczną na zakażenie, co skutkuje upośledzeniem zdolności do przeciwdziałania patogenom zewnątrzkomórkowym. Niedobór witaminy D wiąże się zaś z większą podatnością na infekcje z powodu upośledzenia zlokalizowanej odporności wrodzonej i defektów w antygenowo-swoistej komórkowej odpowiedzi immunologicznej. Nieodpowiednie spożycie i status tych witamin oraz minerałów może prowadzić do stłumienia odporności, co oznacza podatność na infekcje i zakażenia – również pasożytami[11].

Colostrum Właściwości immunologiczne siary bydlęcej zostały potwierdzone licznymi badaniami. Na efekt ten składa się działanie nie tylko zawartych w nim immunoglobulin (zarówno IgA, jak i IgG), ale także laktoferyny i kazeiny. Spożycie colostrum wpływa pozytywnie na działanie limfocytów, makrofagów i komórek dendrycznych, zwiększa też poziom cytokin regulatorowych, takich jak interleukina 10. Colostrum zawiera też witaminy: A, C, E oraz z grupy B, a także szeroki zestaw opisanych już mikroelementów m.in. wapnia, potasu, sodu i magnezu[12].

Mumio To tradycyjne panaceum, przypominające żywicę, należy do najbogatszych w substancje prozdrowotne naturalnych suplementów. Jego właściwości wykorzystywane są w medycynie ajurwedyjskiej od 5 tys. lat. Zawarty w nim kwas elagowy – wzmacnia działanie układu odpornościowego, wykazuje działanie hemostatyczne i przeciwzapalne, jest też silnym antyoksydantem. Antyoksydacyjne właściwości mają też polifenole, a lipidy fenolowe sprawiają, że intruzi, w tym również pasożyty, przestają się rozwijać[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2009 Jan 12; 364(1513): 85-98; Nature. 1979;279:21–26
2. Epidemiol Mikrobiol Imunol. 2007 Feb;56(1):3-9; Nutrition Research, 1982, 2(6): 721-733
3. J Nutr. 2003 May;133(5 Suppl 1):1452S-6S
4. J Obes Wt Loss Ther, 2012, 2: 152, doi:10.4172/2165-7904.1000152
5. Adv Exp Med Biol. 1989;258:243-52
6. Acta Biomed, 2005;76 Suppl 2:38-44; Biol Trace Elem Res, 2002, 87: 133-142
7. Eur J Clin Nutr, 2003, 57, 1193-1197
8. https://cordis.europa.eu/article/id/151034-calcium-regulation-in-the-immune-system; Immunity, 2017 Oct 17;47(4):664-679.e6
9. J Nutr. 2006 Jun;136(6 Suppl):1660S-1665S
10. Nutr Res Rev, 2015 Jun;28(1):67-82
11. Ann Nutr Metab. 2007;51(4):301-23
12. Nutrition Research, 2002, 22(6): 755-767; J Anim Sci, 2009, 87: 3-9

eprasa.pl abd19874af

Lecznicze właściwości siary bawolej



Koniec XX w. i początek XXI w. przyniósł ciekawe odkrycia, dotyczące substancji czynnych, które są stosowane w medycynie ludowej i tradycyjnej od tysięcy lat. Jedną z nich jest siara, zwana inaczej colostrum lub młodziwem – czyli pierwsze mleko ssaków. Naukowcy pochylili się najpierw nad colostrum owiec, ale okazało się, że podobne właściwości wykazuje również **siara bydlęca** (*Colostrum bovinum*), którą pozyskuje się także od **bawołów** (*Bubalus bubalis*). Zwierzęta te są krewnymi dzikich bawołów, jednak pomimo udomowienia – hoduje się je na otwartych terenach, co sprawia, że ich mleko jest szczególnie cenne, również ze względu na skład siary. Potencjał leczniczy tego surowca, pozyskiwanego od bawołów bułgarskich, został wykorzystany przez firmę New Revital do produkcji wysokiej jakości suplementu diety.

Preparat Muracol Protect na bazie colostrum bawolego zawiera ponad 100 składników biologicznie czynnych, przy czym największe znaczenie mają 3 grupy substancji: peptydy bogate w prolinę, immunoglobuliny, oraz czynniki wzrostu i hormony. Suplement zawiera **unikalny kompleks peptydów (BPP, PRP)** z siary bawolej, krowiej i żółtka jaja. Peptydy te mają zdolność skanowania patogenów i przekazywania do grasicy informacji, by rozpoczęła produkcję komórek T. O przewadze Muracol Protect nad innymi produktami z colostrum świadczy obecność immunoglobulin pochodzących od bawołów (jak również wszystkich innych specyficznych biokomponentów). Są to bowiem zwierzęta hodowane w czystych rejonach Bułgarii, tylko i wyłącznie na pastwiskach, gdzie mają dostęp do wielu roślin i ziół, ale również – pozwala im zetknąć się z szerszym zakresem patogenów, co wzbogaca ich siarę o odpowiednie przeciwciała – **immunoglobuliny**. Dzięki temu bawoły praktycznie nie chorują i nie muszą być leczone antybiotykami. Preparat zawiera również **czynniki wzrostu**: IGf-1 i 2 (insulinopodobne czynniki wzrostu 1 i 2), TGff-1 i 2 (insulinopodobne czynniki wzrostu 1 i 2) TGf-α (transforming growth factor α), EGf (Epidermal growth factor). Pełnią one rolę ochronną i regeneracyjną, a jeden z najdokładniej przebadanych, Igf-1 – ma udowodnioną badaniami zdolność do regeneracji – tak silną, że jest w stanie zregenerować grasicę u osób starszych.

Skład preparatu Muracol Protect i właściwości substancji w nim zawartych sprawiają, że działa on w następujących obszarach:

- przywraca funkcję immunologiczną i pomaga w ustanowieniu optymalnej równowagi,
- niszczy mikroorganizmy chorobotwórcze i pomaga oczyścić je z organizmu,
- przywraca komunikację i funkcje komórkowe,
- stymuluje naprawę i regenerację tkanek,
- silnie pobudza aktywność naturalnych komórek zwalczających patogeny,
- poprawia wydajność przeciwciał, które zapobiegają chorobom,
- zwiększa siłę, wytrzymałość i regenerację komórek,
- wpływa pozytywnie na ogólny proces starzenia się organizmu,
- stymuluje aktywację i różnicowanie się komórek macierzystych.

Muracol Protect został wzbogacony dodatkiem frakcji siary krowiej, zawierającej BPP, bioaktywne składniki żółtka jaja kurzego, kompleks probiotyczny (*Lb. bulgaricus*, *Lb. acidophilus*, *Lb. plantarum*, *Lb. rhamnosus*, *Lb. helveticus*, *Lb. casei*, *St. thermophilus*, *Bif. bifidum*, *Bif. longum* i *Bif. infantis*), prebiotyk inulinę, witaminy C, D3 i K2, siarczan chondroityny oraz ekstrakt z oliwy z oliwek. Muracol Protect jest preparatem **liposomalnie nanokapsułkowanym**, dzięki czemu składniki aktywne są chronione przed działaniem soku żołądkowego oraz enzymów proteolitycznych, a zarazem forma ta zapewnia maksymalną biodostępność w jelitach.

Suplement diety Muracol Protect możemy zamówić pod adresem: www.muracolprotect.pl
Na hasło: „OCL" – zniżka 15% do końca sierpnia 2022 r.

eprasa.pl abd19874af

Naturalne filtry i opatrunki

Latem nie sposób uniknąć słońca, nawet przy zachowaniu ostrożności. Jak się przed nim chronić i co robić, gdy pojawią się oparzenia słoneczne?

Choć słońce jest nam niezbędne do wytwarzania witaminy D3, to jednak co za dużo, to niezdrowo. Powiedzmy to wreszcie otwarcie: opalenizna jest reakcją obronną na uszkodzenia skóry wywołane promieniami UV.

Światło słoneczne składa się z promieniowania o różnej długości fal, z których dla skóry najbardziej szkodliwe są UVA i UVB, powodujące zaczerwienienia, obrzęki, oparzenia, obniżoną odporność na infekcje, fotostarzenie się (objawiające się przebarwieniami i zmarszczkami), a nawet raka skóry. Obecnie promieniowanie UV o dowolnej częstotliwości jest uznawane za należące do pierwszej grupy substancji rakotwórczych[1]. Ochrona skóry przed niszczącym wpływem słońca jest niezwykle istotna, jednak apteczne czy drogeryjne kremy z filtrem mają swoje ograniczenia. Przede wszystkim należy pamiętać, że są one stosunkowo nowym wynalazkiem, więc ich długotrwały wpływ na nasz organizm nie jest jeszcze znany. Natomiast znamy ich negatywny wpływ na ekosystemy wodne. Wiadomo również, że niektóre stosowane w nich substancje nie są obojętne dla zdrowia. Na szczęście natura zatroszczyła się o to, aby u roślin i zwierząt wykształciły się skuteczne mechanizmy ochronne przeciwdziałające stresowi oksydacyjnemu wywołanemu przez długotrwałą ekspozycję na promieniowanie UV.

Pij zieloną herbatę!

Napar ten jest bogaty w polifenole, takie jak galusan epigallokatechiny, który jest 100 razy silniejszy niż witamina C i 25 razy silniejszy niż witamina E. Badania wykazują, że, chociaż zielona herbata ma minimalną wartość SPF (Sun Protection Factor – współczynnik ochrony przed słońcem), chroni przed uszkodzeniami DNA i immunosupresją wywołanymi promieniowaniem UV. To dobroczynne działanie przypisujemy jej zdolnościom do obniżania stresu oksydacyjnego i regulacji działania białka NF-kB, które bierze udział w odpowiedzi immunologicznej na negatywne bodźce[2].



Marchewkowy samoopalacz

Zetrzyj na tarce o drobnych oczkach marchewkę i dodaj do niej po łyżce oliwy z oliwek i miodu. Wszystko wymieszaj. Następnie maseczkę nałóż na twarz i dekolt na ok. 10-15 min. Potem dokładnie zmyj skórę letnią wodą.

Przyciemniająca mgiełka

2 łyżki czarnej herbaty lub kawy zalej wrzątkiem, Zostaw na 30 min do zaparzenia. Gdy ostygnie, przecedź i przelej do buteleczki z atomizerem. W ten sposób uzyskasz koloryzującą mgiełkę (przechowuj ją w lodówce do 5 dni). Każdego dnia systematycznie rozpylaj ją na twarz i ciało. Jeżeli boisz się, że kolor nie będzie równomierny, możesz przecierać skórę wacikiem zamoczonym w naparze.

eprasa.pl abonenci

Krem z aloesem

Warto wiedzieć, że wyciągi z tej rośliny chronią też przed uszkodzeniami spowodowanymi promieniowaniem UV na poziomie komórkowym i są polecanym przez naukowców dodatkiem do kremów ochronnych[3]. Na bazie aloesu możesz też przygotować prosty krem. Obierz ogórka i pokrój go w cienkie plasterki. Następnie dodaj do niego ok. 100 g żelu wydobytego z łodygi aloesu – wystarczy, że przetniesz liść wzdłuż, a następnie oddzielisz miąższ od skórki. Zmiksuj oba składniki tak, aby powstała gęsta pasta, a następnie przełóż krem do szklanego słoika. Jeśli chcesz, by był bardziej odżywczy, dodaj do niego ok. 100 g miąższu z awokado i łyżkę oliwy z oliwek.





Bronzer do ciała

30 g masła Shea lub kakaowego pokrój na małe kawałki i powoli na małym ogniu roztop w rondelku, cały czas mieszając. Następnie dodaj 20 g nierafinowanego czerwonego oleju palmowego. Teraz poczekaj, aż mieszanka nieco przestygnie, ale wciąż będzie w formie płynnej. Dodaj 30 kropli oleju z marchwi oraz wybrany olejek zapachowy, np. waniliowy lub jaśminowy i wymieszaj. Uzyskaną masę przelej do uprzednio wyparzonego słoiczka i wstaw do lodówki na kilka godzin. Po tym czasie możesz już stosować swój bronzer. Stosowany codziennie nadaje ciału stopniową, delikatną opaleniznę. Najlepiej nakładać go na całe ciało po kąpieli jak masło.

REKLAMA



eprasa.pl abd19874af

Maska algowa

Wymieszaj sproszkowane wodorosty *Porphyra vietnamensis* lub *Porphyra umbilicalis* z wodą mineralną, tak by uzyskać konsystencję gęstej śmietany. Nałóż na skórę i zostaw do wyschnięcia. Usuń zaschniętą maskę i spłucz ciało letnią wodą. Badania wykazały, że zawarty w tych algach składnik porphyra-334 stanowi stabilny i bezpieczny środek chroniący przed słońcem, będący alternatywą dla produktów farmaceutycznych[6]. Algi czerwone (*Porphyra umbilicalis*) dzięki niemu mają SPF o wartości 4[7]. Jednak to nie jedyny powód, by je stosować. Wodorosty musiały przystosować się do ekstremalnych warunków. Z tego też powodu wykształciły mikrosporyny (związki pochłaniające promieniowanie UV), karotenoidy (mające działanie przeciwutleniające), polifenole (działające antyoksydacyjnie) i polisacharydy siarczanowe (mające właściwości antyoksydacyjne). Dowiedziono, że zawarte w nich związki nie tylko pochłaniają promieniowanie UV, ale również wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwstarzeniowe i immunomodulujące[8].



Tarcza w upalne dni

Masz ochotę pozwiedzać albo posiedzieć na słońcu? Proszę bardzo, weź tylko astaksantynę. Naukowcy oceniają, że jest ona jednym z najsilniejszych naturalnie występujących przeciwutleniaczy. Działa ona jak „wewnętrzny ekran słoneczny" i chroni skórę przed oparzeniem, a dzięki swoim własnościom przeciwutleniającym ułatwia leczenie uszkodzonej wcześniej tkanki. Zapobiega też starzeniu się. W pewnym eksperymencie uczestniczkom za każdym razem podawano kapsułki z innym preparatem, np. kwasami tłuszczowymi omega-3 albo pochodnymi witaminy E, jednak zawsze zawierały one również astaksantynę. Panie, których średnia wieku wynosiła 40 lat, nie wiedziały, czy zażywają astaksantynę, czy placebo. Po 2 tygodniach odnotowały zmniejszenie drobnych zmarszczek, poprawę elastyczności i gładkości skóry, jej kolorytu oraz poziomu nawodnienia. Kobiety wskazywały również na zmniejszenie się obrzęków. Tymczasem w grupie biorącej placebo nie odnotowano żadnej poprawy. Dodatkowo astaksantyna wpłynęła pozytywnie na gładkość i nawilżenie skóry zarówno na obszarze podrażnionym przez słońce, jak i na jej pozostałej części.

Badanie przeprowadzone w Japonii na 23 zdrowych ochotnikach wykazało, że dawka 4 mg przyjmowana przez 9 tygodni podniosła wartość minimalnej dawki rumieniowej, co oznacza większą tolerancję na promieniowanie[1].

Niestety astaksantyna nie jest wytwarzana w ludzkim organizmie, należy więc dostarczać ją w formie suplementu.

BIBLIOGRAFIA
1. Nutrients. 2018 Jul; 10(7): 817

Serum regeneracyjne

Jeżeli przesadziłaś ze słoneczną kąpielą i czujesz lekkie pieczenie skóry, dodaj do pół łyżki olejku, łyżkę żelu aloesowego i nałóż na podrażnione miejsce. Zabieg powtarzaj do momentu, gdy dyskomfort ustanie.

Olejek marchewkowy po opalaniu

Dzięki wysokiej zawartości beta-karotenu poprawia kolor skóry, odżywia ją, pogłębia i utrwala opaleniznę. Stosuj go po powrocie z plaży. Dzięki temu skóra będzie nawilżona i zregenerowana. Możesz go także dodawać do ulubionego balsamu.



Pamiętaj!

- Promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze między 10-16 godz. – unikaj wtedy ekspozycji na słońce.
- Promienie UVA przenikają przez szyby okienne.
- Wbrew obiegowym opiniom osoby o ciemniejszej skórze są także narażone na negatywne działanie słońca.
- Promieniowanie UV dociera do naszej skóry również w cieniu oraz zimą.

eprasa.pl abd19874af

Balsam chroniący przed słońcem

Po 1/4 szklanki nierafinowanego oleju kokosowego, masła shea i oleju makadamia oraz po 1/8 szklanki oleju ze słodkich migdałów i masła kakaowego roztop w kąpieli wodnej. Dodaj do nich 4 łyżeczki oleju z pestek malin i 2 łyżki wosku pszczelego. Nie gotuj ich, bo stracą swoje właściwości! Po roztopieniu i ostudzeniu tłuszczów dodaj kilka kropli witaminy E. Moduluje ona odpowiedź komórkową na UVB i jest uważana przez naukowców za potencjalny lek chroniący lub redukujący zniszczenia skóry wywołane przez ten rodzaj promieniowania[5]. Jeśli chcesz nadać swojemu kremowi zapach, dorzuć kilka kropli ulubionego olejku zapachowego lub np. kilka listków mięty czy gałązek lawendy. Całość wymieszaj dokładnie i odstaw do zupełnego ostygnięcia. Po ok. 30 min wyjmij zioła, dodaj 4 łyżki tlenku cynku i znów wymieszaj – mieszanka powinna mieć konsystencję masła. Ubij ją mikserem tak, aby stała się puszysta i nabrała konsystencji śmietany. Gotowy balsam przełóż do czystych słoiczków. Nie musisz trzymać go w lodówce. Jego konsystencja może się zmieniać w zależności od temperatury otoczenia.



Maseczka pomidorowa

Likopen jest jednym z największych sprzymierzeńców w walce z niekorzystnym wpływem słońca na skórę. Ten karotenoid pochłania tlen singletowy, który wywołuje w skórze stany zapalne. W pewnym badaniu po 12 tygodniach spożywania diety bogatej w ten składnik zaobserwowano spadek skłonności skóry do powstawania rumienia wywołanego promieniowaniem UV[4]. Aby zintensyfikować działanie likopenu, nie tylko jedz pomidory, ale również stosuj je zewnętrznie w formie maseczki. Dojrzały owoc pokrój na kawałki i zmiksuj na gładką masę. Dodaj łyżkę miodu i oliwy. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Nałóż na twarz, szyję oraz dekolt na 20 min. Spłucz po tym czasie. Maseczkę najlepiej nakładać wieczorem.





LipidCell Nowoczesny suplement diety wspierający zdrową, a co za tym idzie piękną i promienną cerę dzięki zawartości witaminy A. W LipidCell wykorzystano nowatorskie połączenie aktywnych składników, w postaci ceramidów, skwalenu oraz witaminy A i E, które wspomagają walkę z procesami starzenia, zabezpieczając skórę przed tzw. degradacją kolagenową oraz wpływają na kondycję bariery hydrolipidowej.

INSPIROWANE NATURĄ

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

REKLAMA

eprasa.pl abd19874af

Żel na oparzenia

Dobroczynne działanie aloesu jest znane od tysiącleci, bowiem używali go już starożytni Egipcjanie. Jego miąższ stosowany zewnętrznie działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i przeciwbólowo, łagodzi świąd różnego pochodzenia (również ten spowodowany ukąszeniami i użądleniami owadów), zmiękcza i nawilża skórę, przyspiesza proces gojenia poprzez rozszerzanie naczyń włosowatych, dzięki czemu zraniona tkanka jest lepiej ukrwiona, ma również łagodne działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwwirusowe. Swoje regeneracyjne właściwości aloes zawdzięcza obecności enzymów, saponin o działaniu ściągającym oraz aloektyny, która działa przeciwzapalnie[9]. Aby złagodzić oparzenia słoneczne, z 2 liści aloesu wyciśnij sok. Nasącz nim jałową gazę i przyłóż do podrażnionej skóry. Możesz też przełamać liść tego sukulenta i na oparzenia nakładać jego miąższ. Zabiegi aloesem powtarzaj kilka razy dziennie, aż ustąpią objawy.





Okłady na spieczoną skórę

To może zdarzyć się każdemu. Chwila nieuwagi i... skóra na nosie lub ramionach parzy żywym ogniem. Na szczęście w takiej sytuacji zbawienne są okłady z kefiru, zsiadłego mleka czy maślanki – możesz smarować nimi podrażnione miejsca lub nałożyć je na jałową gazę i taki okład przykładać do poparzonej skóry (wtedy mniej boli). Produkty te zawierają białko oraz witaminy A, D i E, które przyspieszą regenerację poparzonego naskórka i dodatkowo chłodzą obolałe miejsca.



Łagodząca pianka

Skończył Ci się Panthenol? W takiej sytuacji możesz też zastosować okłady z surowych białek jaj. Najlepiej ubij je na pianę i nałóż na poparzoną skórę. Białko zawiera hamującą stany zapalne cystatynę oraz bakteriobójczy lizozym.



Warzywne opatrunki

Pokrój ziemniaki lub ogórki w plasterki i obłóż nimi chore miejsce. Alternatywnie możesz również zastosować papkę z mąki ziemniaczanej (zmieszaj mąkę z wodą, mlekiem lub śmietaną). Skrobia zawarta w ziemniakach łagodzi podrażnienia i uśmierza ból. Natomiast ogórek chłodzi i odżywia skórę dzięki zawartym w nim antyoksydantom i witaminie C.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Probl Dermatol. Basel, Karger, 2021, 55:53-61
2. Journal of Investigative Dermatology, 2009, 56-9
3. Photochem Photobiol Sci., 2016,:15(3):334-50
4. Photochemical and Photobiological Sciences, 2006, 5(2):238-42
5. Mol Carcinog. 2002;34(3):121-30
6. Pharmacognosy Research 2010 2(1):45-9
7. Photochemical and Photobiological Sciences, 2006 5(4):432-5
8. Mar Drugs. 2018 Nov; 16(11):399
9. Iran J Med Sci. 2019; 44(1):1-9

Przyjmuj CBD

Oto 12 powodów, dla których warto włączyć te suplementy do codziennej diety

Stosowanie kannabinoidów zawierających ekstrakty roślinne sięga 500 lat p.n.e. Jednak dopiero w ostatnich dekadach przyciągnęło uwagę naukowców. Kannabidiol (CBD) występuje w konopiach siewnych. Nie ma żadnych właściwości odurzających, w przeciwieństwie do zawartego w konopiach indyjskich Δ^9-tetrahydrokannabinolu (THC). Za to – jak pokazują kolejne badania i eksperymenty – korzystnie oddziałuje na wiele procesów zachodzących w ludzkim organizmie: uśmierza ból, przeciwdziała stanom zapalnym, osteoporozie i nowotworom, chroni układ krążenia i nerwowy, ułatwia zasypianie oraz koi lęki. Zdaniem badaczy tak szerokie spektrum działania umożliwia mu układ endokannabinoidowy, którego receptory występują niemal w całym organizmie. To właśnie poprzez nie CBD wywiera swój prozdrowotny wpływ.

1 Gasi stany zapalne

Aktywność kannabinoidów w tkankach obwodowych w dużym stopniu wiąże się z ich wpływem na produkcję cytokin oraz z oddziaływaniem na układ odpornościowy, m.in. przez zmianę odpowiedzi komórek immunologicznych na te cytokiny[1]. Za skuteczność kannabidiolu odpowiada również jego zdolność łagodzenia stanów zapalnych, które często są przyczyną dolegliwości bólowych, np. w obrębie kręgosłupa. CBD komunikuje się z 2 rodzajami receptorów w organizmie – CB1 i CB2 – a te drugie kontrolują reakcje zapalne. Gdy są uruchomione, komórki odpornościowe wydzielają mniej związków chemicznych zwanych cytokinami, biorących udział w procesie zapalnym. Jak wykazały testy na myszach i szczurach, CBD może okazać się pomocne przy stanach zapalnych w obrębie stawów, mózgu i jelit[2].





2 Przeciwdziała migrenom

Dane kliniczne sugerują, że niedobór endokannabinoidów jest związany z atakami migreny. Jak wynika z ostatnich badań, przytłaczająca większość osób cierpiących na migrenę znalazła ulgę dzięki stosowaniu oleju CBD. Dane z potwierdzonej klinicznie ankiety wykazały, że 86% respondentów zgłosiło zmniejszenie bólu głowy po jego zastosowaniu w czasie 30-dniowego okresu próbnego[3].

3 Przynosi ulgę w bólu

Kannabinoidy zwalczają również bóle różnego pochodzenia – towarzyszące infekcji czy chorobie przewlekłej. Co więcej, metaanaliza z 2015 r. potwierdziła istnienie wielu randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych, które pokazują, że konopie są skuteczne w terapii bólu przewlekłego i neuropatycznego[4]. Przeciwbólowe i przeciwzapalne właściwości kannabinoidów czynią z nich alternatywę dla leków dostępnych bez recepty. Co więcej, CBD nie tylko łagodzi dolegliwości, ale też poprawia jakość życia, w tym ułatwia zaśnięcie – nawet u pacjentów cierpiących na stwardnienie rozsiane, neuropatię, ból nowotworowy czy reumatoidalne zapalenie stawów.

eprasa.pl abd19874af



Chroni serce i układ krążenia

Najnowsze badania udowodniły, że w ostrej fazie zawału kannabinoidy pełnią funkcję ochronną w stosunku do śródbłonka naczyń wieńcowych, prowadzą do zmniejszenia obszaru martwicy mięśnia sercowego oraz ryzyka wystąpienia arytmii, a ponadto uczestniczą w procesie pozawałowej przebudowy mięśnia sercowego[5]. Co więcej, po wielokrotnym podaniu kannabinoidów może nastąpić obniżenie częstości akcji serca i ciśnienia krwi. Efekt ten jest związany z zahamowaniem nerwów współczulnych i wzrostem aktywności układu parasympatycznego[6]. Takie działanie CBD ma duże znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia.



Pomaga zasnąć

W jednym z eksperymentów połowa spośród 2 tys. biorących w nim udział osób zaczęła przesypiać noce w całości po rozpoczęciu terapii CBD. Ich sen był też mniej podatny na zewnętrzne zakłócenia i bodźce[7]. Z kolei badanie krzyżowe porównujące CBD z nitrazepamem jest dowodem na to, że 160 mg CBD wydłużało czas snu[8].

Dobry dla wątroby

Jak się okazuje, kannabidiol – dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym – może znaleźć zastosowanie we wspomaganiu leczenia schorzeń wątroby. Encefalopatia wątrobowa jest zaburzeniem neuropsychiatrycznym o złożonej patogenezie wywołanym ostrą lub przewlekłą niewydolnością tego organu. Uczeni zbadali wpływ CBD na myszy, u których wywołano piorunującą niewydolność wątroby. Podanie kannabidiolu przywróciło pracę narządu, a zwiększone poziomy amoniaku, bilirubiny i enzymów wątrobowych w osoczu, jak również podwyższone poziomy 5-HT zostały znormalizowane[16].

Dba o dziąsła

Naukowcy z Tajlandii dowiedli, że zarówno ekstrakt z konopi (*Cannabis sativa*), jak i kanabidiol (CBD) mają działanie przeciwzapalne – mogą hamować produkcję TNF-α i IL-1β oraz potencjał gojenia ran dziąseł. Jak wynika z ich badań, nawet krótkotrwała ekspozycja na CBD sprzyja gojeniu się dziąseł[9].



Wzmacnia kości

Układ endokannabinoidowy (EKAN) ma wpływ na aktywność osteoblastów (komórek kościotwórczych) i osteoklastów (komórek kościogubnych). W układzie szkieletowym ich rolą jest budowa i wspieranie wytrzymałości naszych kości. Jak wskazują ich nazwy – pierwsze biorą udział w procesie tworzenia kości, a drugie – ich resorpcji i rozpuszczania, a ponadto – wszystkie są wyposażone w receptory kannabinoidowe. Z tego względu CBD może stymulować wzrost kości i wpływać na ich lepszą gęstość. Badania na wyizolowanych komórkach, opublikowane w 2014 r., wykazały, że kannabidiol może aktywować receptor CB2 w układzie EKAN. Skutkuje to zwiększeniem migracji mezenchymalnych komórek macierzystych w miejscu złamania[11]. Inne doniesienie, opublikowane rok później w The Journal of Bone and Mineral Research, potwierdziło działanie tego mechanizmu w modelu szczurzym. Zwierzętom ze złamanymi kośćmi udowymi podawano przez 8 tygodni iniekcyjnie CBD (oraz kombinację z THC). Kuracja ta okazała się efektywna – wspomogła gojenie się złamań, a właściwości biomechaniczne kości poprawiły się[12].

eprasa.pl abd19874af

Olejki CBD – czym kierować się przy wyborze produktu?

W ostatnich latach na rynku dostępnych jest wiele olejków CBD, różniących się m.in. ceną, i to dość znacznie. Co zatem wpływa na cenę produktu? Aby klient mógł skorzystać z dobroczynnego działania kannabinoidów z konopi, wspomóc swoje zdrowie, dostrzec efekty i kontynuować przyjmowanie olejku, producent musi mu zapewnić nie tylko odpowiednią zawartość substancji czynnych, o odpowiednim profilu chemicznym. Musi również zadbać, by podczas produkcji przestrzegano rygorystycznych norm, np. dotyczących niestosowania agresywnych rozpuszczalników. Cały proces wytwarzania olejku konopnego jest monitorowany, a prócz tego – musi on zostać poddany badaniom, potwierdzającym jego skład. Wszystkie te aspekty sprawiają, że aby dostarczyć produkt o najwyższej jakości – wymaga to pewnego nakładu kosztów, które odzwierciedlają się w cenie produktu.

Podczas wyboru olejku CBD, oprócz tego widocznego na pierwszy rzut oka komponentu, jakim jest cena, warto również zwrócić uwagę na kilka innych czynników.

Kto odpowiada za ekstrakcję?

Wśród dostępnych w sprzedaży olejków CBD znajdują się zarówno takie, których produkcja i ekstrakcja jest po stronie sprzedającego je podmiotu, jak i takich – które są jedynie rozcieńczonym przez producenta koncentratem, skupowanym na rynku hurtowym. Z oczywistych względów taki olejek będzie miał niższą cenę, jednak pewnym kosztem – w takich przypadkach zarówno oznaczenia, jak i stężenie prozdrowotnych substancji będzie dotyczyło pierwotnego koncentratu, zaś klient nie może mieć wówczas pewności, że dokładnie taki skład znajdzie w zakupionej przez siebie buteleczce.

Skład produktu i zawartość ekstraktu

Sam opis na pudełku czy butelce, oznajmiający że jest to np. „10% olejek CBD" nie wystarcza, żeby mieć pewność,



iż jest to faktycznie 10-procentowe stężenie. Producent powinien udostępniać również certyfikat – może to być dokument przygotowany w jego własnym laboratorium lub w niezależnej placówce, która dokonuje takich badań. Klient ma prawo dowiedzieć się, czy certyfikat dotyczy partii, z której kupuje dany produkt. Na co zwrócić uwagę przy sprawdzaniu certyfikatów? Oprócz technicznych szczegółów takich jak data badania, która powinna być jak najbardziej aktualna oraz informacji o danej próbce, z jej numerem, ważne są wyniki badań laboratoryjnych. Obrazują one, ile w danej partii jest CBD oraz jego kwasowego prekursora – CBDA, powstającego podczas dekarboksylacji i stanowiącego 85% wartości CBD. W wynikach badań oba te parametry podawane są oddzielnie oraz łącznie. Warto zwracać też uwagę na informacje o czystości oleju, związane z obecnością metali ciężkich. Na liście znajdą się również informacje o innych kannabinoidach, które również mają wpływ na działanie produktu. Niezwykle ważnym parametrem, który powinien nas interesować, jest także **zawartość ekstraktu** – aby uzyskać przykładowy 10-procentowy olejek CBD – ekstraktu powinno być minimum 20%.

Pełne spektrum

Na opakowaniach olejków CBD znajdujemy często napis „full spectrum", co tłumaczy się z angielskiego jako pełne spektrum, a na certyfikacie – wymienione są również inne kannabinoidy CBG, CBN i CBC. Dr Ethan Russo, neurolog, specjalizujący się w biologii kannabinoidów, stworzył określenie „efektu otoczenia", zwanego również „efektem otoczki" (entourage effect). Oznacza ono, że obecność w oleju szerszego wachlarza kannabinoidów sprawia, że osiągany jest efekt synergii i dzięki temu mogą one zapewnić lepsze działanie terapeutyczne od produktów zawierających wyłącznie izolaty CBD. Dotyczy to zwłaszcza wsparcia w łagodzeniu bólu oraz stanów zapalnych. Dlatego warto zwracać uwagę na pełny profil kannabinoidowy podczas wyboru olejku CBD.



MEDI HEMP

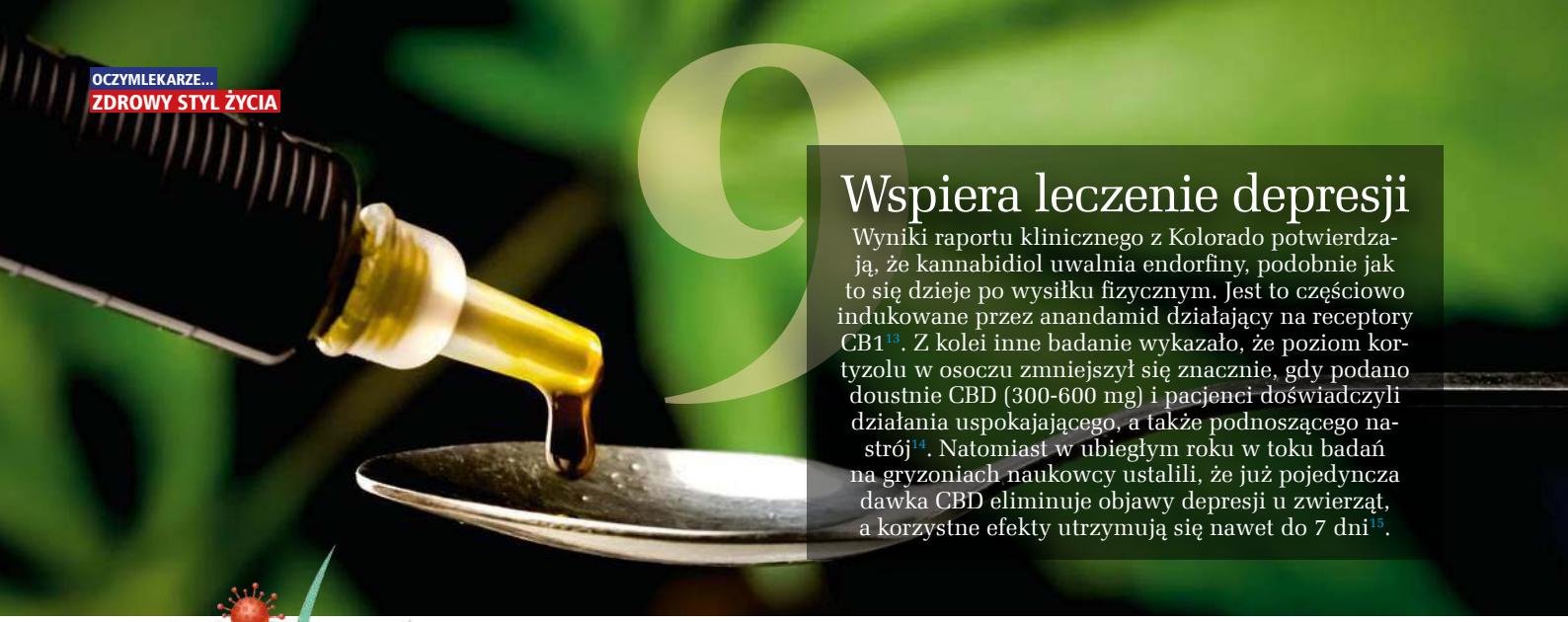
Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

eprasa.pl abd19874af



9 Wspiera leczenie depresji

Wyniki raportu klinicznego z Kolorado potwierdzają, że kannabidiol uwalnia endorfiny, podobnie jak to się dzieje po wysiłku fizycznym. Jest to częściowo indukowane przez anandamid działający na receptory CB1[13]. Z kolei inne badanie wykazało, że poziom kortyzolu w osoczu zmniejszył się znacznie, gdy podano doustnie CBD (300-600 mg) i pacjenci doświadczyli działania uspokajającego, a także podnoszącego nastrój[14]. Natomiast w ubiegłym roku w toku badań na gryzoniach naukowcy ustalili, że już pojedyncza dawka CBD eliminuje objawy depresji u zwierząt, a korzystne efekty utrzymują się nawet do 7 dni[15].



10 Pobudza odporność

Receptory CB2 ulokowane są także w naszym układzie immunologicznym, a poprzez nie CBD pobudza naturalną odporność oraz pomaga utrzymać homeostazę, czyli harmonijne warunki wewnątrz organizmu, dając mu szansę na obronę przed patogenami[17]. Co więcej, jak pokazują badania, podawanie kannabinoidów osłabia obciążenie chorobą i stan zapalny tkanek u zwierząt zakażonych małpim wirusem niedoboru odporności (SIV) oraz podwyższa produkcję komórek układu immunologicznego odpowiedzialnych za jego zwalczanie[18]. Inni naukowcy doprecyzowali, że odsetek zainfekowanych komórek spadł aż o połowę (z 60 do 30%)[19]. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że konopie mogą stymulować działanie układu odpornościowego m.in. poprzez pobudzanie do pracy jego komórek oraz łagodzenie stanów zapalnych.

11 Działa uspokajająco

Kannabinoidy mogą regulować nasze reakcje na trudne sytuacje, zmniejszając towarzyszący im lęk. Potwierdziły to badania prowadzone na Uniwersytecie Sao Paulo oraz w londyńskim King's College, których autorzy przyjrzeli się związkowi CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny[10]. Z chemicznego punktu widzenia ten neuroprzekaźnik to pochodna tryptaminy, określana często w skrócie jako 5-HT. Wiąże się z receptorami różnych typów, a kannabidiol modyfikuje jeden z nich (5-HT 1A), którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe. CBD stymuluje go, co w efekcie powoduje m.in. zwiększenie produkcji serotoniny i dopaminy, które pomagają zwalczyć objawy niepokoju.



12 Walczy z rakiem

Jak dowodzi obszerna literatura tematu, CBD wykazuje silne działanie na wiele różnych typów raka, zarówno w hodowlanych liniach komórek rakowych, jak i w mysich modelach nowotworów. Przede wszystkim przeciwdziała namnażaniu się komórek nowotworowych oraz wymusza ich apoptozę. Udowodniono, że jest w stanie indukować autofagię. Może też aktywować wszystkie te mechanizmy łącznie. Ponadto CBD również hamuje migrację guza, inwazję i neowaskularyzację, co sugeruje, że działa nie tylko na komórki rakowe, ale może również wpływać na mikrośrodowisko guza, np. poprzez modulację naciekających komórek mezenchymalnych i komórek odpornościowych[20].

BIBLIOGRAFIA

1. FEBS Letter 1998; 433:139-42
2. Science 2002; 296(26IV): 678-82; Progress in Neurobiology, 2002; 68(4): 247-286
3. J Clin Med. 2022 Mar; 11(6): 1479
4. JAMA. 2015; 313(24):2474-83
5. Postepy Hig Med Dosw. 2008; 62:174-84
6. J. Clin. Endocrinol. Metab. 2004, 89, 2563-8
7. Chem Biodivers 2007; 4:1729-43
8. Pharmaceuticals (Basel) 2012 May 21; 5(5):529-52
9. Arch Oral Biol. 2022 Aug;140:105464
10. Synapse. 2013; 67(3):145-59
11. Biochem Pharmacol. 2014; 87(3):489-501
12. J Bone Miner Res. 2015; 30(10):1905-13
13. Proc Natl Acad Sci US A. 2015 Oct 20;112(42): 13105-8
14. Braz J Med Biol Res. 1993;26(2): 213-7
15. Mol Neurobiol. 2019; 56(2): 1070-81
16. Br J Pharmacol. 2011 Apr; 162(7):1650-8
17. Prog Lipid Res. 2011; 50(2):193-211
18. AIDS Res Hum Retroviruses. 2014 Jun 1; 30(6): 567-78
19. PLoS One. 2012; 7(3):e33961
20. Cancers (Basel). 2020 Nov; 12(11): 3203

eprasa.pl abd19874af

SUPLEMENT DIETY | TESTOWANY LABORATORYJNIE | FULL SPECTRUM | EKSTRAKCJA ALKOHOLOWA

chwila.

POZNAJ POTENCJAŁ SUPLEMENTACJI OLEJKÓW CBD

CBD, czyli inaczej kannabidiol jest jednym ze związków, które oddziałują na nasz układ endokannabinoidowy oraz **jedynym naturalnie pozyskiwanym kannabinoidem z zewnątrz**, który może uzupełniać nasze wewnętrzne niedobory. Substancja ta jest całkowicie legalna oraz **bezpieczna** dla naszego organizmu. Nie ma działania psychoaktywnego, a jego suplementacja pozytywnie wpływa na różne aspekty naszego zdrowia.

Skorzystaj z 15% rabatu na zamówienie do 31.12.22. Wpisz kod: **chwilanazdrowie**



chwila. na dobry sen
900 mg CBD

- ułatwia zasypianie
- redukuje liczbę przebudzeń
- wydłuża głęboką fazę snu
- dzięki dodanej melatoninie reguluje cykl senny



chwila. ze smakiem
1800 mg CBD

- łagodzi objawy migreny
- poprawia koncentrację
- ułatwia radzenie sobie ze stresem
- pozwala na szybszą regenereację



chwila. dla wymagających
2700 mg CBD

- redukuje dolegliwości bólowe
- wspomaga leczenie przewlekłych stanów zapalnych
- pomocny w leczeniu cukrzycy, chorób tarczycy oraz nowotworów

Dowiedz się więcej i wybierz olejek dla siebie: www.chwilacbd.pl

I śledź nas na naszych social mediach:

eprasa.pl abd19874af



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Czyraki

Mleczko pszczele, olejek tymiankowy, kozieradka oraz sok z łopianu i okłady z werbeny to tylko niektóre naturalne remedia na bolesne guzy ropne

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

Te zmiany powstają na skutek bakteryjnego zainfekowania (przeważnie gronkowcem złocistym) mieszków włosowych i ujść gruczołów łojowych. Pojedynczy czyrak pojawia się najpierw jako małe bolesne stwardnienie skóry, które stopniowo się powiększa i napełnia ropą, sprawiając dotkliwy ból. Dojrzałe czyraki nazywane są wrzodami. Natomiast ich skupisko w jednym miejscu, nazywamy karbunkułem. Mogą tworzyć się na twarzy, pod pachami, na plecach i pośladkach. Większość z nich dojrzewa i pęka w ciągu kilkunastu dni. Skłonność do czyraczności świadczy o zmniejszonej odporności organizmu oraz o braku higieny osobistej.

Aby się ich pozbyć, najczęściej wystarczą sposoby domowe. Jednak, jeśli wystąpieniu czyraka towarzyszy gorączka, należy skorzystać z pomocy lekarza.

Kąpielowa mieszanka ojca Sroki



Zioła pomagają często przyspieszyć powstawanie czyraka i otwarcie ujścia dla ropy, ponadto poprawiają odporność i ułatwiają usunięcie toksyn bakteryjnych z organizmu. Franciszkanin radzi stosować 2 zestawy. Pierwszy, który działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie – zewnętrznie, a drugi o właściwościach odtruwających – wewnętrznie.

Do 200 g ziela krwawnika dodaj po 100 g liści szałwii, koszyczków rumianku i liści babki lancetowatej oraz 50 g szyszek chmielu. Zioła dokładnie wymieszaj, następnie wsyp 7-8 łyżek na 2-3 l wody i powoli gotuj 4-5 min pod przykryciem. Po tym czasie przecedź przez płócienny worek do wanny. Worek podwieś do kranu przy wannie i przez zioła w nim zawarte jeszcze raz przepuścić gorącą wodę. Kąp się w tym wyciągu w temperaturze 38-39°C co 2-3 dni, przez 10-15 min.

Odtruwające zioła



Ojciec Sroka przygotował też mieszankę oczyszczającą organizm, która pozwoli pozbyć się metabolitów bakterii. Aby ją przygotować, potrzebujesz po 100 g ziela fiołka trójbarwnego, nawłoci i drapacza lekarskiego oraz po 50 g ziela krwawnika, dziurawca, macierzanki i skrzypu. Zioła dobrze zmieszaj, wsyp łyżeczkę na szklankę wrzątku i parz 20-30 min. Następnie przecedź, pij małymi łykami 2-3 razy dziennie, nie słodząc[1]!

Okład z werbeny



Święta z Bingen w przypadku czyraków zalecała zagotować łyżkę tego ziela w szklance wody przez ok. 3 min. Następnie napar przecedzić przez złożoną gazę lub lniany woreczek i tak pozyskaną ciepłą werbenę nałożyć na ranę na 1-2 godz. Im dłużej będziesz trzymać kompres, tym większa będzie jego skuteczność. Gdy okład wyschnie, zdejmij go. Zabieg powtarzaj 2-3 razy w ciągu dnia. Przykładaj możliwie jak najcieplejsze do skóry z ogniskiem zapalnym. Św. Hildegarda stosowa-



eprasa.pl abd19874af

ła tę kurację również w przypadku ropni, przetok i zapalenia gruczołu sutkowego[2].

Receptura ks. Kneippa



Z paru łyżek kozieradki pospolitej ugotuj gęstą papkę, nałóż ją na gazę lub płótno i taki ciepły okład przykładaj na czyraka. Zabieg powtarzaj 2 razy dziennie. Dzięki temu czyrak szybko dojrzeje i pęknie.

Ziołowe odwary



Andrzej Żak poleca: „zmieszaj równe ilości ziela fiołka trójbarwnego, liścia pokrzywy, ziela rdestu ptasiego i korzenia łopianu. Łyżkę stołową ziół zalej szklanką wody. Gotuj krótko na wolnym ogniu i odstaw do wystudzenia. Pij 3 razy dziennie po szklance".

Druga polecana przez niego kuracja wymaga zmieszania po 30 g korzenia łopianu, kłącza turzycy piaskowej, ziela fiołka trójbarwnego i skrzypu polnego, 25 g liści orzecha włoskiego, 20 g kłącza perzu oraz 15 g korzenia mydlnicy. Łyżkę stołową ziół zalej szklanką wody i gotuj 1-2 min na wolnym ogniu. Odwar pij 3 razy dziennie po szklance[3].

Metoda ojca Klimuszki



W przypadku częstych nawrotów czyraków, co wskazuje na osłabienie układu immunologicznego, zakonnik polecał częste jadanie czosnku i cebuli[4]. Dla ogólnego wzmocnienia organizmu radził jadać 3 ząbki czosnku roztarte na chlebie przed kolacją przez miesiąc. Natomiast cebulę uznawał za doskonały lek na wrzody i czyraki. Obierz cebulę i upiecz ją, następnie zmiażdż na papkę. Taką masę przykładaj do zajętego miejsca. Po kilku godzinach zdejmij i przetrzyj chorą skórę naparem z kwiatu rumianku[5].

Okład z olejkiem tymiankowym



Do szklanki ciepłej, przegotowanej wody dodaj 3 krople olejku tymiankowego. Nasącz gazik i przykładaj do bolesnego miejsca. Rób to nawet po otwarciu się czyraka. Taki okład łagodzi ból i przyspiesza gojenie.

Soki ziołowe na wzmocnienie odporności



Dr hab. med. Romuald Maleszka z Katedry i Kliniki Chorób Skórnych i Wenerycznych, PAM w Szczecinie wskazuje na fitoterapię, jako postępowanie alternatywne w stosunku do silnie działających leków syntetycznych, obarczonych często znacznym działaniem niepożądanym.

I tak sok ze świeżych korzeni łopianu działa odtruwająco, podnosi odporność ustroju, zwiększa wytwarzanie żółci w wątrobie i enzymów proteolitycznych w trzustce oraz wydalanie moczu. Należy stosować go 2-3 razy dziennie po ½ łyżeczki z niewielką ilością wody.

Z kolei mieszanka soków z dziurawca, korzeni łopianu, liści brzozy oraz korzeni mniszka działa przeciwbakteryjnie i odtruwająco. Stosuje się ją 2-3 razy dziennie po 25-50 kropli z niewielką ilością wody.

Korzystny wpływ na ogólną obronność organizmu ma również czosnek jedzony 2 razy dziennie lub przyjmowany 2 razy dziennie podczas posiłków w tabletkach[6].

Mleczko pszczele



Jak podkreślał ojciec Klimuszko ten produkt ma nie tylko właściwości odżywcze, ale również biotyczne. Goi rany, leczy egzemy, czyraki. Pomaga pozbyć się odleżyn, owrzodzeń i liszajów. A wszystko to dzięki jego działaniu przeciwbakteryjnemu. Warto przy tym wspomnieć, że mleczko pszczele zabija gronkowca złocistego, który jest częstą przyczyną czyraków[5].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 120-122
2. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 42 i 182
3. Andrzej Żak „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna 1000 skutecznych porad", Videograf II, s. 68-69
4. Mieczysław Wojtacki, Produkty pszczele i przetwory miodowe, Warszawa 1988
5. Herbalism nr 1(1)/2015, s. 146, 153
6. Postępy Fitoterapii 3-4/2002, s. 53-63

Bezpiecznej PODRÓŻY!



Wakacje kuszą pięknymi widokami, ciepłym morzem, słodkim nieróbstwem i przygodą. Nim jednak oddamy się letniej beztrosce, warto rozpoznać potencjalne zagrożenia. Dzięki temu możemy uniknąć zarówno zemsty faraona, jak i zakrzepicy.

Choć lato to czas, gdy chcemy zapomnieć o problemach dnia codziennego i po prostu odpoczywać, warto pamiętać, że zarówno podczas podróży, jak i w miejscu docelowym, mogą nas dopaść problemy zdrowotne. Aby bezpiecznie dotrzeć na wymarzony urlop, niektóre przygotowania dobrze rozpocząć jeszcze przed spakowaniem walizki. Odpowiednia dieta, suplementy i zmiana trybu życia mogą nam bowiem pomóc w uniknięciu wielu zagrożeń. Jak mówi przysłowie: przezorny zawsze ubezpieczony. Zatem od czego zacząć?

Usprawnij krążenie

Już 4-godzinny lot samolotem lub jazda samochodem zwiększają ryzyko zakrzepicy aż dwukrotnie w stosunku do osób nie podróżujących. 8-godzinna podróż to 3-procentowe ryzyko, które znacząco wzrasta, bo aż do 10%, jeśli przekroczyliśmy 50. r.ż. A zakrzepicy nie można bagatelizować, bowiem prowadzi ona do groźnych powikłań i może nawet skutkować nagłą śmiercią.



Co ważne, zagrożenie to nie omija także osób młodych i całkowicie zdrowych. Dlaczego tak się dzieje? Otóż wynika to z budowy układu krążenia. Serce, działające jak pompa tłocząco-ssąca, choć niezwykle silne i wydajne, nie posiada takiej mocy, by zassać krew z kończyn dolnych. Dlatego pomagają mu w tym zastawki żylne, zapobiegające cofaniu się krwi w kierunku stóp oraz masaż żył, wykonywany przez pracujące mięśnie nóg – przy każdym naszym ruchu, kurczące się włókna mięśniowe uciskają na znajdujące się w ich sąsiedztwie żyły podudzi i ud, przepychając krew, wbrew siłom grawitacji, ku sercu. Normalnie, u zdrowej osoby, mechanizm ten jest wystarczający, by zapewnić prawidłowe krążenie w dolnych partiach ciała. Problem pojawia się, jeśli na kilka godzin zastygniemy w pozycji siedzącej, jak to ma miejsce podczas podróży samolotem lub samochodem, a w szczególności, jeśli, tak jak w klasie ekonomicznej w samolocie, mamy mało miejsca na nogi i nie możemy ich nawet na chwilę wyprostować. Wtedy – po kilku godzinach lotu – przepływ krwi w nogach może zmniejszyć się nawet o 75%! A gdy krew nie krąży, to po prostu krzepnie. Dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi powstawaniu skrzeplin są także wilgotność powie-



Góry, a może morze?



Jedno z najdłuższych badań kontrolnych na świecie wykazało, że wakacje mogą w rzeczywistości przedłużyć Twoje życie[1]. Przede wszystkim pomagają zregenerować organizm i łagodzą stres[2]. Ponadto odpowiednio dobrana destylacja może dodatkowo wspomóc stan zdrowia.

Klimat górski (suche, ostre powietrze oraz zmniejszające się wraz z wysokością ciśnienie atmosferyczne) jest idealny dla osób cierpiących na choroby układu oddechowego, takie jak astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc, nawracające zakażenia układu oddechowego. Im wyżej w górach, tym stwierdza się mniej alergenów, a to czyni je doskonałym miejscem także dla uczulonych urlopowiczów. Z górskich wypraw natomiast powinny zrezygnować osoby cierpiące na migreny, chorobę niedokrwienną serca, niewydolność krążenia i nadciśnienie tętnicze. Klimat ten nie sprzyja także chorym na depresję oraz inne zaburzenia psychiczne.

Klimat morski (duże nasłonecznienie, wysoka wilgotność powietrza, częste zmiany ciśnienia atmosferycznego) jest wskazany dla osób z niskim ciśnieniem, alergików, chorych na astmę i palaczy. W morskim aerozolu unosi się także jod, dlatego zaleca się pobyt w nadmorskich kurortach osobom chorym na niedoczynność tarczycy i chorobę Hashimoto. Bogata w minerały i działająca odkażająco słona woda poprawia stan skóry i wspomaga leczenie dermatoz, zwłaszcza tych, którym towarzyszy nadmierne rogowacenie i łojotok. W klimacie morskim gorzej czują się natomiast chorzy na nadciśnienie tętnicze, nadczynność tarczycy (nadmiar jodu może zaostrzyć przebieg choroby). Powinny go też unikać osoby w trakcie kuracji onkologicznej[3].

Klimat nizinny (najbardziej neutralny dla naszego zdrowia, ale i zależny od miejscowego mikroklimatu) to dobry kierunek dla każdego, w tym osób zestresowanych i cierpiących na depresję oraz chorych na serce i inne schorzenia przewlekłe. Stabilna zazwyczaj pogoda sprzyja jednak kondensowaniu się alergenów w powietrzu, dlatego odradza się niziny, a w szczególności obszary wiejskie, alergikom i astmatykom.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Public Health, 10, 456; International Journal of Epidemiology, August 2016, 45(4):1074–1074h, DOI: 10.1093/ije/dyv310
2. Public Health Reports (Washington, D.C.: 1974), 126 Suppl 1, 124-130
3. Angewandte Chemie International Edition, 44: 7520-7540

eprasa.pl abd19874af



Zasady bezpiecznej kąpieli

- Korzystaj tylko z wyznaczonych miejsc do kąpieli, najlepiej takich, na których jest ratownik.
- Wchodź do wody stopniowo, aby uniknąć szoku termicznego – zawrotów głowy i trudności z oddychaniem oraz zapaści.
- Unikaj zbiorników ze stojącą wodą, ponieważ mogą w nich znajdować się jaja pasożytów lub chorobotwórcze pierwotniaki (więcej o pasożytach przeczytasz w naszym Raporcie specjalnym).
- Uważaj na morskie stworzenia, ryby, ślimaki – wiele z nich jest jadowitych i kontakt z nimi może skończyć się koniecznością szukania pomocy lekarskiej.
- Po kąpieli w morzu lub oceanie opłucz ciało (często prysznice znajdują się na plaży), aby pozbyć się nie tylko zanieczyszczeń, ale też soli, która może przesuszać skórę i ją podrażniać.
- Po powrocie umyj całe ciało, ze szczególnym uwzględnieniem okolic intymnych, zwłaszcza po kąpieli w basenie hotelowym.
- Aby zniwelować drażniące działanie soli morskiej lub chloru na skórę, posmaruj ją nawilżającym balsamem.
- Podrażnione przez wodę morską oczy przemyj solą fizjologiczną lub kroplami ze świetlikiem.

trza i ciśnienie. Poziom wilgotności powietrza w samolocie nie przekracza zazwyczaj 20% (prawidłowa wartość to 50-60%), w takich warunkach szybko dochodzi do odwodnienia organizmu, zagęszczenia krwi i aktywacji enzymów odpowiedzialnych za jej krzepnięcie. Podobne warunki panują w klimatyzowanym samochodzie czy autobusie. Co się zaś tyczy ciśnienia, to w kabinie samolotu jest ono niższe niż to, do którego przywykliśmy i wynosi zaledwie ok. 800 hPa (ciśnienie normalne to 1013 hPa). Może to prowadzić do poważnego uszkodzenia wrażliwego śródbłonka wyścielającego naczynia krwionośne, co z kolei osłabia nasze naturalne mechanizmy zabezpieczające przed formowaniem się skrzepów wewnątrznaczyniowych. Ich powstanie, to pierwszy krok do poważnych problemów. Wędrująca wraz z krwią skrzeplina może bowiem dostać się do naczyń płucnych lub mózgu i tam wytworzyć zator, skutkujący poważnym niedotlenieniem tkanek. Jest to sytuacja bezpośrednio zagrażająca życiu. Dlatego warto już przed wylotem pomyśleć o środkach zapobiegawczych[1].

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

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

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

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

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

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

Jeśli jedziesz samochodem, zrób kilkuminutowy postój na stacji albo

eprasa.pl abd19874af



> Po kilku godzinach lotu przepływ krwi w nogach może zmniejszyć się nawet o 75%! Zakrzepica, do której dochodzi na skutek długiej podróży, w ponad 95% przypadków jest bezobjawowa.

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

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

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

Kontroluj jet-lag

To zespół nagłej zmiany strefy czasowej, objawiający się najczęściej bólami głowy, kłopotami z zaśnięciem lub nadmierną sennością, zmęczeniem, złym samopoczuciem psychicznym i osłabieniem koncentracji pojawiającymi się na skutek zaburzenia homeostazy w organizmie. Jest to rezultatem rozregulowania naszego wewnętrznego zegara, który wyznacza nie tylko czas snu i czuwania, ale także m.in. odpowiednie pory wydzielania hormonów czy aktywności układu nerwowego. Jeśli zatem przemieszczamy się między kilkoma strefami czasowymi i nasz dzień ulega nienaturalnemu skróceniu lub wydłużeniu, organizm wypada z dobrze sobie znanego rytmu, a my, zamiast cieszyć się urlopem jesteśmy rozdrażnieni. Pocieszające jest to, że po najtrudniejszym pierwszym dniu, każdego następnego dolegliwości są słabsze. Choć jet lagu nie można uniknąć, można mu skutecznie zapobiegać i łagodzić jego objawy. Jak to zrobić?

REKLAMA

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SMOLOTEM?

7 SPOSOBÓW NA BEZPIECZNY LOT

Udanego lotu życzy Kenay

SUPLEMENTY DIETY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

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



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

eprasa.pl abd19874af

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

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

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

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

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

> Godzina lotu samolotem lub jazdy samochodem zwiększa zapotrzebowanie na płyny o ok. 300 ml

Odblokuj uszy

Wbrew powszechnej opinii, nieprzyjemne uczucie w uszach może pojawić się nie tylko w trakcie startu i lądowania samolotu, ale także podczas podróży samochodem lub autobusem, jeśli np. otworzymy okno podczas jazdy i do pojazdu wtłoczone zostanie powietrze, co spowoduje nagły wzrost ciśnienia. Jest to wynik różnicy ciśnień pomiędzy uchem środkowym a światem zewnętrznym. Za wyrównywanie go odpowiada trąbka Eustachiusza, niewielki przewód, łączący ucho środkowe z gardłem. W normalnych warunkach nawet nie zauważamy jej działania. Jednak jeśli dochodzi do gwałtownej zmiany ciśnienia, potrzeba chwili na zmianę ciśnienia w uchu środkowym. Nim to nastąpi, możesz odczuwać dyskomfort, mieć problemy ze słuchem i doświadczać dzwonienia w uszach, czasami nawet pojawia się ból. Zjawisko to nazywane jest barotraumą, czyli urazem ciśnieniowym. Czasami jest on tak silny, np. podczas gwałtownej zmiany wysokości samolotu na skutek turbulencji, że może dojść do przerwania błony bębenkowej. Warto też pamiętać, że długotrwałe utrzymywanie się niewłaściwego ciśnienia w uchu środkowym może skutkować jego zapaleniem, które wymaga pomocy lekarskiej, podania odpowiednich leków – czasami nawet antybiotyków oraz jest przypadłością niezwykle bolesną i dokuczliwą, szczególnie u dzieci. Dlatego tak ważne jest, aby umieć sobie poradzić z wyrównaniem ciśnienia wewnątrz ucha już przy pierwszych objawach.

Ponieważ ciśnienie wyrównuje się automatycznie podczas przełykania śliny, często wystarcza ssanie landrynki lub lizaka, by uszy odblokowały się same. Metoda ta jest skuteczna szczególnie w przypadku dzieci. Możesz też zastosować jeden z manewrów wyrównujących ciśnienie w uchu – w tym tzw. manewr Valsalvy – weź głęboki wdech, zatkaj nos i zamknij usta, a następnie zrób wydech przez zatkany nos. Inna opcja to manewr Toynbee – zatkaj nos i popijaj małymi łykami. Jeśli usłyszysz trzask, ciśnienie uległo wyrównaniu. Możesz również użyć specjalnych zatyczek do uszu, które zaopatrzone są w zawór regulujący ciśnienie wewnątrz ucha.

Na problemy z uszami podczas podróży najbardziej narażeni są alergicy i osoby borykające się z zapaleniem górnych dróg oddechowych lub zatok – na skutek choroby dochodzi u nich do obrzęku błon śluzowych i niedrożności trąbki Eustachiusza. Czasami natomiast podatność na barotraumę, towarzyszącą nagłej zmianie ciśnienia, jest cechą osobniczą, zatem jeśli masz przykre doświadczenia z poprzednich podróży, warto zasięgnąć porady lekarza, który może zalecić zastosowanie leków obkurczających błony śluzowe lub na kilka dni przed wylotem zacząć stosować wziewnie olejki eteryczne o podobnym działaniu: takie jak tymiankowy, majerankowy, miętowy lub eukaliptusowy[6].

Uniknij biegunki

Najczęstszą przyczyną biegunki podróżnych, nazywanej też zemstą faraona lub Montezumy, jest zakażenie bakterią *Escherichia coli* (ponad 80% przypadków). Największe ryzyko występuje w krajach rozwijających się, w których warunki sanitarne są o wiele słabsze niż u nas i nawet bieżąca woda nie jest tak czysta, jak powinna (to ona zazwyczaj jest źródłem zakażenia). By uniknąć kłopotów:



Podejrzewasz udar cieplny? Stosuj zasadę FIRE!

Odpowiednio szybkie i prawidłowe udzielenie pomocy ofierze udaru cieplnego może uratować jej życie. Ratownicy zalecają zatem stosowanie schematu **FIRE** (od angielskiego słówka „fire", czyli ogień). W akronimie tym
F (fluid – płyn) oznacza konieczność podawania napojów;
I (ice – lód) to potrzeba schłodzenia ciała, każdym z możliwych sposobów,
R (rest – odpoczynek) odnosi się do konieczności ograniczenia aktywności, ponieważ praca mięśni podnosi temperaturę ciała,
E (recognition of emergency – rozpoznanie zagrożenia) to znajomość objawów i konsekwencji udaru cieplnego, która pozwala na prawidłową ocenę sytuacji i wezwanie służb ratunkowych na czas.

ŹRÓDŁO:
1. Nihon Rinsho. 2012 Jun;70(6):957-60

eprasa.pl abd19874af

artykuł sponsorowany

Mityczna MIRRA skuteczna NA ŻYLAKI!

Nasi czytelnicy przesyłają przykłady swoich rezultatów! Zaskakujące zdjęcia efektów przed i po

ZAWALCZ ZE SWOIMI „PAJĄCZKAMI"

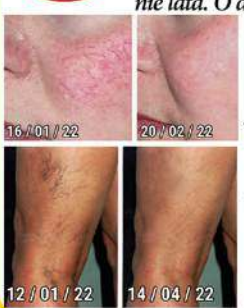
Czy często towarzyszy Ci uczucie ciężkich, zmęczonych lub bolesnych nóg? Masz problem z pojawiającymi się na nich obrzękami i pajączkami? Patrząc na nogi widzisz przez skórę wyraźnie prześwitujące żyły? A może doświadczasz mrowienia, swędzenia, bądź skurczy? Na schorzenia te cierpi ponad 40% kobiet i 30% mężczyzn po 60 roku życia. Starszy wiek, nadwaga, stojąca praca lub długotrwałe siedzenie w miejscu powoduje, że słabną zastawki żylne, słabną ściany żył, krew się cofa i krzepnie. Małe żyłki poszerzają się i wydłużają przybierając kręty przebieg. Tak powstają charakterystyczne „pajączki". Jak możemy z nimi skutecznie walczyć?

Gdy zastosowałam MIRRĘ NA ŻYLAKI

Pajączki i opuchnięcia szybko wyblakły

Pierwsze sygnały ostrzegawcze pojawiły się u mnie dość wcześnie, bo już po pięćdziesiątce. Wstyd się przyznać, ale wtedy całkowicie je zignorowałam. Skóra na biodrze i zgięciu w kolanie była lekko przebarwiona, a po ciężkim dniu, bolały mnie nogi. Pracuję w sklepie i praktycznie cały dzień jestem na nogach. Czekałam więc… na ten moment, gdy w końcu usadowię się w wygodnym fotelu… położę nogi na pufie i dam im odpocząć… Niestety coraz częściej wieczory zaczynały mnie stresować. Wiedziałam po prostu, że będą łączyły się z bólem. Że pojawią się kolejne obrzęki. Że nocne skurcze znów nie dadzą mi spać. Problem narastał z każdym dniem. Do czasu gdy znajoma farmaceutka Joasia poleciła mi krem z mirry i kadzidłowca na żylaki i krople do stosowania wewnętrznego, które wcześniej pomogły i jej, i jej mężowi. Początkowo nie byłam przekonana. Samą mirrę znałam tylko z opowieści biblijnych, ale na żylaki? Chciałam więc wypróbować jak ta legendarna mirra i kadzidłowiec jako krem i dodatkowo krople z cyprysem zadziałają na moje pajączki i żylaki. Widoczna poprawa nastąpiła już po pierwszym tygodniu smarowania bolących i nieestetycznych miejsc i zażywaniu kropli, a całkowita ulga po 7 tygodniach co i tak uznaję za wielki sukces. Praktycznie zapomniałam o bólu, skurczach i obrzękach, które dokuczały mi przez ostatnie lata. O dziwo, nawet wyblakły mi przebarwienia na twarzy co było bardzo krępujące. Jestem bardzo szczęśliwa, a moje wieczory znów stały się czymś, na co czekam z utęsknieniem przez cały dzień! - **Anna Modlińska ze Skierniewic**





Mirra cenniejsza niż złoto



Mirrę kojarzymy ze świętami Bożego narodzenia i z jednym z darów Trzech Króli - mędrców ze wschodu. Mirra to wonna, przypominająca miód żywica balsamowca. Już w czasach starożytnej Persji była cenniejsza niż złoto. Mirrą leczyli rany, otarcia skóry i stłuczenia żołnierze Kserksesa. Namaszczali się mirrą biegacze maratońscy, gdyż uśmierza ona ból i zapobiega chorobom żył. Także dzisiaj, gdy nasza praca czy ulubione hobby np. praca w ogródku polega na długim staniu, chodzeniu lub też na siedzeniu poleca się stosowanie kremu z mirry i kadzidłowca.

Badania naukowe potwierdzają



Według Narodowego Instytutu Nauk w Maryland w USA mirra blokuje wytwarzanie zapalnych substancji biochemicznych prowadzących do obrzęków i żylaków. Mirra zawiera również związki, które oddziałują z receptorami układu opioidowego i „mówią" mózgowi, że nie odczuwasz bólu.

Mirra usprawnia krążenie żylne, wspomaga leczenie zmian skórnych i ułatwia ich blaknięcie a wraz z kadzidłowcem ma zdolności do rozbijania zakrzepłej krwi i uśmierzania bólu „ciężkich nóg".



Krem z mirry i kadzidłowca oraz krople z cyprysem działając synergicznie aktywują krew żylną. Ta połączona kuracja uszczelnia naczynia krwionośne, jednocześnie chroniąc je przed ponownym pękaniem. **Krem z mirry i kadzidłowca** działa odmładzająco na żyły, uszczelnia je, uelastycznia i wzmacnia **a krople z cyprysem do wewnątrz** zwężają żyły.

Ach ten cudowny krem z mirry!

Młodziej się przez niego czuję!

Moje nogi nie są już ociężałe i bolesne, a charakterystyczne pajączki wyblakły!

Jestem taksówkarzem i mam 60 lat. Z powodu siedzącej pracy żylaki mocno dały mi w kość. Obolałe i spuchnięte nogi utrudniały mi pracę i odpoczynek, a żylne pajączki mnożyły mi się na potęgę. Rozwiązanie podsunęła mi pani Barbara – doświadczona i bardzo szanowana w naszym mieście właścicielka sklepu medyczno-zielarskiego Zdrowie. To właśnie ona poleciła mi preparaty z symbolem pajączka, czyli krem z mirry i kadzidłowca i krople z cyprysem jako kurację na bolące nogi i żylakowe „pajączki". Wtedy przypomniałem sobie, że czytałem już o nich bardzo dobre opinie w jednej z moich ulubionych gazet. Postanowiłem, że spróbuję. Stosowałem

Efekty skutecznej metody



polecony mi krem i krople przez 3 miesiące. Czy pomogło? Jeszcze jak! Ale co ja będę wiele mówił. Przesyłam zdjęcia moich nóg przed i po kuracji. Sami Państwo zobaczcie. Wyblakły mi moje pajączki, a nogi odczuwam jako lżejsze. Tak zachęcony smarowałem też rumień na twarzy i także mi zniknął. Młodziej się przez to czuję, a to w moim wieku wielka satysfakcja. - **Waldemar Ostrowski z Olsztyna**



Żylaki dokuczały mi od prawie 20 lat

Mówi się, że człowiek szybko przyzwyczaja się do dobrego. Po sobie wiem, że do złego również… Żylaki dokuczały mi od prawie 20 lat, a jednak nic z tym nie robiłam. Zaakceptowałam ból, zaakceptowałam uczucie ciężkich nóg, zaakceptowałam nawet ich nie do końca estetyczny wygląd. Tym, czego zaakceptować nie mogłam, była widoczna dopiero gołym okiem opuchlizna – efekt wieloletniego zaniedbywania problemu. Na szczęście z pomocą przyszedł mi mój syn, który zawodowo zajmuje się fizjoterapią. ***Polecił mi krem na żylaki, w którego składzie znalazły się m.in. ekstrakty z mirry i kadzidłowca. Zaciekawiło mnie zastosowanie mirry znanej od tysięcy lat. Syn polecił mi także krople z cyprysem do wewnątrz, które zwężają żyły.*** *Po przeczytaniu artykułu i kilku badań naukowych postanowiłam wypróbować na sobie ten zestaw na moje pajączki. Efekt był niesamowity – w ciągu kilku dni zeszła mi opuchlizna!* ***A po około 3 miesiącach zmniejszyły się przebarwienia i pajączki, także te na twarzy oraz zniknęło mi uczucie ciężkich nóg.*** *Ból pojawia się teraz sporadycznie, a stan mojej skóry na nogach wyraźnie się poprawił. Cały czas biorę te moje kropelki do wewnątrz i smaruję się kremem trzy razy dziennie. Konsystencja kremu sprawia ponadto, że smarowanie nim nóg jest bardzo wygodne i naprawdę przyjemne. Wiem, że ci, którzy je wypróbowali, również chętnie polecają kurację swoim rodzinom i znajomym. Często śmiejemy się, że chyba powstała już taka „pajączkowa wspólnota", która w dodatku stale rośnie. Nic dziwnego, bo efekty mówią same za siebie!* - **Eliza Białek z Rzeszowa**



eprasa.pl abd19874af



Lato z komarami i... nie tylko

Nasze rodzime owady nie są szczególnie dla nas groźne, oczywiście z pewnymi wyjątkami. Poprzez ukąszenie kleszcze mogą zakazić nas wirusem zapalenia mózgu lub boreliozą, a użądlenie przez błonkoskrzydłe u niektórych osób może wywołać reakcję uczuleniową. Gorzej sprawa wygląda z insektami w krajach tropikalnych, a szczególnie w Afryce, Ameryce Południowej i Azji Południowej. Mogą one bowiem przenosić groźne choroby, takie jak malaria, japońskie zapalenie mózgu, żółta febra, leiszmanioza, denga czy wirus Zika. Jak się przed nimi zabezpieczyć?

- Noś przewiewne ubranie, ale z długimi rękawami i nogawkami, ponieważ większość owadów nie jest w stanie pokonać bariery materiału, głowę chroń kapeluszem lub czapką.
- Śpij za moskitierą, okrywaj nią też wózki dziecięce lub stosuj kapelusze z woalką, korzystaj z repelentów w urządzeniach włączanych do kontaktu.
- Europejskie owady, których ukąszenie grozi zazwyczaj jedynie pojawieniem się swędzącego bąbla, skutecznie odstraszą naturalne olejki lub nasączone nim specjalne plastry do naklejenia na odzież. Takie naturalne repelenty to olejki pomarańczowy, cytrynowy, tymiankowy, lawendowy, eukaliptusowy, geraniowy, z drzew neem oraz antiroba.
- Podczas podróży do krajów, w których istnieje zagrożenie malarią i innymi chorobami, warto stosować repelenty zawierające DEET, czyli dietylotoluamid lub ikarydynę.
- Na swędzące ślady ukąszeń zastosuj zimne okłady, sok z cytryny lub okład z roztworu soli (łyżeczka na szklankę), krem chłodzący z mentolem lub działającym łagodząco aloesem bądź rumiankiem. Możesz też posmarować bąbel maścią zawierającą lek przeciwhistaminowy, przeciwzapalny i przeciwświądowy.
- Kleszcza możesz usunąć samodzielnie lub poprosić o pomoc w dowolnej przychodni. Jeśli obawiasz się boreliozy, warto przesłać usuniętego pajęczaka do badań – wiele laboratoriów oferuje taką usługę. Rumień w miejscu ugryzienia lub złe samopoczucie to znak, że należy się wybrać do lekarza i wykonać badania w kierunku odkleszczowego zapalenia mózgu oraz boreliozy.
- Żądła pszczół uwięźnięte w ciele należy usuwać ostrożnie, bowiem często wyrwane są z ciała owada razem ze zbiornikiem z jadem – nieumiejętne usuwanie może spowodować wstrzyknięcie pod skórę dodatkowej jego porcji.
- Złe samopoczucie po powrocie z egzotycznych wakacji powinno Cię skłonić do wizyty u lekarza medycyny podróży (dawniej medycyny tropikalnej) i wykonania zleconych przez niego badań.

Wzmocnij mikrobiotę, włączając do menu, już na kilka tygodni przed wypoczynkiem, zawierające naturalne probiotyki kiszonki, kefiry i jogurty, ponieważ zdrowa mikroflora jelit to nasza najpotężniejsza broń w walce z infekcjami przewodu pokarmowego. Na wakacje zabierz ze sobą suplementy.

Nie pij kranówki a jedynie wodę z zamkniętych fabrycznie butelek. Nawet zęby myj wodą z butelki. Nie zamawiaj drinków z kostkami lodu – zazwyczaj robione są na bazie kranówki i unikaj obranych owoców, ponieważ płukane są pod bieżącą wodą.

Unikaj pokarmów ze straganów, bowiem mogą być one przygotowane w niehigieniczny sposób lub wygrzewały się cały dzień na słońcu, co daje bakteriom doskonałe warunki do rozwoju.

Dbaj o higienę, często myj lub odkażaj dłonie. Uczul dzieci na to, by nie wkładały rączek do buzi.

Jeśli mimo podjętych środków ostrożności biegunka i tak Cię dopadnie, najważniejsze jest nawadnianie organizmu, ponieważ odwodnienie, w parze z wysokimi temperaturami, może nawet zagrażać życiu. Pij często, małymi łykami chłodne napoje – najlepiej płyny wieloelektrolitowe, a w ten sposób zapobiegniesz nudnościom i wymiotom.

Zrób 1-2 dniową głodówkę, to zazwyczaj pomaga opanować skurcze i bóle brzucha oraz biegunkę i daje jelitom czas na regenerację. Nie zaleca się za to przyjmowania leków przeciwbiegunkowych. Lepiej jest bowiem pozbyć się zawartości jelit wraz z chorobotwórczymi bakteriami, niż dać im czas na namnożenie się i wywołanie poważnej choroby. Dobra wiadomość jest taka, że zemsta faraona zazwyczaj ustępuje po kilku dniach sama, nawet nieleczona. Pomocy lekarskiej należy szukać jeżeli doszło do poważnego odwodnienia, biegunka nie mija, pojawiły się gorączka lub krew w kale[7].

Nie daj się chorobie lokomocyjnej

Rejs po morzu lub zwykła jazda samochodem mogą wywołać – bóle i zawroty głowy, uczucie zimna i dreszcze. Jeśli im nie przeciwdziałamy z czasem pojawia się ślinotok, nudności i wreszcie wymioty. Choroba spowodowana jest problemami, jakie w interpretacji bodźców napotyka mózg, bowiem z jednej strony wzrok informuje go o tym, że się przemieszczamy, ale błędnik nie sygnalizuje ruchu lub odwrotnie – wzrok wpatrzony w dal nie rejestruje ruchu, podczas gdy błędnik w np. rozbujanej łodzi, wysyła coraz to nowe sygnały do mózgu. W rezultacie dochodzi do rozregulowania autonomicznego układu nerwowego odpowiedzialnego za przystosowanie organizmu do zmiennych warunków. Chociaż ciężkich objawów kinetozy, jak fachowo medycy określają choroby lokomocyjną i morską, doświadcza jedynie 3% osób, to aż 30% z nas odczuwa niektóre z jej symptomów w czasie przemieszczania się lądem lub wodą. Co gorsza, nasilają się one w miarę trwania podróży. Na szczęście można jej zapobiegać, a jeśli zaatakuje z zaskoczenia, to osłabiać dolegliwości.

Przede wszystkim wybierz odpowiednie miejsce w swoim środku lokomocji: w samolocie wybieraj miejsca nad skrzydłami, na statku śródokręcie a w autobusie lub pociągu siedziska z dala od kół.

Jeśli jesteś kierowcą, unikaj ostrych zakrętów i nagłych zmian prędkości. Jeśli jesteś pasażerem, nie patrz na drogę, ale wybierz stabilny punkt w oddali.

BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med 1954,250 148-9; Med Sei Law 1986,26(1) 35-8; Lancet 2000,356(9240) 1492-3
2. Wien Klin Wochenschr. 2002 Jan 15;114(1-2):14-20
3. Postępy Fitoterapii 1/2006, s. 47-60
4. BMJ Clin Evid. 2014 Apr 29;2014:2303
5. Lancet. 2022 Jul 16;400(10347):170-84
6. J Assoc Res Otolaryngol. 2013 Oct;14(5):623-33
7. Gastroenterologia Kliniczna 2011, tom 3, nr 3, 121-6
8. Pielęgniarstwo polskie nr 3 (61) 2016, DOI: 10.20883/pielpol.2016.41
9. N Engl J Med 2019; 380:2449-2459; Am Fam Physician. 2005;71(11):2133-2140

eprasa.pl abd19874af



Nie czytaj, nie pisz i nie korzystaj z komórki lub laptopa podczas podróży, ponieważ czynności te wymagają ruchu gałek ocznych, a to zadaje przeciążonemu mózgowi dodatkową pracę.

Nudności możesz zwalczyć głęboko oddychając i unikając jedzenia zarówno przed podróżą, jak i w jej trakcie spożywania tłustych i ciężkich posiłków. Skorzystaj z przeciwwymiotnych właściwości imbiru lub mięty. Niektórzy lekarze zalecają żucie plasterka świeżego lub kandyzowanego imbiru – zapobiega to skurczom żołądka i przywraca prawidłową perystaltykę przewodu pokarmowego.

Poza tym w trakcie drogi dużo pij, ale staraj się robić to małymi łykami.

Wypróbuj łagodzące objawy kinetozy opaski akupresurowe, które uciskają punkt P6 znajdujący się nieco poniżej nadgarstka. Natomiast jeśli doświadczasz ciężkich objawów choroby lokomocyjnej zastosuj leki bez recepty, zawierające przeciwwymiotną dimenhydraminę. Jednak w takim przypadku musisz oddać kierownicę komuś innemu[8].

Uważaj na udar cieplny

Wbrew obiegowej opinii, dochodzi do niego nie tylko podczas plażowania w pełnym słońcu, ale po prostu na skutek przegrzania, np. podczas intensywnych ćwiczeń, w gorącej kąpieli, czy w klimacie tropikalnym, który utrudnia chłodzenie organizmu za pomocą pocenia się. Do udaru cieplnego dochodzi, jeśli temperatura naszego ciała przekracza 40°C, a organizm wyczerpał już możliwości efektywnego schładzania i kontrolowania temperatury ciała. Początkowe objawy udaru łatwo zbagatelizować, są to bowiem: suchość i zaczerwienienie skóry, odczucie zimna niewspółmierne do warunków, gęsia skórka i dreszcze. Następnie dochodzi do zmiany koloru skóry na porcelanowo białą, pojawiają się skurcze cieplne będące wynikiem utraty płynów, spłyceniu ulega oddech i przyspiesza tętno. Mogą pojawić się nudności i wymioty. W skrajnych przypadkach ofiarę ogarnia senność i zmęczenie, będące wynikiem spadku ciśnienia krwi, co może prowadzić do zapaści. Mogą też

> Wysokie temperatury w krajach tropikalnych sprawiają, że nawet w czystej wodzie szybko zaczynają się namnażać bakterie

wystąpić splatanie i zaburzenia koordynacji ruchowej, które świadczą o narastającym, zagrażającym życiu obrzęku mózgu.

Osobę, u której zaobserwujemy takie objawy, należy jak najszybciej przenieść w chłodne, zacienione i przewiewne miejsce. Warto też położyć na jej głowę zimny okład – wystarczy dowolna część garderoby zmoczona obficie wodą – i podawać chłodne, ale nie lodowate napoje. Można też zastosować chłodną, ale nie zimną (nagła zmiana temperatury pogorszy tylko stan) kąpiel. Jeśli stan osoby z udarem cieplnym nie ulega poprawia, trzeba wezwać pomoc lekarską[9].

Natomiast zapobiec mu możesz, unikając wychodzenia w najgorętszych porach dnia (to dlatego południowcy mają sjestę!), a jeśli już musisz, to staraj się chronić głowę pod kapeluszem, siadać w cieniu, a najlepiej chłodzić się od czasu do czasu w klimatyzowanych wnętrzach, pić chłodną (nie lodowatą wodę) lub jedząc lody albo schłodzonego arbuza. W upalne dni schłodzić ciało pomoże też kąpiel w basenie albo morzu lub letni prysznic. W niektórych miastach stawiane są bramki zraszające, które pozwalają schłodzić się bez przemoczenia odzieży.

REKLAMA



eprasa.pl abd19874af

Cała prawda o... ftalanach

Ta grupa związków chemicznych znajduje się we wszystkim, od opakowań spożywczych począwszy, aż po zasłony prysznicowe. Oto, co trzeba o nich wiedzieć

CO TO JEST?

Ftalany to grupa związków chemicznych o wysokiej objętości produkcyjnej, stosowana głównie do zmiękczania tworzyw sztucznych i zwiększania ich elastyczności. Ponad 90% wytwarzanych ftalanów dodaje się do jednego rodzaju plastiku: chlorku poliwinylu (PCV), który stosowany jest w produktach przeróżnego użytku, od opakowań do żywności po zasłony prysznicowe. Ftalany stosuje się też jako rozpuszczalniki, środki utrwalające zapach (przedłużające trwałość perfum) oraz denaturanty alkoholowe (skażające alkohol i czyniące go niezdatnym do spożycia) w artykułach higieny osobistej i innych.

GDZIE MOŻNA JE ZNALEŹĆ?

Źródłami ftalanów są opakowania spożywcze, zabawki, artykuły papiernicze, środki farmaceutyczne, urządzenia medyczne, ubrania, sztuczna skóra, torby na zakupy, zasłony prysznicowe, podłogi winylowe, kleje, uszczelniacze, farby, środki czystości, odświeżacze powietrza, perfumy, szampony, spreje do włosów, lakiery do paznokci, makijaż i wiele, wiele innych. U większości z nas kontakt z ftalanami jest na porządku dziennym. W rzeczy samej badania populacyjne na całym świecie pozwoliły wykryć metabolity ftalanów (czyli produkty ich rozpadu) w moczu 98% uczestników[1].

DLACZEGO SĄ NIEDOBRE?

Ftalany mogą przenikać do jedzenia, picia i środowiska, są łatwo połykane, wdychane i wchłaniane przez skórę. W ciągu kilku ostatnich lat wykryto ich związek z wieloma różnymi schorzeniami u ludzi, takimi jak przede wszystkim zaburzenia rozrodcze i rozwojowe[2], ale zalicza się do nich również astma[3], zespół nadpobudliwości psychoruchowej z niedoborem uwagi (ADHD)[4], otyłość i cukrzyca[5].

Ze względu na ich toksyczne działanie, zastosowanie pewnych ftalanów, takich jak di(2-etyloheksylo)ftalan (DEHP) czy ftalan dibutylu (DBP), w produktach codziennego użytku zostało już ograniczone w Unii Europejskiej, a w Stanach Zjednoczonych w zabawkach i produktach związanych z opieką nad dziećmi. Jednak producenci nie zawsze stosują się do zasad. Jak wykazał przeprowadzony w 2017 r. projekt Europejskiej Agencji ds. związków chemicznych, niemal 1/5 zabawek poddanych inspekcji na rynku europejskim nie spełniała wymogów UE jeśli chodzi o ograniczenie zawartości ftalanów[6].

Z kolei ftalan dietylu (DEP), będący substancją zaklasyfikowaną jako „budząca poważne obawy", wciąż powszechnie stosuje się zarówno w USA, jak i w Europie (patrz grafika po prawej).



Zagrożenia związane z DEP

Chociaż zastosowanie niektórych spośród głównych ftalanów budzących wątpliwości jest stopniowo ograniczabe w wielu krajach, to ftalan dietylu (DEP) nie podlega obecnie regulacjom, a kontakt z nim jest powszechny, zwłaszcza wśród kobiet[1]. Najprawdopodobniej dzieje się tak dlatego, że kobiety ogólnie częściej sięgają po produkty do makijażu, kosmetyki do skóry, perfumy czy inne produkty pielęgnacyjne – a więc wyroby zazwyczaj zawierające DEP.

Związek ten znajduje się również w środkach myjących czy piorących, produktach do samochodu, odświeżaczach powietrza, środkach farmaceutycznych, farbach, klejach, materiałach budowlanych, opakowaniach do żywności i we wszystkim, co ma sztuczny zapach.

Niektóre ze skutków zdrowotnych związanych z DEP przedstawiono na grafikach.





Zwiększony obwód pasa u mężczyzn[5]

Większe ryzyko raka piersi u kobiet[6]

Pogorszenie pracy płuc u mężczyzn[4]

JAK MOŻESZ SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ?

Ftalanów trudno jest uniknąć, ale możemy ograniczyć kontakt z nimi poprzez wybieranie alternatyw dla plastiku, kiedy tylko to możliwe, oraz unikanie sztucznych zapachów w stosowanych produktach.

Oto kilka rad:

- Unikaj produktów PVC, takich jak podłogi winylowe, zasłony prysznicowe, opakowania do żywności i zabawki dla dzieci. Tworzywa sztuczne oznaczone liczbą 3 zawierają PVC.
- Jako że plastik ogólnie może zawierać potencjalnie szkodliwe związki chemiczne, takie jak bisfenol A, warto wybierać produkty wolne od tworzyw sztucznych, gdy tylko to możliwe, zwłaszcza jeśli w grę wchodzi jedzenie.
- Jeśli już kupujemy jedzenie lub napoje w plastikowym opakowaniu, przenieśmy je do nieplastikowego pojemnika, np. ze szkła, od razu po powrocie z zakupów do domu.
- Wybierajmy naturalne materiały do domu, takie jak podłogi, meble czy tekstylia. Dobrym wyborem będzie drewno, korek, bambus, niepoddana obróbce wełna czy bawełna organiczna.
- Podczas remontu czy prac ręcznych warto wybierać nietoksyczne, wolne od rozpuszczalników farby, kleje, wypełniacze i inne produkty.
- Nie kupujmy niczego, co ma sztuczny zapach – na opakowaniu opisane jako środki „perfumowane" czy „zapachowe". Najlepiej by było wybierać kosmetyki, środki higieny osobistej czy czyszczące wyprodukowane wyłącznie ze składników pochodzenia naturalnego, co pozwoli uniknąć również innych toksycznych chemikaliów.
- Jak najrzadziej jedzmy poza domem, gdyż odpowiada to za znaczną część kontaktu z ftalanami, najpewniej ze względu na sposób, w jaki w lokalach jedzenie jest przechowywane, pakowane czy przygotowywane[7].

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Environ Res Public Health, 2018;15. pii: E1950
2 Environ Health Perspect, 2005;113: 1056–61; Environ Health Perspect, 2006;114: 270–6
3 Hum Reprod, 2007; 22: 688–95
4 Environ Health Perspect, 2004;112: 571–4
5 Environ Health Perspect, 2007;115: 876–82
6 Environ Health Perspect, 2010;118: 539–44

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Hyg Environ Health, 2007; 210: 319–33; ScientificWorldJournal. 2012; 2012: 615068
2 Crit Rev Toxicol, 2013; 43: 200–19; Hum Reprod, 2007; 22: 688–95; Environ Health Perspect, 2005; 113: 1056–61
3 PLoS One, 2018; 13: e0208553
4 Environ Pollut, 2017; 229: 375–85
5 Environ Health Perspect, 2007; 115: A312
6 ECHA, REF4 Project Report, February 2018
7 Environ Int, 2018; 115: 417–29

eprasa.pl abd19874af

Storczyki i mniszki

Wysoka wrażliwość darem dla świata?

Badania pokazują, że to, co jest dobre dla zdrowia osób wysoko wrażliwych, może być również dobre dla zdrowia świata. Temat WWO zgłębia Justin Ballis.

> Ludzie wysoko wrażliwi częściej poświęcają więcej czasu na obserwację przed podjęciem działania, ale mają ku temu dobry powód – po prostu więcej danych sensorycznych do przetworzenia

epraca.pl abd19874af

Dopiero w 1986 r. brytyjscy górnicy przestali zabierać ze sobą do kopalni kanarki w klatkach w ramach systemu wczesnego ostrzegania przed zatruciem tlenkiem węgla. Ptaki te są wrażliwe na niewyczuwalne dla ludzi toksyczne gazy. Jeśli kanarki śpiewały, kopalnie były bezpieczne. Cichy lub martwy ptak oznaczał natychmiastową ewakuację.

Dla wielu osób wysoko wrażliwych (WWO – wysoko wrażliwa osobowość, HSP – highly sensitive people) rola delikatnego śpiewającego ptaka to przekonujący symbol ich zdolności do zauważania w środowisku subtelności, które inni przegapiają. Jest to również symbol dwoistej natury wysokiej wrażliwości, która może być zarówno błogosławieństwem, jak i brzemieniem.

– Żyjemy w bardzo przebodźcowanym świecie, w zachodniej kulturze, z dużą ilością hałasu, błysku i intensywności, tak że osoba wysoko wrażliwa może czuć się superprzytłoczona. Wszyscy znamy również uczucie zaniepokojenia, zastraszenia, przygnębienia, przelęknienia, złości, smutku – odczuwanie głęboko w ciele całego zakresu emocji, które może być niesamowicie niekomfortowe – mówi terapeutka somatyczna i specjalistka w dziedzinie psychofizycznej medycyny integracyjnej i lekarz naturopata, dr Jenny Cundari.

Termin „osoba wysoko wrażliwa" ukuła w latach 90. XX w. psycholog kliniczna dr Elaine N. Aron. Stało się to po tym, jak odkryła, że wielu z jej wrażliwych klientów zbyt łatwo klasyfikowano jako lękliwych, nieśmiałych lub introwertycznych – i szufladkowano jako neurotyków – bez zrozumienia odpowiadających za to biologicznych procesów.

Alane Freund, terapeutka małżeństw i rodzin z Kalifornii w USA, opowiada, że gdy dorastała, mówiono jej, że jest znacząco zbyt wrażliwa. To uwaga znana osobom wysoko wrażliwym. – Rodzice sami byli wysoko wrażliwi, ale chcieli, żeby ze mną nie było problemów. Próbowali więc to ze mnie wypleniać, zwłaszcza mój tata, który mówił: „Nie można tak iść przez świat, zjedzą Cię żywcem" – opowiada Freund.

Według badania z 2005 r. dotyczącego ewolucyjnych źródeł reaktywności na stres szacuje się, że wysoka wrażliwość na bodźce środowiskowe dotyczy 20% populacji[1]. Jednakże nowsza analiza dr Aron, naukowca w dziedzinie przetwarzania sensorycznego oraz konsultantki w zakresie wysokiej wrażliwości z Kanady dr Jadzi Jagiellowicz i ich współpracowników wykazała wśród 906 badanych 3 różne grupy. 31% osób było wysoko wrażliwych – tzw. orchidee, 29% miało niską wrażliwość – tzw. mniszki lekarskie, a pozostałe odznaczało się 40% średnim poziomem wrażliwości – tzw. tulipany. W pierwszej z tych grup było równie dużo kobiet co mężczyzn[2].

Wysoką wrażliwość opisano u ponad 100 gatunków – od owadów po ssaki. Z perspektywy ewolucyjnej 15-20% każdego gatunku to osobniki wysoko wrażliwe na środowisko, co stanowi element strategii przetrwania. Może ona być stosowana do wspomagania poszukiwania żywności i innych zasobów, zapewniania opieki innym i unikania zagrożeń[3].

Jak się okazuje, wysoko wrażliwi ludzie mają coś wspólnego z wrażliwymi muszkami owocówkami. W obu przypadkach występują subtelne różnice w mózgach osobników z tą cechą w porównaniu z resztą populacji. To one wpływają na szczegółowość przetwarzania informacji[4].

Dr Jagiellowicz twierdzi, że osoby wysoko wrażliwe mają genetycznie zmodyfikowane neuroprzekaźniki – dopaminę i serotoninę – co umożliwia większą neuroplastyczność mózgu. Stanowi ona źródło jego zdolności do zmiany własnych funkcji i struktury w odpowiedzi na doświadczenie. – Plastyczność dopaminy pozwala na nieutrwalanie wzorców zachowań. Osoby z tą cechą są raczej bardziej wyczulone na swoje środowisko. Dlatego psychologowie uważają, że to adaptacja ewolucyjna i z tego powodu przetrwała pomimo pewnych wad – wyjaśnia dr Jagiellowicz.

Wady te były jasne już w 1913 r., kiedy Carl Jung opisał korzyści i zagrożenia związane z „nadmierną wrażliwością"[5]. Dr Aron podjęła pozostawiony przez niego wątek, kiedy przeformułowała wysoką wrażliwość – zwaną przez naukowców wrażliwością przetwarzania sensorycznego – na wrodzoną biologiczną cechę charakteru. Stworzyła ona skrótowiec DOES, aby doprecyzować określające ją aspekty (patrz ramka „Łatwy skrótowiec"), takie jak:

- pogłębienie (depth) przetwarzania informacji,
- łatwość (ease) przebodźcowania (overstimulation),
- emocjonalna (emotional) reaktywność i empatia,
- wrażliwość (sensitivity) na środowiskowe subtelności.

– Wysoką wrażliwość otacza w naszej kulturze stygmatyzacja, zgodnie z którą oznacza ona słabość. Niektóre spośród osób, z którymi pracuję, a które nie znały wcześniej tych pojęć, naprawdę nie chcą przyznać, że są wrażliwe. W końcu jednak zaczynają sobie uświadamiać, że to dar – wyjaśnia pochodząca z Kalifornii dr Cundari.

Czy jesteś wrażliwym kwiatem?

Niedawne badanie dr Elaine N. Aron oraz konsultantki w dziedzinie wysokiej wrażliwości dr Jadzi Jagiellowicz wykazało, że ludzie dzielą się na trzy różne grupy:



Na dobre i na złe

Często przed podjęciem działania osoby wysoko wrażliwe spędzają więcej czasu na obserwacji, ale mają ku temu dobry powód – po prostu więcej danych sensorycznych do przetworzenia. Zakres wkładu czuciowego obejmuje bardziej intensywne doświadczanie widoków, dźwięków, zapachów, konsystencji i smaków świata. A zatem osoby wysoko wrażliwe łatwiej ulegają przebodźcowaniu i często potrzebują ucieczki w samotność, aby odzyskać swoją energię. Głębiej odczuwają one również nastroje i emocje innych ludzi.

Jedno z głównych odkryć naukowych, które wyniknęło z wczesnych badań dr Aron, stanowiły wady i zalety wysokiej wrażliwości w zależności od jakości dzieciństwa danej osoby. Ludzie wysoko wrażliwi są nie tylko bardziej niż reszta populacji narażeni na cierpienie z powodu negatywnego środowiska, lecz także więcej zyskują z pozytywnego otoczenia. Idea ta stała się znana jako „zróżnicowana podatność”[6]. Jest to wątek, który przewija się przez wszystkie dotyczące wysokiej wrażliwości prace naukowe. Osoby z tą cechą czują więcej – na dobre i na złe.

W metaanalizie wyników badań przeprowadzonych w ciągu 30 lat dr W. Thomas Boyce, profesor pediatrii i psychiatrii z amerykańskiego Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, odkrył, że wśród wysoko wrażliwych dzieci utrzymywał się najwyższy poziom powikłań – chorób, urazów i niepełnosprawności – w obliczu przeciwności losu, ale najniższy przy ich braku[7]. „Wysoce reaktywne osoby osiągały zarówno najgorsze, jak i najlepsze rezultaty we wszystkich próbach badawczych, w zależności od charakteru ich warunków środowiskowych” – napisał.

Freund, która jest konsultantką w dziedzinie wysokiej wrażliwości, podkreśla, że dla dzieci, których wychowanie jest bardzo wymagające, odkrycia te stanowią ciemną stronę zróżnicowanej podatności. – Dzieci wysoko reaktywne pod wpływem dużego konfliktu małżeńskiego były o wiele bardziej narażone na rozwój pewnego rodzaju psychopatologii, zazwyczaj lęku i depresji. Bez takiego typu rodzicielstwa, jakiego potrzeba dziecku, w przypadku występującej u niego wysokiej wrażliwości – znacznie wzrasta ryzyko wystąpienia choroby, urazu i innych problemów rozwojowych – mówi Freund.

W tej samej metaanalizie 80-85% dzieci z niską lub średnią wrażliwością wykazywało stosunkową obojętność na środowisko dzieciństwa. Wynik ten zaszokował naukowców – opowiada Freund. – Osoby wysoko wrażliwe mają bardziej reaktywny mózg. W zasadzie to dokładnie to, co pokazują nam badania z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. Jest bardziej reaktywny w pewnych obszarach, a w jednym z nich wskutek reakcji na stres. Nie ma znaczenia, jaki czynnik stresowy jest w zróżnicowanej podatności – może to być bieda, pandemia, strata, choroba psychiczna czy alkoholizm. Jednak na osoby z nisko reaktywnym mózgiem stres nie ma prawie żadnego wpływu – mówi Freund.

Jednakże wysoko wrażliwe dzieci dobrze rozwijają się w lepszych warunkach: – Badania wciąż wykazują, że w mało stresującym środowisku problemy występują u zaledwie ok. 20% z nich. To niesamowite, o ile lepiej sobie radzą dzięki sprzyjającemu otoczeniu – zauważa Freund.

Według pionierki wysokiej wrażliwości dr Aron u osób wysoko wrażliwych problemy powoduje raczej chroniczne nadmierne pobudzenie w wyniku stresu i traumy w dzieciństwie, a nie cecha dziedziczna. – Chociaż ktoś mógł powiedzieć Ci, że wyolbrzymiasz swoje problemy z dzieciństwa, według tych badań prawdopodobnie tak nie jest – pisze ona w książce pt. „The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You” („Osoba wysoko wrażliwa – jak cieszyć się powodzeniem w życiu, gdy świat Cię przytłacza”, Citadel Press, 2020).



W metaanalizie 80-85% dzieci z niską lub średnią wrażliwością wykazywało stosunkową obojętność na środowisko dzieciństwa

Wynik ten zaszokował naukowców.

Alane Freund

Wysoko wrażliwy mózg

Genetyczne podstawy zróżnicowanej podatności badali zmarły brytyjski psycholog Robert Keers oraz profesor Uniwersytetu Londyńskiego Michael Pluess. Kiedy przeanalizowali związane z wysoką wrażliwością geny, odkryli, że genetycznie wrażliwe dzieci, które wychowywały się w biednym środowisku, dorastały ze znacznie wyższym poziomem cierpienia psychicznego i były bardziej czułe na przeciwności losu w wieku dorosłym. I na odwrót – pozytywne warunki dzieciństwa zapewniały im znacząco większą odporność na stres[8].

Badanie z 2021 r. z udziałem bliźniaków wykazało, że prawie 50% wrażliwości ma charakter dziedziczny, co oznacza powiązanie genetyczne[9]. Jedna z powszechnych wariacji genetycznych u osób wysoko wrażliwych znajduje się w białku transportowym serotoniny. Może to powodować łatwiejszą redukcję poziomu tego regulującego nastrój przekaźnika chemicznego, który ma związek z depresją. Wariacja ta jest czasem określana jako „gen wrażliwości” i stanowi emocjonalny wzmacniacz[10].

Dr Jagiellowicz przyjrzała się w 2021 r. szeregowi badań poświęconych mózgowi i zróżnicowanej podatności. Dawały sprzeczne wyniki, dopóki ponownie nie uwzględniono jakości dzieciństwa w celu zapewnienia bardziej wiarygodnego obrazu sytuacji[11]. – Chłopcy z kiepskim wsparciem rodziny i mający jednocześnie krótki allel (wariację genu transportera serotoniny) mieli więcej objawów depresji niż niewysoko wrażliwi chłopcy. Jednakże jeśli ci wysoko wrażliwi chłopcy otrzymywali od rodziny dużo wsparcia, występowało u nich najmniej symptomów tej choroby – reasumuje dr Jagiellowicz, powołując się na jedno z badań.

Odnalezienie podstawy genetycznej wysokiej wrażliwości może okazać się opóźnioną weryfikacją osób wysoko wrażliwych, spośród których wiele cierpi z powodu niskiego po-

eprasa.pl abd19874af

czucia własnej wartości, ponieważ często są błędnie diagnozowane – uważa naukowiec specjalizujący się w dziedzinie wrażliwości przetwarzania sensorycznego dr Bianca Acevedo. „Objawy wrażliwości przetwarzania sensorycznego ujawniają się na różne sposoby – od depresji, stanów lękowych, zmęczenia i wypalenia po problemy trawienne i niskie poczucie własnej wartości" – pisze w książce pt. „The Highly Sensitive Brain" („Wysoko wrażliwy mózg", Elsevier Science, 2020).

Dr Acevedo prowadziła badanie obrazowania mózgu u ludzi wysoko wrażliwych, w ramach którego pokazywano im serię obrazów. Przedstawiały one ich ukochane oraz obce im osoby w różnych stanach emocjonalnych. Jak się okazało, jednym z mechanizmów głębi przetwarzania informacji podczas przeglądania fotografii był tzw. domyślny tryb sieci mózgu – obszarów aktywnych podczas „gapienia się", marzenia, wyobrażania sobie czegoś lub być może medytacji oraz dezaktywowanych podczas skupiania uwagi na otoczeniu[12].

> Niektóre wysoko wrażliwe osoby są jeszcze bardziej obeznane z nastrojami emocjonalnymi niż inne

– Ludzie wysoko wrażliwi przykładają więcej uwagi, a także głębiej przetwarzają później informacje, ponieważ domyślna sieć bierze udział w przerabianiu i odnajdywaniu epizodycznych wspomnień. Wysoko wrażliwy mózg szuka w pamięci podobnych danych, pomocnych przy obecnym problemie – wyjaśnia dr Jagiellowicz. Konsekwencje tego to jeszcze inna wersja zróżnicowanej podatności. – Negatywne lub traumatyczne wspomnienia były odzyskiwane z większą szczegółowością – mówi dr Jagiellowicz. To potencjalnie prowadzi do pewnego rodzaju ruminacji związanych z depresją, a nawet zespołem stresu pourazowego (PTSD, post traumatic stress disorder).

Z drugiej strony osoby wysoko wrażliwe mogą mieć polegające na zdolności do rozwiązywania problemów błogosławieństwo z natury, które może jeszcze udowodnić ich ewolucyjną przewagę w zmieniającej się globalnej kulturze. „Oprócz silniejszego odbierania bodźców głębiej przetwarzają również dochodzące informacje, np. łączą wydarzenia, czynią głębokie obserwacje, mają głęboko zakorzenioną pamięć zdarzeń i widzą to, co jest poza »okiem umysłu«" – pisze dr Acevedo.

Empatia i empata

W brzemiennym w skutki badaniu dr Acevedo, które przeprowadzono na amerykańskim Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Barbara, naukowcy odkryli również aktywację związanych z empatią części mózgu, której wcześniej nie zaobserwowano. Podczas oglądania obrazów kochanych osób lub pięknego krajobrazu u ludzi wysoko wrażliwych wykazano nasilone pobudzenie układu nagrody w kluczowym obszarze dopaminy, związanym z silnymi emocjami i zwanym polem brzusznym nakrywki.

Drugie badanie wykazało, że układ nagrody był bardziej aktywny u osób, których dzieciństwo było pozytywne, a mniej u tych, które zgłosiły negatywne doświadczenia z tego okresu życia[13]. Ludzie wysoko wrażliwi wykazywali również większą empatię niż ci bez tej cechy w obliczu silnej emocji, niezależnie od tego, czy dotyczyła ona kochanej, czy obcej osoby.

Dla psychiatry, dr n. med. Judith Orloff, wrażliwość i empatia istnieją w spektrum, a tzw. empaci należą do odrębnej kategorii wśród ludzi wysoko wrażliwych. –Wyżej w spektrum (ponad osobami wysoko wrażliwymi) znajdują się empaci, którzy mają wszystkie elementy sensoryczne, ale również tendencję do bycia emocjonalną gąbką – oni rzeczywiście chłoną emocje innych ludzi do własnych organizmów. Mogą odbierać wszystko – ból zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. Próbują odbierać

Czy jesteś osobą wysoko wrażliwą lub empatą?

Skala wysokiej wrażliwości[1] składa się z 27 pytań, na które badany udziela odpowiedzi. Opracowała je dr Elaine N. Aron i są one szeroko stosowane oraz zatwierdzone przez innych naukowców[2]. Według skali osoby wysoko wrażliwe:

- często mogą czuć się zaniepokojone, kiedy w ich środowisku dużo się dzieje,
- często są zmuszone wycofać się w ustronne i ciche miejsce,
- nie radzą sobie dobrze, kiedy są proszone o wykonywanie wielu zadań jednocześnie,
- mogą być pod silnym wpływem nastrojów innych osób,
- spędzają wiele czasu na „porządkowaniu wewnętrznego funkcjonowania".

Alane Freund przyznaje, że skala jest nastawiona na introwertyków. Jednak obecnie badana jest jej nowa wersja, która będzie bardziej dokładna w przypadku mężczyzn, ekstrawertyków oraz innego podtypu osób wysoko wrażliwych – tzw. poszukiwaczy mocnych wrażeń[3].

Freund zaleca, by każda osoba, która po wypełnieniu kwestionariusza wciąż nie ma pewności co do posiadania tej cechy, spróbowała ponownie z wykorzystaniem skali do oceny wysokiej wrażliwości u dzieci i udzieliła odpowiedzi na pytania dotyczące dorastania. – Ja odpowiadam twierdząco tylko na połowę pytań ze skali wysokiej wrażliwości, ale kiedy przyglądam się mojemu wczesnemu dzieciństwu w teście dla dzieci, muszę odpowiedzieć twierdząco na wszystkie pytania poza jednym – mówi. Skale dla dorosłych i dzieci można znaleźć w zakładce „Autotesty" na stronie internetowej The Highly Sensitive Person: www.hsperson.com.

Dr Judith Orloff ma 20-punktowy test do samodzielnej oceny, składający się z takich pytań, jak m.in.:

- Czy kłótnie lub krzyki sprawiają, że czuję się chora/-y?
- Czy przejadam się, aby radzić sobie ze stresem?
- Czy łatwo mnie przestraszyć?
- Czy mam tendencję do izolacji społecznej?
- Czy pochłaniam stres, emocje lub objawy innych ludzi?

Test ten można znaleźć na początku książki dr Orloff pt. „The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People" („Podręcznik przetrwania empaty – życiowe strategie dla osób wrażliwych", Sounds True, 2017), jak również na jej stronie internetowej: www.drjudithorloff.com.

Polską wersję testu na wysoką wrażliwość znajdziesz na stronie www.dziewczynodzialaj.pl/czy-jestem-osoba-wysoko-wrazliwa-wysoka-wrazliwosc-test/.

BIBLIOGRAFIA

1 J Pers Soc Psychol, 1997; 73(2): 345–68
2 J Ment Health Couns, 2019; 41(3): 221–41
3 Thrive: The Highly Sensitive Person and Career. Invictus Publishing, 2015

eprasa.pl abd19874af

i odbierają ból od swoich rodziców. W roli opiekuna z rodzicem w depresji, z uzależnieniem czy bólem przyjmują to wszystko do własnego organizmu – tłumaczy dr Orloff.

W badaniu dr Acevedo u osób wysoko wrażliwych, podczas oglądania zdjęć ich nieszczęśliwych rodziców, zapalały się również części mózgu zaangażowane w planowanie działań. Może to wyjaśniać, dlaczego przyciągają je profesje związane z uzdrawianiem – pomimo ryzyka wypalenia. – Jedną z kluczowych technik dbania o własne zdrowie jako empaty jest zrozumienie, że przyjmowanie cierpienia świata to nie Twoje zadanie – podkreśla dr Orloff.



Opracowania naukowe dotyczące wysokiej wrażliwości nie rozróżniają osób wysoko wrażliwych i empatów. Ponadto terminy te są często w języku powszechnym łączone. Dr Cundari niechętnie używa słowa „empata". Zgadza się jednak z faktem, że w populacji o wysokiej wrażliwości niektóre osoby są jeszcze bardziej obeznane nastrojami emocjonalnymi niż inne. – Mogę wejść do pokoju i poczuć ciężkość w ciele. Jestem dość jasno świadoma, więc mogę położyć na kimś dłonie i poczuć, co się dzieje w organizmie tej osoby, w moim ciele – mówi dr Cundari.

Leczenie i dbałość o własne zdrowie

Pozytywną właściwością neuroplastyczności dla osób wysoko wrażliwych jest fakt, że są one bardziej podatne na terapie i holistyczne leczenie, kiedy są starsze. Muszą tylko uniknąć tego, co dr Acevedo nazywa „tendencją do nadmiernego diagnozowania chorób psychicznych w krajach, w których przemysł farmaceutyczny ma silną pozycję".



Dr Aron szacuje, że osoby wysoko wrażliwe stanowią połowę pacjentów na psychoterapii, ponieważ są bardziej otwarte na leczenie i przynajmniej na początku poszukują zrozumienia, dlaczego tak różnią się od innych[14]. Może to również wynikać z ich niższego progu traumy w „kopalni węgla" Zachodu – zauważa Freund. – Dla wysoko wrażliwego dziecka bardzo traumatyczne może być już samo dorastanie w zachodniej kulturze. Wcale nie musi to być przemocowa rodzina. Taki wpływ może mieć po prostu chodzenie do publicznej amerykańskiej szkoły – tłumaczy.

Pozytywną stronę zróżnicowanej podatności wykazał pewien program mający na celu profilaktykę depresji w wieku nastoletnim, prowadzony wśród 11-letnich dziewczynek z angielskiej populacji ryzyka. Tylko te wysoko wrażliwe osiągnęły korzyści rok później[15]. Podobne wyniki odkryto w badaniu interwencyjnym nad zapobieganiem znęcaniu się nad słabszymi, którego współautorem był prof. Pluess. Korzyści zgłosili tylko wysoko wrażliwi chłopcy[16].

Zapewnienia rozumienia natury wysokiej wrażliwości ponad prostymi stereotypami mogłoby przynieść więcej leczenia większej liczbie osób wysoko wrażliwych. Wczesne badanie wskazało np., że chociaż wysoka wrażliwość i introwertyzm mają wspólne cechy charakterystyczne, 30% ludzi wysoko wrażliwych to towarzyscy ekstrawertycy[17]. Zawężona kulturowa definicja męskości może również wykluczać akceptację przez mężczyzn ich wysokiej wrażliwości (patrz ramka „Wrażliwi mężczyźni").

Łatwy skrótowiec

Dr Elaine N. Aron stworzyła skrótowiec DOES, aby sporządzić schemat różnych aspektów cechy wysokiej wrażliwości.

Głębokość przetwarzania

Osoby wysoko wrażliwe często są postrzegane jako spowolnione z powodu ich potrzeby do zatrzymania się i przeprowadzenia nowych sytuacji przez pamięć przed podjęciem działań. – Bardzo ważne jest to, by inni ludzie nie mylili tego z nieśmiałością lub brakiem pewności siebie – mówi dr Jadzia Jagiellowicz. Jednakże osoby wysoko wrażliwe reagują na niebezpieczeństwo lub okazję szybciej, kiedy widzą, że sytuacja przypomina tę z przeszłości, ponieważ już głęboko odzwierciedliła się ona w poprzednim doświadczeniu. Wiadomo również, że tacy ludzie mają bogatsze życie wewnętrzne, intuicję i kreatywność.

Nadmierna stymulacja



Osoby wysoko wrażliwe mogą łatwo ulegać nadmiernemu pobudzeniu przez bodźce i są bardziej wrażliwe na środowisko. – To właściwie skutek większej ilości informacji do przetworzenia – mówi dr Jagiellowicz. Znalezienie optymalnego poziomu stymulacji pomiędzy skrajnościami w postaci znudzenia czy izolacji oraz przytłoczenia to kluczowy aspekt dbania o własne zdrowie.

Reaktywność emocjonalna i empatia

Istotą wrażliwości jest odczuwanie wszystkiego więcej i bardziej – w tym nastrojów i emocji innych ludzi. Chociaż w przypadku osób wysoko wrażliwych w dużej mierze polega to na reakcjach na negatywne doświadczenia, czerpią one również więcej niż inni z pozytywnych przeżyć. „Zauważają więcej chwil, np. uśmiech czy skinięcie głową rodzica czy nauczyciela (lub, tak jak dorośli, pracodawcy czy przyjaciela), i bardziej na nie odpowiadają" – pisze dr Aron w książce pt. „The Highly Sensitive Person" („Osoba wysoko wrażliwa").

Wrażliwość na delikatne bodźce



Osoby wysoko wrażliwe zauważają wszystko – odbierają niewerbalne sygnały oraz wyczuwają nastroje innych ludzi. Są one precyzyjnie dostrojone do subtelności dźwięków, widoków i fizycznych doznań. Uważność na subtelne społeczne zmiany zapewnia osobom wysoko wrażliwym głęboki wgląd w to, czego mogą potrzebować inni. Krótko mówiąc, mogą one odczytywać i rozumieć emocje oraz myśli obecnych w pomieszczeniu ludzi.

Freund radzi osobom wysoko wrażliwym tak projektować życie, by zrównoważyć potrzebę interakcji społecznych oraz ryzyko nadmiernej stymulacji. Oznacza to planowanie czasu w samotności, codzienną praktykę medytacji czy uważności oraz świadomość czynników wyzwalających przestymulowanie, takich jak przebywanie w tłumie.

Musi temu jednak towarzyszyć profesjonalna terapia, jeśli w historii pacjenta występuje trauma. – Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, samopomocowe czytanie, prowadzenie

eprasa.pl abd19874af

dziennika, oddychanie, joga, praktyki religijne – wszystko to ma znacznie większy wpływ na osoby wysoko wrażliwe – wylicza Freund. – Ich głównym językiem jest energia, więc odpowiadają na medycynę energetyczną, chińską, akupunkturę, odpowiednio prowadzone ziołolecznictwo czy terapię dziką przyrodą – dodaje dr Orloff.

Australijska praca naukowa potwierdziła, że osoby wysoko wrażliwe często starają się regulować intensywność negatywach emocji[18]. Przygotowała ona grunt pod kolejną falę badań nad skutecznością medytacji, jogi, uważności oraz terapii poznawczo-behawioralnych w tej populacji.

Polskie badanie z 2021 r. z udziałem 273 dorosłych wykazało np., że „uważna świadomość" podtrzymywała odporność wśród osób wysoko wrażliwych[19]. Inna analiza, tym razem z Japonii, ujawniła, że joga pomagała wysoko wrażliwym studentom uniwersytetu poprawić nastrój oraz pobudzała zdolność do skupiania uwagi[20] – umiejętność wyboru przedmiotu koncentracji oraz lekceważenia zamiast bycia mimowolną ofiarą bodźców środowiskowych.

Dar dla świata

Freund opowiada historię dziecka w wieku przedszkolnym, które zaczynało krzyczeć, po tym jak swobodna zabawa stawała się szybsza i odrobinę za głośna. – Wtedy ok. 5-10 min później inne dzieci zaczynały wymykać się spod kontroli. W małym wrażliwym mózgu krzyczącego dochodziło do przeciążenia i u 80% jego towarzyszy w końcu stanie się to samo. A zatem osoba wysoko wrażliwa to nasz kanarek. Tacy ludzie jako pierwsi podniosą alarm – podkreśla Freund.

Dr Tracy Cooper, adiunkt na amerykańskim Uniwersytecie Bakera oraz konsultant kariery osób wysoko wrażliwych, zauważył, że ankietowani wielokrotnie używali frazy: „kanarek w kopalni węgla" w opisie tego, jak czują się jako barometry stanu zdrowia i kultury miejsca pracy. Pisał wtedy swoją rozprawę badawczą, zaadaptowaną później jako książkę pt. „Thrive: The Highly Sensitive Person and Career" („W drodze do sukcesu – osoba wysoko wrażliwa i kariera", Invictus Publishing, 2015). „W czasie metamorfozy globalnej kultury osoby wysoko wrażliwe mogą mieć do odegrania znaczącą rolę w wyczuwaniu drogi naprzód, kiedy poszukujemy nowego wyobrażenia naszego życia i odkrywania na nowo metod bycia tą zaszczytną społecznością wspierającą integrację oraz rozwój wrodzonego potencjału każdej osoby (...), w której poważne problemy społeczne mogą być wcześnie rozpoznawane. Tkwi w tym potencjał na ogromną korzyść dla społeczeństwa, kiedy tacy ludzie mogą być włączani w korporacyjne, rządowe i duchowe sfery wpływu z poszanowaniem ich psychospołecznych potrzeb" – pisze w rozprawie dr Cooper.

Według Freund stygmatyzacja wysokiej wrażliwości jest unikalna dla zachodnich kultur anglojęzycznych i wymaga to zmiany. W kulturach tubylczych osoby wysoko wrażliwe zostają szamanami i znachorkami, a w takich krajach jak Tajlandia, Indie i Tybet dzieci z tą cechą umieszcza się w klasztorach, „ponieważ są wyjątkowe" – mówi.

> Osoba wysoko wrażliwa to nasz kanarek. Tacy ludzie jako pierwsi podniosą alarm.

Jeśli adaptacja ewolucyjna to strategia równoważąca wady i zalety, kulturalne nagrody, jakimi są zdolności osób wysoko wrażliwych do wykrywania niuansów i postrzegania spraw z różnych perspektyw, mogą przeważać nad osobistymi zagrożeniami wynikającymi ze zróżnicowanej podatności. Ich większa empatia może również oferować nowy model wrażliwego przywództwa. – Myślę, że w każdym miejscu pracy powinien być główny oficer ds. empatii. Bardzo mocno czuję, że empatia to cecha, która uratuje świat – wyznaje dr Orloff.

W tej kwestii Freund wydała ciche mobilizujące wezwanie do osób wysoko wrażliwych. – Jeśli o siebie dbają i nie są zawstydzone, będą lepiej przygotowane do prowadzenia firm, krajów, szkół i zmienią świat. Potrzebujemy ujawnienia naszej wrażliwości. Musimy powiedzieć naszym przełożonym i pracodawcom o wysokiej wrażliwości. Po trzykroć: ujawniajcie się! – zachęca.

Wrażliwi mężczyźni



Według psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego i autora książek Toma Falkensteina szczególnie mężczyźni postrzegają swoją wysoką wrażliwość jako powód do wstydu, ponieważ nie pasuje ona do modelu męskości, za którym opowiadali się ich ojcowie i kultura głównego nurtu. „Wiele razy widziałem ogromną ilość psychicznego cierpienia spowodowanego rozbieżnością pomiędzy tym, jacy byli ci pacjenci, a tym, co myśleli na temat wzoru męskości" – pisze w książce pt. „The Highly Sensitive Man" („Wysoko wrażliwy mężczyzna", Citadel Press, 2019) na temat swojej podyplomowej praktyki szkoleniowej.

Znaczenie ma język używany do opisu wysokiej wrażliwości. Mężczyznom zmagającym się z jakąkolwiek stygmatyzacją Alane Freund sugeruje inne określenia, takie jak „precyzyjnie dostrojony układ nerwowy" oraz „wysoko reaktywny mózg". Tymczasem Falkenstein umieszcza wysoką wrażliwość w szerszym kontekście indywidualnego złożonego charakteru poszczególnych osób. „Problematyczne jest ograniczanie się do tej jednej cechy lub obnoszenie się ze swoją wysoko wrażliwą naturą jak z medalem. Ja nie postrzegam wysoko wrażliwych mężczyzn ani jako »delikatnych kwiatów«, ani jako »złotych dzieci«" – pisze Falkenstein.

BIBLIOGRAFIA

1 Dev Psychopathol, 2005; 17(2): 271–301
2 Transl Psychiatry, 2018; 8(1): 24
3 Proc Natl Acad Sci USA, 2008; 105(41): 15825–30
4 J Neurosci, 1999; 19(19): RC28; Neurosci Biobehav Rev, 2016; 71: 472–83
5 J Anal Psychol, 2004; 49: 337–67
6 Psych Bulletin, 2009; 135(6): 885-908
7 Neuropsychopharmacology, 2016; 41(1): 142–62
8 Dev Psychopathol, 2017; 29(5): 1921–33
9 Mol Psychiatry, 2021; 26(9): 4896–904
10 Emotion, 2015; 15(4): 438–48
11 Mol Psychiatry, 2021; doi: 10.1038/s41380-021-01047-8
12 Brain Behav, 2014; 4(4): 580-94
13 Clinical Neuropsychiatry, 2017; 14(6): 359–73
14 Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Taylor and Francis, 2011
15 Pers Individ Differ, 2015; 82: 40–5
16 Clin Psychol Sci, 2018; 6: 848–859
17 J Pers Soc Psychol, 1997; 73(2): 345–68
18 Aust J Psychol, 2015; 67(4): 214–221
19 Front Psychol. 2021; 12: 751679
20 Cogent Psychol, 2020; 7: 1778895

eprasa.pl abd19874af

Wyhoduj nowe komórki mózgowe



Stworzenie nowych połączeń neuronalnych nie jest wcale trudne, a jest bardzo opłacalne – im więcej mamy sprawnych synaps, tym mniejsze ryzyko, że nasze wspomnienia pożre alzheimer

Ciocia Krysia czasem nie mogła sobie przypomnieć nazwiska aktora lub kogoś znajomego, kogo właśnie wspominała, jednak poza tym nie miała kłopotów z pamięcią, choć miała już 80 lat. Dlatego, gdy odwiedziliśmy ją po operacji wymiany stawu biodrowego, nasze zdziwienie było niepomierne. Patrzyliśmy na zagubioną istotę, daremnie poszukującą słów, nierozpoznającą dalszych członków rodziny, apatyczną i niechętnie podejmującą jakąkolwiek aktywność. Demencja postępowała u niej błyskawicznie. Lekarze wskazywali, że jedną z jej przyczyn były pooperacyjne zaburzenia funkcji poznawczych (Postoperative Cognitive Disfunction – POCD)[1].

Jednak skala i tempo osuwania się w otępienie wskazywały na synergiczne działanie jeszcze innych czynników. Eksperci, których o to pytaliśmy, wskazali, że istotnym przyczynkiem były – stres, izolacja oraz… brak ruchu.

eprasa.pl abd19874af

Zabójcza narkoza

Zabiegi chirurgiczne oraz znieczulenie ogólne mogą powodować szereg powikłań w tym pooperacyjne zaburzenia funkcji poznawczych, które mogą trwać od kilku dni do kilku miesięcy[2]. POCD powodują wydłużenie okresu hospitalizacji, rehabilitacji oraz readaptacji w środowisku[3]. Chory bowiem traci umiejętność przyswajania informacji, pogarszają się jego funkcje językowe, myślenie abstrakcyjne, analiza wzrokowo-przestrzenna, rozumienie i ocena sytuacji oraz zdarzeń, umiejętność liczenia i rozwiązywania problemów. W konsekwencji zmniejsza się zdolność funkcjonowania w zakresie spraw osobistych, zawodowych i społecznych. Wpływ zaburzeń kognitywnych na podstawowe aktywności dnia codziennego (np. przyjmowanie leków) powoduje wzrost ryzyka śmiertelności[4]. Część pacjentów nie może wrócić do swojego środowiska i wymaga specjalistycznej opieki. Na szczęście zazwyczaj POCD z czasem przemija nawet u osób starszych (u których najczęściej występuje, choć może pojawić się w każdym wieku)[5].

Dlaczego tak się dzieje? Badacze wskazują, że pewną rolę może tu odgrywać immunologiczna odpowiedź organizmu na operację, powodująca uwolnienie TNF-α, który uszkadza barierę krew-mózg, co powoduje migrację makrofagów do ośrodkowego układu nerwowego (hipokampu)[6].

Jednak znacznie istotniejsze jest to, że większość technik znieczulenia działa przez odwracalne zaburzenia funkcjonowania centralnego układu nerwowego. Środki podawane dożylnie podczas znieczulenia ogólnego wpływają hamująco na układ siatkowaty pnia mózgu, wiążą się ze specyficznymi receptorami (opioidowymi lub GABA). Przez wiele lat sądzono, że efekty działania leków nie utrzymują się dłużej niż działanie farmakologiczne i w późniejszym okresie czynność mózgu powraca do stanu pierwotnego sprzed zabiegu operacyjnego. Jednakże coraz więcej dowodów wskazuje, że nie jest to prawdą. Zmiany w funkcjonowaniu mózgu po znieczuleniu ulegają przedłużeniu lub utrwalają się. Najwcześniejszą manifestacją zniszczenia neuronów jest obniżenie wyższych funkcji korowych, takich jak zapamiętywanie i przypominanie.

> „Mózg każdego z nas potrafi wytworzyć nawet 40 tys. neuronów dziennie! Łączą je włókna nerwowe nazywane fachowo aksonami. Badacze szacują, że jednym aksonem może pędzić nawet 300 informacji na sekundę!”

Słabsza rezerwa, gorsze rokowania

Australijczycy porównali wyniki testów pacjentów mających przed operacją zaburzenia kognitywne z osobami, u których nie wykryto takich dysfunkcji – w odległej perspektywie pierwsza grupa była niemal 9 razy bardziej narażona na POCD po 12 miesiącach od zabiegu[7]!

Badania dowodzą też, że jednym z mechanizmów powstawania pooperacyjnych zaburzeń procesów poznawczych może być odpowiedź stresowa na zabieg operacyjny[8]. Warunki panujące w szpitalach – izolacja, ostre światło, ograniczenie ruchu – mogą wpłynąć na przeładowanie bodźcowe i wywołać niepokój, a zarazem zaburzenie funkcji poznawczych u starszych osób[9].

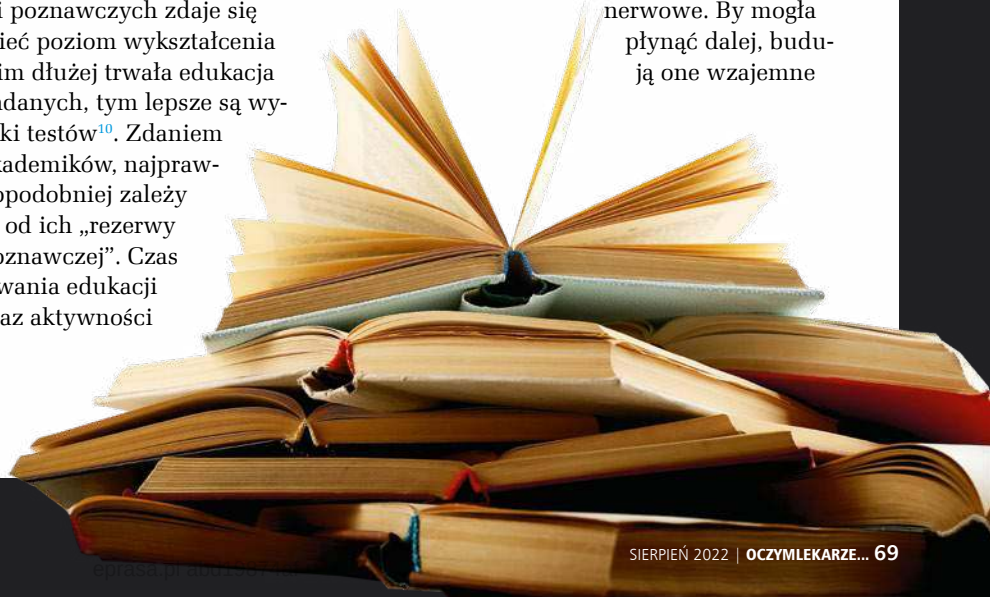
Jednak uczeni zauważyli, że ochronny wpływ na poziom funkcji poznawczych zdaje się mieć poziom wykształcenia – im dłużej trwała edukacja badanych, tym lepsze są wyniki testów[10]. Zdaniem akademików, najprawdopodobniej zależy to od ich „rezerwy poznawczej”. Czas trwania edukacji oraz aktywności zawodowej (a także aktywnie spędzany czas wolny w późnym wieku) ją zwiększają. W ten sposób mózg zyskuje margines działania i nawet gdy dochodzi do uszkodzeń neuronów, może nadal funkcjonować na podobnym poziomie poznawczym[11].

Wydaje się zatem, że warto już teraz o nią zadbać, tym bardziej że bardzo prawdopodobne jest, iż prędzej czy później każdego z nas czeka jakiś zabieg medyczny w znieczuleniu. No dobrze, ale jak stworzyć nowe neurony?

Reguła Hebba

To, że nie masz studiów lub nie pracujesz umysłowo, nie znaczy, że jesteś na przegranej pozycji. Mózg każdego z nas potrafi wytworzyć nawet 40 tys. neuronów dziennie! Łączą je włókna nerwowe nazywane fachowo aksonami. To one stanowią nasze prywatne infostrady. Badacze szacują, że jednym aksonem może pędzić nawet 300 informacji na sekundę. Przy czym ich zdaniem, jedna komórka mózgowa może mieć nawet 10 tys. takich infostrad!

Każda myśl pobudza 2 komórki nerwowe. By mogła płynąć dalej, budują one wzajemne



połączenia, tworząc na końcach włókien nerwowych stykające się ze sobą synapsy. Dzięki temu powstaje miejsce kontaktowe, umożliwiające komunikację. Gdy, dajmy na to, postanowimy nauczyć się fraszki „Na zdrowie" Jana Kochanowskiego i zaczniemy powtarzać kolejne wersy: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz […]", nasze neurony wytworzą odpowiednie synapsy. Gdy po jakimś czasie zdecydujemy się zadeklamować wiersz znajomym, te same komórki aktywują się i użyją stworzonego za pierwszym razem połączenia. I tak dzieje się za każdym razem, gdy uczymy się czegoś nowego, powtarzamy materiał, czy przywołujemy jakieś wspomnienie lub czerpiemy z zasobów zdobytej wcześniej wiedzy.

Co więcej, im częściej pobudzane są neurony przez myślenie lub wyzwania intelektualne, sprawniejsze i trwalsze będzie połączenie między nimi. Właśnie z tego względu, warto rozwiązywać krzyżówki.

Prawidłowość tę opisuje reguła Hebba. Naukowiec ten zauważył, że siła (waga) powiązań między 2 neuronami wzrasta przy jednoczesnym pobudzeniu obu neuronów, w przeciwnym przypadku maleje, oraz że im częściej jakiś bodziec dochodzi do neuronu, tym silniejsza jest jego odpowiedź na ten bodziec.



Mordercza stagnacja

Badacze ostrzegają: z każdą godziną spędzoną codziennie przed telewizorem, ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera wzrasta, gdyż bezczynna sieć neuronów zanika. W badaniu, prowadzonym przez dr Priyę Paltę na Uniwersytecie Columbia, przeanalizowano informacje od 10 700 dorosłych w badaniu ARIC-NCS. Naukowcy skupili się na wynikach testów poznawczych uczestników, które obejmowały testy pamięci, języka i szybkości przetwarzania danych. Okazało się, że osoby, które w średnim wieku deklarowały oglądanie telewizji w średnim lub wysokim stopniu, doświadczyły o 7% większego spadku funkcji poznawczych (na podstawie wyników testów) w ciągu 15 lat w porównaniu z osobami, które zgłaszały niską oglądalność telewizji[1]. W innym badaniu, prowadzonym przez prof. Kelley Pettee Gabriel na University of Alabama w Birmingham, przeanalizowano informacje od ok. 1 600 uczestników ARIC-NCS i skupiono się na wynikach ich skanów MRI. Uczeni odkryli, że osoby, które zgłaszały umiarkowane lub częste oglądanie telewizji, ponad dekadę później miały mniejszą ilość istoty szarej – co wskazuje na większe pogorszenie pracy mózgu – w porównaniu do ludzi, którzy rzadko siadali przed telewizorem[3]. Naukowcy obliczyli, że każdy godzinny wzrost średniego dziennego czasu oglądania telewizji był powiązany ze zmniejszeniem ilości szarej substancji o 0,5%.

Jak mówi dr Ryan Dougherty z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in Baltimore, to tyle samo substancji szarej, ile w wieku średnim i później dorosłości co roku ulega atrofii[3].

Oczywiście nie wszystko, co robimy na siedząco, jest tak zabójcze dla neuronów, jak telewizja. Zdaniem badaczy za poznawczo stymulujące siedzące czynności należy uznać czytanie, granie w gry planszowe i... komputerowe. Partia szachów lub brydża pobudza działanie synaps. Podobnie dzieje się podczas rozwiązywania łamigłówek.

BIBLIOGRAFIA

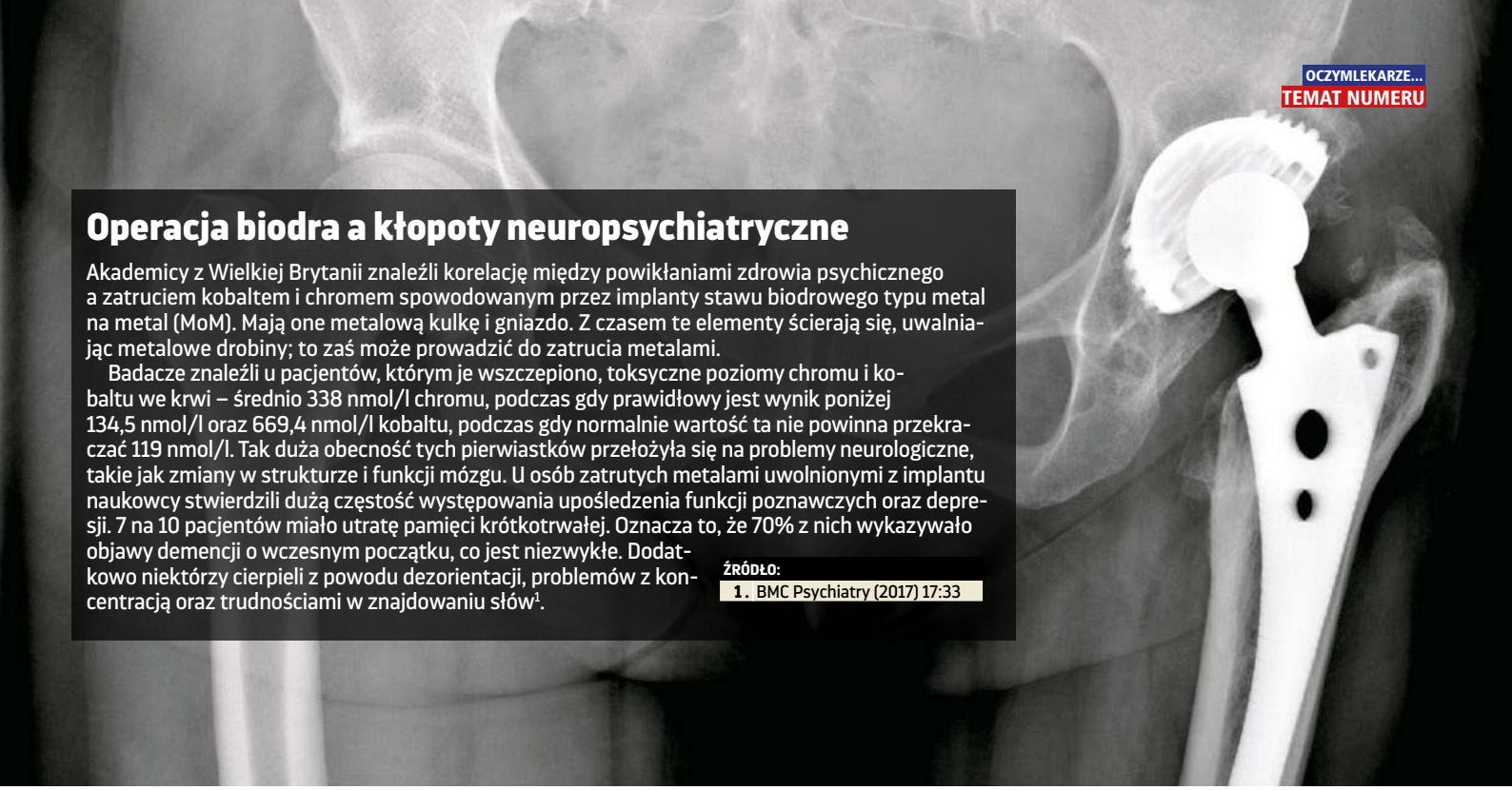
1. Circulation. 2021;143:AP149
2. Circulation. 2021;143:AMP24
3. Brain Imaging Behav. 2022 Apr;16(2):637-44

Ucz się obcych języków

Naukowcom z University College w Londynie udało się udowodnić, że za sprawą odpowiedniego treningu możemy rozbudować synapsy w konkretnych obszarach mózgu, doprowadzając do powstania sieci neuronalnych i poszerzać je. Uczeni zbadali ponad 100 osób uczących się języka obcego, stosując magnetyczny rezonans jądrowy. Okazało się, że niektóre obszary lewej półkuli mózgowej, należące do tzw. ośrodka Broki, odpowiedzialnego m.in. za mowę, były powiększone. Potwierdzają to badania uczonych z Lund University. W Akademii Tłumaczy Szwedzkich Sił Zbrojnych w Uppsali młodzi rekruci uczą się nowego języka w bardzo szybkim tempie – przechodzą od braku znajomości języka takiego jak arabski, rosyjski czy dari do płynnego posługiwania się nim w ciągu zaledwie 13 miesięcy! Jako grupę kontrolną naukowcy wykorzystali studentów medycyny i kognitywistyki z Uniwersytetu w Umeå – ludzi, którzy również intensywnie się uczą, jednak nie języków. Każdej z grup zrobiono skany MRI przed i po 3-miesięcznym okresie wytężonej nauki. Podczas gdy struktura mózgu



eprasa.pl abd19874af



Operacja biodra a kłopoty neuropsychiatryczne

Akademicy z Wielkiej Brytanii znaleźli korelację między powikłaniami zdrowia psychicznego a zatruciem kobaltem i chromem spowodowanym przez implanty stawu biodrowego typu metal na metal (MoM). Mają one metalową kulkę i gniazdo. Z czasem te elementy ścierają się, uwalniając metalowe drobiny; to zaś może prowadzić do zatrucia metalami.

Badacze znaleźli u pacjentów, którym je wszczepiono, toksyczne poziomy chromu i kobaltu we krwi – średnio 338 nmol/l chromu, podczas gdy prawidłowy jest wynik poniżej 134,5 nmol/l oraz 669,4 nmol/l kobaltu, podczas gdy normalnie wartość ta nie powinna przekraczać 119 nmol/l. Tak duża obecność tych pierwiastków przełożyła się na problemy neurologiczne, takie jak zmiany w strukturze i funkcji mózgu. U osób zatrutych metalami uwolnionymi z implantu naukowcy stwierdzili dużą częstość występowania upośledzenia funkcji poznawczych oraz depresji. 7 na 10 pacjentów miało utratę pamięci krótkotrwałej. Oznacza to, że 70% z nich wykazywało objawy demencji o wczesnym początku, co jest niezwykłe. Dodatkowo niektórzy cierpieli z powodu dezorientacji, problemów z koncentracją oraz trudnościami w znajdowaniu słów[1].

ŹRÓDŁO:
1. BMC Psychiatry (2017) 17:33

grupy kontrolnej pozostała niezmieniona, u osób uczących się języków obcych rozwinęły się hipokamp – głęboko położona struktura mózgu, która bierze udział w uczeniu się nowego materiału i nawigacji przestrzennej, oraz 3 obszary w korze mózgowej związane z nauką języka (górny zakręt skroniowy). Co więcej, kursanci, u których odnotowano większy wzrost tych struktur, mieli lepsze umiejętności językowe niż pozostali uczniowie. Natomiast u osób, które musiały włożyć więcej wysiłku w naukę, zaobserwowano powiększenie obszaru kory mózgowej nazywanego zakrętem środkowo czołowym[12].

To jednak nie wszystko. Ucząc się drugiego języka, wzmacniasz komunikację i przetwarzanie sygnałów w mózgu, a także poprawiasz pamięć roboczą[13].

Natomiast w innych testach potwierdzono, że osoby stale posługujące się 2 językami mają gęstszą istotę szarą w lewej półkuli mózgu, która jest odpowiedzialna za przetwarzanie języka i informacji[14].

Wszystko to nabiera dodatkowego znaczenia, wobec faktu, że wcześniejsze analizy wykazały, iż choroba Alzheimera ma późniejszy początek u osób dwujęzycznych lub wielojęzycznych. Wskazuje to, że nie tylko warto uczyć się obcych języków, ale również stale nimi posługiwać.



> Ucząc się drugiego języka, wzmacniasz komunikację i przetwarzanie sygnałów w mózgu, a także poprawiasz pamięć roboczą

Angażujące wrażenia

Obcy zapach (np. egzotycznego owocu) również może pobudzić rozwój komórek nerwowych – tyle że tym razem będzie to miało miejsce w opuszce węchowej – części mózgu odpowiedzialnej za rozróżnianie woni. Nieznany nam zapach pobudza neurony – starają się go przyporządkować i zapamiętać.

Można powiedzieć, że dla powstawania neuronów i tworzenia między nimi połączeń istotne są wszelkie nowe wrażenia zmysłowe. Chcąc je sobie zapewnić, warto chodzić na koncerty, brać udział w degustacjach, odwiedzać muzea, czy zapisać się na kurs tworzenia perfum, rysunku czy lepienia z gliny. Wszystkie te aktywności pobudzają obszary mózgu odpowiedzialne za konkretne zmysły.

Okazuje się, że z uczeniem się, jest jak z chodzeniem na siłownię. Ćwiczenia ze sztangą, pompki i brzuszki nie tylko utrzymują sprawność fizyczną, ale też wzmacniają i rozbudowują mięśnie. To samo można powiedzieć o treningu umysłowym. Regularny zwiększa



eprasa.pl abd19874af

Twoje wspomaganie

Wiadomo, że na neurogenezę dorosłych, złożony proces, w którym komórki macierzyste w hipokampie różnicują się i proliferują w nowe neurony i inne rezydentne komórki mózgowe, wpływa wiele czynników, w tym dieta. Neurogeneza odgrywa kluczową rolę w zachowaniu funkcji poznawczych oraz naprawie uszkodzonych komórek mózgowych dotkniętych starzeniem się. Nie służą jej stres oksydacyjny, dieta wysokotłuszczowa i bogata w cukier, używki takie jak papierosy i alkohol, a także uzależnienie od opioidów. Natomiast, jak wykazano w licznych badaniach, indukować ją mogą takie składniki diety jak kurkumina, resweratrol, wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



Witamina B9 Wykazano, że suplementacja kwasem foliowym spowalnia pogorszenie funkcji poznawczych i klinicznych u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, w szczególności u osób z podwyższonym poziomem homocysteiny, która jest czynnikiem ryzyka choroby Alzhemera[1].

Kwasy omega-3 są niezbędne do budowy i funkcjonowania mózgu. Badania przedkliniczne sugerują, że jednym z mechanizmów, dzięki którym mogą one poprawić funkcje poznawcze, jest zwiększenie neurogenezy u dorosłych[2]. Systematyczna metaanaliza wykazała, że suplementacja DHA przynosi znaczną poprawę w określonych obszarach pamięci, takich jak pamięć epizodyczna, robocza i semantyczna, łącząc możliwą rolę neurogenezy dorosłych w poprawie funkcji poznawczych[3].

Astaksantyna w połączeniu z DHA poprawia zdolność uczenia się i zapamiętywania. Natomiast sama zmniejszają problemy związane z białkiem tau i ogranicza potencjalne powstawanie splątków[4].

Fosfatydyloseryna Ma zasadnicze znaczenie dla prawidłowego przewodzenia nerwowego, a także, jak udowodniono, w dawkach 300-800 mg dziennie ma zdolność hamowania, a nawet cofania strukturalnej degradacji mózgu[5,14].

Hupercyna A hamuje rozpad acetylocholiny, neuroprzekaźnika uczestniczącego w procesach uczenia się.

Kurkumina może promować zdrowie mózgu poprzez zwiększanie lub stabilizowanie neurogenezy dorosłych[6]. Co więcej, może odwrócić wywołane stresem zmniejszenie neurogenezy[7].

Resweratrol W pewnym badaniu 2-miesięcznym samicom myszy BALB/c podawano antygen *Brucella abortus* w celu wywołania chronicznego zmęczenia, co zmniejszyło ilość proliferacji komórek hipokampa. Jednak po podawaniu resweratrolu codziennie przez miesiąc przywróciło poprzedni stan[8].

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) ma działanie neuroochronne. Poprawia dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym z udziałem studentów stwierdzono, że standaryzowany wyciąg z bakopy (po 150 mg 2 razy dziennie przez 6 tygodni), znacznie poprawia pamięć i zdolność do skupiania uwagi. Zdaniem badaczy wynika to z jej wpływu na przewodnictwo neuronalne wskutek oddziaływania na kanały regulujące dopływ jonów wapnia do mózgu. Kationy wapnia umożliwiają przepływ impulsów nerwowych między komórkami nerwowymi[9].

Bajkaleina chroni sygnalizację neuronową i funkcjonowanie pamięci poprzez zapobieganie odkładaniu się beta-amyloidu w hipokampie.

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) sprzyja powstawaniu nowych komórek mózgowych, podnosi poziom BDNF (neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego) i zmniejsza odkładanie się blaszek beta-amyloidowych. Przegląd badań z 2016 r. dowiódł, że warto go stosować w łagodnym upośledzeniu funkcji poznawczych i otępieniu[10].

Żeń-szeń zawiera w sobie substancje nootropowe, czyli pobudzające mózg do pracy, poprawiające koncentrację i pamięć. Uczeni z Iranu donoszą, że leczenie zwierząt z chorobą Alzheimera żeń-szeniem znacząco poprawiło ich uczenie się i pamięć, a także obronę antyoksydacyjną w porównaniu z grupą kontrolną. Naukowcy zwracają także uwagę na fakt, że przyjmowanie żeń-szenia jeszcze przed pojawieniem się alzheimera miało działanie ochronne[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Geriatr Psychiatry 2012;27:592–600
2. Neuroscience 2006;139:991-7
3. PLoS One 2015;10:e0120391
4. Molecular Basis of Disease, 2019, 1865(9):2224-45, DOI:10.1016/j.bbadis.2019.04.019
5. Nutrition, 2015; 31: 781-786
6. PLoS One 2012;7:e31211
7. Brain Res 2007;1162:9-18
8. Biol Pharm Bull 2011;34:354-9
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423
10. Front Aging Neurosci 2016; 8:276
11. Neurology, Psychiatry and Brain Research 2020, 37:116-22, DOI: 10.1016/j.npbr.2020.08.001

sprawność aksonów, odpowiedzialnych za transportowanie impulsów. Im częściej przez daną synapsę przebiega sygnał, tym większa jest jej powierzchnia kontaktowa i tym szybciej transmituje ona dane. Uczenie się nie tylko tworzy nowe komórki nerwowe, ale i pobudza każdą strukturę mózgową do wysiłku – w tym również receptory w synapsach. Kilka lat temu naukowcy potwierdzili, że stają się one bardziej efektywne, dowodząc wzrostu liczby receptorów glutaminergicznych. Kwas glutaminowy jest neuroprzekaźnikiem (związkiem umożliwiającym przewodzenie impulsów nerwowych), który uczestniczy w przewodzeniu impulsów między komórkami nerwowymi. Potrzebny jest do pobierania, przetwarzania i gromadzenia informacji, czyli do uczenia się i zapamiętywania[15].

Mózg na siłowni

Skoro już przy ćwiczeniach jesteśmy, trzeba wspomnieć, że nauka takich nowych umiejętności, jak np. gra w ping-ponga czy żonglerka może również przysłużyć się powstawaniu nowych komórek mózgowych i połączeń między nimi. Neurolodzy z Uniwersytetu w Ratyzbonie ustalili, że już po 3 miesiącach żonglowania aparat percepcyjny w mózgu człowieka (tzw. bruzda śródciemieniowa), zwiększa swoją masę o ponad 5%! W efekcie poprawiają się szybkość reakcji oraz koordynacja ruchowa[16].

Również inne badania potwierdzają, że dzięki uprawianiu sportu możemy poprawić sprawność mózgu. Przyczyną większej wydajności jest fakt, że ruch, podwyższa ilość białek wzrostu we krwi. Te z kolei przedostają się

eprasa.pl abd19874af



> Neurolodzy z Uniwersytetu w Ratyzbonie ustalili, że już po 3 miesiącach żonglowania aparat percepcyjny w mózgu człowieka (tzw. bruzda śródciemieniowa), zwiększa swoją masę o ponad 5%!

do mózgu i stymulują powstawanie nowych komórek nerwowych. Jednak sposób, w jaki się to dokładnie odbywa, wciąż stanowi zagadkę dla naukowców. Co więcej, po każdym skoku wydajności mózg – tak jak mięśnie po treningu na siłowni – potrzebuje przerwy na odpoczynek, w przeciwnym razie doszłoby do przeciążenia sieci neuronów.

Uczeni ze Szwecji mają też dobrą wiadomość: aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji. Wykonali oni iście tytaniczną pracę, by sprawdzić, jak ruch w wieku średnim wpływa na rozwój otępienia naczyniowego i choroby Alzheimera – m.in. zbadali, czy narciarze długodystansowi szwedzkiej grupy Vasaloppet wykazywali zmniejszoną częstość występowania demencji w porównaniu z dopasowanymi osobami z populacji ogólnej w ciągu 21 lat obserwacji. Okazało się, że w porównaniu do osób niejeżdżących na nartach sportowcy mieli mniejszą częstość występowania otępienia z jakiejkolwiek przyczyny, ale prawidłowość ta nie obejmowała alzheimera[17].

REKLAMA



eprasa.pl abd19874af

Jak powstają nowe neurony?

Neuronalna komórka macierzysta regularnie się dzieli, tworząc w ten sposób komórki potomne. Wykształcenie się w mózgu nowych neuronów i powstanie sieci komórek trwa ok. 2-3 tygodni. Młode komórki mózgowe potrafią szybko wytworzyć synapsy i są wrażliwe na bodźce.

Aby zaczęły pracować, musi zaistnieć wewnętrzny bodziec mentalny. Może nim być nauka czegoś nowego, szukanie trasy dojazdu podczas wycieczki, korzystając ze zwykłej mapy zamiast nawigacji, jak również czytanie *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Nowe informacje aktywizują neurony. Można to porównać do pracy bibliotekarza, który zrywa się z krzesła, gdy przychodzi nowa dostawa książek, które trzeba przypisać do odpowiednich katalogów i umieścić we właściwym dziale oraz ułożyć na półce szeregując nazwisko autora alfabetycznie.

Jednak nie martw się. Przegląd literatury medycznej dokonany przez naukowców z Chin i Tajwanu jest bardziej optymistyczny. Większość badań prospektywnych dowiodła, że brak aktywności fizycznej jest jednym z najczęstszych czynników ryzyka rozwoju choroby Alzheimera, którym można zapobiegać, a wyższy poziom aktywności fizycznej wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem jej rozwoju. Nie dość na tym. Ćwiczenia fizyczne wydają się skuteczne w łagodzeniu kilku neuropsychiatrycznych objawów alzheimera, zwłaszcza upośledzających funkcje poznawcze. Dowiedziono też, że chorzy, którzy poddawani byli długotrwałym interwencjom fizycznym, mieli lepszy przepływ krwi, zwiększoną objętość hipokampa i lepszą neurogenezę[18].

Unikaj izolacji

Jak wspomniałam na początku, lekarze, których pytaliśmy, czemu ciocia Krysia niemal z dnia na dzień popadła w demencję, wskazywali, że mogła się temu przysłużyć szpitalna izolacja. Okazuje się bowiem, że już samo przebywanie z innym ludźmi jest rodzajem treningu umysłowego. Każde spotkanie czy to z rodziną, przyjaciółmi, a także z nieznajomymi dostarcza nam nowych doświadczeń, a tym samym ćwiczy komórki nerwowe.

O tym, jak ważne dla mózgu są kontakty społeczne, przekonują doświadczenia przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Princeton. Oddzielili oni nowo narodzone szczury od matek na czas od 15 min do 3 godz. Okazało się, że nawet tak krótka rozłąka miała drastyczne długofalowe skutki – nawet gdy zwierzęta dorosły, w ich mózgach tworzyło się znacznie mniej komórek i połączeń nerwowych niż u innych[19]. Potwierdzają to wyniki badań ich kolegów z Indiana University-Purdue University Indianapolis[20]. Z kolei u ludzi izolacja prowadzi do gwałtownej redukcji neuronów, a czasem także do choroby Alzheimera: niektóre części mózgu przypominają wtedy pustynny krajobraz bez jakichkolwiek połączeń.

Neurobiolodzy wskazują, że nasze mózgi są mocno uspołecznionymi organami, których spora aktywność wiąże się właśnie z życiem w grupie. Być może dlatego umiejętność nawiązywania więzi międzyludzkich i utrzymywanie szerokich kontaktów społecznych pomagają nam dłużej zachować jasny umysł. Co więcej, przynależność grupowa może zapewnić nam posiadanie celu w życiu, np. pomoc uchodźcom, opieka nad wnukami, wygranie lokalnego konkursu. To zaś jak dowiedli uczeni z Chicago, wiąże się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem choroby Alzheimera.

Zapytali oni 246 starszych osób o ich cele życiowe, a następnie co roku aż do śmierci uczestników oceniali ich funkcje poznawcze. W badaniu pośmiertnym oznaczyli zmiany patologiczne związane z chorobą Alzheimera (amyloid i splątki). Okazało się, że badani, którzy zgłaszali wyższy poziom celu w życiu, wykazywali lepsze funkcje poznawcze mimo ciężaru choroby. Co więcej, posiadanie celu spowalniało tempo pogarszania się funkcji poznawczych oraz zmniejszało wpływ zmian patologicznych[21].



BIBLIOGRAFIA

1. Anesthesiology 2008; 108(1):18-30
2. Dtsch. Arztebl. Int. 2014; 111(8):119-25
3. J. Anaesthesiol. Clin. Pharmacol. 2015; 31(1):30-6; Anaesthesia 2012; 67(3):280-93; Med. Sci. Monit. 2014; 20:1908-12
4. Heart Lung Circ. 2017; 26(8):779-85
5. Anesth. Analg. 2008; 106(3):817-20
6. Ann. Neurol. 2011; 70(6):986-95
7. Anesthesiology 2015; 122(6):1224-34
8. Acta Anaesthesiol.Scand. 2005; Oct; 49(9):1225-31
9. Life Sci. 1996: 58(17):1475-83
10. Ann. Thorac. Surg. 2008; 85(1):60-4; Neurol. Neurochir. Pol. 2016; 50(3):163-71
11. Lancet Neurol. 2012; 11(11):1006-12; Ageing Res. Rev. 2004; 3(4):369-82
12. NeuroImage, 2012; 63 (1):240 DOI: 10.1016/j.neuroimage.2012.06.043
13. Journal of Experimental Child Psychology February 2013, 114(2):187-202 DOI: 10.1016/j.jecp.2012.09.002
14. Annu. Rev. Linguist. 2019. 5:395-415
15. Behavioural Brain Research March 2003, 140(1-2):1-47
16. Neuroimage. 2014 Jul 15;95:320-5
17. Alz Res Therapy 11, 87 (2019); DOI: 10.1186/s13195-019-0538-4
18. Front Neurosci. 2020; 14: 131. DOI: 10.3389/fnins.2020.00131
19. Sekrety Medycyny Maj-Lipiec, 3/2015:90-4
20. Translational Psychiatry, 2018; 8 (1) DOI: 10.1038/s41398-018-0119-5
21. Arch Gen Psychiatry. 2012 May; 69(5): 499-505

eprasa.pl abd19874af

ESENCJA NATURY W JEDNEJ KROPLI

- aż 90% nienasyconych kwasów tłuszczowych OMEGA-3,-6, -9 pochodzenia roślinnego
- niezwykle wysoka przyswajalność – 96%
- źródło jodu oraz witamin A i E
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca, mózgu i wzroku

ENERGY





www.produkty.energy

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

eprasa.pl abd19874af



Antydemencyjne kombo

Nawet jeśli masz złe geny, wprowadzając zaledwie 7 kluczowych zmian w stylu życia, możesz zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji o niemal 50%!

3 listopada 1906 r. Alois Alzheimer na spotkaniu psychiatrów południowo-zachodnich Niemiec wygłosił wykład, opisywał w nim przypadek, 55-leniej Auguste D., która zmarła na chorobę otępienną. Wskazał przy tym na obecność blaszek i splątków neurofibrylarnych w jej mózgu. Koledzy bili brawa. Nową jednostkę chorobową nazwano jego nazwiskiem. Jednak dopiero po 6 dekadach awansowała z rzadkiej ciekawostki neurologicznej do głównego nurtu badawczego. Odgrzebano wybarwione srebrem preparaty z mózgu Auguste D. i zaczęto im się dokładniej przyglądać. Co ciekawe, Alois nie był pierwszym, który opisał kliniczne cechy alzheimera (znali je już bowiem starożytni Grecy)[1].

Dziś po ponad 100 latach nadal nie umiemy wyleczyć demencji. Dowiedzieliśmy się jednak co nieco o tym, jak zapobiegać jej rozwojowi.

Proste życie z 7

American Heart Association (AHA) korzystając z najlepszych dostępnych dowodów naukowych, opracowało receptę na zdrowie o nazwie Life's Simple 7. Obejmuje ona 7 najważniejszych predyktorów zdrowia serca, a także drogę do osiągnięcia idealnego zdrowia sercowo-naczyniowego. W tym 4 modyfikowalne zachowania (niepalenie, utrzymywanie prawidłowej wagi, zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczną) oraz 3 miary biometryczne (ciśnienie krwi, stężenie cholesterolu i poziom cukru we krwi).

Jak donoszą najnowsze szeroko zakrojone badania, wdrożenie Life's Simple 7, może też przynieść korzyści w obniżeniu ryzyka rozwoju choroby Alzheimera.

Przez 30 lat naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Mississippi obserwowali 8 823 osób o europejskim pochodzeniu i 2 738 o afrykańskim, których średnia wieku na początku badania wynosiła 54 lata. Badacze na podstawie oceny ryzyka genetycznego wyodrębnili 8 grup. Do tej o najwyższym ryzyku zakwalifikowali osoby, które miały co najmniej jedną kopię wariantu genu APOE związanego z chorobą Alzheimera (APOE e4)

eprasa.pl abd19874af

– 27,9% Europejczyków i 40,4% Afrykańczyków. Grupa o najniższym ryzyku miała wariant APOE e2, co wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem otępienia. Pod koniec badania demencja rozwinęła się u 1 603 osób z Europy i 631 z potomków mieszkańców Czarnego Lądu.

Nowe 7 przykazań

Jak odkryli uczeni, osoby, które przestrzegały większości zaleceń AHA (Life's Simple 7), były mniej narażone na rozwój demencji we wszystkich grupach ryzyka genetycznego. Każdy czynnik zmniejszał ryzyko wystąpienia otępienia o 9%! Ci Europejczycy, którzy żyli najzdrowiej, mieli o 43% mniejsze ryzyko demencji, podczas gdy u Afroamerykanów stosujących zasady Life's Simple 7 zmniejszenie ryzyka wyniosło 17%[2].

Warto zatem poznać 7 przykazań antydemencyjnych i spróbować wprowadzić je w życie.



Prowadź aktywny styl życia

Osoby, które podejmują wysiłek fizyczny, jak również angażują się w działania społeczne, dzięki czemu nie zaniedbują aktywności umysłowej, mogą opóźnić kliniczny początek choroby Alzheimera. Badacze z Karolinska Institutet and Stockholm University dowiedli, że takie działanie u osób starszych średnio oddala rozwój choroby o 17 miesięcy. Podkreślają jednak, że z rozpoczęciem aktywności nie należy czekać do późnego wieku. Im wcześniej się ją rozpocznie, tym większe są szanse, że pozostanie się zdrowym[3].



Utrzymuj prawidłową masę ciała

Przez wiele lat przeprowadzono prace mające na celu określenie związku masy ciała i ryzyka wystąpienia demencji, ale wyniki często były niespójne, dlatego międzynarodowy zespół naukowców zdecydował się przeprowadzić badanie kohortowe w celu zdefiniowania faktycznej zależności. Okazuje się, że niezdrowe wahania wagi (znaczna utrata lub przybieranie) podwyższają ryzyko wystąpienia demencji[6].

Colostrum chroni przed alzheimerem



Wykorzystanie siary – **colostrum**, czyli pierwszego mleka ssaków jako źródła zdrowych składników biologicznie czynnych jest znane od czasów starożytnych. Natomiast dopiero badania ostatnich kilkudziesięciu lat dowodzą, jak cenna i prozdrowotna jest to substancja. Stwierdzono, że colostrum nie tylko stymuluje odporność, ale również ma właściwości immunomodulujące. Odkrycia te skłoniły naukowców do zbadania potencjału siary w **zapobieganiu zmianom neurodegeneracyjnym**, towarzyszącym chorobie Alzheimera. Okazało się, że zawarte w siarze biologicznie aktywne peptydy bogate w prolinę (BPP, PRP) nie tylko zapobiegają powstawaniu złogów beta-amyloidowych, lecz także mają zdolność niszczenia już powstałych agregatów tego białka. Ponadto modulują wzrost neurytów (długich wypustek w komórce neuronu), a także mogą zmniejszać uszkodzenia komórek spowodowanych stresem oksydacyjnym [Cell Mol Biol, 2013;59(1):4-11].

Leczniczy potencjał siary wykorzystuje w swoich produktach na bazie **bułgarskiego colostrum bawolego** firma New Revital. Preparat **Muracol Protect** został wzbogacony dodatkiem frakcji siary krowiej, zawierającej PRP, bioaktywne składniki żółtka jaja kurzego, kompleks probiotyczny (*Lb. bulgaricus*, *Lb. acidophilus*, *Lb. plantarum*, *Lb. rhamnosus*, *Lb. helveticus*, *Lb. casei*, *St. thermophilus*, *Bif. bifidum*, *Bif. longum* i *Bif. infantis*), prebiotyk inulinę, witaminy C, D3 i K2, siarczan chondroityny oraz ekstrakt z oliwy z oliwek.

Muracol Protect jest preparatem **liposomalnie nanokapsułkowanym**, dzięki czemu składniki aktywne są chronione przed działaniem soku żołądkowego oraz enzymów proteolitycznych, a zarazem forma ta zapewnia maksymalną biodostępność w jelitach.

Suplement diety Muracol Protect możemy zamówić pod adresem: www.muracolprotect.pl
Na hasło: „OCL" – zniżka 15% do końca sierpnia 2022 r.

eprasa.pl abd19874af

> Ci Europejczycy, którzy żyli najzdrowiej, mieli o 43% mniejsze ryzyko demencji, podczas gdy u Afroamerykanów stosujących zasady Life's Simple 7 zmniejszenie ryzyka wyniosło 17%



Rzuć palenie

Badanie obejmujące ponad 46 tys. mężczyzn udowadnia powiązanie palenia z ryzykiem wystąpienia otępienia. Panowie, którzy rzucili palenie byli zdecydowanie mniej zagrożeni rozwinięciem się demencji w porównaniu do tych pozostających w nałogu. Jednak nawet po wielu latach palenia, zrezygnowanie z papierosów znacznie zmniejsza potencjalne ryzyko zachorowania[7].



Stosuj zbilansowaną dietę

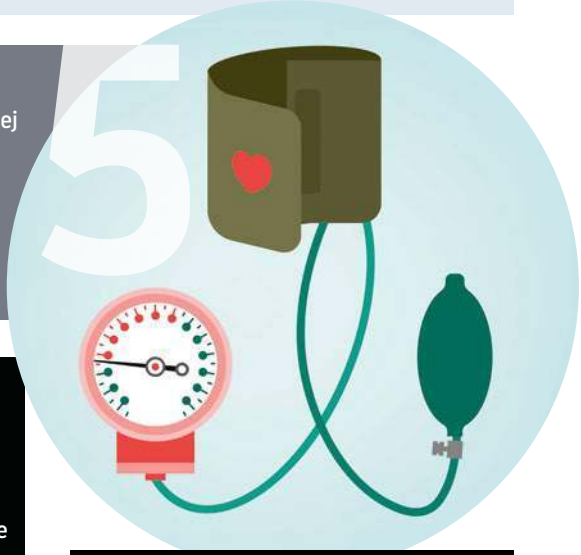
Sposób, w jaki się odżywiamy, może spowolnić rozwój alzheimera, a nawet mu zapobiec. W zdrowym ciele, zdrowy... mózg. Dlatego porzuć śmieciowe jedzenie i batoniki. Ogranicz też podaż czerwonego mięsa (podnosi poziom homocysteiny) oraz obniż ilości soli w posiłkach. Jej nadmiar przyczynia się do podwyższenia ciśnienia, którego skutkiem jest zwiększenie ryzyka wystąpienia udaru czy demencji naczyniowej.

Zadbaj, by na Twoim stole znalazły się ryby bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3. Nie tylko działają przeciwzapalnie, ale też są budulcem naszych komórek mózgowych. Wprowadź do jadłospisu produkty zawierające antyoksydanty. Chronią one komórki przed wolnymi rodnikami. Pewne francuskie badanie wykazało, że wysokie spożycie polifenoli zapewniane przez dietę zawierającą orzechy, cytrusy, jagody, warzywa liściaste, soję, zboża i oliwę z oliwek w połączeniu z czerwonym winem i herbatą wiązał się z niższym o 50% ryzykiem otępienia. To zasługa obecnych w nich flawonoidów, stylbenów (w tym resweratrolu) i furanokumaryn[4].

Nie zapominaj też o kwasie foliowym oraz witaminach B6 i B12. Niedobory tych substancji mogą powodować wzrost poziomu homocysteiny, a nadmiar tego aminokwasu zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera[5].

Pilnuj ciśnienia tętniczego

Wysokie ciśnienie krwi u osób w powyżej 60. r.ż. zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji, podczas gdy dla seniorów, którzy przekroczyli 75. r.ż. zarówno niższe, jak i wyższe wartości ciśnienia krwi powiązane są ze zmniejszonym ryzykiem rozwinięcia się tej choroby[8].



Czarna herbata

Badacze z Nashville w badaniu kohortowym zebrali dane od 17 209 starszych osób, z pośród których 60% stanowili Afroamerykanie. Wyniki potwierdziły, że zdrowe wybory (niepalenie, intensywne ćwiczenia w czasie wolnym, niskie lub umiarkowane spożycie alkoholu, odpowiedni sen i dieta wysokiej jakości) są indywidualnie związane ze zmniejszonym o 11-25% ryzykiem alzheimera i związanych z nim demencji.

W połączeniu, łączny wynik tych 5 czynników związanych ze stylem życia wiązał się ze zmniejszeniem ryzyka o 36% w najwyższym i najniższym kwartylu. Związki te były niezależne od wieku, płci, rasy, wykształcenia, dochodów i chorób przewlekłych uczestników[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Neurology Jun 2022, 10.1212/WNL.0000000000200774

BIBLIOGRAFIA

1. Neuron,2006, 52(1):3-13, DOI 10.1016/j.neuron.2006.09.016
2. Neurology, 2022; 10.1212/WNL.0000000000200520, DOI: 10.1212/WNL.0000000000200520
3. J Alzheimers Dis. 2012;31(4):835-42
4. Alzheimers Dement (N Y) . 2020 Apr 16;6(1):e12011; Neurology 90(22):10.1212/WNL.0000000000005607 DOI:10.1212/WNL.0000000000005607
5. Antioxidants (Basel). 2022 Apr 24;11(5):829
6. Curr Alzheimer Res. 2021;18(2):125-35
7. Ann Clin Transl Neurol. 2018 Sep 5;5(10):1192-9
8. AMA Internal Medicine. 2022;182(2):142-52
9. Neurology. 2005 May 24;64(10):1689-95
10. N Engl J Med. 2013 Aug 8;369(6):540-8



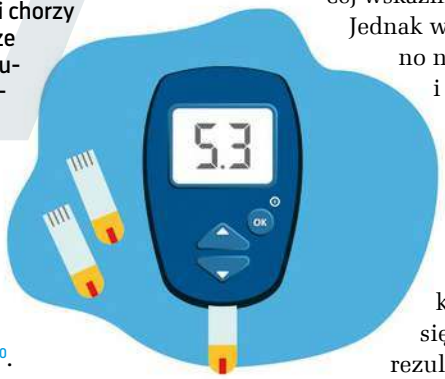
Kontroluj poziom cholesterolu

Podwyższone stężenie tego lipidu w wieku średnim niesie ze sobą zwiększone ryzyko wystąpienia demencji w późniejszym etapie życia, ale co ciekawe u seniorów zmniejsza szanse na wystąpienie demencji[9].

> Pewne francuskie badanie wykazało, że wysokie spożycie polifenoli zapewniane przez dietę zawierającą orzechy, cytrusy, jagody, warzywa liściaste, soję, zboża i oliwę z oliwek w połączeniu z czerwonym winem i herbatą wiązał się z niższym o 50% ryzykiem otępienia!

Obniż stężenie glukozy we krwi

Naukowcy ze Seattle przez prawie 7 lat obserwowali grupę 1 835 osób o średniej wieku 76 lat. W tym czasie u 28% badanych rozwinęła się demencja. U uczestników, którzy nie byli chorzy na cukrzycę, wyższe średnie poziomy glukozy w ciągu ostatnich 5 lat wiązały się z lekko zwiększonym ryzykiem wystąpienia otępienia, podczas gdy diabetycy z podwyższonym cukrem byli nim znacznie bardziej zagrożeni[10].



Trudne proste życie

Niestety mało kto z nas może pochwalić się spełnieniem zaleceń AHA. W rzeczywistości zaledwie 18% dorosłych ma 5 lub więcej wskaźników z idealnymi poziomami.

Jednak warto próbować. Nigdy nie jest za późno na przyjęcie zdrowszych zachowań i nawyków – badania wykazały, że ludzie, którzy spełniają 3-4 wskaźniki Life's Simple 7 zmniejszają ryzyko śmierci związanej z sercem o ponad połowę, a zagrożenie alzheimerem o 27-36%. Jak podkreślają naukowcy: nawet drobne korzystne zmiany mogą kumulować się, prowadząc do niesamowitych rezultatów. Dlatego warto próbować.

REKLAMA



eprasa.pl abd19874af

Umysł ponad szarą materią

Praktyki medytacyjne, takie jak uważność, mogą pomóc spowolnić pogarszanie funkcji poznawczych u osób zagrożonych otępieniem i chorobą Alzheimera. Szczegóły przybliża Justin Ballis.

eprasa.pl abd19874af

Jak mówi staroindyjska legenda o Buddzie, młody książę Siddhartha żył z dala od zgryzot świata, lecz jego spokój ducha został w końcu zburzony, gdy podczas kilku nielicznych wycieczek ze swego pozłacanego pałacu książę stał się świadkiem realiów starości, choroby i śmierci. Jak wiadomo, te oznaki degeneracji fizycznej zaprowadziły go na drogę poszukiwań źródła cierpień na świecie, a w końcu – do jego własnego oświecenia jako Buddy („przebudzonego").

Współczesna nauka bada, w jaki sposób trenujące umysł praktyki medytacji, spopularyzowane przez buddyzm i jego świecką pochodną – mindfulness, czyli uważność, mogą pomóc w złagodzeniu niektórych szybko nasilających się skutków starzenia, a mianowicie otępienia i zagrożenia chorobą Alzheimera. Ale medytacja jest tylko jedną z części całej gamy praktyk uzupełniających, kładących nacisk na jakość życia w obliczu spadku zdolności poznawczych.

Od 2008 r. dr Helen Lavretsky, profesor wizytujący wydziału psychiatrii UCLA, nadzoruje kilka spośród najdłuższych badań wpływu praktyk umysłu-ciała na mózg i funkcje poznawcze u osób starszych. Skoncentrowała się ona na depresji i lęku jako czynnikach nasilających spadek tych funkcji.

Jak mówi: „Mamy coraz więcej dowodów na to, że praktyki te wywierają neuroplastyczny wpływ na mózg i rzeczywiście opóźniają pogorszenie funkcji poznawczych u osób starszych. Oddziałują one na enzym telomerazę, będącą komórkowym biomarkerem starzenia, i przynoszą zdecydowaną poprawę pod względem zwalczania stanów zapalnych i aktywności przeciwwirusowej".

Według raportu z 2021 r., przygotowanego przez Międzynarodową Organizację Choroby Alzheimera (ADI), międzynarodową federację 75 stowarzyszeń alzheimerowskich z całego świata, otępienie dotyka 55 mln osób na świecie. Ocenia się, że do 2030 r. liczba ta wzrośnie do 78 mln, co jest, zdaniem Paoli Barbarino, dyrektora federacji, „zbierającym się na horyzoncie kataklizmem". Ale nawet te liczby mogą być mylące.

Chociaż od 1990 r. częstość występowania otępienia wzrosła ponad dwukrotnie z powodu starzenia się populacji[1], to ADI szacuje, że 75% osób z otępieniem nie zostało nawet zdiagnozowanych[2].

Stygmatyzacja i obawa przed diagnozą to 2 wymieniane przez pacjentów czynniki, które odpowiadają za tak niski wskaźnik, ale 1/3 spośród 3 542 lekarzy klinicystów ankietowanych przez ADI wyrażała przekonanie, że otępienie jest nieuleczalne i w związku z tym diagnoza jest bezcelowa, pomimo dowodów, że zmiany zachowania i stylu życia mogą odgrywać decydującą rolę w zapobieganiu spadkowi zdolności poznawczych.

Wygląda więc na to, że otępienie ma problem ze swym wizerunkiem publicznym. Paola Barbarino pisze: „Uważam, że świat wciąż tkwi w zaprzeczeniu wobec diagnozowania otępienia. Określenie »zmowa milczenia« może brzmieć nieco melodramatycznie, ale często mam takie właśnie odczucie, gdy rozmawiam z ministrami zdrowia na całym świecie".

Zapobieganie, nie leczenie

Pośpieszne wysiłki, podejmowane w celu przeciwdziałania światowemu zagrożeniu otępieniem, stworzyły żyzny grunt dla badań nad wpływem medytacji, uważności i innych praktyk umysłu-ciała, takich jak joga, tai-chi i qigong, na biomarkery starzenia i pogarszania funkcji poznawczych.

Dr Sat Bir Singh Khalsa, profesor nadzwyczajny medycyny w Harvard Medical School, uważa, że praktyki medytacyjne uczą mózg lepiej koncentrować się, gdy myśli zaczynają błądzić lub obsesyjnie powracać, a także pomagają zachować funkcje poznawcze i sprawność mózgu pomimo upływu lat.

Jak mówi: „Im bardziej angażujemy mózgowe sieci uwagi podczas medytacji, tym bardziej poprawia się funkcjonowanie mózgu. Widzimy to u osób praktykujących medytację przez długi czas. Sieci uwagi w mózgu w istocie powiększają się. Stają się bardziej wydajne. Ponieważ ludzie są mniej reaktywni emocjonalnie i mniej reagują na stres, lepiej radzą sobie z funkcjami wykonawczymi wyższego stopnia".

W badaniu opublikowanym w kwietniu 2022 r. w *Biological Psychiatry: Global Open Science* wykorzystano obrazowanie funkcjonalne do uzyskania skanów 261 starszych osób, zagrożonych chorobą Alzheimera z powodu historii rodzinnej, w celu sprawdzenia, czy uważność może chronić przed spadkiem zdolności poznawczych. Stwierdzono, że nieosądzanie, niereaktywność i działanie ze świadomością – czyli uznawane cechy uważności – powiązane były z mniejszym nagromadzeniem białek amyloidu i tau w mózgu[3].

Białka te określono jako „cyngiel i nabój w patogenezie choroby Alzheimera"[4], gdyż ich toksyczne złogi tworzą blaszki i tak zwane splątki (skręcone włókna), blokujące komunikację pomiędzy neuronami i zabijające komórki mózgowe.

Obecnie stosuje się obrazowanie mózgu i nakłucie lędźwiowe w celu wykrywania zmian poziomu beta-amyloidu i tau w mózgu nawet do 15 lat przed wystąpieniem choroby[5], są to jednak kosztowne zabiegi. Ze względu na tak długą „utajoną" fazę przedkliniczną otępienia przed właściwą diagnozą alzheimera uwaga naukowców zaczyna kierować się w stronę zapobiegania temu schorzeniu.

Badacze z University College London przeskanowali mózgi 292 osób w wieku powyżej 55 lat i stwierdzili, że u tych wykazujących w okresie 4-letnim schematy powtarzalnego myślenia negatywnego, charakterystyczne



eprasa.pl abd19874af

dla depresji i lęku, istniało większe prawdopodobieństwo występowania złogów amyloidu i tau w mózgu.

Osoby te doświadczały także większego spadku zdolności poznawczych i miały gorszą pamięć, co mogło świadczyć o zwiększeniu prawdopodobieństwa rozwoju otępienia[6]. Rezultaty te podkreślają istotny związek pomiędzy regulacją emocjonalną a neurodegeneracją.

Dr Sat Bir, będący również kierownikiem badań jogi dla Yoga Alliance, twierdzi, że próby radzenia sobie z negatywnymi emocjami i przewlekłym stresem zużywają cenne zasoby mózgu, co z kolei może mieć z czasem negatywny wpływ na funkcje poznawcze.

Jak mówi: „Jeżeli cierpisz na depresję lub dokucza Ci przewlekły stres, będzie to obniżało Twą zdolność wykonywania zadań poznawczych i pamięciowych. Jest to więc kwestia zasobów. Mózg może jednocześnie wykonywać tylko określoną liczbę czynności.

Twój mózg zaczyna rzeczywiście ulegać degradacji, ponieważ, jak wiadomo, wysoki poziom hormonu stresu – kortyzolu – ma działanie neurotoksyczne. Z drugiej strony, jeśli spędzasz więcej czasu medytując, wyciszasz układ limbiczny (regulujący emocje) i mózg może poświęcić więcej swych zasobów funkcjom wyższego rzędu, takim jak pamięć".

Śpiew dla zdrowia mózgu

W punkcie przecięcia praktyk ćwiczenia umysłu z nowoczesnymi badaniami mózgu znalazły się również techniki jogi, wywodzące się z tej samej staroindyjskiej kolebki kultury duchowej, z której wyłonił się Budda.

Kirtan kriya jest 12-minutową praktyką medytacyjną, która zyskała sobie nadzwyczajną reputację dzięki przynoszeniu szybkich rezultatów u uczestników badań nad pogorszeniem funkcji poznawczych. Ta medytacja ze śpiewem, zapożyczona z tradycji jogi Kundalini, pomaga wytworzyć sprawność umysłu poprzez połączenie głosu, ruchów palców i wizualizacji (patrz ramka „Kirtan kriya").

Pierwsze badanie wpływu tej medytacji na seniorów z łagodną lub umiarkowaną utratą pamięci, obejmujące 8-tygodniowy program medytacji, poprowadził w 2010 r. dr Andrew Newberg, obecnie profesor i dyrektor ds. badań w Marcus Institute of Integrative Health przy Thomas Jefferson University Hospital. Na początku i na końcu programu uczestnicy odpowiadali na pytania ankiety, dotyczącej ich stanów emocjonalnych, i wykonywali testy kognitywne, a przeciętna poprawa pamięci wyniosła od 8-10%[7].

Skany mózgu wykazały również znaczący wzrost dopływu krwi do obszarów mózgu związanych z uwagą, koncentracją i podejmowaniem decyzji.

10 lat później badanie opublikowane w *Journal of Neuroscience* rzuciło nowe światło na te rezultaty, sugerując, że dysfunkcja naczyniowa, spowodowana zmniejszonym dopływem krwi do mózgu jest „znaczącym czynnikiem w patofizjologii alzheimera"[8].

Dr Sat Bir wyjaśnia: „Kirtan kriya przyniosła poprawę w takich sferach jak nastrój, depresja, lęk, przewlekły stres, sprawność pamięci, a także w szeregu rozmaitych wskaźników funkcjonowania poznawczego. W laboratorium Helen Lavretsky w UCLA odkryto jeszcze głębsze zmiany. Była to m.in. ekspresja genów: nasilenie funkcji odpornościowych, ograniczenie ekspresji genów zapalnych i pozytywny wpływ na cały garnitur genów".

Helen Lavretsky, integracyjny psychiatra geriatryczny, prowadziła badanie, w którym 39 opiekunów osób z otępieniem przez 8 tygodni wykonywało kirtan kriya przez 12 min każdego dnia. Grupa kontrolna w tym badaniu słuchała muzyki relaksacyjnej według tego samego rozkładu.



Mózg reaguje bardzo korzystnie na tego typu ćwiczenia. Poprawiają one pamięć, a w połączeniu z jogą – szczególnie funkcjonowanie wykonawcze

Czym jest mindfulness, czyli uważność?



Nie ma wprawdzie standardowej definicji uważności, używanej przez naukowców, ale jej najbardziej powszechne rozumienie opisał amerykański biolog i profesor emeritus medycyny, Jon Kabat-Zinn w 1979 r., gdy opracował program zwany redukcją stresu za pomocą uważności (MBSR): „Bycie świadomym, które powstaje poprzez zwracanie uwagi, celowe, w bieżącej chwili, bez oceniania".

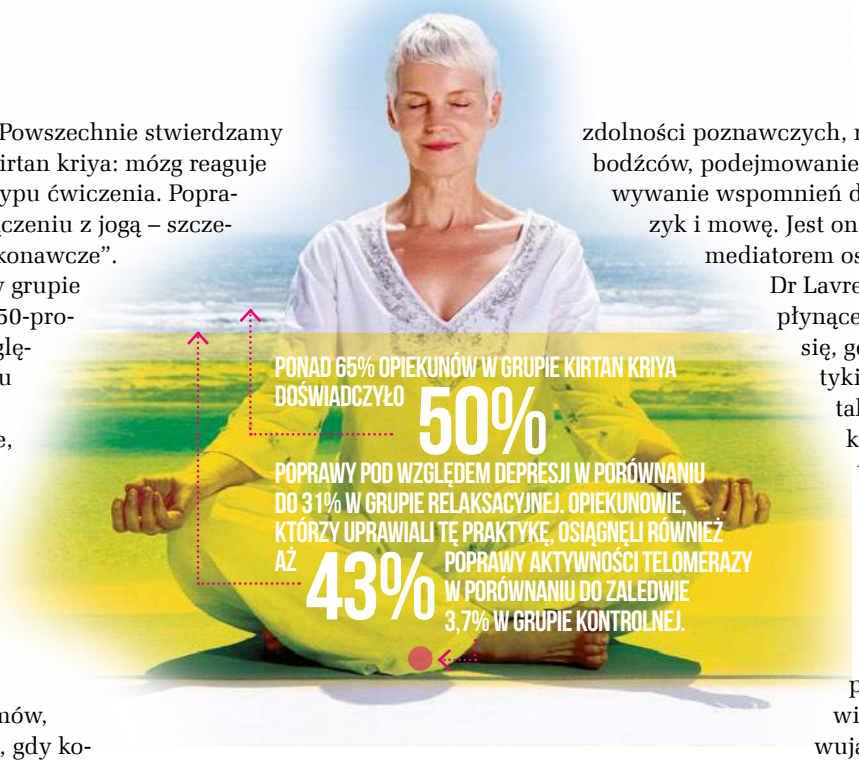
Uważność zawdzięcza swe początki licznym tradycjom duchowym i kontemplacyjnym, ale ewoluowała jako świecka alternatywa, służąca do zmniejszania stresu i poprawy samopoczucia. Opisano ją jako stan świadomości lub umiejętność spoza „rusztowania" medytacji, funkcjonującą tylko jako techniczna praktyka dla kultywowania owego bycia świadomym[1].

W praktyce bycie świadomym każdej chwili kultywowane w uważności jest chęcią dopuszczenia wszelkich subiektywnych doświadczeń – takich jak myśli, uczucia i wrażenia fizyczne – bez przywiązywania się do nich i trzymania się ich. Jako szerszy konstrukt, uważność jest sposobem bycia, wnoszącym uwagę, intencję i świadomość w każdy jego aspekt.

„Zwracanie uwagi w nowy sposób jest bardzo zdrowym i potencjalnie uzdrawiającym zajęciem, chociaż tak naprawdę nie polega to na robieniu czegokolwiek", pisze Kabat-Zinn w książce pt. „Życie. Piękna katastrofa" (Czarna Owca, 2021). „Chodzi tu znacznie bardziej o bycie – o pozwolenie sobie na bycie takim, jakim już jesteś, i odkrywanie pełni i ogromnego potencjału w takim podejściu".

BIBLIOGRAFIA
1 J Clin Pyschol, 2006; 62(3): 373–86

eprasa.pl abd19874af



Jak zaznacza badaczka: „Powszechnie stwierdzamy tę samą rzecz związaną z kirtan kriya: mózg reaguje bardzo korzystnie na tego typu ćwiczenia. Poprawiają one pamięć, a w połączeniu z jogą – szczególnie funkcjonowanie wykonawcze".

Ponad 65% opiekunów w grupie kirtan kriya doświadczyło 50-procentowej poprawy pod względem depresji w porównaniu do 31% w grupie muzyki relaksacyjnej. Opiekunowie, którzy uprawiali tę medytację, osiągnęli również 43-procentową poprawę aktywności telomerazy, podczas gdy w grupie kontrolnej poprawa ta wyniosła zaledwie 3,7%[9].

Telomery są „czapeczkami" na końcach chromosomów, które strzępią się i skracają, gdy komórka dzieli się. Bez enzymu telomerazy, odbudowującej telomery, komórka nie jest w stanie replikować się i w końcu umiera.

Rezultaty kirtan kriya komponują się korzystnie z wynikami 3-miesięcznego intensywnego medytacyjnego odosobnienia w Kolorado, stanowiącego część Projektu Shamatha, badania podłużnego, prowadzonego przez naukowców z University of California w Davis. Aktywność telomerazy u osób medytujących była tam także znacząco wyższa niż u tych, które nie medytowały[10].

Badacze spekulują, że poprzez ochronę telomerów medytacja może spowalniać starzenie komórkowe. Jak wyjaśnia dr Sat Bir: „Telomery degradują się z wiekiem i w wyniku przewlekłego stresu. Więc cokolwiek, co możemy zrobić, by zachować w całości nasze chromosomy, ma kluczowe znaczenie, ponieważ jest to istota funkcjonowania naszych organizmów".

Wzmocnienie funkcji wykonawczej

Jak to jednak możliwe, że tak krótkie ćwiczenie może przynosić tak spektakularne rezultaty? Odpowiedź można znaleźć w dynamicznej naturze tej medytacji.

Ta wschodnia praktyka podzielona jest na krótkie, naprzemienne okresy głośnego śpiewania czterosylabowej mantry, a następnie szeptania tej mantry, po czym bezgłośnego jej powtarzania, przy jednoczesnym dotykaniu kciukiem do poszczególnych palców w synchronizacji z każdą sylabą.

Helen Lavretsky tłumaczy: „Kirtan kriya polega na wielozadaniowości i właśnie to zobaczyliśmy na skanach mózgu. Wykorzystuje ona liczne wskazówki dla kierowania uwagą i wymaga dużej ilości zapamiętywania i sekwencjonowania. Jest to zasadniczo najlepszy rodzaj ćwiczeń: konieczność działania wielozadaniowego. Trenuje ona płaty czołowe i funkcję wykonawczą".

Płat czołowy mózgu odpowiada za cały szereg „wyższych" funkcji poznawczych, których dotyczy spadek zdolności poznawczych, m.in. za kontrolę bodźców, podejmowanie decyzji, zachowywanie wspomnień długotrwałych, język i mowę. Jest on również głównym mediatorem osobowości.

Dr Lavretsky uważa, że korzyści płynące z medytacji potęgują się, gdy towarzyszą im praktyki angażujące ciało, takie jak tai-chi i joga, które rozszerzają pojęcie uważności do jego najpełniejszego wymiaru. Jak mówi badaczka: „Obejmują one więcej komponentów, takich jak skupianie uwagi na oddychaniu, ruchu, pozycji rąk i oczu, śpiewie i wizualizacji. Aktywują zatem więcej obszarów mózgu niż uważność".

Helen Lavretsky była członkinią zespołu badawczego, który podzielił 81 osób z łagodnym upośledzeniem funkcji poznawczych (MCI) na grupę praktykującą jogę kundalini co tydzień i kirtan kriya codziennie, a także drugą grupę, w której stosowano złoty standard: terapię kontrolną MET, czyli trening wzmacniania pamięci. Obie grupy wykazywały znaczącą poprawę pamięci po upływie 12 i 24 tygodni, ale tylko grupa jogi uzyskała istotną poprawę funkcji wykonawczych, nastroju i odporności[11].

„Jestem przekonany, że fizyczne i oddechowe praktyki jogi ułatwią i wzmocnią medytację", stwierdza dr Sat Bir. „Dostrzega to wiele osób, będących doświadczonymi nauczycielami medytacji. Jon Kabat-Zinn (pionier i nauczyciel uważności) rozpoczyna swe wykłady od stwierdzenia, że jeśli ktoś praktykuje uważność, to powinien także uprawiać jogę".

W innym badaniu naukowców z UCLA, opublikowanym w tym roku, odkryto, że praktyka jogi kundalini i kirtan kriya zmniejsza atrofię substancji szarej u kobiet z subiektywnym pogorszeniem funkcji poznawczych w porównaniu do MET. Wynik ten sugeruje, że ćwiczenia jogi mogą mieć działanie neuroochronne nawet w krótkim przedziale czasu[12].

Jak zauważa dr Sat Bir: „Gdy się starzejemy, zaczynamy tracić substancję szarą. Zaczyna ona degenerować się. Ale widzimy, że joga może zachowywać obszary mózgowe. Zapobiega ona spadkowi objętości mózgu i substancji mózgowej (związanemu ze starzeniem), co idzie w parze z podtrzymaniem i poprawą funkcjonowania pamięci i innych typów funkcji poznawczych".

Dr Andrew Newberg cytuje również prace naukowe, które wykazały, że osoby od dawna zajmujące się medytacją mają grubsze płaty czołowe niż osoby niemedytujące. Jak wyjaśnił w wywiadzie z 2015 r.: „Lubię używać porównania do mięśni, które stają się grubsze i mocniejsze u tego, kto chodzi na siłownię i dźwiga ciężary. W podobny sposób u osoby »podnoszącej ciężary umysłowe« poprzez

eprasa.pl abd19874af

praktykowanie medytacji mózg w dosłownym znaczeniu staje się grubszy, mocniejszy i bardziej funkcjonalny”[13].

Praktyki uzupełniające

Wprawdzie medytacja, uważność i praktyki angażujące ciało, takie jak joga, niosą ze sobą mnóstwo potencjalnych korzyści, istotnych w przypadku pogorszenia funkcji poznawczych, ale znacznie trudniejsze jest wytropienie poszczególnych ścieżek, które do tych korzyści prowadzą.

Przegląd 10 badań praktyk opartych na uważności i kirtan kriya, którego dokonał zespół prowadzony przez naukowców z Western Sydney University w Australii, wykazał poprawę we wszystkich typach praktyk, m.in. zmniejszenie spadku zdolności poznawczych i stresu, jak również wzrost łączności funkcjonalnej, objętości mózgu i krążenia krwi w korze mózgowej[14].

Jednakże w 2 innych oddzielnych metaanalizach nie stwierdzono statystycznie istotnych korzyści, płynących z interwencji opartych na uważności u osób z otępieniem i łagodnym upośledzeniem funkcji poznawczych[15], z wyjątkiem zmniejszenia objawów depresji u pacjentów z otępieniem[16]. Obydwa przeglądy były ograniczone małą wielkością próbki.

Trafiające na pierwsze strony gazet rezultaty badań nad osobami od dawna medytującymi mogą tylko bardziej gmatwać cały obraz.

We wspólnym amerykańsko-australijsko-niemieckim badaniu biologicznego wieku mózgu u osób medytujących od dawna, wykorzystującym obrazowanie z rozpoznawaniem schematów, uczestnicy praktykujący medytację mieli mózgi o 7,5 roku młodsze niż ich chronologiczny wiek 50 lat, a mózgi kobiet były o 3 lata młodsze niż u mężczyzn[17].

Badacze przyznali jednak – możliwe jest, aby wyniki te były powiązane również z tym, że osoby medytujące prowadzą ogólnie zdrowszy tryb życia.

Jaki rodzaj medytacji jest najlepszy?

Kwestia tego, jaki rodzaj medytacji należy uprawiać i jak długo, jest wysoce indywidualna, gdyż nie ma tu uniwersalnych rozwiązań. Naukowcy podzielili popularne buddyjskie techniki medytacyjne na 3 szeroko pojęte typy.

Typ pierwszy, medytacja skupionej uwagi, utrzymuje świadomość w pojedynczym punkcie, którym zazwyczaj jest oddech, mantra, konstrukt wizualny lub umysłowy, albo też obiekt zewnętrzny, taki jak płomień świecy. Czasami nazywana jest „medytacją spokojnego trwania” i stanowi częstą formę medytacji w tradycji jogi.

Medytacja otwartego monitorowania nie koncentruje się na ustalonym punkcie, ale rozwija metaświadomość przemijających myśli, uczuć i wrażeń. W kontekście buddyjskim nazywana jest „świadomością bez wybierania”. Medytacja miłującej dobroci rozszerza bezwarunkowo pozytywne odczucia na innych, by wzmacniać empatię, współczucie i bezinteresowność. Miłująca dobroć jest tłumaczeniem słowa „metta” z języka pali[18].

Podobny podział technik medytacyjnych badał w 2020 r. zespół naukowców niemieckich, którzy śledzili 332 uczestników w 3 oddzielnych, trzymiesięcznych modułach medytacyjnych.

Moduł uwagi koncentrował się na monitorowaniu oddechu i skanowaniu ciała, 2. moduł stosował medytację miłującej dobroci, a moduł 3. rozwijał umiejętności socjopoznawcze poprzez prostą obserwację powstających myśli, bez ich oceniania[19].

Uczestnicy medytacji zgłaszali konkretną poprawę w każdej z kategorii, lecz ich połączony efekt był jeszcze większy. Jak napisali autorzy, „rezultaty te pokazują, że określone praktyki treningu umysłowego

Gdy „podnosi się ciężary umysłowe” poprzez praktykowanie medytacji, mózg w dosłownym znaczeniu staje się grubszy, mocniejszy i bardziej funkcjonalny



Zbyt prędko do aptek



Choroba Alzheimera, degeneracyjna choroba mózgu, charakteryzująca się upośledzeniem pamięci, myślenia, zachowań i regulacji emocjonalnej, odpowiada za 60-80% przypadków otępienia, a 2/3 z dotkniętych nią osób to kobiety. Jak wskazują wyniki ankiety przeprowadzonej wśród lekarzy klinicystów przez Międzynarodową Organizację Choroby Alzheimera (ADI), niedostateczna wiedza o stawianiu diagnozy uniemożliwia wczesne wykrywanie tej choroby.

Duże nadzieje na przyszłe leczenie alzheimera pokłada się w walidacji bardziej dostępnych cenowo metod diagnostycznych, takich jak badania krwi i profilowanie ryzyka genetycznego.

W czerwcu 2021 r. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) w kontrowersyjny sposób przyspieszyła dopuszczenie do obrotu dożylnego leku o nazwie aducanumab (Aduhelm) do leczenia łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych lub stadium łagodnego otępienia w chorobie Alzheimera, pomimo zastrzeżeń jej własnego panelu doradczego. FDA ogłosiła, że lek ten, mający usuwać blaszki beta-amyloidu, jest pierwszą dopuszczoną na rynek „terapią, która została nakierowana na proces chorobowy, leżący u podłoża Alzheimera i ma na niego oddziaływać”.

Jednakże zarząd amerykańskiego systemu Medicare wskazał w kwietniu, że FDA mogła wprowadzić lek na rynek zbyt pochopnie, i stwierdził, że Aduhelm będzie refundowany tylko w ograniczonym zakresie, gdyż dane badawcze nie wykazały „znaczącej poprawy wyników zdrowotnych” pacjentów[2].

BIBLIOGRAFIA

1 US Food and Drug Administration, News release, June 7, 2021. www.fda.gov
2 US Centers for Medicare & Medicaid Services, Press release, April 7, 2022. www.cms.gov

ermasa.pl abd19874af

są niezbędne dla uzyskania plastyczności w różnych sferach funkcjonowania umysłu. Jednakże efekty treningu współczucia były mniejsze w grupie praktykującej miłującą dobroć bez uprzedniego nauczenia się, jak ustabilizować umysł w module uwagi".

Zdaniem Helen Lavretsky, najlepszą praktyką dla osób cierpiących na pogorszenie funkcji poznawczych jest po prostu ta, której najłatwiej jest im się nauczyć i przyswoić. „Nie może być ona zbyt dużym wyzwaniem ani czymś całkowicie nowym dla osób, które tracą zdolności poznawcze, ponieważ trudniej jest im uczyć się nowych umiejętności. Kiedy więc prowadzimy nasze zajęcia, są one bardzo uproszczone".

Wygnanie samotności

Antidotum Buddy na cierpienie, w jego rodzimym języku pali zwane „dukkha", pozostaje równie aktualne we współczesnym świecie, gdzie dłuższe życie jedynie podkreśla buddyjską doktrynę nietrwałości i zmiany.

W raporcie dotyczącym zapobiegania, leczenia i opieki w chorobie Alzheimera, opublikowanym w 2020 r. przez Lancet Commission, oszacowano, że do 40% czynników ryzyka w otępieniu uzależnionych jest od zachowań, które mogą być zmienione. Wyliczono tam 12 modyfikowalnych czynników, takich jak nadciśnienie, depresja, brak aktywności fizycznej i mała ilość kontaktów społecznych, które odpowiadają za 40% przypadków otępienia na świecie[20].

Prezes i dyrektor medyczny Fundacji Badań i Zapobiegania Chorobie Alzheimera, Dharma Singh Khalsa, w artykule opublikowanym w czasopiśmie *Cerebrum* wyróżnił 4 filary zapobiegania tej chorobie, a mianowicie: dietę i suplementy, ćwiczenia fizyczne i umysłowe, jogę i medytację oraz dobre samopoczucie psychiczne[21]. Jak napisał, „Sekret może tkwić w epigenetyce i we wpływie stylu życia na nasze geny, a w konsekwencji także na ryzyko choroby". Badania wskazują także na samotność wśród osób starszych jako otępienny czynnik ryzyka, wokół którego skupiają się inne bolączki społeczne i środowiskowe.

W trwającym kilkadziesiąt lat badaniu Framingham Study zespół naukowców z Grossman School of Medicine, należącej do New York University, przestudiował powiązanie pomiędzy samotnością a otępieniem u 2 308 mężczyzn i kobiet w średnim wieku 73 lat. W punkcie wyjściowym żaden z uczestników badania nie wykazywał otępienia, lecz u osób w wieku 60-79 lat ryzyko wystąpienia otępienia w ciągu kolejnych 10 lat było ponad dwukrotnie wyższe, jeżeli były to osoby samotne[22]. Samotność powiązano także z gorszym funkcjonowaniem wykonawczym, zanikiem mózgu i uszkodzeniami mózgowej substancji białej. Dr Sat Bir dodaje: „Istnieją takie obszary naszego mózgu, które wymagają interakcji społecznych. Jesteśmy zwierzętami społecznymi. Możliwe, że samotność istotnie wytwarza takie poczucie przewlekłego stresu i zaburzenia emocjonalne, ale joga może je wyciszyć".

Badanie z Carnegie Mellon University było pierwszym, które wykazało, że medytacja uważności zmniejsza samotność u osób starszych. Śledzono w nim postępy 40 uczestników w wieku 55-85 lat w 8-tygodniowym programie redukcji stresu za pomocą uważności i stwierdzono, że program ten nie tylko zmniejszył samotność, ale także obniżył ekspresję genów prozapalnych[23].

Dlaczego taka praktyka solowa miałaby zmniejszać samotność? Zdaniem Helen Lavretsky, w tym miejscu nauka stapia się z duchowością, a praktyki kontemplacyjne, takie jak medytacja, prowadzą do szerszych kwestii życia, śmierci i starzenia. „Nawet jeśli nie wierzysz w Boga, ani w nic, to i tak, za sprawą tych praktyk, będziesz otwierać się na szerszą rzeczywistość życia, która istnieje nie tylko w Twoim pokoju, ale też poza nim. A gdy już osiągniesz ten punkt, nigdy nie będziesz sam".

Kirtan kriya

Krótka, 12-minutowa wersja tej praktyki medytacyjnej jest ćwiczeniem jogi kundalini, wprowadzonym na Zachód przez urodzonego w Indiach nauczyciela duchowego, Yogi Bhajana, w latach 70. XX w.

Kirtan kriya znana jest także jako medytacja ze śpiewem. Polega ona na powtarzaniu mantry „saa taa naa maa" najpierw głośno, z określoną melodią, przez 2 min, potem szeptem przez 2 min, następnie bezgłośnie przez 4 min, potem znów szeptem przez 2 min, a na zakończenie głośno przez ostatnie 2 min.

Sylaby mantry przedstawiają cykliczną naturę istnienia: „saa" – narodziny, nieskończoność, kosmos, „taa" – życie, istnienie, „naa" – zmiana, transformacja, śmierć i „maa" – odrodzenie.

Każda sylaba odpowiada innej mudrze (ruchowi dłoni), a osoba medytująca porusza kciukami obu rąk, dotykając czubka każdego palca: „saa" – czubek kciuka dotyka palca wskazującego, „taa" – kciuk dotyka palca środkowego, „naa" – kciuk dotyka palca serdecznego i „maa" – kciuk dotyka palca małego.

Praktykującym tę medytację zaleca się, by wyobrażali sobie energię spływającą w dół w kształcie litery "L" poprzez szczyt głowy i skręcającą pod kątem prostym przez punkt „3. oka" nieco powyżej punktu pomiędzy brwiami. W internecie znaleźć można wiele filmów, omawiających kirtan kriya. Pomocną animację obejrzeć można pod adresem https://youtu.be/jfKEAiwrgeY.



BIBLIOGRAFIA

1 Lancet Neurol, 2019; 18: 88–106
2 Alzheimer's Disease International, "World Alzheimer Report 2021: Journey through the Diagnosis of Dementia," 2021. www.alzint.org
3 Biol Psychiatry Global Open Sci, 2022; doi: 10.1016/j.bpsgos.2022.01.001
4 JAMA Neurol, 2014; 71(4): 505–8
5 Alzheimers Dement, 2016; 12(3): 292–323
6 Alzheimers Dement, 2020; 16(7): 1054–64
7 J Alzheimers Dis, 2010; 20(2): 517–26
8 J Neurosci, 2020; 40(44): 8573–86
9 Int J Geriatr Psychiatry, 2013; 28(1): 57–65
10 Psychoneuroendocrinology, 2011; 36(5): 664–81
11 Int Psychogeriatr, 2017; 29(4): 557–67
12 J Alzheimers Dis, 2022 Mar 11. doi: 10.3233/JAD-215563
13 Altern Complement Ther, 2015; 21(1): 13–17
14 Rev Neurosci, 2018; 29(7): 791–804
15 PLoS One, 2021; 16(8): e0255128
16 West J Nurs Res, 2020; 42(12): 1163–73
17 Neuroimage, 2016; 134: 508–13
18 Sci Rep, 2020; 10(1): 7430
19 Cognition. 2020; 194: 104039
20 Lancet, 2020; 396 (10248): 413–46
21 Cerebrum, 2017: cer-03-17
22 Neurology, 2022; 98(13): e1337–48
23 Brain Behav Immun, 2012; 26(7): 1095–101

eprasa.pl abd19874af

CUDOWNE RUCHY



eprasa.pl abd19874af



Zachodni lekarze z nadzieją zwracają się ku starożytnej chińskiej praktyce ruchowej, by leczyć poważne schorzenia, takie jak choroba Parkinsona i rak. Cate Montana zgłębia szczegóły.

Przez ponad 2 lata Bianca Mollé starała się nie zwracać uwagi na drżenie ręki, które u siebie obserwowała. Będąc osobowością typu A, uznała, że drżenie to tylko „nerwy" lub skutek zbyt dużej ilości kofeiny z kolejnej filiżanki kawy.

Drżenie jednak nasilało się, aż osiągnęło poziom, przy którym owa mieszkanka Marin County w Kalifornii nie była w stanie zjeść zupy bez rozlewania jej na ubranie. Wciąż dzielnie pracowała jako nauczycielka szkoły średniej, choć z każdym mijającym dniem męczyła się coraz szybciej.

Wreszcie postanowiła porozmawiać ze szkolną bibliotekarką, u której męża rok czy 2 lata wcześniej zdiagnozowano chorobę Parkinsona. W pokoju nauczycielskim nie było nikogo poza nimi dwiema i Bianca wyciągnęła przed siebie drżącą rękę. Zapytała: „Czy tak wygląda Twój mąż?". Bibliotekarka odpowiedziała: „Tak".

To skłoniło Biankę do odwiedzenia lekarza ogólnego, a następnie neurologa, który przeprowadził z nią serię testów fizycznych, obserwując, jak porusza palcami, jak pisze i jak chodzi, a następnie zlecił wykonanie rezonansu magnetycznego. Powiedział jej również, że na 99,9% ma parkinsona.

Dał jej receptę na miesięczną dawkę leku z dopaminą o nazwie Sinemet: jeżeli nastąpi natychmiastowa poprawa, to będzie wiadomo, że jest to właśnie ta choroba. „Ale ponieważ byłam wtedy stosunkowo młoda (miałam 59 lat w chwili diagnozy), to nie zalecił dalszego przyjmowania tego leku. Powiedział: »Lepiej zostawić to na później«".

W krótkim czasie Bianca poczuła się znacznie lepiej, a drżenie wyraźnie zmniejszyło się – co w widoczny sposób potwierdzało podejrzenia lekarza. Z powodu swej choroby kobieta postanowiła przejść na wcześniejszą emeryturę, a po uroczystości odebrania ważnej nagrody edukacyjnej zaczęła powoli, w ciągu miesiąca, odstawiać lek. Pod koniec tego procesu czuła się znacznie gorzej niż przed jego rozpoczęciem.

Choć była aktywną kobietą, zawsze zainteresowaną zdrowiem i sprawnością fizyczną, teraz nie była już w stanie kontynuować treningów na siłowni. Coraz trudniejsze były też dla niej piesze wędrówki.

Jak wspomina: „Myślałam, że choroba Parkinsona polega tylko na drżeniu. Nie wiedziałam nic o utracie równowagi. Wciąż spadałam z roweru, a w końcu potłukłam się i musiałam przestać jeździć. Pozbyłam się więc roweru".

W miarę, jak choroba postępowała, także joga, która dawniej sprawiała Biance przyjemność, odeszła do historii. Jej umysł był zamglony i splątany, czuła też, że traci punkty IQ. Miała trudności z przełykaniem, szczególnie nocą, i walczyła ze zmęczeniem tak głębokim, że – jak wspomina – pod koniec dnia praktycznie czołgała się przez drzwi i opadała na kanapę bez sił.

eprasa.pl abd19374af

Co gorsza, odkryła, że należy do niewielkiego odsetka chorych na parkinsona, którzy odczuwają ból w całym ciele, co jest schorzeniem zwanym zespołem bólu ośrodkowego. Miała wrażenie, że do rąk i nóg przywiązano jej ciężary. „Szczególnie bolesne było wrażenie ciągnięcia mięśni i nerwów w szyi, ramionach i plecach, gdy szłam pod górę".

Wstąpiła do grupy wsparcia osób chorych na parkinsona, ale szybko odkryła, że na ogół „ludzie siedzieli w kręgu, porównując swoje notatki na temat leków".

Jako pedagog i matka autystycznego syna, którego wychowała, badając skuteczne rozwiązania alternatywne, by pomóc mu radzić sobie w świecie, Bianca nie była skłonna przyjmować ściśle zachodniego podejścia do parkinsona. Jednakże nie zdołała znaleźć żadnych metod alternatywnych, które wydałyby się jej skuteczne, i w końcu z własnej woli powróciła do Sinemetu.

Nic do stracenia

Aż wreszcie, po 15 miesiącach od diagnozy, przyjaciółka powiedziała Biance o weekendowym seminarium Wisdom Healing Qigong, które miało odbyć się niedaleko jej miejsca zamieszkania. W czerwcu 2009 r. Bianca pojechała na warsztaty, prowadzone przez mistrza Mingtong Gu, założyciela ośrodka Wisdom Healing Qigong w Santa Fe i jednego z czołowych propagatorów tego typu qigong, znanego również jako Zhineng Qigong, na Zachodzie.

„Nie wiedziałam, co to takiego i jak działa, ale w miarę, jak weekend upływał, czułam się coraz lepiej", wspomina Bianca. „Nie robię zakupów pod wpływem impulsu, ale wtedy kupiłam wszystkie płyty, książki i DVD na temat Zhineng Qigong, jakie tam były".

Nauczyciel zalecił uczestnikom, by ćwiczyli pozycje przez pół godziny dziennie, jeśli chcieli spróbować qigong z ciekawości. Jeżeli dokuczał im drobny problem zdrowotny, zalecał ćwiczenie przez godzinę. Ale jeśli zmagali się z poważnym schorzeniem przewlekłym, powinni wykonywać ćwiczenia przez 3 godziny dziennie.

3 godziny wydawały się Biance wiecznością, dopóki nie uświadomiła sobie, że i tak przez 9 godzin dziennie leży bez sił na kanapie. Pomyślała, że być może, jeśli

> Nim upłynęły 2 lata, Bianca nie miała już żadnych objawów. Od neurologa usłyszała, że nie ma już choroby Parkinsona i nie musi więcej do niego przychodzić.

Technika wyczuwania qi

Nie masz pewności, czy w ogóle wierzysz w qi? Oto niewielkie ćwiczenie zwiększające wrażliwość, które możesz wykonywać, by łatwiej rozwinąć zdolność wyczuwania energii w swym ciele.

Ćwiczenie: Ułóż dłonie tak, aby ich wewnętrzne strony były skierowane ku sobie nawzajem, i rozluźnij barki. Weź wdech, po czym wypuść powietrze. Gdy robisz wdech, powoli oddalaj ręce od siebie. Gdy robisz wydech, przybliżaj je ponownie do siebie, ale tak, by się nie dotykały. Wdychaj powietrze, gdy ręce oddalają się, wydychaj, gdy powracają do położenia wyjściowego. Wdech – oddalić ręce, wydech – zbliżyć. A teraz weź wdech, gdy ręce oddalają się od siebie, a robiąc wydech, powoli zbliżaj je do siebie coraz bardziej.

Zwracaj uwagę na wszelkie odczucia, jakie mogą pojawić się w rękach. Czy czujesz jakieś wrażenia w rodzaju mrowienia, ucisku, działania magnetycznego czy wibracji?

Około 50% ludzi odczuwa coś już przy pierwszej próbie, bez żadnego wcześniejszego przygotowania. Po odrobinie treningu większość osób coś odczuwa. To właśnie jest qi, jak wyjaśniają terapeuci qigong, a nasz organizm potrafi tę energię wyczuwać, jeżeli odprężymy się i dostroimy do niej.

eprasa.pl abd19874af

będzie ćwiczyć przez 3 godziny, uda jej się odzyskać pozostałych 6. Cóż ma do stracenia, jeśli spróbuje?

W ciągu pierwszego tygodnia czuła, jak energia przepływa przez jej ciało. Coś w tych ćwiczeniach „rezonowało" z nią. Ale ruchy nie były dla niej łatwe.

Zdarzało się, że stała przed telewizorem, ćwicząc według nagrania z DVD i wykonując przysiady, a nogi drżały i chwiały się pod nią. „Kilka razy upadłam na twardą podłogę. Uznałam jednak, że lepiej będzie pozbierać się i ćwiczyć dalej".

Już w pierwszym miesiącu ćwiczeń siła kobiety zaczęła wzrastać, a drżenie – ustępować. A pewnego dnia zapomniała wziąć leki. Tydzień później zdarzyło się to ponownie i było to bardzo dziwne, ponieważ, jak wiele osób cierpiących na parkinsona, żyła dosłownie od jednej dawki Sinemetu do drugiej, łagodząc za ich pomocą objawy choroby.

„Pomyślałam – może mój organizm wysyła mi wiadomość, że nie potrzebuje już leków?".

Nie mówiąc nic neurologowi, stopniowo odstawiła lek. We wrześniu 2009 r. już go nie przyjmowała, za to wyruszyła w podróż do Chin na kolejne seminarium qigong. Zanim wyjechała, skonsultowała się z lekarzem i bezbłędnie zdała egzamin ze sprawności fizycznej. Jedynym objawem, jaki wciąż się utrzymywał, było niewielkie drżenie.

Nim upłynęły 2 lata, Bianca nie miała już żadnych objawów. Od neurologa usłyszała, że nie ma już choroby Parkinsona i nie musi więcej do niego przychodzić. Teraz, 10 lat później, Bianca jest trenerką i konsultantką zdrowotną, pomagającą osobom z parkinsonem i innymi schorzeniami opracowywać oparte na qigong praktyki przynoszące poprawę samopoczucia.

Czym jest qigong?

Starożytna chińska praktyka qigong liczy sobie co najmniej 4 000 lat i jest jedną z 4 głównych gałęzi tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM), obok akupunktury, medycyny ziołowej i masażu leczniczego. Qigong opiera się na zrozumieniu, że przez ciała istot ludzkich nieustannie przepływa energia, zasilająca nasze narządy i każdą komórkę.

Ta energia życiowa nazywana jest qi (co czasem zapisuje się także jako „chi", a wymawia się "czi"). Słowo „gong" oznacza natomiast coś, co wymaga czasu i wysiłku.

„W sensie dosłownym qigong oznacza uprawianie energii", mówi Lisa B. O'Shea, certyfikowana mistrzyni qigong i terapeutka qi z Rochester w stanie Nowy Jork. „Uprawiamy energię, tak jak rolnik uprawia swe pole. Obserwujemy ją, stajemy się jej świadomi, dostrajamy ją, i kierujemy nią, ucząc się tego w trakcie ćwiczeń".

Praktyki qigong mogą być dynamiczne – złożone z serii płynnych ruchów czyli „form", koordynujących ciało, oddech i umysł – lub statyczne, polegające na utrzymywaniu określonych pozycji przez długi czas. Medytacyjne formy qigong wykorzystują oddychanie, nucenie i mantry w celu przemieszczania energii oraz otwierania umysłu i serca.

Uczniowie starożytnego chińskiego filozofa, Konfucjusza, wierzyli, że qigong poprawia charakter moralny. Lekarze tradycyjnej medycyny chińskiej używali (i nadal używają) qigong, by zapobiegać chorobom, leczyć je, a także pomagać w osiąganiu długowieczności. Mistrzowie sztuk walki używają go, by poprawić swą skuteczność.

Qigong mogą uprawiać osoby w każdym wieku i o dowolnym stopniu sprawności fizycznej. Różne style można wykonywać w pozycji siedzącej, stojącej, a nawet leżącej. Udowodniono, że już kilka minut praktyki każdego dnia pozwala osiągnąć wiele korzyści zdrowotnych, takich jak zmniejszenie niepokoju, większa swoboda ruchów, poprawa funkcjonowania układu krążenia i ogólnej jakości życia.

Starożytna nauka okazuje się skuteczna

Pomijając prostą poprawę np. giętkości ciała, im dogłębniej studiuje się poszczególne gałęzie tradycyjnej medycyny chińskiej, tym więcej odkrywa się dowodów naukowych, potwierdzających ich skuteczność, a praktyka qigong i leczniczy qigong nie są tu wyjątkami.

Udowodniono, że zapobiega on utracie tkanki kostnej i pozwala zachować gęstość mineralną kości u kobiet w średnim wieku[1], a także zwiększa pojemność płuc, giętkość i ogólną sprawność fizyczną, zmniejszając jednocześnie ilość tkanki tłuszczowej u starszych kobiet[2].

REKLAMA



RYBACTWO I MORZE
Unia Europejska
Europejski Fundusz Morski i Rybacki

eprasa.pl abd19874af



Co robi terapeuta qigong podczas sesji?

Jeremy Colledge, założyciel Three Monkeys School of Qigong w Bath w Anglii, studiuje różne formy qigong od ponad 30 lat. Ten terapeuta i nauczyciel leczniczego qigong opanował w ostatnich latach Zhineng Qigong, znany również jako Wisdom Healing Qigong, spopularyzowany przez mistrza Mingtong Gu.

W odróżnieniu od medycyny zachodniej, lecznicza sesja qigong jest zdarzeniem wielowymiarowym, w którym bierze się pod uwagę fizyczny, psychiczny, emocjonalny, a nawet duchowy stan pacjenta, stosując 4 lub 5 różnych systemów, by dojść do wniosków diagnostycznych. Nawet coś tak prostego, jak zmierzenie tętna pacjenta, jest bardziej złożone.

Lekarz allopatyczny mierzy częstotliwość tętna, by dowiedzieć się, jak szybko bije serce pacjenta. Ale zdaniem Colledge'a, przeszkolony terapeuta qigong potrafi wykryć na nadgarstkach 18 różnych rodzajów tętna.

„Zasadniczo mamy do czynienia z około 6 tętnami na każdym nadgarstku – to tętna każdego z głównych narządów: serca, płuc, wątroby, śledziony i nerek, z 2 tętnami dla obu rąk i z nerkami rozdzielonymi na obie ręce. Narządy powiązane są też z głębszym tętnem, dając około 12 odczytów. Na przykład, punkt serca powiązany jest z jelitem cienkim. Punkt płuc wiąże się z jelitem grubym. Jeżeli ktoś jest bardzo dobry, potrafi wykryć w tym jeszcze dalszych 6 wartości tętna. Gdy terapeuta zmierzy już puls, zaczyna zadawać pytania o sposób życia i objawy pacjenta, a także o jego stan psychiczny i emocjonalny. Czy odczuwa Pan strach? Czy martwi się Pan czymś?

„W odróżnieniu od medycyny zachodniej, lecznicza sesja qigong jest zdarzeniem wielowymiarowym"

Czy ufa Pan ludziom? Czy kiedykolwiek czuje Pan wstyd lub winę? A w tym samym czasie patrzę na nich, oceniając kolor i napięcie skóry, przyglądając się ich oczom, notując jakość ich spojrzenia i inne tego typu rzeczy", opowiada Colledge. „Jeżeli jest się wystarczająco podstępnym, można poczuć ich oddech, który może zdradzić cały szereg schorzeń".

Wszystkie wskaźniki zdrowotne sumują się. Tętno płuc może być „sflaczałe", albo też zadawane pytania, napięcie skóry, czy nawet oględziny języka mogą wskazywać na płuca jako miejsce problematyczne. Na podstawie pomiaru tętna, pytań i obserwacji terapeuta wyciąga wreszcie wnioski i wtedy prosi pacjenta, by położył się na stole do badań.

Jak mówi Colledge: „Jeżeli wygląda na to, że problem umiejscowiony jest, na przykład, w płucach, terapeuta przy pomocy rąk przejdzie przez pole energetyczne klienta, a wtedy będzie mógł poczuć, że są to w istocie płuca.

Ujmijmy to tak, że energia w tym miejscu wydaje się gorąca, silna i potężna, a energia wokół wydaje się słaba. Wtedy zaczyna się usuwać energię i pracować na tym poziomie wokół płuc, starając się uzyskać równowagę qi". Wie z doświadczenia, że gdy dotknie się pola energetycznego pacjenta, to w 9/10 przypadków uzyska się potwierdzenie, iż pytania i obserwacje trafiły w sedno. Ale dodaje: „Jeżeli terapeuta odbiera jednak coś zupełnie innego, to stara się wyczuć rozkład energii ciała pacjenta, a także użyć intuicji, by odkryć źródło choroby".

Gdy qi pacjenta zostanie zrównoważone, odsyła się go do domu z odpowiednimi praktykami, które powinien wykonywać, by dalej wzmacniać i równoważyć obszary, w których stwierdzono energetyczne blokady i osłabienie.

Jeśli chodzi o serce, qigong obniża zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi, wpływając także korzystnie na poziom cholesterolu i trójglicerydów[3]. Ćwiczenia opracowane specjalnie dla potrzeb rehabilitacji kardiologicznej mogą również poprawiać wydajność tlenową, sprawność fizyczną i gęstość mineralną kości u pacjentów ze stabilną chorobą wieńcową[4].

Qigong usuwa zmęczenie, zmniejsza stany zapalne i poprawia nastrój u pacjentów onkologicznych, znacząco polepszając także funkcje poznawcze i jakość życia[5]. Ma on nawet wymierny pozytywny wpływ na komórki odpornościowe, zwiększając ilość dwóch rodzajów krwinek białych: monocytów i limfocytów[6].

Jak dodaje Jeremy Colledge, terapeuta qigong i Zhineng Qigong z Bath w Anglii: „Najciekawsze jest to, że tak naprawdę nie ma znaczenia, na co chorujesz, ponieważ według mojego doświadczenia można w ten sposób wyleczyć wszystko w dowolnym stadium. W krajach zachodnich rzadko spotyka się kogoś, kto otrzymując diagnozę lekarską mówi: »Zacznę uprawiać qigong«. Niemal każdy, kto do mnie przychodzi, przeszedł już rozmaite terapie i okropne zabiegi chirurgiczne, a teraz jego organizm jest już głęboko uszkodzony".

Colledge opowiada, że pracował z mężczyzną chorym na raka wątroby, któremu usunięto już połowę tego narządu. Znaczna część wątroby odrosła, ale powróciły również guzy. Lekarze stwierdzili, że nie są w stanie zrobić nic poza podaniem mu kolejnej serii chemioterapii, więc pacjent zwrócił się o pomoc do Colledge'a.

Oprócz sesji Zhineng Qigong mężczyzna wykonuje codziennie przez około godzinę przepisane ruchy qigong. Jak wyjaśnia Colledge: „Pije również soki i robi wszystko, co mu zaleciłem, osiągając zadziwiające rezultaty. Nadal jest na niskodawkowej chemioterapii, ponieważ lekarze przekonali go, że jeżeli zrobi jakąkolwiek przerwę w chemioterapii, nie będzie mu wolno już nigdy do niej powrócić. Ale w jego wątrobie praktycznie nie ma guzów".

eprasa.pl abd19874af

Małe cuda qigong

Terapeuta i nauczyciel Zhineng Qigong, Jeremy Colledge, powiedział, że zna tyle historii uzdrowień za pomocą qigong, że trudno mu je wszystkie spamiętać. Kilka z nich jednak wyróżnia się spośród innych.



- Opowiada: „W Xi'an w Chinach spotkałem zadziwiającą panią, która zgłosiła się z dwoma guzami na tarczycy. Były tak zaawansowane, że nie mogła spojrzeć w dół, by zobaczyć podłogę. Jeden, 7-centymetrowy, umiejscowiony był po lewej stronie, a drugi, 3-centymetrowy – po prawej. Przez 3 tygodnie ćwiczyła ona metodę samoleczenia Zhineng Qigong i odzyskała normalny stan. Gdy ją potem spotkałem, wyglądała tak zwyczajnie, jak Ty i ja. Jej mniejszy guz zniknął, a większy miał 3 mm wielkości". Colledge widział wszystkie skany medyczne, które to potwierdzały.

- Nie tak dramatyczna pod względem fizycznym, ale równie istotna pod względem zmian życiowych, jest historia jednego z jego uczniów z Bath. Gdy rozpoczynał on uprawianie qigong, sypiał bardzo źle i z trudem wchodził po schodach z powodu silnego bólu kolan. Dziś, jak sam mówi, sypia jak niemowlę, a jego kolana są w stanie na tyle dobrym, że niosły go po setkach schodów prowadzących na Wielki Mur Chiński.

- Wspomina również kobietę z Izraela, która nie była w stanie korzystać z telefonu komórkowego czy Wi-Fi, gdyż tak bardzo wrażliwa była na wpływy środowiska. A ponieważ nie opuszczała domu, spędzając większość czasu na wózku inwalidzkim, to czuła się przez to w dotkliwy sposób odizolowana w życiu. Jak wspomina terapeuta: „Spotkałem ją w Chinach i bez przerwy opowiadała mi, jak jest zachwycona tym, że może wreszcie, po 20 latach, używać telefonu i Internetu". Ale to nie historia jej wrażliwości tak ujęła Colledge'a. Zadziwiło go to, że oto stała ona przed nim i rozmawiała z nim... bez wózka inwalidzkiego! „Gdy zapytałem ją o to, odparła: »Ach, o to chodzi. Po prostu zebrałam się na odwagę i poleciałam do Chin, ufając, że qigong mnie uleczy. Po kilku dniach w Chinach wyrzuciłam wózek. Po kilku tygodniach wyrzuciłam też kule«. Zanim odbyła się nasza rozmowa, zeszła po około 30 stopniach, przeszła przez podwórze i weszła po kolejnych 30 stopniach, a wszystko to bez niczyjej pomocy".



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

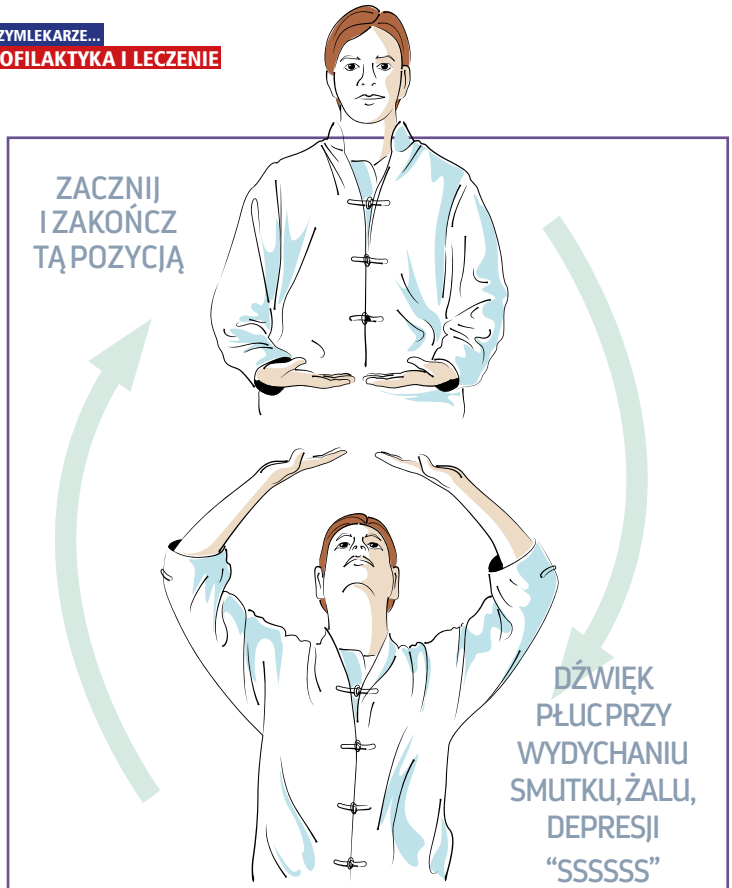
PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

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

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

REKLAMA

eprasa.pl abd19874af



ILUSTRACJE: RICHARD PALMER

Ćwiczenie dźwięku płuc

Oto proste ćwiczenie dla wzmocnienia płuc, którego wykonanie zabierze Ci tylko kilka minut:

- Usiądź na skraju krzesła lub łóżka ze stopami płasko na podłodze i kolanami zgiętymi pod kątem 90°.
- Ręce ułóż na kolanach wewnętrzną stroną ku górze, łokcie lekko rozchyl na zewnątrz i odsuń od ciała. Utrzymuj plecy wyprostowane i rozluźnione, a podbródek lekko przyciągnij do siebie. Oczy możesz mieć zamknięte lub lekko otwarte.
- Zacznij układ od podniesienia rąk w górę przed sobą, wewnętrzną stroną dłoni ku górze. Gdy ręce unoszą się, powoli odwracaj je w stronę ciała, a następnie ku dołowi. Gdy ręce znajdą się ponad głową, odwróć dłonie wewnętrzną stronę ku sufitowi.
- Końce palców każdej dłoni powinny leżeć w jednej płaszczyźnie, naprzeciwko palców drugiej ręki. Łokcie i barki powinny być zaokrąglone i rozluźnione. Poczuj, jak Twoje płuca rozszerzają się. Ta pozycja ma pomóc Ci wyczuć je w klatce piersiowej.
- Weź swobodny wdech, a wydychając powietrze wydawaj dźwięk "ssssss" przez zęby jak syczący wąż lub para wodna uchodząca z kaloryfera. Robiąc to, kieruj wzrok lekko w górę. Zrób tylko jeden wydech z towarzyszeniem dźwięku.
- Gdy wydajesz dźwięk, wyobrażaj sobie, jak negatywne emocje, takie jak smutek, żal czy depresja, opuszczają twe płuca. Możesz wyobrażać je sobie w dowolny sposób – niektórzy widzą je jako kolor lub mgłę wychodzącą z płuc.
- Gdy skończysz wydech i wydawanie dźwięku, weź wdech i odpręż się. Odwróć ręce wewnętrzną stroną dłoni ku dołowi, powoli opuść je z powrotem na kolana i odpocznij z dłońmi zwróconymi wewnętrzną stroną ku górze.
- Odpręż się całkowicie i wyobraź sobie, jak Twe płuca znów napełniają się białym światłem i uzdrawiającym uczuciem odwagi.
- Powtórz ten układ tyle razy pod rząd, ile będzie Ci odpowiadać. Wykonuj to ćwiczenie 3 razy dziennie.

Wzmocnione uzdrawianie

Oprócz osób, które przychodzą z konkretną diagnozą i mają już za sobą rozległe procedury medyczne, Jeremy Colledge przyjmuje także wielu pacjentów, których lekarze nie mają pojęcia, co począć z ich objawami i dolegliwościami.

Zdaniem Colledge'a „Z tym typem osób zazwyczaj naprawdę dobrze nam się pracuje, ponieważ stosując chiński system diagnozowania pozostajemy poza narracją świata zachodniego. Jeżeli przychodzą one z diagnozą, na przykład z problemem z nerkami, czasem okazuje się ona trafna, a czasem nie. Im więcej z nimi pracujemy, tym bardziej dostrzegamy, że przyczyną wcale nie są nerki, lecz zablokowana energia serca i brak jej dopływu do nerek, przez co nie dostają one tego, czego potrzebują, i w końcu strajkują".

Colledge odnosi tę sytuację do starej przypowieści medycyny chińskiej, zwanej historią babki-matki-dziecka. Dziecko wciąż odczuwa jakieś dolegliwości, ale odkrywamy, że to nie dziecko, a matka jest prawdziwym problemem. A gdy przyjrzymy się matce, uświadamiamy sobie, że tak naprawdę to babka stanowi problem.

Choroba Parkinsona jest klasycznym przykładem tego typu dynamiki – tak twierdzi Bianca, która regularnie pracuje z osobami z tym schorzeniem. „Istnieje coś, co nazywam parkinsonowskim sposobem myślenia: paraliż parkinsonowskiego perfekcjonizmu. Zmaga się z tym tak wielu moich klientów. Oglądają DVD z praktyką qigong lub film pokazujący mistrza podczas ćwiczeń, które sami mają wykonać, i mówią: »O mój Boże, nie potrafię unieść rąk tak wysoko, albo nie umiem tak się skręcić ani skłonić tak nisko«. Albo też tak bardzo złoszczą się na samych siebie za to, że nie potrafią wykonać ćwiczeń w sposób perfekcyjny, że praktyka staje się przeżyciem negatywnym".

Tym, co Jereremy Colledge uwielbia w qigong, a w Zhineng Qigong w szczególności, jest poczucie własnej mocy, jakie osiągają pacjenci, gdy przejmują kontrolę nad swym doświadczeniem zdrowienia. Jak podkreśla: „Ludziom najtrudniej jest zrozumieć to, że są w stanie sami wywołać te nadzwyczajne uzdrowienia i nie potrzebują do tego nikogo innego. Na Zachodzie wychowujemy się w przekonaniu, że zawsze musi być nad nami ktoś posiadający władzę – np. lekarz. Ale qigong uczy nas, że moc jest w naszym wnętrzu i aby wyzdrowieć, możemy podłączyć się bezpośrednio do całej energii wszechświata bez konieczności przechodzenia przez filtry duchowości, religii czy medycyny".

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Chin Med, 2006; 34: 741–7
2 Environ Health Prev Med, 2008; 13: 162–8
3 Cochrane Database Syst Rev, 2015; 2015: CD010390
4 J Tradit Chin Med Sci, 2018; 5: 420–30
5 Ann Oncol, 2010; 21: 608–14; Support Care Cancer, 2012; 20: 1235–42
6 Am J Chin Med, 2003; 31: 327–35

PRZYDATNE ADRESY

Bianca Mollé:
www.mettamorphix.com

Jeremy Colledge:
www.quantumqigong.co.uk

Lisa B. O'Shea:
www.qigongrochester.com

eprasa.pl abd19874af

Ratunku, zapalenie spojówek!

Ziołowe okłady, przymoczki i płukanki złagodzą objawy i przyspieszą leczenie

Oczy pieką, swędzą i łzawią. Światło razi, ale zamknięcie powiek nie przynosi ulgi – wręcz przeciwnie pojawia się wrażenie pisaku pod powiekami. Jakby tego było jeszcze mało, towarzyszą im przekrwienie i obrzęk. Tak objawia się zapalenie spojówek – dość powszechna infekcja oczu. W samych Stanach co roku dotyka ok. 6 mln ludzi.

Spojówka to cienka, półprzezroczysta błona śluzowa wyścielająca przednią część twardówki i wnętrze powiek. Chroni oczy przed urazami i jednocześnie rozprowadza łzy na ich powierzchni. Jednak jest wrażliwa na wszelkiego rodzaju podrażnienia – nawet tarcie brudnymi rękami lub zbyt ostre światło mogą wywołać stan zapalny. Z tego powodu właśnie zapalenie spojówek tak często występuje latem. Cierpieć można z powodu ataku wirusów, bakterii lub alergenów[1]. W tym ostatnim przypadku stan zapalny rozwija się jednocześnie w obu oczach, natomiast przy zakażeniu drobnoustrojami najpierw obejmuje jedno z nich. Bez względu na to, co wywołało infekcję, w jej przebiegu dochodzi do rozszerzenia naczyń spojówki, a w konsekwencji do przekrwienia i obrzęku, zwykle z towarzyszącą im wydzieliną (ropną w przypadku zakażenia bakteriami i surowiczą, gdy winne były wirusy)[2].

Jeśli podejrzewasz, że masz zapalenie spojówek, wybierz się do lekarza. Choroby nie należy bagatelizować, bowiem w niektórych przypadkach może doprowadzić do poważnych problemów z oczami, a nawet do pogorszenia widzenia.

Zastanawiasz się, po co masz stosować naturalne metody, skoro jak już pójdziesz do okulisty, to dostaniesz leki? Otóż dolegliwości powodowane przez zapalenie spojówek są tak dokuczliwe, że każdy sposób ich złagodzenia jest pożądany. Dlatego dobry lekarz sam podpowie Ci kilka domowych sposobów na zmniejszenie obrzęku i świądu oraz wskaże mieszanki ziołowe stosowane do płukania oczu[3].



Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Włosi sprawdzili, jak roślina kojarzona głównie z podtrzymywaniem dobrej kondycji mózgu poradzi sobie z sezonowym alergicznym zapaleniem spojówek. W tym celu 60 chorym losowo przydzielono 2 schematy leczenia – w pierwszym stosowano płukanki i krople zawierające ekstrakt z miłorzębu japońskiego z kwasem hialuronowym, w drugim sam kwas hialuronowy. Po miesiącu stwierdzono, że objawy, takie jak przekrwienie spojówki, wydzielina i obrzęk oraz swędzenie, światłowstręt, kłucie i łzawienie były znacznie zmniejszone u pacjentów leczonych miłorzębem w porównaniu do grupy, której podawano jedynie kwas hialuronowy[4].

Chaber bławatek (*Centaurea cyanus*)

Różne eksperymenty farmakologiczne (m.in. hamowanie obrzęków wywołanych przez karageninę, zymosan i olej krotonowy; hamowanie aktywności hemolitycznej osocza, indukowanie aktywności anafilatoksyny) wykazały, że polisacharydy wyekstrahowane z główek kwiatowych bławatków mają właściwości przeciwzapalne[13]. Dalsze badania dowiodły, że roślina działa m.in. przeciwbakteryjnie i przeciwutleniająco. Płyn do płukania oczu z kwiatów chabra łagodzi podrażnienie oczu, zmniejsza stan zapalny i obrzęk oraz światłowstręt towarzyszące zapaleniu spojówek. Można go też stosować, by przynieść ulgę napiętym, zmęczonym i podpuchniętym oczom. Suszone kwiaty działają natomiast przeciwświądowo[14].

eprasa.pl abd19874af



Świetlik lekarski (*Euphrasia officinalis*)

Wyniki badań pokazują, że wpływa on korzystnie na stan oka w przypadku podrażnień wywołanych czynnikami zewnętrznymi. Uczestnicy testu, którzy przez 14 dni 1-3 razy dziennie przyjmowali jedną kroplę preparatu homeopatycznego z wyciągiem ze świetlika, odczuwali zdecydowane złagodzenie objawów[10]. Średni czas leczenia wyniósł 11 dni, a u 81% osób doszło do całkowitego wyleczenia.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*)

W pewnym francuskim badaniu pilotażowym krople do oczu zawierające 2,5% glicyryzyny były dobrze tolerowane i zapewniały dobre korzyści kliniczne pacjentom z umiarkowanym zespołem suchego oka (ZSO) po 28 dniach ciągłego codziennego stosowania. W ZSO dochodzi do zaburzenia homeostazy płynu łzowego, pojawia się w nim wtedy białko grupy 1 o wysokiej ruchliwości (HMGB1). Ta prozapalna proteina występuje także w płynie łzowym podczas zapalenia spojówek i zapalenia powiek. Glicyryzyna wiąże się z HMGB1, hamując aktywność cytokin[8]. Stąd można przypuszczać, ze wyciąg z korzenia lukrecji może wspomagać leczenie zapalenia spojówek.



Graptoveria

To hybryda *Graptopetalum paraguayense* (sukulenta nazywanego rośliną z masy perłowej) i *Echeveria sp.* (należącej do gruboszowatych eszewerii). Choć brzmi to skomplikowanie, to rzecz jest prosta – botanikom chodziło o to, by rozetkowa w kształcie eszeweria uzyskała nietuzinkowy kolor *Graptopetalum*. Dzięki temu uzyskali odporną na suszę bylinę ozdobną, która w doniczkach cieszy oczy nawet w regionach o klimacie umiarkowanym. Jako że „rodzice" nowej rośliny mają szereg właściwości prozdrowotnych – *Graptopetalum paraguayense* stosuje się w chińskiej medycynie ludowej m.in. do łagodzenia bólu i infekcji, a eszewerię do leczenia chorób oczu – naukowcy postanowili sprawdzić, co potrafi ich „potomek". W jednym z badań świeży sok z liści Graptoveria 2 razy dziennie aplikowano bezpośrednio na podrażnione oko. Okazało się, że leczył zapalenie spojówek we wszystkich zgłoszonych przypadkach. Zdaniem uczonych z Bułgarii wynika to z synergistycznego działania różnych związków chemicznych, najprawdopodobniej alkiloamin i głównie hydroksykarboksylowych, alifatycznych i aromatycznych kwasów karboksylowych zawartych w roślinie[9].



Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Do encyklopedii nauk przyrodniczych włączył go już rzymski przyrodnik Pliniusz Starszy. Koszyczki kwiatowe tej rośliny zawierają do 1,5% olejku eterycznego, w którego skład wchodzą m.in. flawonoidy[11], kumaryna, żywica, węglowodany, kwasy organiczne i sole mineralne. Badania pojedynczych składników ekstraktów z rumianku wykazały, że działają one przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie[12].

eprasa.pl



Czym się to różni?

– **Przymoczka** – to okład z nasączonej naparem, lekko odciśniętej, jałowej gazy, który nakłada się na skórę na kilka minut. Przymoczki należy nawilżać co 5-6 min.
– **Okład** – na warstwę jałowego gazika kładzie się watę, a następnie przykrywa go kolejną warstwą gazy. Tak przygotowaną „kołderkę" należy zamoczyć w miseczce z leczniczym płynem (ekstrakt lub napar ziołowy, roztwór leku), nieco odcisnąć i położyć na skórę. Następnie wierzch trzeba przykryć cienką folią, w której przedtem nożyczkami należy zrobić kilkanaście dziurek. Folię przytrzymuje się opaską gazową. Można też położyć na niej warstwę suchej waty.

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)

Dawno już udowodniono, że ta znana i szeroko stosowana od czasów starożytnych roślina ma działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, ściągające oraz wspiera gojenie. Badania prowadzone w Libanie i Iranie potwierdziły, że sok z liści babki lancetowatej stosowany jako samodzielne krople lub zmieszany z ekstraktami z innych ziół może skutecznie złagodzić zapalenie spojówek różnego pochodzenia[15].

Majeranek ogrodowy (*Origanum majorana*)

Choć zioło to znane jest bardziej z właściwości wiatropędnych i w związku z tym stosowane w zaburzeniach pracy jelita, to stosowane zewnętrznie wykazuje również silne działanie antyseptyczne, przeciwzapalne i łagodnie ściągające, zmniejszając obrzęk błony śluzowej nosa oraz stan zapalny skóry u małych dzieci[5]. Wiedzę o skuteczności tego zioła znacznie wcześniej mieli niemieccy lekarze, którzy już przed II Wojną Światową oficjalnie zalecali napar z niego do przygotowywania przymoczek na oczy oraz płukania jamy ustnej i gardła przy stanach zapalnych. W testach olejek eteryczny z majeranku wyraźnie hamował wzrost *Staphylococcus aureus*, *Enterobacter spp.*, *Proteus spp.*, *Acinetobacter spp.* i *Klebsiella spp.* – bakterii wyizolowanych z wydzielin pacjentów z zapaleniem spojówek[6]. Natomiast badacze z Turcji i Chorwacji zauważyli, że ma on silne działanie przeciwgrzybicze[7]. Co oznacza, że może sprawdzić się w rzadkich przypadkach grzybiczego zapalenia spojówek.



Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*)

Popularne na włoskich stołach oregano, może przysłużyć się nie tylko kubkom smakowym. Badacze z Chin odkryli w niej 6 nowych związków fenolowych – co w sumie daje już 21 substancji o działaniu antyoksydacyjnym. Przy czym aktywność przeciwutleniającą 12 z nich jest porównywalna do witaminy C[16]. Olejek eteryczny z lebiodki niszczy bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne. Co więcej, spośród substancji testowanych przeciwko głównym szczepom bakterii powodujących zapalenie spojówek, wykazuje najwyższą aktywność przeciwbakteryjną. Z tego względu naukowcy z Universidade Federal da Paraíba w Brazylii przetestowali działanie olejku z tej rośliny na zapalenie spojówek u królików. Okazało się, że dawka terapeutyczna olejku w stężeniu 1% jest niedrażniąca, natomiast wyższe stężenia (3 i 9%) mogą powodować niewielkie podrażnienie[17].



BIBLIOGRAFIA

1. Acta Ophthalmol. 2008;86(1):5-17
2. JAMA. 2013 Oct 23; 310(16): 1721-9
3. J Undergraduate Study and Independent Research 2001, 2, 20-4
4. Eur J Ophthalmol. 2009 May-Jun;19(3):331-6
5. Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy, pod red. A. Ożarowskiego, wyd. III, Warszawa 1982, s.178
6. Braz. Arch. Biol. Technol. v.52 n.1: pp. 45-50, Jan/Feb 2009
7. Molecules 2022, 27(3), 663, DOI: 10.3390/molecules27030663
8. Clin Ophthalmol. 2018; 12: 2629-36
9. J Intercult Ethnopharmacol. 2015 Jan-Mar; 4(1):24-8
10. J Altern Complement Med 2000; 6 (6):499-508
11. Chest, 2006; 129:39-49
12. Postępy Fitoterapii 2/2014, s. 90-93
13. J Ethnopharmacol. 1999 Dec 15;68(1-3):235-41
14. Modern Phytomorphology 4: 65-8, 2013
15. Electron Physician. 2018 Feb; 10(2):6390-9
16. P Food Chem. 2014;152:300-6
17. Rev Bras Oftalmol. 2016; 75 (2):115-20

Glifosat – niszczyciel mikrobiomu



Według naukowiec Stephanie Seneff herbicyd glifosat może mieć niszczycielski wpływ na mikrobiom organizmu. Oto co należy wiedzieć, aby ochronić się przed tą wszechobecną substancją zanieczyszczającą środowisko.

eprasa.pl abd19874af



Glifosat (występujący pod nazwą handlową Roundup) uważa się za tak bezpieczny, że żadna amerykańska agencja rządowa nie bada jego obecności w żywności. Wielu właścicieli domów bezrefleksyjnie stosuje go do zwalczania ogrodowych chwastów. Jego obecność stwierdza się w deszczu, sieciach wodociągowych, bawełnie odzieżowej, ścierkach do naczyń, tamponach i dziecięcych pieluchach. Rozchodzi się w postaci aerozolu i rozprasza w powietrzu, przez co jest wdychany do płuc. Znajduje się on również w wielu produktach spożywczych. Nawet w przypadku diety organicznej wciąż istnieje prawdopodobieństwo ekspozycji na tę substancję.

Produkujące i sprzedające glifosat wpływowe firmy przekonały organy rządowe i wielu zajmujących się badaniami naukowców, że jest on bezpieczny. Nawet nie starano się więc dociec, czy mógł on być częściowo odpowiedzialny, kiedy pszczoły i motyle zaczęły ginąć w alarmujących ilościach. Jednocześnie powszechnie wiadomo, że zanieczyszczenia szkodzą roślinom i zwierzętom, od których uzależnieni są ludzie.

Naukowcy odkryli szokujące korelacje pomiędzy powszechniejszym stosowaniem glifosatu a wzrostem częstości występowania choroby Alzheimera, autyzmu, cukrzycy, nieswoistego zapalenia jelit, zaburzeń nerek i wątroby, otyłości, raka trzustki i tarczycy w USA. Z kolei według badaczki Nancy Swanson dane statystyczne potwierdzają, że substancja ta stanowi przyczynę tego rodzaju schorzeń[1].

Zaburzenie mikrobowej ścieżki

Wpływ glifosatu na rośliny polega na zaburzaniu szlaku szikimowego. Jest to ścieżka metaboliczna wykorzystywana przez nie do wytwarzania aminokwasów: tryptofanu, tyrozyny i fenyloalaniny. Kiedy herbicyd ją zakłóca, rośliny giną. Dzięki temu glifosat to niezwykle skuteczny środek.

Naukowcy firmy Monsanto i inni opłacani przez przemysł zakładają, że – ponieważ szlak szikimowy nie występuje w ludzkich komórkach – glifosat nie stanowi ryzyka dla człowieka. Jednakże jest on obecny w przypadku wielu drobnoustrojów w jego organizmie. Stanowią one znaczną część ludzkiego mikrobiomu. Drobnoustroje, od których uzależniony jest człowiek, jako że dostarczają mu składników odżywczych, wspierają trawienie, utrzymują prawidłową barierę jelitową i sprzyjają rozwojowi zdrowego układu odpornościowego.

Mikroorganizmy współpracują np. w produkcji witamin z grupy B: tiaminy (B1), ryboflawiny (B2), niacyny (B3), kwasu pantotenowego (B4), pirydoksyny (B6), biotyny (B7) kwasu foliowego (B9) i kobalaminy (B12). Te wytwarzane w organizmie substancje znacząco zwiększają poziom pozyskiwanych z żywności witamin z grupy B, do których produkcji ludzkie komórki są niezdolne. Jednakże wspólnie mikrobowi autostopowicze zawierają wiele enzymów wyspecjalizowanych w różnych krokach syntezy tych niezbędnych substancji odżywczych, a wiele z tych drobnoustrojów jest uzależnionych od działania szlaku szikimowego[2].

Tętniąc nieludzkim życiem

Mikrobiom jelitowy stanowi bogatą kolekcję bilionów bytujących w ludzkim jelicie bakterii, wirusów i grzybów. Ich związek z człowiekiem jest w dużej mierze symbiotyczny – pełnią w jego organizmie wiele funkcji. Wytwarzają wszelkiego rodzaju biologicznie przydatne cząsteczki, których komórki gospodarza nie są w stanie syntetyzować samodzielnie.

Zaburzenia jelit to również ryzyko zaburzeń mózgu. Naukowcy rozumieją obecnie, że te 2 narządy ściśle się ze sobą komunikują. Sygnalizacja pomiędzy przewodem pokarmowym a ośrodkowym układem nerwowym to tzw. oś mózgowo-jelitowa. Komunikacja odbywa się przez układ limfatyczny, krążenie krwi i nerw błędny[3].

Sporą cześć tej komunikacji stanowią sygnały wysyłane przez drobnoustroje jelitowe[4]. To dlatego kilka współczesnych zaburzeń zdrowotnych ma – jak się obecnie uważa – pochodzenie jelitowe. Należą do nich m.in.: alzheimer, stwardnienie zanikowe boczne, autyzm, depresja, parkinson i reumatoidalne zapalenie stawów.

Glifosat a małe dzieci

Glifosat wprowadzono do łańcucha pokarmowego w 1975 r., a plony genetycznie zmodyfikowane produktem Roundup Ready – w połowie lat 90. XX w. Bakterie jelitowe *Bifidobacteria* należą do najbardziej wrażliwych na ten herbicyd spośród badanych drobnoustrojów[5]. Naukowcy odkryli, że narażenie matki na glifosat ma związek z obniżoną liczebnością tych mikrobów w jej mleku oraz podwyższonym ryzykiem przedwczesnego i trudnego porodu[6].

Badanie z udziałem kobiet w ciąży w amerykańskim stanie Indiana wykazało związek pomiędzy przedwczesnym porodem a poziomem glifosatu w moczu[7]. Mniej bakterii *B. infantis* u karmionych piersią niemowląt prowadzi do przewlekłego zapalenia jelit w ciągu decydująco ważnego okna treningu immunologicznego[8]. Wzrost liczby cesarskich cięć, coraz powszechniejsze stosowanie antybiotyków oraz karmienie mlekiem modyfikowanym – również przyczyniają się ubytku *Bifidobacteria*[9].

Większość mleka dla niemowląt jest skażona glifosatem. W sojowym preparacie z Brazylii wykryto go w ilości nawet 1 tys. części na miliard[10]. Narażenie na tę substancję w sojowym mleku dla niemowląt obniża liczebność *Bifidobacteria* i zakłóca proces, w którym bakterie te utrzymują prawidłowe pH jelit, zdrową utylizację mucyn – ochronnych białek wyścielających barierę jelitową – oraz stałą podaż octanu napędzającą mitochondrialną produkcję energii w formie adenozynotrójfosforanu (ATP).

Karmienie niemowląt mlekiem sojowym to potrójny cios. Sama soja zaburza gospodarkę hormonalną, taki preparat nie zawiera pożyw-

eprasa.pl abd19874af

Czym jest glifosat?

Oparte na glifosacie herbicydy stosuje się w kontroli wielu różnych chwastów rosnących wśród upraw żywności, na przydomowych trawnikach, terenach chronionych, drogach wodnych, pastwiskach, w ogrodach, lasach, publicznych parkach, strefach ochrony dzikiej przyrody, przy drogach i nie tylko[1]. Kryją się one za długą listą nazw handlowych, takich jak m.in.: Roundup, Roundup Ultra, Roundup Pro, AquaMaster, Aqua Neat, Polado, Accord, Rodeo, Touchdown, Backdraft, Expedite, EZ-Ject, Glyfos, Laredo, Buccaneer Plus i Wrangler. Produkty te zawierają różne substancje chemiczne. Jednak główny składnik ich wszystkich to glifosat, który stanowi 36-48% zawartości.



nych glikoprotein z mleka matki, które utrzymują zdrowy poziom mucyn i wspierają rozwój *B. infantis*, a glifosat w soi zaburza mikrobiom, co powoduje dalsze osłabianie jego bariery ochronnej.

Silne patogeny

Przez kilka ostatnich dziesięcioleci odporne na antybiotyki silne chorobotwórcze bakterie stały się nadciągającym zagrożeniem. Naukowcy zrozumieli, że chroniczne narażenie na jeden antybiotyk może umożliwić patogenom rozwinięcie mocnej odporności na inne leki tego rodzaju. Należy pamiętać, że glifosat to środek przeciwbakteryjny. Herbicyd ten opatentowała w 2010 r. firma Monsanto jako antybiotyk przeznaczony do stosowania w kontroli infekcji bakteryjnych.

Człowiek jest chronicznie narażony na zawarty w żywności i wodzie glifosat. To tak jakby przyjmował niskie dawki antybiotyków przez dłuższy czas. Chociaż glifosat zwiększa skuteczność niektórych leków przeciwbakteryjnych, na inne wywiera odwrotny wpływ. W szczególności obniża wrażliwość *Escherichia coli* i *Salmonella typhimurium* na cyprofloksacynę (Cipro) i kanamycynę – 2 powszechnie stosowane antybiotyki[11].

Wpływ jednoczesnej ekspozycji na niskie dawki glifosatu i różne antybiotyki może być katastrofalny. W 2019 r. międzynarodowy zespół naukowców odkrył, że leki przeciwbakteryjne oddziałują na sygnalizacyjny mechanizm w płucach, który inicjuje pierwszą odpowiedź odpornościową na infekcję grypową[12]. Co to oznacza? Przewlekłe narażenie na glifosat, antybiotyk, może zwiększyć podatność człowieka na grypę i inne zakażenia układu oddechowego, w tym covid-19.

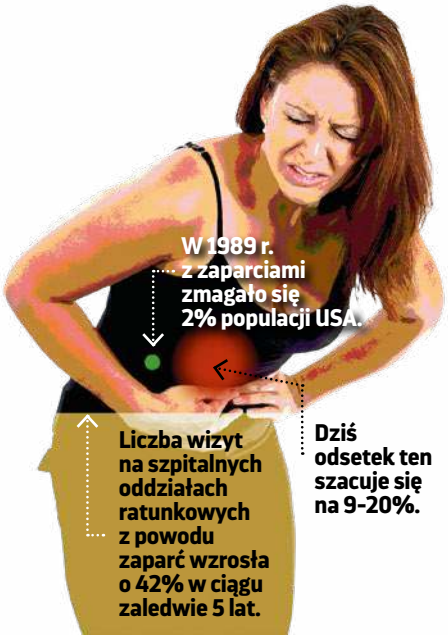
Jelita w ogniu

Drobnoustroje jelitowe w jelicie grubym rozkładają węglowodany złożone, które nie są trawione w jelicie środkowym, znane jako prebiotyki, a bakterie przekształcają je w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, głównie octan, propionian i maślan. Równowaga pomiędzy nimi niesie za sobą ważne konsekwencje dla zdrowia jelit i jest pod silnym wpływem ich pH[13].

Szczególnie maślan jest istotny dla utrzymania zdrowej bariery jelitowej, ponieważ stanowi główny składnik odżywczy dla komórek nabłonka powierzchni jelita grubego. Właściwie naukowcy są w stanie wywołać autystycznopodobne zachowania u myszy przez ekspozycję na nadmiar propionianu, chociaż niekoniecznie musi tak być w przypadku ludzi[14].

Badanie bakterii jelitowych w warunkach kontrolowanego pH ujawniło zdumiewający wzorzec spójny z wpływem glifosatu na pH i populacje drobnoustrojów[15]. Niskie pH 5,5 sprzyja produkcji maślanu. Jednak glifosat, przez podwyższanie pH jelit, obniża jego poziom. Badanie to wykazało, że pewne chorobotwórcze szczepy *Bacteroides* zwiększały liczebność przy wyższym pH i stanowiły ogromne 78% obecnych w jelicie bakterii.

Choroba Leśniowskiego-Crohna, bolesne zapalne schorzenie jelit, często diagnozowane u osób poniżej 35. r.ż., ma związek ze wzrostem liczebności *Bacteroides*



i obniżeniem poziomu maślanu w jelicie grubym[16]. Objawy obejmują ból brzucha, ciężką biegunkę, zmęczenie, utratę masy ciała i niedożywienie. Nieswoiste zapalenia jelit to jedna z coraz powszechniejszych chorób w USA, której występowanie rośnie wraz ze wzrostem częstości stosowania glifosatu w podstawowych uprawach.

Jelita zablokowane

Jak donoszą lekarze, oprócz problemów z żołądkiem i trawieniem coraz częstsze, zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci, są bolesne wypróżnienia i niezdolność do oddania stolca. W 1989 r. z zaparciami zmagało się 2% populacji USA[17]. Dziś odsetek ten szacuje się na 9-20%[18]. Liczba wizyt na szpitalnych oddziałach ratunkowych z powodu zaparć wzrosła o 42% w ciągu zaledwie 5 lat[19].

Zazwyczaj wini się za to standardową amerykańską dietę – Amerykanie nie spożywają wystarczających ilości błonnika, co może powodować niewydolność jelit. I być może znajomo brzmi wyrażenie: „Siedzenie to nowe palenie". Ludzie prowadzą bardziej siedzący tryb życia niż kiedykolwiek wcześniej, a brak aktywności może nasilać zaparcia. Wszystkim osobom cierpiącym z ich powodu radzi się pić więcej płynów, ponieważ odwodnienie również może odgrywać pewną rolę w powstawaniu tej dolegliwości.

Jednakże resztki herbicydu w przetworzonych i konwencjonalnie uprawianych produktach spożywczych również stanowią przyczynę problemu. Porażenie jelit to jedna z ciężkich reakcji na duże narażenie na glifosat[20]. Przewlekła ekspozycja na ten herbicyd spowoduje podobny problem w przewodzie pokarmowym, chociaż mniej bezpośredni i poważny.

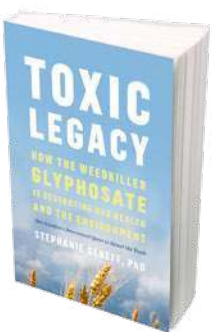
eprasa.pl abd19874af

Zwykle większość bakterii jelitowych bytuje w jelicie grubym. Jednakże powolny pasaż jelitowy powoduje obfitość składników odżywczych w jelicie cienkim, która pozwala drobnoustrojom dobrze rozwijać się tam, gdzie zwykle nie występują, i prowadzi do dysbakteriozy przewodu pokarmowego (small intestinal bacterial overgrowth, SIBO, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego).

Zaburzenie perystaltyki prowadzi do zaparć, a na dodatek osłabione enzymy trawienne powodują metabolizowanie białek w amoniak, co dalej podwyższa pH jelit. To z kolei wpływa na równowagę krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, takich jak octan, maślan i propionian. Niski poziom maślanu szkodzi komórkom nabłonka jelita grubego. To umożliwia produkowanym przez bakterie i grzyby toksycznym metabolitom przekraczanie bariery nieszczelnego jelita i trafianie do krwiobiegu.

Aby zrozumieć, jak szkodliwy jest glifosat, należy przyjrzeć się pojedynczym komórkom ludzkiego organizmu, następnie ich organellom, a w końcu cząsteczkom znajdującym się pomiędzy nimi. Badanie biochemiczne powoduje wyostrzenie niewyraźnych obrazów. Glifosat uszkadza jelita, w szczególności przez uśmiercanie najbardziej potrzebnych ludzkiemu organizmowi gatunków bakterii. Są to mikroorganizmy wspomagające go we wszystkich funkcjach – od trawienia pokarmów po syntezę substancji chemicznych wpływających na przyswajanie informacji, pamięć i nastrój. Kiedy glifosat niszczy te dobroczynne bakterie, dobrze rozwijają się chorobotwórcze bakterie i grzyby.

W dalszej części artykułu najważniejsze wskazówki Stephanie Seneff na odwrócenie wpływu glifosatu na jelito. Dawki suplementów diety uzupełniła redakcja WDDTY.



Zaczerpnięto z książki Stephanie Seneff pt. „Toxic Legacy" („Toksyczne dziedzictwo", Chelsea Green Publishing, 2021).

BIBLIOGRAFIA

1 J Org Syst, 2014; 9: 6–37
2 Front Genet, 2015; 6: 148
3 Front Physiol, 2018; 9: 184
4 Cell Mol Gastroenterol Hepatol, 2018; 6: 133–48
5 Curr Microbiol, 2013; 66: 350–8
6 Arch Toxicol, 2018; 92: 2629–43; Sci Rep, 2019; 9: 6372
7 Environ Health, 2018; 17: 23
8 Pediatr Res, 2019; 86: 749–57
9 mSphere, 2018; 3: e00041–18
10 Food Addit Contam Part A, 2018; 35: 724–31
11 mBio, 2015; 6: e00009–15
12 Cell Rep, 2019; 28: 245–56
13 Front Microbiol, 2016; 7: 185
14 PLoS One, 2018; 13: e0192925
15 Appl Environ Microbiol, 2005; 71: 3692–700
16 FEMS Microbiol Ecol, 2004; 50: 25–36
17 Dis Colon Rectum, 1989; 32: 1–8
18 Am J Gastroenterol, 2020; 115: 895–905
19 Am J Gastroenterol, 2015; 110: 572–79
20 Acute Med Surg, 2015; 2: 214–18

Lekcja z Karelii



Region północnej Europy o nazwie Karelia był prowincją Finlandii do 1939 r., kiedy jego wschodnią część oddano Rosji. Ta nieprzyjemna, zimna kraina gęstej tajgi, dużych jezior i starożytnych wulkanów stanowi dla naukowców niesamowitą okazję do badania czynników stylu życia, które wpływają na choroby przewlekłe.

W fińskiej Karelii 2-6 razy częściej występują alergie, a 5-6 razy częściej notuje się cukrzycę typu 1 i inne choroby autoimmunologiczne w porównaniu z rosyjską częścią tego regionu[1]. Naukowcy długo starali się zrozumieć, dlaczego tak jest.

Każdy, kto słyszał o hipotezie higienicznej, może sądzić, że zna odpowiedź. Możliwe, że w bogatych krajach ludzie nieumyślnie pielęgnują choroby autoimmunologiczne przez utrzymywanie „zbytniej czystości". Ludzki organizm potrzebuje bowiem ekspozycji na drobnoustroje w celu kształtowania układu odpornościowego.

Uzdatnianie wody, pasteryzacja, sterylizacja żywności oraz promieniowanie, antybiotyki, szczepionki i mniejszy kontakt z glebą – wszystkie te czynniki mają związek z „rozwiniętymi" społeczeństwami. Mogą też pomóc wyjaśnić, dlaczego w tym regionie fińskie dzieci są bardziej chorowite niż rosyjskie.

> **„Biorąc pod uwagę mniejszą ekspozycję na glifosat w wodzie i produktach spożywczych, nie jest niczym dziwnym, że dzieci z rosyjskiej części Karelii są zdrowsze"**

Jest jednak coś jeszcze. U fińskich dzieci z cukrzycą odnotowano nadmiar bakterii Bacteroides dorei w jelitach[2]. Jednocześnie tylko u 10% niemowląt w Finlandii występują dobroczynne bakterie *Bifidobacteria longum infantis*. Tymczasem u rosyjskich maluchów wysoki poziom tego ważnego korzystnego szczepu utrzymuje się przez całe niemowlęctwo[1].

Brak *Bifidobacteria* i powiązany z nim wzrost pH kału służą bakteriom sprzyjającym stanom zapalnym i dysbakteriozie jelita[3]. Należy pamiętać, że wymieniony wyżej szczep jest wrażliwy na ekspozycję na glifosat. Ten zaś ma z kolei związek ze wzrostem pH jelit. Fińskie dzieci są bardziej narażone na glifosat niż ich rosyjscy rówieśnicy zza granicy. I tak było przez lata.

Od 1999 r. stosowanie glifosatu w finlandzkim rolnictwie, a w szczególności w uprawach zbóż, znacząco się rozpowszechniło. Od 2001 r. rząd Finlandii przyznaje dotacje za bezorkowe praktyki rolnicze w celu minimalizacji spływu fosforanów do morskich wód[4]. Organiczne uprawy bezorkowe mogą mieć wspaniały wpływ na ekosystemy. Jednak oparte na glifosacie chemiczne rolnictwo bezorkowe już nie.

Podczas gdy fińskie dzieci spożywają skażone glifosatem produkty, rosyjski prezydent Władimir Putin entuzjastycznie odnosi się do przekształcenia Rosji w światową stolicę organicznej żywności[5]. Od 2015 r. kraj ten odmawia upraw genetycznie modyfikowanych roślin. Od czerwca 2016 r. obowiązuje prawie całkowity zakaz ich stosowania w rosyjskim rolnictwie. Nielegalny jest również import genetycznie modyfikowanej żywności z zagranicy.

Z żyzną glebą, niewyniszczoną przez chemię przemysłową, Rosja opiera się agrochemicznemu podejściu do produkcji żywności. Biorąc pod uwagę mniejszą ekspozycję na glifosat w wodzie i produktach spożywczych, nie jest niczym dziwnym, że dzieci z rosyjskiej części Karelii są zdrowsze niż ich fińscy rówieśnicy.

BIBLIOGRAFIA

1 Cell, 2016; 165: 842–53
2 Front Microbiol, 2014; 5: 678
3 Nat Microbiol, 2019; 4: 470–9
4 Weed Res, 2012; 53: 110–20
5 Farmer's Weekly, "Putin Wants Russia to Become World Leader in Organic Food, December 4, 2015. www.fwi.co.uk

eprasa.pl abd19874af



Cofanie szkód

Wiele spowodowanych przez glifosat i inne chemikalia szkód jest odwracalnych. Oprócz niestosowania tego herbicydu i innych pestycydów w domu, przedstawiamy kilka prostych i poważnych zmian, które można wprowadzić natychmiast, a które sprawią ogromną różnicę.

Prawdziwa żywność

Najważniejszym krokiem w kierunku długiego i zdrowego życia jest spożywanie zdrowej i odżywczej, naturalnej żywności. Jeśli masz wystarczająco dużo szczęścia w postaci dostępu do targów rolnych, sieci rolnictwa wspieranego przez społeczność, żywnościowych spółdzielni lub własnego ogrodu, korzystanie z nich jest najlepszym rozwiązaniem na ustalenie, czym są Twoje pokarmy, jak były uprawiane i czy stosowano w ich przypadku jakiekolwiek trujące substancje. Jeśli nie masz takich możliwości, tak jak to ma miejsce w przypadku wielu ludzi, w USA szukaj etykiety „certyfikacji organicznej", a w Wielkiej Brytanii certyfikacji angielskiej organizacji Soil Association lub którejś z innych uznanych grup certyfikacji organicznej, niezależnie od miejsca zakupów spożywczych. W Polsce szukaj oznaczeń „BezGlifosatu", które nadaje organizacja FoodRentgen. Znakowanie certyfikacji organicznej nie jest doskonałe i nie zastąpi zakupów prawdziwej żywności u miejscowego rolnika. Stanowi jednak prosty wyznacznik dla konsumentów, by wybierali produkty spożywcze, których dotyczy mniejsze prawdopodobieństwo skażenia glifosatem. Ponadto w przypadku żywności z certyfikacją organiczną nie są dozwolone modyfikacje genetyczne.

Gdziekolwiek kupujesz żywność, rób wszystko, by większość Twojej diety stanowiły nieprzetworzone, naturalne produkty spożywcze, a nie paczkowane przypominające je substancje. Nawet jeśli paczkowane wyroby są oznakowane jako organiczne i wolne od GMO, wciąż nie muszą być zdrowe. Zaopatruj się w świeże warzywa i owoce, dzikie ryby oraz organiczne mięso od zwierząt karmionych wyłącznie trawą.

Siarka

Ponieważ niedobór siarki, a szczególnie siarczanu, w diecie, to czynnik rozwoju wielu współczesnych chorób, ważne, by spożywać dużo zawierających te składniki odżywcze pokarmów. W białku zwierzęcym jest więcej aminokwasów z tym pierwiastkiem – tauryny, metioniny i cysteiny – niż w roślinnym. Dobre źródła siarki to owoce morza, wołowina od zwierząt wypasanych trawą, ryby, jajka i ser.

Wśród roślin cebula, por, czosnek i warzywa krzyżowe, takie jak kapusta, brukselka, brokuły i kalafior, to najlepsze źródła zawierających siarkę cząsteczek. Czosnek, który powinno się spożywać często, zawiera allicynę. Jest to siarkoorganiczny związek chemiczny, któremu bylina ta zawdzięcza swój wyjątkowy zapach. Allicyna ma związek z wieloma korzyściami zdrowotnymi.

Pewne suplementy diety również zwiększają podaż siarki, np. zawierający ją aminokwas o nazwie n-acetylocysteina. Badanie na szczurach narażonych na oparte na glifosacie herbicydy, którym podawano również ten związek, wykazało jego ochronny efekt. Przyjmowanie n-acetylocysteiny przez eksponowane na glifosat zwierzęta chroniło je przed spadkiem poziomu glutationu we krwi, wątrobie, nerkach i mózgu, który zwykle jest wywoływany przez ten środek[1].

Inne suplementy diety z siarką to m.in. kwas alfa-liponowy, siarczan chondroityny, siarczan glukozaminy, sole epsom, metylosulfonylometan, S-adenozylometionina, glutation liposomalny, tauryna i czosnek. Kąpiel w wannie z solami epsom (siarczanem magnezu) spowoduje wchłonięcie siarki przez skórę.



Sugerowana dawka dobowa: 600 mg n-acetylocysteiny 2 razy dziennie lub – podobnie jak w przypadku innych zawierających siarkę suplementów diety – według instrukcji na opakowaniu

Leczenie jelit

Prebiotyki to niestrawne włókna roślinne. Te węglowodany złożone, które nie mogą zostać strawione przez ludzki układ pokarmowy, ulegają fermentacji przez bytujące w jelitach dobroczynne bakterie (znane również jako flora okrężnicy). Prebiotyki, takie jak oligosacharydy i laktuloza, mogą obniżać pH jelita grubego, a zwiększać poziom maślanu i kalbindyny, które nasilają wchłanianie minerałów i mikroelementów, kiedy są fermentowane przez drobnoustroje jelitowe[2]. Płynące z ich spożywania



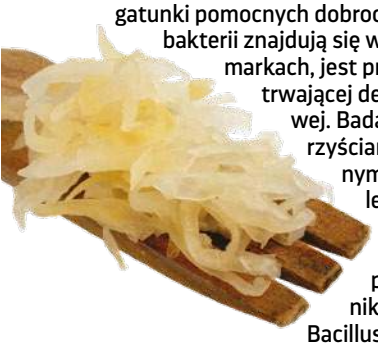
eprasa.pl

korzyści obejmują: wzrost poziomu *Bifidobacteria* i *Lactobacilli*, spadek liczebności chorobotwórczych gatunków w jelitach, produkcja dobroczynnych metabolitów, poprawa wchłaniania wapnia, redukcja fermentacji białek i produkcji amoniaku, poprawa funkcji bariery jelitowej i odporności[3].

Pokarmy bogate w prebiotyki do każdego posiłku

Są to m.in.: szparagi, karczochy, banany, liście mniszka lekarskiego, czosnek, por i cebula. Należy jeść również mnóstwo fermentowanych surowych pokarmów z żywymi bakteriami, takich jak kimchi, kiszona kapusta, jogurt naturalny i kombucza.

Prebiotyki i probiotyki mogą również zawierać suplementy diety, chociaż to, które gatunki pomocnych dobroczynnych bakterii znajdują się w konkretnych markach, jest przedmiotem trwającej debaty naukowej. Badanie nad korzyściami zdrowotnymi preparatu leczniczego, zawierającego 5 szczepów zarodnikujących Bacillus oraz prebiotyczną mieszankę błonnika, przyniosło zdumiewające wyniki spójne z poglądem, według którego drobnoustroje te oczyszczają jelita z glifosatu[4].



Sugerowana dawka dobowa: wybierz probiotyk z żywymi, aktywnymi kulturami bakterii i przyjmuj co najmniej 1 mld jednostek tworzących kolonię

Antyoksydanty

Glutation i witamina C to ważne przeciwutleniacze w wątrobie i we krwi, jak również innych częściach organizmu. Glifosat zaburza zaopatrywanie wątroby w glutation.

Glutation naturalnie występuje w niektórych pokarmach. Szparagi, awokado, piżmian jadalny i szpinak to niektóre z jego najbogatszych źródeł pokarmowych. Poziom glutationu można jednak również podwyższyć przez spożywanie produktów spożywczych zasobnych w zawierające siarkę aminokwasy: taurynę, cysteinę i metioninę. Dobre opcje to m. in.: orzechy i nasiona, jak również wołowina, ser, kurczak, kaczka, jajka, ryby, wieprzowina, soja i indyk. Pomocne może być także spożywanie pokarmów bogatych w glicynę, takich jak organiczny rosół wołowy.



Jedzenie produktów zasobnych w witaminę C obniży zapotrzebowanie na glutation, ponieważ również jest ona skutecznym antyoksydantem. Jej dobre źródła to m.in.: grejpfruty, cytryny, limonki, pomarańcze, brokuły, brukselka i jarmuż, jak również zioła i przyprawy, takie jak pietruszka i tymianek. Należy się tylko upewnić, że spożywane owoce i warzywa mają certyfikat organiczności lub pochodzą z upraw bez pestycydów i herbicydów.

Sugerowana dawka dobowa: 700-900 mg glutationu na dobę, jeśli jest przyjmowany w tabletkach, lub poszukiwanie preparatu liposomalnego, który można zażywać podjęzykowo, co ma poprawiać wchłanianie antyoksydantu; zalecana zwykle dawka podtrzymująca witaminy C to 1-2 g dziennie

BIBLIOGRAFIA

1 Environ Sci Pollut Res Int, 2019; 26:11427–37
2 Food Rev Int, 2003; 19:397–422
3 Curr Dev Nutr, 2018; 2:nzy005
4 Int J Pharm X, 2019; 1:100021



Zabawy w ziemi!

Taka aktywność poprawia dobrostan zarówno dzieci, jak i dorosłych. W kulturach na całym świecie, w których ludzie cieszą się odpornym, zdrowym życiem do późnej starości, prawie każdy ma ogród.

Uprawa własnej żywności, zabieganie o kwitnienie kwiatów i dotykanie ziemi to zdrowe aktywności. W ostatnim czasie mikrobiom gruntów i jelit zubożał z powodu przemysłowego rolnictwa i redukcji kontaktu człowieka ze zdrową glebą[1]. W niektórych miejscach zabawy dzieci w ziemi przestały być bezpieczne, ponieważ nigdy nie wiadomo, jakie metale ciężkie i toksyczne chemikalia mogą się w niej czaić.

Naukowcy uważają, że brudzenie się było niezbędne do ewolucji ludzkiego mikrobiomu jelitowego i wciąż jest konieczne do odpowiedniego rozwoju człowieka. Gleba to modyfikator zapewniający odnowienie dobroczynnych drobnoustrojów.

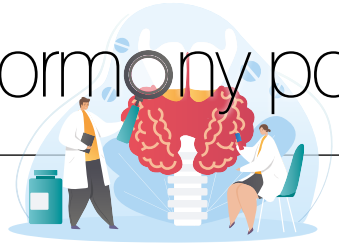
Jednak spędzanie nadmiaru czasu w budynkach i przed ekranami odwodzi ludzi od częstego kontaktu z ziemią. Zmniejsza to różnorodność ich mikrobiomu, co szkodzi zdrowiu. Oczywiście mikrobiom gleby również cierpi – z powodu ekspozycji na pestycydy. Jej wyjałowienie prowadzi do obniżenia absorpcji substancji odżywczych przez rośliny, podobnie jak redukcja ludzkiego mikrobiomu zakłóca wchłanianie składników pokarmowych przez barierę jelitową.

Pozwól swoim dzieciom czerpać radość ze zbierania dżdżownic, wchodzenia w kałuże błota i bawienia się na dworze. Również dorośli potrzebują przebywania poza domem, pozwalania sobie na brudzenie się, chodzenia boso i spędzania czasu na łonie natury. Dzięki temu następuje ekspozycja na drobnoustroje, które wzbogacają różnorodność gatunków bakterii jelitowych, prowadzących do poprawy stanu zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1 Microorganisms, 2019; 7:287

ejprasa.pl abd19874af



Kłopoty z prolaktyną

Niewielki gruczoł, wielkości pestki wiśni, położony u podstawy czaszki, w zagłębieniu kości klinowej, wytwarza hormon niezwykle wrażliwy na stres, a zarazem ważny dla naszego zdrowia i płodności – prolaktynę. O tym, dlaczego tak ważne jest holistyczne i cierpliwe podejście w zaburzeniach związanych z tą substancją mówi nam dr Preeti Agrawal, ginekolog praktykująca medycynę integracyjną.

Przysadka mózgowa wydziela szereg hormonów, które wpływają na zdrowie całego organizmu. Hormon tyreotropowy, czyli TSH, wpływa na tarczycę, ACTH, czyli hormon adrenokortykotropowy – reguluje pracę nadnerczy i wpływa na wydzielanie kortyzolu. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet wydziela również hormon folikulotropowy (FSH), oddziałujący na jajniki (stymuluje dojrzewanie pęcherzyków) i jądra (wpływa na spermatogenezę) oraz hormon luteinizujący (LH), stymulujący owulację, a u panów – syntezę hormonów płciowych. Gruczoł ten produkuje również hormon wzrostu (GH), który ma wpływ na wątrobę, a także wazopresynę (ADH), związaną z nerkami i regulującą gęstość moczu oraz ciśnienie krwi. Jedną z najważniejszych substancji produkowanych przez przysadkę jest z pewnością prolaktyna (PRL), odpowiadająca za pobudzanie laktacji, a zarazem – gdy kobieta karmi piersią, hamuje wydzielanie FSH i LH, blokując tym samym owulację i menstruację. Ma to miejsce w naturalny sposób w pierwszych miesiącach po porodzie. Jednak u części kobiet podniesione stężenie prolaktyny nie jest związane w żaden sposób z ciążą ani karmieniem dziecka piersią.

Objawy hiperprolaktynemii u kobiet:

- zaburzenia miesiączkowania (rzadkie miesiączki lub brak miesiączki),
- wyciek mleka z brodawek sutkowych u kobiet nie będących w ciąży i niekarmiących (samoistny lub przy ucisku),
- niepłodność,
- uderzenia gorąca,
- suchość pochwy,
- odwapnienie kości (osteoporoza),
- stany depresyjne.

W przypadku guzów (makrogruczolaków przysadki):

- bóle głowy,
- ubytki pola widzenia,
- niedoczynność przysadki pociągająca za sobą niedoczynność tarczycy i nadnerczy.

Za wysoko, za nisko...

O hiperprolaktynemii mówimy, gdy poziom PRL jest wyższy niż 20 ng/mL (400 mU/L), natomiast u mężczyzn przekracza 15 ng/mL (300 mU/L)[1]. Wszystkie hormony prócz wazopresyny wydzielane są przez przedni płat przysadki, zaś ADH jest hormonem tylnego płata. Upośledzenie czynności przedniego płata prowadzi do niedoboru hormonów i nazywane jest wtórną niedoczynnością gruczołów obwodowych. Zbyt niska prolaktyna świadczy o uszkodzeniu przysadki mózgowej. Zazwyczaj temu zaburzeniu towarzyszą również objawy niedoboru innych hormonów produkowanych i wydzielanych przez tę strukturę. Zbyt niskie wydzielanie PRL, zwane hipoprolaktynemią może być spowodowane uszkodzeniem przysadki wskutek udaru, urazu głowy, nowotworu, zmian zapalnych, przyjmowaniem niektórych leków (np. agonistów dopaminy, lewodopy, pochodnych sporyszu) oraz tzw. zespołu Sheehana, czyli poporodowej martwicy tego gruczołu. Objawia się to brakiem laktacji po porodzie, brakiem miesiączki (gdy powinna wystąpić), ale także niedoczynnością tarczycy i kory nadnerczy.

Hipoprolaktynemia jest jednak rzadkim schorzeniem, podczas gdy hiperprolaktynemia znacznie częstszym: dotyczy 4 osób na 1000, lecz w przypadku zgłaszających się do klinik leczenia niepłodności – już 5 osób na 100, a wśród osób niepłodnych dotyka aż 17 osób na 100.

Integracyjne podejście dr Agrawal

Zaburzenia wydzielania prolaktyny są częstym powodem wizyt pacjentek u dr Preeti Agrawal, która jest ginekologiem praktykującym medycynę integracyjną. – Tłumaczę pacjentkom, że prolaktyna nie jest hormonem, który im szkodzi, tylko obrazuje, że ciało jest z jakiegoś powodu zestresowane i chce samo sobie pomóc poprzez wydzielanie większej jego ilości. A to dlatego, że jest to hormon, który nieco uspoka-

eprasa.pl abd19874af

> Zależy mi na tym, by uczyć pacjentów korzystania z ich własnych zasobów, czyli tego, na czym opiera się mądrość dawnej medycyny

ja, relaksuje – mówi ekspertka i dodaje: – Natura stworzyła to w taki sposób, żeby prolaktyna wydzielająca się po porodzie, podczas laktacji uspokajała zarówno matkę, jak i dziecko, i dzięki temu łagodziła trud rodzicielski pierwszego okresu opieki nad niemowlęciem. W ten sposób natura wspiera świeżo upieczoną mamę.

Podejście dr Agrawal do zaburzeń hormonalnych różni się znacznie od tradycyjnego, zachodniego modelu – ponieważ zakłada wsłuchanie się w organizm pacjentki, przeprowadzenie dokładnego rozpoznania, edukację oraz współpracę. – Leczenie opieram przede wszystkim o bardzo dokładny wywiad, nie tylko dotyczący bieżącej sytuacji pacjentki. Zanim trafi ona do gabinetu, wypełnia szczegółową ankietę i dzięki temu mam pełen obraz, z jakiego aspektu życia może wynikać jej zaburzenie, np. czy przyjmowała antykoncepcję, czy przeżywa obecnie bardzo duży stres, bo np. rozstała się z partnerem. Ważna jest cała jej historia, wszelkie choroby, styl życia czy sposób odżywiania – objaśnia ginekolog. Oprócz czynników środowiskowych wykonuje się także odpowiednie badania. – Nie jest to więc tylko kwestia ustalenia wyniku badania hormonów, aby np. poznać przyczynę braku miesiączki, chociaż oczywiście wykonujemy badania krwi. Jeśli pacjentka zgłasza wyciek z piersi lub zaburzenia miesiączki, zlecam zbadanie poziomu prolaktyny, od 3 do 7 dnia cyklu, aby pogłębić diagnozę wykonuję test z metylokroplamidem – poziom prolaktyny jest badany przed podaniem tabletki, a potem w pewnych odstępach czasu po jej przyjęciu, żeby sprawdzić ilukrotnie się podniesie. Gdy mamy podejrzenie guza, zlecam również wykonanie rezonansu magnetycznego mózgu. Sprawdzam także poziomy innych hormonów, np. tarczycy. – wymienia dr Agrawal.



– W tym holistycznym podejściu poznaje się pacjenta i współpracuje z organizmem. Wyniki badań jedynie pomagają w doborze narzędzi leczniczych. W medycynie konwencjonalnej w wielu chorobach przyczyny są nieznane, więc stosujemy jedynie leczenie objawowe, np. jeśli jakiś hormon ma wysoki poziom, to go obniżamy. Medycyna integracyjna oczywiście bierze pod uwagę wiedzę medyczną i dotychczasowe osiągnięcia. Ale podejście holistyczne, integracyjne, to myślenie o zdrowiu, podczas gdy w medycynie zachodniej – jest to niszczenie choroby. Każdy objaw to alarm, który trzeba zdusić. Natomiast, zwłaszcza w tym przypadku – objaw nie jest chorobą – objaśnia dr Agrawal.

eprasa.pl abd19874af

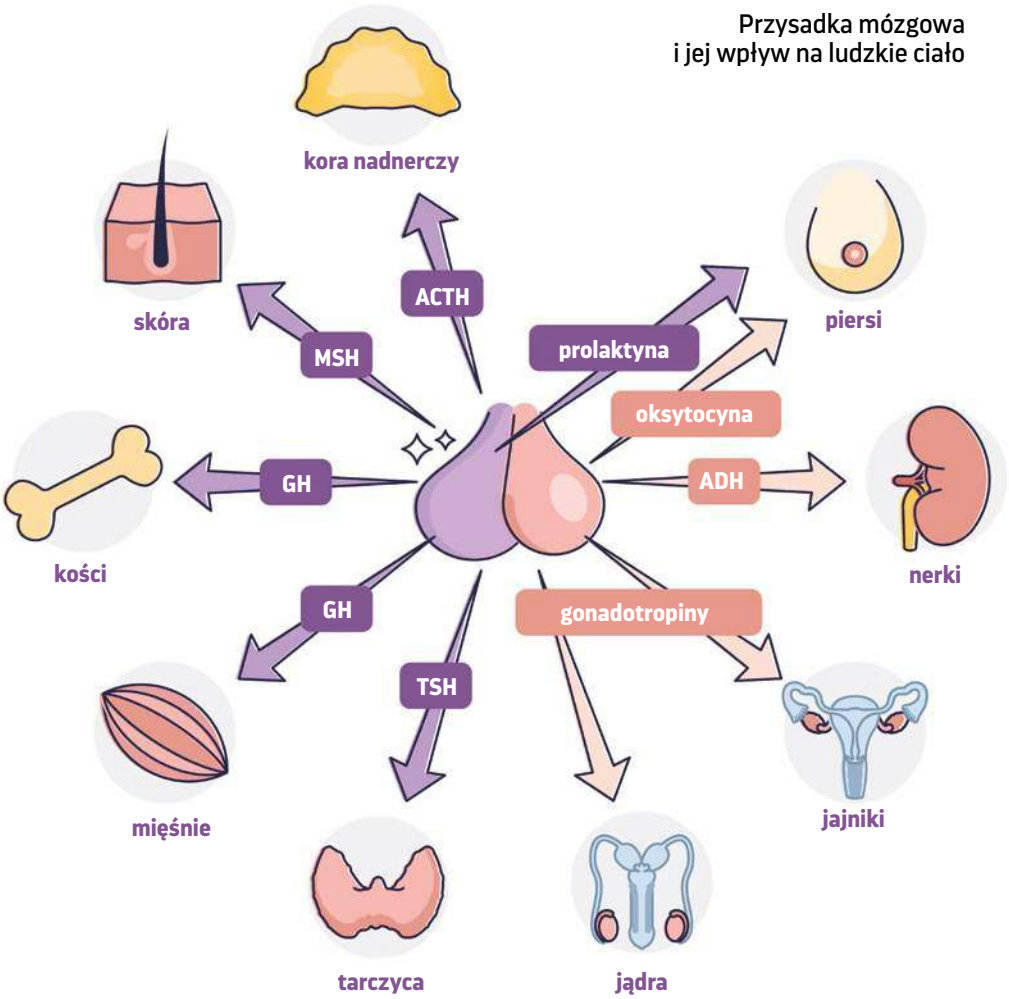
– Pacjentka musi zrozumieć, że w ten sposób jej organizm jej pomaga. W stresie, dzięki układowi współczulnemu mamy być gotowi do walki lub ucieczki, więc nie jest to czas, w którym należy się rozmnażać – nasza płodność i funkcje rozrodcze są więc zablokowane. Tak więc tłumienie prolaktyny i obniżanie jej poziomu – jest w takiej sytuacji bez sensu. Uczę więc moje pacjentki prawdziwego rozumienia tego hormonu i prawdziwego wsłuchania się w swoje ciało.

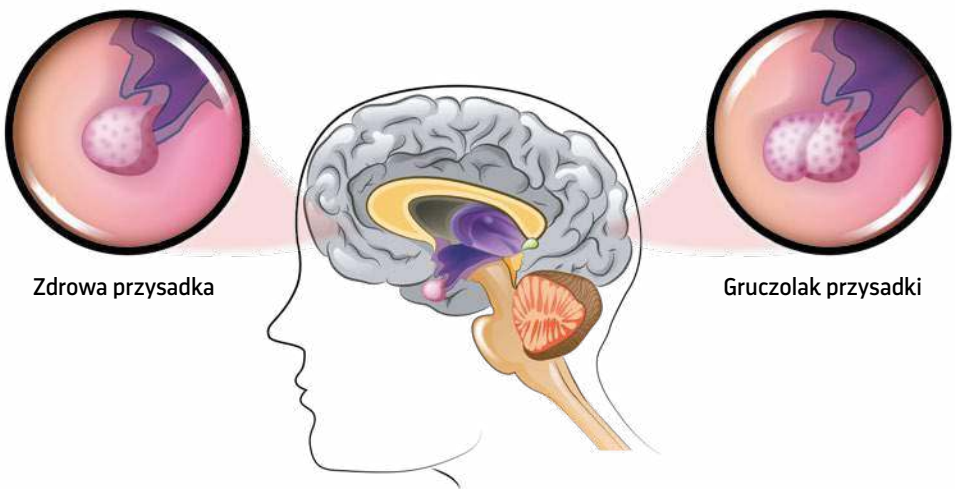
Jeśli nie farmaceutyki, to...

Bywa jednak i tak, że interwencja farmakologiczna (a nawet chirurgiczna) jest konieczna. Jak podkreśla dr Agrawal, takie przypadki należą do mniejszości w jej praktyce: – Oczywiście w sytuacjach, gdy występuje guz przysadki, musimy interweniować hormonalnie, ale są to wyjątkowe przypadki, które niekiedy wykrywamy już na etapie wywiadu, a badania je jedynie potwierdzają. Pacjentki otrzymują wówczas kabergolinę lub bromokryptynę, po których niekiedy czują się bardzo źle. Musimy jednak pamiętać, że stosowanie leków ani nie usuwa przyczyny problemu, ani nie uświadamia pacjentki, ponieważ często jest tak, że to zmiana sytuacji życiowej powoduje, że poziom prolaktyny się normuje.

Jakie rozwiązania proponuje więc medycyna integracyjna w przypadku hiperprolaktynemii? Dr Agrawal podkreśla, że nie stosuje się tu matrycy dla wszystkich pacjentów, a terapia jest zindywidualizowana i skrojona na miarę potrzeb każdej osoby. – Dzięki wieloletniemu doświadczeniu mogę polecać sprawdzone preparaty, natomiast dopasowuję je do konkretnych potrzeb i do konkretnej osoby. Są wśród nich oczywiście zioła, znane ze swoich właściwości regulujących prolaktynę, takie jak niepokalanek, ale również takie suplementy jak magnez (w dużych dawkach), adaptogeny – ashwagandha czy olejki CBD, na które pacjentki reagują naturalnym, pożądanym wyciszeniem. Analizujemy także dietę i modyfikujemy ją, wzbogaca-

Przysadka mózgowa
i jej wpływ na ludzkie ciało





Hiperprolaktynemia – przyczyny

Podwyższony poziom prolaktyny spowodowany jest pewnymi stanami fizjologicznymi, schorzeniami oraz bywa skutkiem przyjmowanych leków. Przyczyny fizjologiczne to m.in.:
- ciąża,
- laktacja i stymulacja brodawek sutkowych,
- stres,
- wysiłek fizyczny,
- stosunek płciowy,
- sen.

Stany chorobowe towarzyszące hiperprolaktynemii to np.:
- choroby przysadki – prolaktynoma, guzy naciekające przysadkę,
- choroby podwzgórza – guzy, choroby ziarnicze, radioterapia,
- pierwotna niedoczynność tarczycy,
- zespół policystycznych jajników (PCOS),
- zespół pustego siodła,
- przewlekła niewydolność nerek.

eprasa.pl abd19874af

Problemy z prolaktyną nie tylko u kobiet

Podczas gdy u kobiet z podwyższonym stężeniem prolaktyny stymulowane jest wydzielanie androgenów, co objawia się np. łojotokiem i hirsutyzmem (nadmiernym owłosieniem)[2] – u panów efekty związane są np. z powiększeniem gruczołu piersiowego (ginekomastią) czy wręcz mlekotokiem. Mężczyźni z hiperprolaktynemią mają również mniejsze libido, zaburzenia erekcji i spermatogenezy, skutkujące niepłodnością[2,3]. Stwierdza się u nich również ubytki masy kostnej – ten efekt pojawia się także u kobiet[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Postepy Hig Med Dosw (Online). 2005; 59: 20-27
2. Thapa S, Bhusal K. Hyperprolactinemia. StatPearls. Treasure Island, FL: StatPearls Publishing LLC, 2020
3. J Clin Med. 2019; 8(12): 2203
4. Endocrine. 2003, 20: 75-82

jąc np. o kwasy omega-3. W przypadku zaś niedomogi lutealnej w drugiej fazie cyklu (ponieważ wysoka prolaktyna pociąga za sobą niski poziom progesteronu) stosujemy naturalny progesteron – opowiada ekspertka. Podkreśla jednak, że suplementy i dodatki to nie wszystko: – Zależy mi na tym, by uczyć pacjentów korzystania z ich własnych zasobów, czyli tego, na czym opiera się mądrość dawnej medycyny. W przypadku zaburzeń hormonalnych ważne jest uczenie się wyciszania, technik relaksacyjnych, oddechowych – tak by kobieta nauczyła się nie reagować tak, jak dotychczas, ale doświadczała głębokiego zrelaksowania.

W przypadku problemów hormonalnych nie wszystkie rodzaje aktywności są odpowiednie, ponieważ szybkie tempo ćwiczeń i podniesione tętno wpływają na poziom kortyzolu. Jakie ćwiczenia zaleca więc dr Agrawal? – Zaburzenia te powiązane są z funkcjonowaniem układu nerwowego, tak więc polecam również bardzo spokojną jogę. Jest ona szczególnym, holistycznym systemem, który dba o układ nerwowy, potrafi wyciszyć i zrównoważyć oba systemy: współczulny i przywspółczulny. Często również kieruję pacjentki na osteopatię i terapię czaszkowo-krzyżową, które eliminują ból i napięcie tkanek, nadmiernie aktywizujące układ współczulny.

Cierpliwość, wsłuchiwanie się i współpraca

Czy tego typu podejście wymaga czasu i cierpliwości? Niewątpliwie potrzebna jest refleksja i wprowadzenie zmian w życiu, ale dr Agrawal zapewnia, że nie zawsze trzeba czekać długo na poprawę: – Bywa, że dzięki tym metodom problem zostaje rozwiązany niemal dosłownie przy 1-2 wizytach. Z mojego doświadczenia wynika, że już po 3 miesiącach od pierwszej wizyty, kiedy określamy zakres kuracji – bardzo często jest już poprawa i myślę że następuje ona u 70-80% osób. Przede wszystkim pacjentki czują się lepiej – a jak podkreślam, ja nie leczę wyników badań, tylko człowieka, tak więc to jest dla mnie istotne. U niektórych proces ten trwa 6-9 miesięcy, jeśli problemy są większe – precyzuje ekspertka. – W podejściu holistycznym wiemy, że wszystkie organy i układy współpracują ze sobą, a to co się wydarza w otoczeniu osoby, ma wpływ na jej ciało i układ nerwowy. Ponadto – każdy jest inny i niepowtarzalny. Dlatego kluczowe dla nas, jako specjalistów medycyny integracyjnej, jest poznanie pacjenta, ponieważ bez tego nie ma dobrego leczenia. Wiemy również, że choroby nie biorą się z powietrza, tylko jest to zaburzona homeostaza, w której organizm nie może wrócić sam na właściwe tory. Dlatego musimy mu pomóc w odzyskaniu tej równowagi – w ścisłej współpracy z pacjentem, który rozumie, co się z nim dzieje i na czym polega proces leczenia – podsumowuje dr Preeti Agrawal.



Niepokalanek zwyczajny (*Vitex agnus-castus*)



Dr n. med. Preeti Agrawal jest specjalistą II stopnia z ginekologii i położnictwa. Jest specjalistą medycyny integracyjnej, którą ukończyła w Arizona Center for Integrative Medicine. Dr Preeti leczy pacjentów w duchu medycyny integracyjnej w IMC Centrum Zdrowia www.centrumimc.pl. Jest autorką m.in. książek: „Siła jest w Tobie" „Odkrywam macierzyństwo", „Zdrowie jest w nas", oraz założycielką Szkoły Świadomego i Zdrowego Stylu Życia https://drpreeti.pl/, nadającej tytuł Holistic Wellness Coach i uprawniającej do wykonywania zawodu Doradcy Świadomego i Zdrowego Stylu Życia.

eprasa.pl abd19874af

8 SPOSOBÓW NA



Naturalne sposoby na chorobę afektywną dwubiegunową

Choroba afektywna dwubiegunowe (CHAD, bipolar disorder), dawniej zwana depresją maniakalną, dotyka ponad 1% populacji, stanowiąc 6. najczęstszą przyczynę niepełnosprawności na świecie[1]. Jest to złożone i przewlekłe schorzenie wpływające na nastrój, powodując skrajne jego wahania, w tym poczucie ospałości i obniżenie nastroju (depresja) oraz silne pobudzenie (mania lub hipomania).

Leki stabilizujące nastrój, takie jak lit, a także przeciwpsychotyczne, przeciwdrgawkowe i antydepresyjne to standardowa terapia zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, której towarzyszą niestety liczne efekty uboczne i która rzadko jest w stanie doprowadzić do trwałej remisji choroby[2].

Najlepiej byłoby współpracować z ekspertem od medycyny funkcjonalnej, który wykluczy możliwe schorzenia leżące u podstaw objawów lub je wzmacniające, takie jak zaburzenia tarczycy[3] czy niedobory żywieniowe[4], a także przyjrzy się czynnikom środowiskowym.

Tymczasem przedstawiamy grupę najbardziej obiecujących rozwiązań holistycznych na zaburzenia afektywne dwubiegunowe. Większość z nich poddano eksperymentom w parze ze standardowymi lekami, jednak chory powinien skonsultować się z lekarzem, by dobrać odpowiednią terapię i uniknąć ewentualnych interakcji. Z całą pewnością zaś pacjent nie powinien z dnia na dzień odstawiać tych leków, które już bierze.

1 RUSZAJ SIĘ

Ćwiczenia są znane ze swoich właściwości antydepresyjnych[5]. Badania prowadzone właśnie nad pacjentami z CHAD wykazały, że aktywność fizyczna łączy się z mniejszą liczbą objawów depresji oraz lepszym funkcjonowaniem i jakością życia[6]. Pacjenci przyjmujący preparaty litu powinni jednak ostrożnie dawkować ruch, gdyż pierwiastek ten tracimy wraz z potem[7].

2 PRAKTYKUJ MINDFULNESS

Terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT, mindfulness-based cognitive therapy), która łączy w sobie elementy terapii poznawczo-behawioralnej i technik redukcji stresu opartych na praktyce uważności, daje obiecujące rezultaty w chorobie afektywnej dwubiegunowej. Łagodzi ona depresję i lęk u chorych, a także usprawnia funkcje poznawcze, takie jak pamięć czy zdolność rozpoczynania i kończenia zadań, co często ulega pogorszeniu u pacjentów[8]. Informacje na temat kursów i terapii MBCT znajdziesz na stronie Polskiego Towarzystwa Mindfulness www.mindfulness.com.pl/mindfulness/mbct/.



3 ROZWAŻ DIETĘ KETOGENICZNĄ

Badania wstępne sugerują, że dieta keto, czyli bogata w tłuszcze i uboga w węglowodany, jest korzystna dla osób z CHAD. Jak wykazała analiza raportów własnych na temat tejże diety zamieszczanych w internecie, 85% komentarzy donosi o pozytywnym wpływie na stabilizację nastroju. Zgłaszana poprawa, trwająca nieraz miesiące, a nawet lata, obejmowała mniej epizodów depresyjnych, poprawę jasności myśli i mowy, więcej energii oraz utratę wagi[9]. Z kolei badania przypadku 2 kobiet z zaburzeniami dwubiegunowymi, które stosowały dietę keto i utrzymywały stan ketozy (to on jest celem diety ketogenicznej, czyli wysokie stężenie ketonów we krwi) przez 2-3 lata, wykazały stabilizację nastroju lepszą niż można było uzyskać dzięki lekom[10]. Osobom zainteresowanym dietą keto polecamy robić to pod nadzorem eksperta, np. specjalizującego się w tym dietetyka.



eprasa.pl abd19874af



4 UNIKAJ PRZETWORZONEGO JEDZENIA

Spożywanie mięsa przetworzonego, które zawiera azotany zapobiegające rozwojowi bakterii, łączy się z manią. Podawanie mięsa przetworzonego szczurom skończyło się „nadaktywnością przypominającą manię u ludzi”[11]. Wysokie spożycie cukru i syropu glukozowo-fruktozowego również ma związek z manią i zaburzeniami dwubiegunowymi[12]. Warto dbać o zdrową dietę, wykluczającą w miarę możliwości przetworzone produkty w opakowaniach.

5 ZAŻYWAJ OMEGA-3

Kwasy tłuszczowe omega-3, będące składnikiem oleju rybiego, mają działanie antydepresyjne na pacjentów z CHAD[13]. Jak wykazało pewne badanie, pacjenci przyjmujący omega-3 w wysokich dawkach oprócz standardowych leków zaobserwowali znaczącą poprawę w porównaniu z pacjentami przyjmującymi placebo[14].

Sugerowana dawka: Polecamy suplementy wysokiej jakości (np. 3500 mg omega-3 na łyżeczkę), przyjmuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu

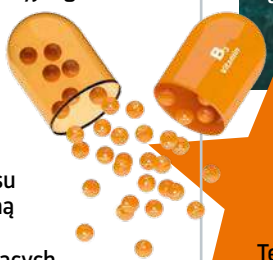


6 PRZYJMUJ TAKŻE INNE SUPLEMENTY



Koenzym Q10. Stres oksydacyjny i stan zapalny uważane są za czynniki odgrywające rolę w powstawaniu CHAD, dlatego koenzym Q10 o potężnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, może okazać się korzystny. Gdy przebadano go w porównaniu z placebo jako terapię dodatkową u pacjentów z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, skutecznie łagodził objawy depresji, a także zmniejszał biologiczne markery stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego[15].

Sugerowana dawka: 200 mg dziennie



Witaminy z grupy B. Niski poziom folacyny (witaminy B9) ma związek z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi[16], a pacjenci przyjmujący lit, którzy codziennie biorą suplementy kwasu foliowego, zaobserwowali znaczną poprawę jeśli chodzi o objawy w porównaniu do pacjentów przyjmujących placebo[17]. Istnieją też przesłanki, że niedobór witaminy B12 może być przyczyną objawów manii. W pewnych przypadkach objawy całkowicie ustąpiły, gdy niedobór witaminy B12 wyrównano zastrzykami[4,18].

Sugerowana dawka: Najpierw należy zbadać poziom wit. B12 w organizmie, następnie brać suplementy w odpowiedniej dawce

N-acetylocysteina. Istnieją pewne przesłanki, że ten aminokwas – stosowany wraz ze standardową terapią – może złagodzić objawy depresji u pacjentów z CHAD, prawdopodobnie z powodu jego przeciwzapalnych właściwości[19].

Sugerowana dawka: 1000 mg 2 razy dziennie



7 UWAŻAJ NA METALE CIĘŻKIE

Wysoki poziom kadmu (znajdującego się w tytoniu, jedzeniu i wodzie pitnej) oraz ołowiu (obecnego w starych farbach, kosmetykach, jedzeniu i wodzie pitnej) ma związek z zaburzeniami dwubiegunowymi[20]. Ograniczenie kontaktu z metalami ciężkimi oraz wspomaganie organizmu w oczyszczaniu się z nich w sposób naturalny mogą więc okazać się pomocne. Na dobry początek warto kupić filtr wody, a oprócz tego przydatne są suplementy alg *Chlorella*[21]. Przypominamy też, by uważać na wszystko, co powoduje pocenie się, jak np. sauna.

8 WYPRÓBUJ TERAPIĘ ŚWIATŁEM

Terapia jasnym światłem, pierwotnie stosowana do leczenia pacjentów z depresją sezonową, okazuje się skuteczna w chorobie dwubiegunowej. Jak wykazał przegląd[12] eksperymentów, znacząco złagodziła ona objawy depresyjne, gdy stosowano naświetlanie o natężeniu 5 tys. luksów lub większym[22]. W sklepach internetowych dostępne są lampy antydepresyjne do użytku domowego, które mają odpowiednie certyfikaty oraz wpisy do Rejestru Wyrobów Medycznych.



BIBLIOGRAFIA

1 Epilepsia, 2005; 46 Suppl 4: 8–13; Can J Psychiatry, 2004; 49: 124–38; Harv Rev Psychiatry, 2006; 14: 273–84; The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Harvard University Press; 1996
2 J Clin Psychiatry, 1996; 57: 292–7; Am J Psychiatry, 1995; 152: 1635–40
3 J Affect Disord, 2017; 221: 97–106
4 Prim Care Companion J Clin Psychiatry, 2007; 9: 238
5 Psychosom Med, 2007; 69: 587–96
6 J Affect Disord, 2016; 198: 32–8
7 Am J Psychiatry, 1982; 139: 1593–5
8 J Psychiatr Pract, 2011; 17: 410–9; Psychiatry Res, 2020; 290: 113116
9 BJPsych Open, 2019; 5: e58
10 Neurocase, 2013; 19: 423–6
11 Mol Psychiatry, 2020; 25: 560–71
12 Evol Hum Behav, 2021; 42: 194–203
13 J Clin Psychiatry, 2007; 68: 1056–61
14 Arch Gen Psychiatry, 1999; 56: 407–12
15 J Clin Psychopharmacol, 2018; 38: 460–6; Mol Biol Rep, 2019; 46: 5333–43
16 BMC Psychiatry, 2019; 19: 305
17 J Affect Disord, 1986; 10: 9–13
18 Am J Psychiatry, 1984; 141: 300–1
19 J Affect Disord, 2011; 135: 389–94; Psychiatry Res, 2018; 263: 268–74
20 J Trace Elem Med Biol, 2011; 25 Suppl 1: S78–83
21 Nutrients, 2015; 7: 552–571; Nutr Res Pract, Spring 2009; 3: 15–22
22 PLoS One, 2020; 15: e0232798

eprasa.pl abd19874af

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.

Nadmierna potliwość

PYTANIE: Lato w pełni, a ja siedzę w domu i wstydzę się wyjść, o wakacjach nawet nie myślę. A wszystko przez to, że dosłownie oblewam się potem, na całym ciele i najchętniej nie wychodziłabym spod prysznica. I to nie tylko latem, ten stan trwa cały rok. Kilka dni temu zdiagnozowano u mnie nadpotliwość, ale poza zaleceniem stosowania lepszych antyperspirantów nie otrzymałam żadnej pomocy. Czy są jakieś sposoby na poradzenie sobie z tym problemem?

ODPOWIEDŹ: O nadpotliwości i związanych z nią problemach, nie tylko higienicznych, ale także tych natury emocjonalnej, które opisałaś w swoim liście, mało się mówi. Być może dlatego, że cierpi na nią jedynie 3% populacji, a lekarze nie zawsze wiedzą, co począć z nadmiernie pocącym się pacjentem i jak prawidłowo go zdiagnozować. Sprawa nie jest prosta, bowiem trudno określić, gdzie leży granica pomiędzy prawidłową a nadmierną ilością potu, zatem często diagnozę stawia się w zasadzie na podstawie subiektywnych odczuć pacjenta. Skoro jednak lekarz postawił w Twoim przypadku takie rozpoznanie, skupmy się na tym, co można zrobić, byś poczuła się lepiej. Nie piszesz, co uznano za bezpośrednią przyczynę Twojej przypadłości, a jest ich wiele. Sama choroba u każdej osoby przebiega w nieco odmienny sposób, co utrudnia wybranie skutecznej metody leczenia. Po prostu trzeba uzbroić się w cierpliwość i działać niejako na wyczucie.

Pot jest nam niezbędny do chłodzenia ciała. Składa się głównie z wody (98%) i niewielkiej ilości tłuszczów, związków mineralnych oraz metabolitów, takich jak mocznik, kwas moczowy i amoniak. Wydzielają go gruczoły potowe rozmieszczone prawie na całej powierzchni naszego ciała, poza wargami i zewnętrznymi narządami płciowymi.

Zmiana stanu skupienia to energochłonna reakcja, zatem, aby wyparować, woda zawarta w pocie potrzebuje energii i pozyskuje ją z otoczenia, odbierając mu jednocześnie ciepło.

Skóra wydziela pot nieustannie, jednak w środowisku tzw. komfortu cieplnego nawet tego nie dostrzegamy, ponieważ minimalne ilości potu nie gromadzą się na skórze i natychmiast parują, pomagając utrzymać stałą temperaturę naszego ciała. Jednak jego ilość zwiększa się m.in. wraz ze wzrostem temperatury zewnętrznej, podczas wysiłku, który rozgrzewa organizm od środka, na skutek emocji (w tym stresu) i pod wpływem działania hormonów oraz niektórych leków[1].

Zazwyczaj wydzielamy 700-900 ml potu na dobę, w większości w sposób prawie niezauważalny, a w upalne dni lub podczas intensywnego wysiłku fizycznego nawet kilka litrów. O ile dłonie i stopy pocą się właściwie od urodzenia, o tyle zauważalne pocenie w okolicy pach rozpoczyna się najczęściej w okresie dojrzewania[1], bowiem wtedy właśnie uaktywniają się drugie gruczoły potowe (apokrynowe). A szalejące w młodym organizmie hormony nasilają wydzielanie potu.

Granica tego, co uznajemy za normę, jest sprawą indywidualną. Istnieją jednak pewne obiektywne przesłanki świadczące o nadmiernej potliwości, takie jak powstawanie mokrych plam na odzieży, pomimo braku aktywności fizycznej, odczucie mokrych dłoni i stóp (w skrajnych przypadkach pot skapuje z nich, jakby były właśnie wyjęte spod kranu) i widoczne, niezwiązane z wysiłkiem lub stresem, nadmierne

eprasa.pl abd19874af

pocenie twarzy, zwłaszcza na czole i nad górną wargą. O nadpotliwości mówimy także wtedy, gdy z ilością wydzielanego potu pod pachami nie radzą sobie zwykłe antyperspiranty. W medycynie o hiperhydrozie (nadmierna potliwość) mówimy wtedy, gdy pocenie przekracza niezbędny fizjologiczny zakres[2]. Zgodnie z naukową definicją dochodzi do niej, gdy pod każdą z pach produkowanych jest 100 mg potu w ciągu 5 min[3].

Najczęściej diagnozuje się nadpotliwość pierwotną, o nie do końca poznanym podłożu, występującą miejscowo (przeważnie dotyczy stóp, dłoni i pach), która pojawia się w okresie dojrzewania i nie mija. Wśród wielu możliwych przyczyn, za najbardziej prawdopodobną uważa się nadmierne pobudzanie gruczołów potowych przez autonomiczny układ nerwowy, co ma podłoże genetyczne. Objawy często ulegają zaostrzeniu w silnym stresie lub pod wpływem dużych emocji, nawet tych pozytywnych.

Natomiast nadpotliwość wtórna zazwyczaj dotyczy całego ciała. Jest najczęściej objawem lub następstwem stanów fizjologicznych, takich jak ciąża, menopauza lub andropauza, a także niezdrowego stylu życia (nadwaga, brak snu, stosowanie używek)[4]. Warto przy tym wspomnieć, że jeśli budzimy się zlani potem, może to także świadczyć o bezdechu sennym lub poważnych niedoborach witaminy D.

Pojawia się też w przebiegu niektórych chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, parkinson, nadczynność tarczycy, gruźlica, reumatoidalne zapalenie stawów i niektóre nowotwory lub na skutek przyjmowania leków. Wśród farmaceutyków powodujących nadmierne wydzielanie potu są trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny i inhibitory zwrotnego wychwytu katecholamin, stosowane w leczeniu depresji, działająca przeciwbólowo morfina, niektóre niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak naproksen i hormony, w tym testosteron oraz insulina.

Inną nietypową przyczyną nagłej nadpotliwości może być zmiana diety. Tym, co pobudza procesy termogenezy, czyli wytwarzania ciepła, a tym samym nasila wytwarzanie potu, są ostre przyprawy, takie jak papryczka chilli, pieprz, imbir, kurkuma czy curry[5]. Podobnie działają pokarmy bogate w tłuszcze zwierzęce i białko, dlatego, szczególnie w upalne dni, warto je zamienić na lekkie przekąski. Warto też zwracać uwagę na indeks glikemiczny posiłków, jeśli są bowiem bogate w węglowodany, a w szczególności w biały cukier, mogą wzmagać wydzielanie potu. Zdecydowanie trzeba unikać fast foodów oraz zawierającej konserwanty i sztuczne barwniki żywności wysokoprzetworzonej.



W badaniu klinicznym obejmującym 30 kobiet w okresie menopauzy szałwia znacznie łagodziła poty nocne i uderzenia gorąca

Co prawda nie wiem, jaka jest bezpośrednia przyczyna Twojej nadpotliwości, ale skoro jesteś na początku tej drogi, to prawdopodobnie będziesz musiała przejść wiele dodatkowych badań. Są one potrzebne, aby wykluczyć, że hiperhydrozę powoduje inne schorzenie. Wtedy bowiem podstawą leczenia będzie zapanowanie nad pierwotną chorobą. Jednak nim to się stanie, trzeba jakoś żyć. Oto co możesz zrobić, by zminimalizować zwiększone wydzielanie potu.

Neutralizuj zapach

Woń potu, podobnie jak jego nadmierna ilość, może często być dodatkową przyczyną dyskomfortu. Wydzielina gruczołów potowych ma neutralny zapach i dopiero pod wpływem bakterii bytujących na skórze, z jej składników wytwarzane są lotne cząsteczki. Naukowcy zauważyli, że u nastolatków za brzydki zapach potu najczęściej odpowiadają bakterie *Staphylococcus hominis*, *Staphylococcus epidermidis* i *Cutibacterium avidum*. Analiza ich szlaków metabolicznych zwróciła uwagę na powiązanie produkcji kwasu izowalerianowego i octowego (dających kwaśny zapach) ze wzbogaconych enzymów *S. epidermidis* i *S. hominis* oraz produkcji przez nie siarki w ilości wystarczającej, by spowodować odór[6].

By pozbyć się stojących za tym drobnoustrojów, możesz sięgnąć

eprasa.pl abd19874af



Korzeń traganka błoniastego jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do wzmacniania qi, budowania siły i wytrzymałości oraz łagodzenia pocenia się (w tym nocnych potów) oraz zmniejszania obrzęków

po kosmetyki z probiotykami, które korzystnie wpływają na mikrobiom skóry i przywracają mu zdrową równowagę.

Ponadto zwróć uwagę na to, co jesz. Niektóre składniki pokarmowe mogą niekorzystnie wpływać na zapach naszego potu. Unikaj czosnku, kalafiorów, cebuli, brokułów, pora, kapusty i ogranicz spożycie czerwonego mięsa.

Zmień dietę

Usuń z niej wszystkie te pokarmy i przyprawy, które pobudzają wydzielanie potu. Jadłospis przy nadpotliwości powinien obfitować w warzywa i owoce, dobrej jakości mięso oraz błonnik pochodzący z pełnoziarnistego pieczywa. Należy też pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów, najlepiej wody lub soków owocowych. Wiele osób z nadpotliwością ogranicza płyny w diecie, myśląc, że lekko się odwadniając, zmniejszą wydzielanie potu. Nic bardziej mylnego, pot będzie się bowiem nadal wydzielał, ale za to bardziej skoncentrowany i przez to jego zapach może być intensywniejszy, a organizm doświadczy poważnych zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej.

Zadbaj o skórę

Niektóre osoby borykające się z hiperhydrozą zaczynają wręcz obsesyjnie dbać o higienę. Jednak kilka kąpieli dziennie, intensywne szorowanie ciała i wylewanie na siebie kosmetyków litrami może bardziej zaszkodzić niż pomóc. Przede wszystkim prowadzi do zniszczenia ochronnej bariery lipidowej skóry, która zapewnia jej ochronę i odpowiedni poziom nawilżenia. Ponadto, częste szorowanie ciała może doprowadzić do podrażnienia skóry, jej zaczerwienienia, a nawet stanu zapalnego, który przy nadpotliwości trudno się leczy i może przysparzać dodatkowych, niepotrzebnych problemów. Jak zatem utrzymać higienę przy hiperhydrozie? Trzeba się trzymać kilku prostych zasad.

Przede wszystkim dobrze jest wydepilować pachy. Dzięki temu ogranicza się przestrzeń bytowania drobnoustrojów i łatwiej antyperspirantem dotrzeć do skóry. Woda, w której się myjemy, powinna być ciepła, nie gorąca, bo to wzmaga wydzielanie potu.

Aby zmniejszyć nadpotliwość wynikającą ze stresu, warto, po trudnym dniu dodać do kąpieli olejki eteryczne o działaniu uspokajającym: lawendowy, różany, bergamotkowy, geraniowy, z drzewa herbacianego lub kwiatów ylang-ylang.

Pomocne mogą się też okazać napary ziołowe z szałwii, rumianku, rozmarynu, dziurawca, pokrzywy lub kory dębu, które dodane do wody kąpielowej nie tylko zmniejszają wydzielanie potu, ale działają także odświeżająco i zwalczają bakterie odpowiedzialne za jego nieprzyjemny zapach.

Staraj się też wybierać naturalne żele pod prysznic, na bazie wyciągów ze wspomnianych wyżej ziół. Jeśli to nie wystarcza, możesz sięgnąć po specjalne kosmetyki zawierające substancje zmniejszające aktywność gruczołów potowych[7].

Moc naparu

Wtedy też warto sięgnąć po szałwię (*Salvia officinalis*). W literaturze przedmiotu opisano, że napar z tego zioła podawany kilka razy dziennie już po 3 dniach zmniejszył potliwość do stopnia niezaburzającego codziennego funkcjonowania. Autorzy pracy podają, że należy 2 łyżki liści szałwii zalać 1-2 szklankami wrzącej wody i wypijać 100-200 ml 2-3 razy dziennie. Z kolei w badaniu klinicznym obejmującym 30 kobiet w okresie menopauzy zioło znacznie łagodziło poty nocne i uderzenia gorąca[8].

Odpowiednio się ubieraj

Unikaj materiałów syntetycznych, a postaw na len i bawełnę, które nie tylko pozwalają skórze oddychać i umożliwiają parowanie potu ze skóry, ale także wchłaniają jego nadmiar. Aby uniknąć mokrych plam pod pachami, noś luźne bluzki lub wypróbuj specjalne wkładki przeciwpotowe, które nakleja się na ubranie pod pachami. Przy silnej hiperhydrozie dobrze jest też mieć przy sobie odzież na zmianę. Jeśli zaś cierpisz na nadpotliwość stóp, kupuj obuwie z na-

eprasa.pl abd19874af

turalnych materiałów i bawełniane, wchłaniające wilgoć skarpetki. Możesz też wypróbować ich wersje antyzapachowe, w których znajdują się włókna węglowe, bambusowe lub nasączone związkami srebra. Wszystkie one mają działanie antybakteryjne i niwelujące zapachy.

Wybierz dobry antyperspirant

Odpowiedni i skuteczny dezodorant to podstawa walki z nadpotliwością. Kosmetyki dostępne w drogeriach zawierają zazwyczaj związki glinu lub połączenie glinu z cyrkonem. W kontakcie ze skórą tworzą one zamykający ujścia gruczołów potowych żel lub talk, który działa jak gąbka i wchłania pot. W niektórych przypadkach hiperhydrozy są one wystarczające jednak zazwyczaj potrzeba o wiele silniejszych preparatów. Należą do nich blokery potu, dostępne w aptekach, które tym się różnią od zwykłych antyperspirantów, że zawierają dużo wyższe stężenie związków glinu lub metanaminę. Ich działanie jest nie tylko silniejsze, ale i dłuższe. Podobnie działają płyny na nadpotliwość – stosuje się je na umytą i osuszoną skórę pach, dłoni oraz stóp. Oba te rodzaje blokujących wydzielanie potu kosmetyków zawierają często dodatek substancji antybakteryjnych (takich jak srebro), aby zapobiegać przykremu zapachowi. Warto jednak pamiętać, że nie powinno się ich stosować codziennie, ale raz na 2-3 dni, aby dać gruczołom potowym szansę na odblokowanie i oczyszczenie oraz regenerację. Na rynku dostępne są też blokery ziołowe i na bazie naturalnego minerału – ałunu, czyli siarczanu glinowo-potasowego, który działa ściągająco, przez co ogranicza wydzielanie potu, nie blokując przy tym mechanicznie ujść gruczołów potowych.

Zioła

Stosowane doustnie w formie tabletek lub naparów pomogą od wewnątrz uregulować działanie gruczołów potowych. Dobrze sprawdzają się tu gotowe suplementy, skomponowane z myślą o osobach borykających się z hiperhydrozą. Zawierają one zazwyczaj wyciągi z melisy, szałwii, pokrzywy i regulującego gospodarkę wodno-elektrolitową skrzypu polnego.

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) może zmniejszać potliwość u kobiet przechodzących menopauzę; według badań, redukuje ona także inne objawy naczyniorucho we klimakterium[9]. Jednak nie powinny jej stosować kobiety przyjmujące leki hormonalne, w tym HTZ i antykoncepcję.

Jeśli nadmierne wydzielanie potu pojawia się w sytuacjach stresowych, wybierz zioła o działaniu uspokajającym, takie jak kozłek lekarski czy wyciąg z szyszek chmielu oraz hyzop lekarski, który dodatkowo zmniejsza wydzielanie potu.

Dobrze sprawdzają się także adaptogeny, czyli rośliny o udowodnionym, ogólnym korzystnym wpływie na nasz organizm.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl abd19874af



Regularny kontakt z psychologiem pomaga nie tylko z dystansem spojrzeć na nadpotliwość, ale także odzyskać pewność siebie i naprawić zawiedbane relacje oraz, co równie ważne, jest nieocenionym narzędziem w walce z przewlekłym stresem i jego konsekwencjami

Należą do nich tragan błoniasty (*Astragalus membranaceus*) i cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*). Korzeń pierwszego z nich jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do wzmacniania qi, budowania siły i wytrzymałości oraz łagodzenia pocenia się (w tym nocnych potów) oraz zmniejszania obrzęków[10]. Natomiast jak pokazują badania na zwierzętach, owoc cytryńca może zmniejszać nadmierną potliwość[11].

Tradycyjna medycyna chińska zaleca zaś stosowanie mieszanki ziołowej Liu Wei Di Huang Wan, której działanie nie ogranicza się jedynie do gruczołów potowych, wywiera ona bowiem korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu[12].

Wzmocnij psychikę

Jak już wspomniałem, sam stres potrafi nasilić wydzielanie potu, a mokre ślady na ubraniu, spływający z twarzy makijaż lub nieprzyjemny zapach tylko pogarszają samopoczucie psychiczne. Z tego też powodu wiele osób ogranicza swoją aktywność zawodową i towarzyską, a w upalne dni unika wychodzenia z domu w jakimkolwiek celu. Hiperhydroza jest zatem poważnym problemem, skutkującym wycofaniem i obniżeniem samooceny, a czasami prowadzi wręcz do depresji. Dlatego zalecam chorym połączenie zmian w stylu życia i terapii chorób wywołujących nadpotliwość z psychoterapią. Regularny kontakt z psychologiem pomaga nie tylko z dystansem spojrzeć na tę przypadłość, ale także odzyskać pewność siebie i naprawić zaniedbane relacje oraz, co równie ważne, jest nieocenionym narzędziem w walce z przewlekłym stresem i jego konsekwencjami, dlatego pomoc psychologiczną, samą w sobie, uważa się za dodatkowe narzędzie walki z nadpotliwością.

A jeśli nic nie zadziała?

W odwodzie mamy jeszcze terapie medycyny estetycznej, które skutecznie niwelują problem. Są to zabiegi miejscowe, które najczęściej stosuje się przy nadpotliwości dłoni, stóp i pach. Nie można ich, niestety, stosować na całym ciele, ponieważ zaburzyłoby to naturalne mechanizmy termoregulacji, ale wykorzystywane nawet w tak ograniczonym zakresie przynoszą ulgę i niwelują najbardziej przykre objawy nadpotliwości.

Zabiegi laserowe – w rozgrzanych światłem lasera gruczołach potowych dochodzi, na skutek przegrzania, do obumarcia komórek wydzielających pot. W przeglądzie prac poświęconych stosowaniu laseroterapii w leczeniu hiperhydrozy randomizowane badania kontrolne donosiły o zmniejszeniu wydzielania potu[13].

Jonoforeza – polega na przepuszczeniu przez skórę prądu o niskim natężeniu, który uszkadza gruczoły potowe. Prawdopodobnie jej skuteczność wynika z zamknięcia owych przewodów wyprowadzających i odnowy naskórka, co przywraca prawidłowe wytwarzanie potu[14]. To jedna z najskuteczniejszych, a przy tym najtańszych metod leczenia hiperhydrozy. Minusem jest fakt, że by odczuć efekt trzeba serii 10-15 zabiegów, które należy wykonywać co 2 dni. Efekt utrzymuje się kilka miesięcy, potem procedurę trzeba powtórzyć[15].

Ostrzykiwanie skóry toksyną botulinową powoduje porażenie włókien nerwowych pobudzających działanie gruczołów potowych[16]. Terapię tę cechuje wysoka skuteczność – powoduje całkowitą likwidację lub znaczne zmniejszenie nadpotliwości u niemal wszystkich leczonych pacjentów, a czas jej działania wynosi przeważnie 6-8 miesięcy[17].

Mikrofale – zabieg z wykorzystaniem prowadzi do trwałego uszkodzenia gruczołów potowych na danym obszarze skóry. Jego niewątpliwą zaletą jest fakt, że do trwałej likwidacji nadpotliwości pach wystarczą 1-2 sesje (badania kliniczne potwierdziły 90% skuteczności pojedynczego zabiegu). Zabieg zalecany jest pacjentom, których pot ma szczególnie nieprzyjemny zapach (bromhydroza)[18].

Sympatektomia – to najpoważniejszy zabieg,

eprasa.pl abd19874af

który polega na zniszczeniu nerwowych zwojów współczulnych lub przecięciu włókien, które unerwiają gruczoły potowe w danej okolicy ciała. Niestety jednym z najczęstszych jego powikłań… jest pocenie wyrównawcze. Wysoko na liście znajdują się też bardzo przykre nerwobóle[19].

Urazy stawów

PYTANIE: Niebawem wyjeżdżam na upragnione wakacje, ale trochę się obawiam. W zeszłym roku już na początku urlopu skręciłem kostkę i to zepsuło mi długo wyczekiwany wypoczynek. Chciałbym wiedzieć, w jaki sposób mogę wzmocnić stawy i uchronić się przed ich urazami oraz co robić, jeśli jednak coś mi się znów przytrafi?

ODPOWIEDŹ: Lato to czas, kiedy znacząco zwiększamy naszą aktywność fizyczną, a często to wręcz jedyny. I to właśnie dlatego wtedy dochodzi do największej ilości urazów. Nasz nieprzyzwyczajony do ruchu i wysiłku organizm jest bowiem bardziej podatny na wszelkiego rodzaju kontuzje. Oczywiście nie omijają one także wytrawnych turystów, dlatego każdy powinien zachować ostrożność. Tym bardziej że wśród struktur układu mięśniowo-szkieletowego to właśnie stawy są najbardziej narażone na urazy. Nie musisz się jednak niepotrzebnie obawiać, odpowiednia profilaktyka i kilka prostych zasad pomogą Ci uniknąć powtórki z poprzednich wakacji[1].

Podstawową funkcją stawów jest ruchome połączenie kości i zapewnienie nam możliwości poruszania się. W każdym z nich spotykają się zatem przynajmniej 2 kości, których zakończenia pokryte są elastyczną, zmniejszającą tarcie chrząstką stawową i otoczone łącznotkankową torebką, wytwarzającą do wnętrza stawu maź stawową. Pozwala ona kościom łagodnie się ślizgać podczas ruchów, a także odżywia chrząstkę stawową. W obrębie stawów znajdują się też ścięgna, stanowiące przedłużenie mięśnia, których istotnym zadaniem jest przenoszenie siły skurczu mięśniowego na elementy kostne szkieletu oraz więzadła pomagające ustabilizować staw. W niektórych stawach mamy jeszcze dodatkowe struktury, takie jak kaletki, czyli swego rodzaju woreczki wypełnione mazią stawową oraz łąkotki, czyli dyskowate chrząstki, które działają jak amortyzatory, a ponadto pomagają dopasować się powierzchniom stawowym do siebie oraz umożliwiają rotację stawów. Jak zatem widać, stawy to skomplikowane mechanizmy, w których, niestety, wszystko może się zepsuć[2].

Każdy z nich pełni określoną funkcję i cechuje się sporą wytrzymałością na przeciążenia, ale jedynie pod warunkiem, że prawidłowo się nim posługujemy. Do urazów w obrębie stawu dochodzi najczęściej na skutek oddziaływania zbyt dużej siły. Innymi słowy, przyczyną kontuzji jest zazwyczaj nieprawidłowe ułożenie elementów stawu względem siebie, po którym na staw działa siła, wynikająca z naszego ruchu. Dla przykładu, staw skokowy jest w stanie wytrzymać ciężar naszego ciała, a nawet silny nacisk, jaki następuje, gdy po skoku lądujemy na stopach, ale wszystkie jego struktury muszą znajdować się w prawidłowej pozycji, a siła wynikająca z ruchu musi działać w określonej płaszczyźnie, w tym przypadku z góry na dół. Jeśli zatem krzywo postawimy stopę, co spowoduje przesunięcie elementów stawu względem siebie, a następnie przeniesiemy na nią ciężar ciała – w najlepszym wypadku wywrócimy się, w najgorszym uszkodzimy kostkę.

Urazem może skończyć się też przekroczenie fizjologicznego zakresu ruchu w stawie lub jego przeciążanie, bez uszkodzenia struktur, będące wynikiem zbyt intensywnej aktywności fizycznej lub dźwigania zbyt wielkiego ciężaru.

Czasami kontuzje są wynikiem potknięcia lub upadku. Jednak w przypadku większości wakacyjnych urazów pojawia się specyficzny



Omułek zielonowargowy może mieć zbawienny wpływ na stawy. Jest on bowiem niezwykle bogatym źródłem 2 istotnych dla nich związków: chondroityny i glukozaminy, a ponadto zawiera kwasy omega-3, które wspomagają regenerację chrząstek i ścięgien, łagodzą stany zapalne oraz zapobiegają zmianom degeneracyjnym

eprasa.pl abd19874af



Metaanaliza randomizowanych badań klinicznych dostarczyła dowodów naukowych potwierdzających skuteczność ekstraktu z kurkumy w leczeniu zapalenia stawów

czynnik ryzyka – fałszywe postrzeganie swojej sprawności fizycznej. Brak problemów z poruszaniem się, bólów kręgosłupa i stawów nie świadczy jeszcze o tym, że jesteśmy sprawni. Na skutek siedzącego trybu życia i ograniczonej aktywności fizycznej dochodzi bowiem do osłabienia aparatu więzadłowego, czyli innymi słowy, więzadła nie stabilizują stawu tak, jak powinny. Kolejnym problemem są wady postawy, które stwierdza się nawet u 60% dzieci i młodzieży, przy czym wiele z nich nie otrzymuje odpowiedniej pomocy i wady te ulegają utrwaleniu. Zdarza się też, że wady postawy powstają już w życiu dorosłym, np. na skutek nieprawidłowej pozycji przy pracy na komputerze lub podczas innych, codziennych czynności. Mogą być one także powikłaniem nieprawidłowo leczonej kontuzji lub przewlekłej choroby układu mięśniowo-szkieletowego, która powodując ból, wymusza zmianę postawy i po jakimś czasie utrwala się. Niestety każda wada postawy zmienia układ sił działających na aparat ruchu, zwiększając ryzyko kontuzji i wpływa na aparat więzadłowy, powodując albo jego zbytnie rozluźnienie, albo przykurcze. Choć bywają one na tyle małe, że ich nie zauważamy, to jednak niekorzystnie zmieniają kinematykę ruchu[3].

Najczęstsze urazy stawów

Oto co nam grozi, gdy zbyt ufamy w swoje siły, po 10 miesiącach siedzenia na kanapie:

Przeciążenie stawu może powstać bez kontuzji, a jedynie na skutek intensywnego wysiłku fizycznego lub nieumiejętnego korzystania ze sprzętu sportowego, wodnego czy siłowni. Objawia się bólem, uczuciem sztywności i nieznacznym ograniczeniem ruchomości. Zazwyczaj nie towarzyszy mu obrzęk lub jest on minimalny.

Stłuczenie stawu to pokłosie silnego uderzenia np. na skutek upadku. W jego przebiegu pojawia się umiarkowany ból, obrzęk i czasami krwiak, na skutek pęknięcia naczynia krwionośnego, ale nie dochodzi do uszkodzenia struktur wewnątrzstawowych.

Skręcenie stawu to uraz wynikający z przekroczenia fizjologicznego zakresu ruchu, podczas którego może dojść do naciągnięcia więzadeł i torebki stawowej, jej rozerwania, lub w najgorszym przypadku całkowitego zerwania więzadeł. Objawia się nagłym, bardzo silnym bólem, powstaniem obrzęku i krwawego wylewu pod skórą na skutek uszkodzenia mocno ukrwionej torebki stawowej. Ruch jest możliwy, ale ograniczony bólem i obrzękiem.

Zwichnięcie stawu polega na utracie kontaktu między powierzchniami stawowymi, na skutek którego może dojść do naciągnięcia torebki stawowej lub jej rozerwania, uszkodzenia więzadeł i chrząstki stawowej oraz łąkotek. Zwichnięty staw jest ustawiony w niefizjologicznej pozycji. Wśród objawów dominuje niezwykle silny ból, uniemożliwiający jakikolwiek ruch, obrzęk i krwawy wylew, może też dojść do ucisku na naczynia krwionośne i nerwy, co skutkuje niedokrwieniem okolicy pod urazem i zaburzeniami czucia.

Złamanie stawu to stan o podobnym charakterze, jak zwichnięcie, z tym że dodatkowo dochodzi tu do pęknięcia lub złamania kości w stawie albo oderwania jej fragmentu przez silnie napięte ścięgno[1].

Pierwsza pomoc

Jej prawidłowe udzielenie w przypadku urazu ma kolosalne znaczenie dla przebiegu dalszego leczenia. Gdy doszło do przeciążenia stawu, należy jedynie go oszczędzać przez kilka dni, jednak bez konieczności usztywniania. Stłuczony szczególnie w początkowej fazie warto lekko usztywnić np. przy pomocy bandaża. Taki zabieg przynosi ulgę. W obu rodzajach kontuzji pomocne są zimne okłady, które zmniejszają obrzęk i ból.

Jeżeli nastąpiło skręcenie stawu, konieczne jest unieruchomienie go bandażem elastycznym i, jeśli to możliwe, uniesienie kończyny, aby ograniczyć narastanie obrzęku. Można też zastosować chłodny kompres. Zdarza się, że niekiedy lekarz zaleca później zamianę bandaża na ortezę lub opatrunek gipsowy.

eprasa.pl abd19874af

Kolagen morski

Naturalnie i z poszanowaniem środowiska



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

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

Prosto dla zdrowia

Właśnie w taki sposób tworzymy suplementy diety. W myśl zasady clean label - proste składy, bez zbędnych dodatków. Z wykorzystaniem najlepszych składników aktywnych w doskonałych proporcjach. Wszystko po to, by skutecznie pomóc Ci wesprzeć Twój organizm.

AURA HERBALS

Suplement diety

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl abd19874af



Jak donoszą naukowcy z kanadyjskiego Dalhousie University, olejek CBD nie tylko zmniejsza stan zapalny, ale także zapobiega neuropatii w obrębie stawu, czyli występującym na skutek urazu lub zapalenia zaburzeniom czucia. Ponadto, rozluźnia mięśnie i ścięgna, zapobiegając powstaniu przykurczów.

W przypadku zwichnięcia i złamania pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu stawu, ale, co niezwykle ważne, w takim stanie, w jakim jest – nie wolno podejmować żadnych prób samodzielnego nastawiania! Jak najszybciej trzeba też szukać pomocy lekarskiej. Zazwyczaj urazy stawów, poza złamaniem i zwichnięciem goją się same. Jednak zdarza się, że po zagojeniu do przywrócenia im pełnego zakresu ruchu potrzebna jest pomoc fizjoterapeuty.

Jak zapobiegać urazom?

Odpowiedź jest prosta – trzeba być aktywnym. Im bowiem organizm jest bardziej sprawny fizycznie i w lepszej kondycji, tym mniejsze jest ryzyko kontuzji. Osobom, które jak Ty już doświadczyły kontuzji, zalecam przede wszystkim więcej ruchu. Ale ostrożnie, nie można zacząć wyczynowego treningu z dnia na dzień. Najlepiej wyrobić sobie zdrowy nawyk codziennych ćwiczeń i stopniowo zwiększać ich intensywność w miarę poprawy kondycji. Nawet teraz, na kilka dni lub tygodni przed urlopem, warto zacząć od kilkunastominutowej gimnastyki, spacerów, a zwłaszcza pływania, które doskonale poprawia kondycję i korzystnie wpływa na aparat więzadłowy, nie obciążając przy tym stawów. Dobór odpowiednich ćwiczeń dobrze jest skonsultować z fizjoterapeutą, który dodatkowo pomoże uporać się z przykurczami, wadami postawy lub innymi problemami z układem mięśniowo-szkieletowym, przywracając prawidłowy rozkład sił działających na aparat ruchu.

Jeśli zatem planujesz wstać zza biurka i udać się na aktywne wakacje, powinieneś wcześniej rozruszać mięśnie i stawy. Poza tym pamiętaj, by mierzyć siły na zamiary i zaczynać od niewielkiego wysiłku, zwiększając czy to natężenie aktywności, czy dystans po trochu, każdego dnia.

Za dużą część urazów kończyn dolnych odpowiada złe obuwie, niedostosowane do rodzaju aktywności oraz brak zabezpieczeń, takich jak ochraniacze na kolana (przy okazji nie zapominajmy o łokciach i nadgarstkach) podczas jazdy na rolkach lub desce.

Kolagen potrzebny od zaraz

Aby uniknąć urazów, usprawnić stawy i wspomagać proces leczenia oraz regeneracji budujących je tkanek musisz dokonać pewnych zmian w diecie i włączyć do niej składniki wykorzystywane przez organizm do budowy ścięgien, torebki stawowej i chrząstek.

Od czego zacząć? Rzecz jasna od kolagenu, czyli białka, które jest podstawowym budulcem ścięgien, więzadeł, chrząstek, a także torebki stawowej. Choć nasz organizm sam potrafi wytwarzać kolagen, trzeba mieć świadomość, że już po przekroczeniu 40. r.ż. jego produkcja znacząco spada, aż zupełnie ustaje ok. 60. r.ż. Aby wytworzyć kolagen, potrzebne są witamina C i dobrej jakości białko zwierzęce oraz jaja i przetwory mleczne, a także wszelkiego rodzaju galarety (mięsne lub rybne). Wszystkie one bowiem dostarczają 2 aminokwasy: lizynę i prolinę, z których organizm produkuje kolagen. Można je także przyjmować w postaci suplementów, co jest szczególnie polecane po urazach stawów i złamaniach kości, ponieważ przyspiesza proces leczenia i rekonwalescencji. Z upływem lat warto też rozważyć suplementowanie kolagenu. W pierwszym badaniu klinicznym trwającym 24 tygodnie wykazano poprawę bólu stawów u sportowców, którzy byli leczeni suplementem diety hydrolizatem kolagenu[4].

Glukozamina

Aby odżywić chrząstki stawowe, włącz do diety kraby, krewetki lub raki, ponieważ zawierają one glukozaminę – aminocukier będący jednym z podstawowych budulców chrząstek w naszym ciele. W pewnym chińskim badaniu wykazano, że kompleksowa terapia rehabilitacyjna z dodatkiem chlorowodorku glukozaminy skutecz-

eprasa.pl abd19874af

BIO MEDICAL PHARMA

kod: **OCL25**
-25%
na bmpharma.pl

WSPOMAGA UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEGO STANU STAWÓW*

*dzięki zawartości kurkumy



W Polsce choroba zwyrodnieniowa stawów dotyka niemal czterech milionów osób.
Stwierdza się ją u 60% osób po 60. roku życia, głównie kobiet. Prawdopodobnie ma to związek ze zmianami hormonalnymi w okresie przekwitania, niskim poziomem testosteronu (który wzmacnia tkankę łączną), wykonywaniem prac domowych (tj. noszenie zakupów, mycie podłóg na kolanach). Nie bez znaczenia jest chodzenie w butach bez amortyzacji, na cienkiej i płaskiej podeszwie, ale też na zbyt wysokich obcasach. Problemy ze stawami są nie tylko związane ze starszym wiekiem, mogą pojawić się też u ludzi młodych.
Gdy dodatkowo stawy są nieustannie obciążane, przez np. ciężką pracę, dźwiganie czy nadwagę, powstaje przewlekły stan zapalny. Kondycję stawów pogarszają wszelkie uszkodzenia mechaniczne, a więc, mikrourazy związane z nadmiernymi przeciążeniami oraz brak regularnej aktywności fizycznej.

Liczne badania potwierdzają też, że **istotny wpływ na stan stawów ma dieta**, która powinna być bogata w substancje, które budują kości i stawy (zwłaszcza białka potrzebne są do syntezy kolagenu). Powinna także zawierać antyoksydanty (by łagodzić stan zapalny towarzyszący chorobom stawów). **Korzystnym uzupełnieniem diety przeciwzapalnej są produkty obfitujące w kolagen** – białka, które buduje chrząstkę i odpowiada za kondycję stawów i ścięgien. Składniki aktywne kolagenu ograniczają aktywność enzymów prozapalnych i ułatwiają regenerację chorych tkanek. Lepsze efekty łagodzenia odczynu zapalnego uzyskuje się poprzez stosowanie sproszkowanych hydrolizatów jak kolagen typu UCII.

Kurkuma ma szczególne znaczenie dla zdrowia stawów oraz udowodnione właściwości przeciwzapalne i prozdrowotne. Hindusi wierzą, że kurkuma ma naturalną moc, jako jeden z najmocniejszych przeciwutleniaczy, posiadający właściwości antyoksydacyjne. Jednym z wyzwań związanych z suplementacją kurkuminy jest jej biodostępność. Nawet przy wysokich ilościach samej kurkuminy, do organizmu wnikają jedynie śladowe ilości. Nowoczesne technologie umożliwiają obecnie skuteczne przenikanie dobroczynnej substancji do krwi.

CZY WIESZ, ŻE?

Kurkumina – substancja aktywna uzyskana z kłącza ostryżu długiego, wykazuje działanie podobne do leków przeciwzapalnych, wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych w chorobach zwyrodnieniowych stawów, ma zastosowanie w leczeniu zapalenia stawów. Kurkumina zawarta w LicurFlexII została opracowana w taki sposób, że substancja wchłania się 185 razy lepiej niż standaryzowany ekstrakt z kurkumy i utrzymuje się w osoczu krwi przez 24 godziny.

UC-II™

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

KURKUMINA
KOLAGEN TYPU II - UC-II®
MIEDŹ, MANGAN, WITAMINA C I D



eprasa.pl abd19874af

nie poprawia kliniczną sprawność stawu kolanowego po urazie wywołanym wysiłkiem i poprawia jego rehabilitację[5].

MSM

Randomizowane, podwójnie zaślepione, kontrolowane placebo badanie na grupie 50 mężczyzn i kobiet w wieku 40-76 lat z bólem w stawie kolanowym, którym 2 razy dziennie podawano 3 g metylosulfonylometanu, dowiodło, że w porównaniu z placebo MSM powodował znaczne zmniejszenie bólu oraz poprawiał sprawność fizyczną[7].

Ten organiczny związek siarki stymuluje wytwarzanie kolagenu i regenerację uszkodzonych ścięgien oraz mięśni[8].

Ból i opuchlizna

W odpowiedzi na przeciążenie, naciągnięcie lub uszkodzenia struktur stawu, organizm reaguje stanem zapalnym. Choć traktujemy go jako niepożądaną konsekwencję urazu, jego celem jest zmobilizowanie komórek układu odpornościowego do zwalczenia zagrożenia i uruchomienie mechanizmów naprawy oraz regeneracja tkanek. Podobnie jest z obrzękiem – szybko narastający po urazie jest wynikiem przerwania naczyń krwionośnych i limfatycznych, a później utrzymuje się na skutek zwiększenia wydzielania chłonki, która jest głównym nośnikiem komórek układu odpornościowego i wydzielanych przez nie cytokin prozapalnych. Z kolei mechaniczne (na skutek urazu) lub chemiczne (przez cytokiny prozapalne) podrażnienie zakończeń nerwowych lub przerwanie nerwów powoduje ból, który, choć z czasem słabnie, towarzyszy kontuzjowanej osobie jeszcze wiele dni po urazie. Warto tu zaznaczyć, że choć nieprzyjemne, to są potrzebne, gdyż działają jako tzw. naturalny opatrunek – ograniczając możliwość ruchu w stawie i powodując dyskomfort, skłaniają nas do oszczędzania kończyny, co jest niezwykle ważne dla prawidłowego gojenia się.

Antyoksydanty

Stan zapalny złagodzisz, włączając do diety owoce i warzywa, które są źródłem witamin A, C i E. Związki te zwalczają uszkadzające tkanki wolne rodniki tlenowe – a tych, na skutek urazu, powstaje bardzo dużo i mogą one zaostrzać stan zapalny. Przeciwzapalnie działają też wspomniane już kwasy omega-3[5].

Omułek zielonowargowy

Skorupiak ten znany również jako nowozelandzka małża zielona (*Perna canaliculus*) jest endemitem, który występuje tylko wzdłuż wybrzeży Nowej Zelandii. Wyróżnia się wśród innych małż dzięki zielono-brązowemu zabarwieniu i swojej pokaźnej wielkości – osiąga długość nawet 24 cm! Preparaty zawierające wyciąg z omułka mogą mieć zbawienny wpływ na stawy. Jest on bowiem niezwykle bogatym źródłem 2 istotnych dla nich związków: chondroityny i glukozaminy, a ponadto zawiera kwasy omega-3, które wspomagają regenerację chrząstek i ścięgien, łagodzą stany zapalne i zapobiegają zmianom degeneracyjnym w stawach postępującym wraz z wiekiem[6].

Przeciwzapalne przyprawy

Imbir nie tylko zmniejsza stan zapalny i ból, ale także przyspiesza regenerację stawów[9].

Kurkuma metaanaliza randomizowanych badań klinicznych dostarczyła dowodów naukowych potwierdzających skuteczność ekstraktu z kurkumy (ok. 1 g/dzień kurkuminy) w leczeniu zapalenia stawów[10]. Przeciwzapalne działanie zawartej w kłączu substancji czynnej jest porównywalne do niesterydowych leków przeciwzapalnych.

Pieprz Łącząc tę popularną przyprawę z kurkumą, uzyskasz lepszy efekt, ponieważ zawarta w niej piperyna wielokrotnie nasila działanie kurkuminy i sama wykazuje działanie przeciwzapalne.

Olibanum

Po urazach warto także sięgnąć po preparaty zawierające ekstrakt z żywicy pozyskiwanej z kory kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*). Zawiera on bowiem kwasy bosweliowe o silnych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych, porównywalnych z ibuprofenem. Ponadto zapobiegają one degeneracji chrząstki stawowej, wzmacniają kości i uelastyczniają ścięgna[11].

Złagodzić ból

Zimne kompresy przykładane do objętego stanem zapalnym stawu zmniejszy odczuwalny

BIBLIOGRAFIA

NADMIERNA POTLIWOŚĆ

1. Semin. Cutan. Med. Surg., 2010; 29: 121-126
2. J. Am. Acad. Dermatol., 2004; 51: 241-248
3. An Bras Dermatol. 2014 Nov-Dec; 89(6): 940-954
4. Am J Clin Dermatol 2003; 4: 681-97
5. Clin Auton Res (2002) 12 : 179–184
6. Microbiome. 2018; 6: 213
7. Dtsch Arztebl Int. 2009 Jan; 106(3): 32–37.
8. Salvia ,iltiorrhiza Bunge. Biosci. Biotechnol.Biochem. 1999; 63: 2236-2239.
9. Altern Ther Health Med. 2010 Jan-Feb;16(1):36-44
10. J Tradit Complement Med. 2012 Jan-Mar; 2(1): 6-26
11. J Ethnopharmacol. 2016 Dec 24;194:1078-1086
12. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3. Art. No.: CD009023
13. J Drugs Dermatol. 2012 Jan;11(1):59-63
14. Cutis, 1981; 28: 69-70
15. Scientific World Journal 2012; 2012: 1345-47
16. J. Am. Acad. Dermatol., 2000; 43: 249-259
17. Br. J. Dermatol., 2007; 157: 118-121
18. Journal of Surgery and Medicine. 3. 10.28982/josam.522543
19. Neurosurgery 1997;41:110-113

URAZY STAWÓW

1. J Orthop Sports Phys Ther. 2013 Aug;43(8):515-B19
2. Occupational Health Nursing, July 1984, 353-5
3. T. Bober, J. Zawadzki „Biomechanika ruchu człowieka", katedra Biomechaniki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydawnictwo BK, Wrocław, 2003
4. Curr Med Res Opin. 2008 May;24(5):1485-96
5. Evid Based Complement Alternat Med. 2022 Jun 27;2022:8120458
6. J Diet Suppl. 2009;6(1):54-90
7. Osteoarthritis Cartilage. 2006 Mar;14(3):286-94
8. Nutrients. 2017 Mar 16;9(3):290
9. Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
10. J Med Food. 2016 Aug 1; 19(8): 717-29
11. Indian J Pharm Sci. 2011 May-Jun; 73(3): 255-61
12. BMC Complement Med Ther. 2020 Jul 17;20(1):225
13. Clin Ther. 1991 May-Jun;13(3):383-95
14. J Ethnopharmacol. 2021 Apr 6;269:113697
15. J Chiropr Med. 2011 Sep; 10(3): 147-56
16. Pain. 2017 Dec;158(12):2442-51

eprasa.pl abd19874af

dyskomfort – schłodzone zakończenia nerwowe nie przekazują bodźców bólowych. Ponadto obkurczając naczynia krwionośne i limfatyczne, zapobiegną nadmiernemu obrzękowi[12].

Naturalne maści

Pomocne mogą też okazać się maści lub plastry z kapsaicyną, alkaloidem naturalnie występującym w ostrych papryczkach. Substancja ta blokuje przekazywanie bodźców bólowych z zakończeń czuciowych i hamuje wydzielanie neuropeptydów biorących udział w procesach zapalnych[13]. Podobnie działa kamfora, czyli olejek eteryczny pozyskiwany z cynamonowca kamforowego. Dodatkowo zmniejsza ona obrzęki i rozgrzewa, co pomaga rozluźnić przykurcze ścięgien i mięśni[14].

Z krwawymi wylewami i siniakami poradzi sobie maść z arniki, która dodatkowo działa przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie uszkodzonych tkanek.

Podobne, kompleksowe działanie wykazuje balsam ze wspomnianego już omułka zielonowargowego.

Doskonałym remedium na urazy stawów są maści z żywokostem lekarskim i gojnikiem. Rośliny te swoje nazwy otrzymały nie bez przyczyny – „żywiciel kości" i „wyciągający chorobę" to znane od wieków zioła wspomagające leczenie urazów aparatu ruchu. Ich działanie jest kompleksowe, począwszy od zmniejszania obrzęku i stanu zapalnego, przez działanie przeciwbólowe po przyspieszanie regeneracji tkanek. Jak dowiedziono w badaniach, kremy na bazie żywokostu były lepsze od kremów referencyjnych[15].

Olejek CBD

Warto również zastosować zawierający kannabidiol olejek CBD, pozyskiwany z konopii, który działa silnie przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Co ciekawe, niektóre badania wskazują, że przyjmowany profilaktycznie zapobiega zmianom zwyrodnieniowym w stawach i wspomaga ich regenerację. Jak donoszą naukowcy z kanadyjskiego Dalhousie University, olejek CBD nie tylko zmniejsza stan zapalny, ale także zapobiega neuropatii w obrębie stawu, czyli występującym na skutek urazu lub zapalenia zaburzeniom czucia. Ponadto, rozluźnia mięśnie i ścięgna, zapobiegając powstaniu przykurczów. Warto go zatem stosować nie tylko podczas kontuzji, ale także profilaktycznie, tym bardziej że korzystnie wpływa na cały organizm. Można go również aplikować zewnętrznie, w postaci żelu, który łagodzi ból i obrzęk oraz relaksuje tkanki, poprawiając sprawność po urazie[16].

REKLAMA

... Aby stawy nie bolały

OMUŁEK ZIELONOWARGOWY

(Małża nowozelandzka, Perna canaliculus)



naturalny pokarm dla stawów

regeneracja chrząstki stawowej i mazi stawowej

całkowicie naturalny i bezpieczny

wysoka zawartość glikozaminoglikanów, kwasu krzemowego i omega 3

aż 500 mg koncentratu w każdej porcji

pomocny przy bólach stawów

pozyskiwany z czystych wód w Nowej Zelandii



teraz także w wersji dla zwierząt

NOMAK

NOMAK Sp. z o.o.
ul. Obroki 130
40-833 Katowice

32 2210 280
32 7390 500
735 925 129

odwiedź nasz sklep internetowy
www.nomak.pl

eprasa.pl abd19874af



Odpowiednie nawodnienie i pomoc w odchudzaniu

Xenico Pharma
Litoxen Slim
Cena: ok. 15 zł (2 x 20 tab. musujących)
www.xenico.pl

Litoxen Slim uzupełnia dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm, a także pomaga kontrolować wagę ciała. Zawiera standaryzowany ekstrakt z owoców Garcinia cambogia, którego głównym składnikiem jest kwas hydroksycytrynowy (HCA), hamujący napady uczucia głodu i przyspieszający spalanie tłuszczu. Ponadto preparat zawiera magnez, cynk, sód, potas, witaminę C i kwas pantotenowy oraz chrom. Składniki te wspierają równowagę elektrolitową, metabolizm i niwelują uczucie zmęczenia.



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

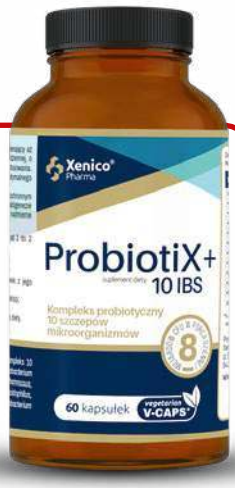
Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Nerwy na wodzy

Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.



Probiotyczne wsparcie drażliwego jelita

Xenico
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: ok. 39 zł (60 kaps.)
xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 miliardów w porcji dziennej. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia. ProbiotiX+ 10 IBS harmonizuje mikroflorę jelit w przebiegu tego schorzenia.

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 abd19874ef



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Mocniejsze i zdrowsze stawy

Kenay
Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.

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 abd19874ef

Zbadaj swoją skórę w ramach akcji DermoExpert

DERMO EXPERT
Program bezpłatnych badań dermokosmetycznych
www.dermoexpert.pro

www.dermoexpert.pro

DermoExpert w sieci punktów Cosmedica to autorski program bezpłatnych konsultacji dermokosmetycznych połączonych z wyjątkowymi ofertami sprzedażowymi. Zaawansowane, nieinwazyjne badanie skóry umożliwia poznanie jej faktycznego stanu i dobranie do niej dermokosmetyków, suplementów oraz zaleceń pielęgnacyjnych. Bezpłatne badanie DermoExpert to wyjątkowa okazja na otrzymanie pełnego, profesjonalnego raportu dotyczącego dokładnego stanu naszej cery. Informacje o lokalizacjach badań są stale uaktualniane na stronie programu www.dermoexpert.pro.

Duża dawka CBD - dla zdrowia i koncentracji



Chwila dla wymagających – Olejek CBD Full Spectrum 2700mg
Cena: 399 zł (30ml)
www.chwilacbd.pl

Olejek o największym stężeniu zalecany osobom, które stosowały już wcześniej preparaty o niższej zawartości CBD. To wariant, którego mniejsza dawka poradzi sobie nie tylko z problemami ze snem, koncentracją czy lekkimi bólami migrenowymi. Suplementacja większych dawek może wspomóc leczenie depresji, cukrzycy czy nowotworów. Stosowanie olejku i dobranie odpowiedniej dawki to kwestia indywidualna, dlatego by uniknąć niepożądanych efektów należy sugerować się zaleceniami i zwiększać porcje stopniowo.

Musująca porcja energii



Arbonne
EnergyFizz Proszek musujący z żeń-szeniem zestaw 6 smaków
Cena: 137 zł (57 g)
www.arbonne.com/pl/pl

Musujący napój Energyfizz zapewni Ci dodatkową porcję energii, a ze względu na jego skład, możesz używać go np. jako zamiennik kawy. Ta wegańska mieszanka korzenia żeń-szenia, koenzymu Q10, chromu i witamin z grupy B (w tym ryboflawiny i niacyny) zawiera także naturalną kofeinę pozyskaną z guarany i zielonej herbaty. Nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, syropu kukurydzianego, nabiału i soi. W zestawie znajduje się 1 saszetka o smaku czerwonej pomarańczy, 1 – o smaku truskawki, oraz po 2 o smaku granatu, arbuza, mango i brzoskwini oraz ananasa.

Zdrowe i piękne włosy oraz paznokcie



Bio-Medical Pharma
KeratinCell
Cena: 89 zł (60 szt.)
bmpharma.pl

Suplement zawiera 8 starannie dobranych składników, w tym unikatowy AnaGain™Nu – ekstrakt z kiełków grochu zwyczajnego, wpływający na regulację cyklu życia włosów. Ponadto, w skład KeratinCell wchodzą takie składniki, jak: biotyna, siarka MSM i aminokwasy siarkowe (L-metionina, L-cystyna), cynk oraz ekstrakt z pokrzywy. Substancje te wpływają na lepszy i zdrowszy wygląd włosów, a także zwiększają ich gęstość i przedłużają ich cykl wzrostu. Niwelują również kruchość i łamliwość paznokci.

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 abd19874ef

Innowacyjny kolagen



Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Cholesterol na odpowiednim poziomie



Singularis
Cholesteron Superior
Cena: ok 59 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Cholesteron pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Czerwone drożdże z ryżu prowadzą do znacznego zmniejszenia stężenia LDL i cholesterolu całkowitego lub utrzymania jego prawidłowych wartości. Zażywanie monakoliny K nie wiąże się z występowaniem skutków ubocznych, jak choćby uporczywe bóle mięśniowe – tak częste podczas kuracji statynami. Monakolina K łagodzi zaburzenia pracy serca i wspomaga w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny.

Łagodzenie objawów menopauzy



Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Dla pięknej, jędrnej skóry



Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 86 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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 abd19874ef

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Dobry wybór dla zdrowia

Przewodnik po bezpiecznych produktach



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.



Lepszy i spokojniejszy sen dzięki olejkowi CBD

Chwila na dobry sen – Olejek CBD Full Spectrum 900mg z melatoniną (8mg/1ml)
Cena: 199 zł (30 ml)
www.chwilacbd.pl

Kannabidiol zawarty w olejku oddziałuje na różne części naszego mózgu, powodując m.in. większą zdolność do zapadania w głęboką fazę snu, eliminację częstych przebudzeń oraz wycisza przed snem. Polecany jest również osobom, którym doskwierają problemy z chrapaniem i bezdechem sennym. Dodana do olejku melatonina reguluje cykl senny, a sam olejek zwiększa odporność na zewnętrzne zakłócenia nawet w nocy.

Superfoods dla zdrowia i dobrej kondycji



BeOrganic
Moc odporności MIX BIO
Cena: 26 zł (100 g)
www.sklepzziolami.pl/

BeOrganic Fitness & Sport to unikalne połączenia superfoods, dedykowane osobom aktywnym fizycznie, sportowcom i wszystkim, którzy chcą wzbogacić codzienną dietę porcją bogatą w wartości odżywcze, witaminy i minerały pochodzące z roślin upraw ekologicznych. Zawiera kurkumę wspierającą zdrowie stawów i kości, imbir, który wspomaga odporność i kondycję serca oraz witaminę C – korzystnie działającą na odporność i prawidłowy metabolizm energetyczny.

Opalanie i młoda skóra. Czy to możliwe?



Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Zawierają duże ilości witaminy E, czyli witaminy młodości, która genialnie i głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu (czyli podrażnieniach termicznych, a nawet po radioterapii). W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Jednocześnie zawierają takie stężenie ozonu, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas. Dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i zachowuje kwaśne PH skóry.

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 abd19874ef

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



Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl abd19874af

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-40%

Tego lata jednorazowa kwartalna prenumerata
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą
(3 numery) kosztuje jedynie 27,00 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 3 wydania.

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2022.



Inne opcje prenumeraty:

- prenumerata roczna – 163,90 zł
- prenumerata dwuletnia – 268,20 zł

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl abd19874af

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ „POKRZYWA" Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Ceramiczna 9/U2, tel 601 920 103, www.pokrzywa.waw.pl

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl abd19874af



Zamów wrześniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Dlaczego dzieciom psuje się wzrok?
- Temat numeru: Zła flora bakteryjna może zwiastować cukrzycę
- Uważaj! Stres jest główną przyczyną choroby wieńcowej!
- Jaka żywność pomoże w chorobach autoimmunologicznych?
- Pokonaj ból pleców
- Jak sobie radzić z… przebarwieniami na skórze wrzodami żołądka

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 8/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl abd19874af



BORÓWKA WYSOKA (*VACCINIUM CORYMBOSUM*)

Jej owoce pomagają w profilaktyce nowotworów, chorób układu krążenia i jelit. Poprawiają wzrok, zapobiegają procesom starzenia oraz wpływają korzystnie na zahamowanie zaburzeń pamięci postępujących z wiekiem.

Ta popularna roślina przeważnie nazywana jest borówką amerykańską. Jej niewielkie, smaczne owoce, ze względu na bogactwo składników i wyjątkowe właściwości prozdrowotne są zaliczane do tzw. superfood.

Bogate są w witaminy B1, B2, B3, B6, A, E, K oraz kwas foliowy. W 100 g zawierają średnio 10 mg witaminy C, co stanowi ok. 1/3 dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka. Dodatkowo są źródłem wapnia, żelaza, potasu, fosforu, sodu, selenu cynku, magnezu, błonnika, garbników, fitoestrogenów i antocyjanów oraz kwasów fenolowych.

Wpływają dobroczynnie na pracę jelit, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL) oraz zwiększają poziom dobrego (HDL). Jako źródło polifenoli (stwierdzono w nich dużą zawartość flawonoidów, procyjanidyn i flawonoli)[1] zmniejszają ryzyko rozwoju miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych[2]

Są także znane z właściwości przeciwnowotworowych[3]. Zapobiegają również marskości wątroby, pomagają uregulować ciśnienie.

Działają silnie antyoksydacyjnie, chroniąc organizm przed starzeniem się i wolnymi rodnikami. Poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych oraz wpływają korzystnie na produkcję kolagenu, utrzymując młody wygląd naszej skóry. Zawartość flawonoidów niweluje pojawiające się z wiekiem problemy z pamięcią i koncentracją. Zwiększają działanie leków obniżających poziom cukru[4]. Fenole zawarte w liściach borówki w badaniach wykazały potencjał w profilaktyce schorzeń związanych z zespołem metabolicznym[5].

Wspomaga oczy

Regularne jedzenie borówki amerykańskiej poprawia funkcjonowanie narządu wzroku. Jest to możliwe dzięki olbrzymiej zawartości antocyjanów, które zwalczają i regenerują uszkodzone przez wolne rodniki elementy oka oraz wspomagają leczenie jaskry[6]. Związki te uszczelniają również naczynia



BIBLIOGRAFIA

1. J Agric Food Chem. 52 (10), s. 3169-76, May 2004
2. International Journal of Molecular Sciences. 16 (8), s.18642-63, 2015
3. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety DOI:10.1111/j.1541-4337.2011.00164.x
4. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2019; 59: 1816-28
5. Nutrients. 2021 Aug; 13(8): 2870
6. J Med Food, 2012; 15: 818-23
7. Am J Clin Nutr 2009; 89: 905-912
8. DOI:10.1016/j.lwt.2019.108931
9. Journal of Berry Research, 2016; vol.6, no.2, pp.105-114
10. Journal of Berry Research, 2020; vol.10, no. 4, pp.603-622

eprasa.pl abd19874af

Zastosowanie borówki wysokiej:

Sok
2,5 kg owoców borówki umyj, a następnie zmiksuj porcjami. Powstałą miazgę przełóż do wyparzonego słoja, dodaj 0,5 kg cukru i wymieszaj, odstaw pod przykryciem na 24 godz., mieszaj od czasu do czasu. Po upływie doby przecedź przez sito, a z reszty miazgi odciśnij sok przy pomocy wygotowanego płóciennego woreczka. Sok przelej do słoików lub butelek, szczelnie zakręć i pasteryzuj ok. 20 min. Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu.

Dżem
1 kg owoców umyj i delikatnie rozgnieć, włóż do garnka, zasyp 0,5 kg cukru białego lub trzcinowego, dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny. Możesz też dodać laskę wanilii. Całość smaż na wolnym ogniu ok. 30 min, co jakiś czas mieszając. Gorący dżem przełóż do słoiczków, zakręć i odstaw do góry dnem do ostygnięcia.

Nalewka
1 kg owoców borówki umyj i wsyp do dużego, szklanego słoja. Zasyp je 0,5 kg cukru, Na górze słoja zawiąż kilkukrotnie złożoną gazę. Słój postaw w słonecznym miejscu na 4-6 dni. Potrząsaj nim codziennie, aby cukier się rozpuścił i owoce puściły sok. Po tym czasie zlej płyn do czystego słoja i dolej do niego 0,5 l spirytusu 96% oraz szklankę wody. Wszystko wymieszaj, zakręć i odstaw na 2 dni. Przecedź powstały płyn i rozlej do butelek. Zakręć je i odstaw w chłodne i ciemne miejsce na 4-6 miesięcy.

Koktajl
Do kielicha blendera wsyp szklankę owoców borówki amerykańskiej, dodaj 1/2 szklanki jogurtu naturalnego lub mleka, szklankę maślanki, 2 banany, 2 łyżeczki miodu, łyżeczkę soku z cytryny. Zmiksuj razem na płynny koktajl, spożywaj bezpośrednio po przygotowaniu.

Borówkowa owsianka
Szklankę płatków owsianych górskich wsyp do garnka, dolej 3 szklanki wody lub mleka. Dodaj 2 łyżeczki miodu lub cukru waniliowego do smaku. Gotuj do miękkości przez ok. 15 min, często mieszając. Przelej na głęboki talerz, na wierzchu udekoruj borówkami, możesz też dodać inne składniki wedle swojego smaku, np. cynamon, syrop klonowy albo orzechy i owoce sezonowe.

krwionośne i dbają o odpowiednie ukrwienie gałki ocznej. Ponadto owoce rośliny skutecznie wspomagają leczenie zapalenia spojówek ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne i bakteriostatyczne. Badania wykazały, że znajdujące się w nich substancje czynne wpływają na fotoreceptory oczu, poprawiając widzenie nocą. Natomiast sok z borówki stosowany jest jako produkt wspomagający w leczeniu zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej i wadliwego działania siatkówki oka.

Opóźnia procesy starzenia

Borówka amerykańska podobnie jak inne jagody zalicza się do owoców o najwyższym potencjale antyoksydacyjnym[7]. Substancje te, inaczej nazywane przeciwutleniaczami, hamują proces starzenia się komórek, dzięki wymiataniu wolnych rodników z organizmu. Witaminy A, C i E przeciwdziałają przedwczesnemu starzeniu się skóry, wpływają na kondycję i zdrowy wygląd włosów oraz paznokci.

Ochrona przed rakiem

Bogactwo odżywczych i prozdrowotnych substancji w tych niewielkich owocach sprawia, że są polecane w profilaktyce nowotworowej[8]. Dowiedziono, że kwas egalowy zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów wątroby, płuc oraz przewodu pokarmowego. Z kolei kwas foliowy przeciwdziała rozwojowi raka macicy. Natomiast fitoestrogeny blokują rozwój nowotworów hormonozależnych, takich jak rak piersi, tarczycy oraz wątroby[9].

Na problemy przewodu pokarmowego

Dzięki dużej zawartości błonnika (2,4 g w 100 g) oraz wody (84%) borówki amerykańskie pomagają uniknąć zaparć. Przyspieszają perystaltykę jelit i rozluźniają stolec. Pomagają w usuwaniu z organizmu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Wpływają korzystnie na odbudowę mikroflory jelit, co poprawia ogólne funkcjonowanie układu trawiennego. Ich działanie przeciwbakteryjne pomaga także w przypadku problemów żołądkowych i lekkiej biegunki. Zawierają garbniki niszczące lekooporne szkodliwe szczepy *Escherichia coli* oraz uszczelniają błony śluzowe jelit. Z kolei antocyjany odpowiedzialne za ich ciemną barwę, hamują wchłanianie szkodliwych związków w jelitach i zapobiegają stanom zapalnym. Dodatkowo borówki zmniejszają apetyt, a ze względu na ich niski indeks glikemiczny (55) i małą kaloryczność (57 kcal na 100 g) polecane są osobom na diecie oraz diabetykom.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Ameryki Północnej, występuje także w naturalnym środowisku w Japonii, Nowej Zelandii i w niektórych rejonach Europy. Jest uprawiana również w Polsce. Pędy borówki są silnie rozgałęzione, a rośliny mogą osiągać do 2,5 m wysokości.
Surowiec: w zależności od odmiany kwitnie od kwietnia do maja, a owoce dojrzewają od lipca do września. Owoce to niewielkie, lekko spłaszczone ciemnoniebieskie jagody, pokryte białawym, kredowym nalotem.
Uprawa: lubi stanowiska słoneczne, ciepłe i zaciszne, wymaga gleb bogatych w próchnicę, kwaśnych, najlepiej o pH od 3,8 do 4,8
Ważne: w ostatnich latach rośnie zainteresowanie naukowców dotyczące składu liści i ich wartości odżywczych. Kilka badań wykazało, że profil chemiczny liści jest podobny do profilu chemicznego owoców, a nawet wyższy[11].

eprasa.pl abd19874af

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6

Suplement diety
CYTRYNIAN MAGNEZU + CYTRYNIAN POTASU + WITAMINA B6 zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminy B6. Preparat posiada postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Zawiera łatwo przyswajalny potas.

Potas jest pierwiastkiem kluczowym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział w transporcie składników odżywczych do wnętrza komórek. Jest on również istotnym składnikiem przy pracy mięśni, wpływa także na układ nerwowy. Potas, obok sodu i chloru stanowi podstawowy składnik elektrolityczny w komórkach. Sód, chlor oraz potas są minerałami znajdującymi się we wszystkich płynach zewnątrz i wewnątrzkomórkowych, minerałami które wytwarzają ładunki elektryczne i różnicę potencjałów błon komórkowych.

Ponadto posiada podziałkę umożliwiającą przełamanie na dwie równe części.



NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE



15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 30.09.2022r. na singularis.com.pl

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl abd19874af



Sanbello.pl

Zdrowie i uroda dają radość życia

Planeta dermokosmetyków

www.sanbello.pl

epra...19874af