O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Słońce to nie tylko rakotwórcze promienie, to również zdrowie!

Zadbaj o szyszynkę, a unikniesz jej zwapnienia

Tworzenie niweluje objawy przewlekłego zmęczenia i fibromialgii

Peptydy pomogą złagodzić ból, podnieść odporność i obniżyć ciśnienie

Koniec problemów z żołądkiem



ODS: 31-07-2028
Numer 7 | lipiec 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

10 sposobów na ochronę przed słońcem

Jak sobie radzić z...
- chorobą lokomocyjną
- chorobą Gravesa-Basedowa

eprasa.pl bd5ed8cf25

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl bd5ed8cf25

PharmoVit®

Suplementy diety dla **wymagających**

Ashwagandha
Witamina D + Cynk

Maślan sodu

Prowitamina A
Witamina E



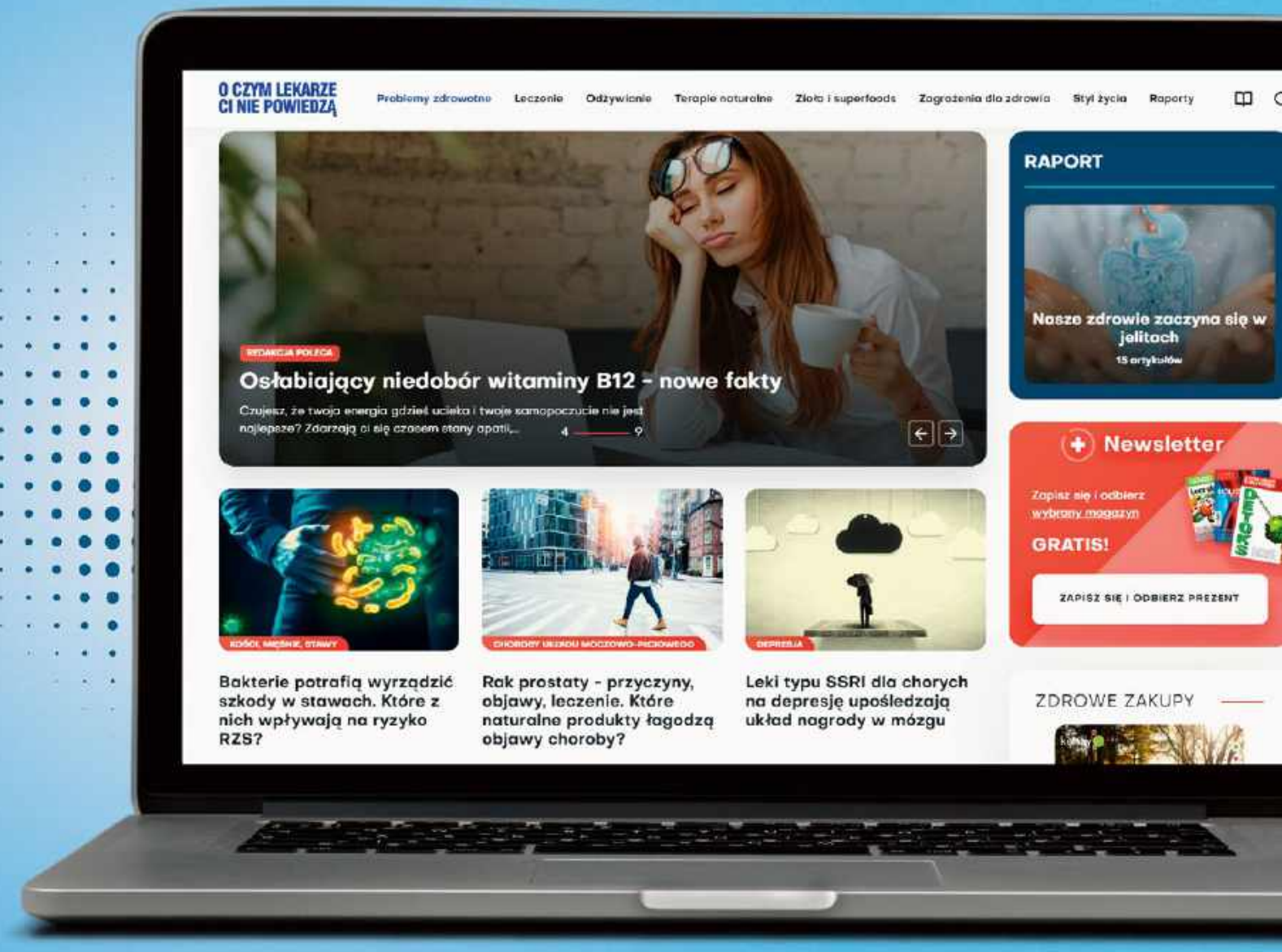
www.pharmovit.pl
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

POLSKA FIRMA

BEZGLUTENOWY BEZGLUTENOWY
BEZ LAKTOZY BEZ LAKTOZY
BEZ SOI BEZ SOI

eprasa.pl bd5ed8cf25

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Oczymlekarze.pl to portal dla tych, którzy pragną rzetelnej - popartej badaniami naukowymi wiedzy, wątpią, szukają odpowiedzi, a także dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zimna woda zdrowia doda na pół dnia?



Jakiś czas temu wybrałam się w samotną podróż nad Bałtyk. Spacerowałam po plaży, wdychałam jod, jadłam świeże ryby itd. Było wspaniale, poza jednym momentem dnia: gdy budziłam się rano i z hotelowego okna widziałam stadka dzielnie morsujących ludzi. Wszyscy wiemy, jaka była wiosna w tym roku, więc łatwo sobie wyobrazić temperaturę wody w Morzu Bałtyckim. Wiem, że jako redaktor pisma *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* powinnam z radością w sercu wskoczyć w zimną wodę, ale po prostu jakoś nie jestem w stanie. Po tygodniu oglądania z okna tego przygnębiającego rytuału zdecydowałam się spróbować… Zdjęłam skarpetki, podwinęłam nogawki i wkroczyłam w morskie odmęty, odważnie zanurzając stopy… aż do kostek. Chryste Panie! Kąsający ból w ciągu niecałej minuty zmroził mi nogi do kolan. Miałam wrażenie, że zaraz mi dokładnie na tej wysokości odpadną. Sądzę, że gdybym postanowiła dokonać dalszego zanurzenia, umarłabym.

Niestety, na swoje przywitanie z morzem wybrałam moment, gdy na plaży pełno było naśladowców Wima Hofa – człowieka, któremu niestraszne są ujemne temperatury i potrafi siedzieć nago w śniegu i który wyciągnął z lamusa modę na kąpiele w lodowatej wodzie.

Miłośnicy morsowania mogą się pocieszać myślą, że jedna metaanaliza zimy nie czyni

Spojrzeli na mnie czujnie i natychmiast zaczęli mnie zachęcać. Jedni stosowali podejście pod włos, inni rzucali mi otwarte wyzwanie, niektórzy zarzucali tchórzostwo. Kilka pań próbowało łagodnej perswazji: „Proszę spróbować. Po pierwszych 9 minutach prawie nie odczuwa się już zimna – przekonywały mnie z zapałem".

Szybko policzyłam i odparłam: – Ależ to oznacza to znoszenie bólu i cierpienia przez 90% czasu, by przez ostatnie 10% doświadczyć luksusu odczuwania nieco mniejszego bólu, czyż nie?

– Ach, ale przecież to jest dla nas dobre! Żyje się dłużej, układ odpornościowy jest silniejszy i obniża się poziom stanów zapalnych – tłumaczyli mi zebrani wokół mnie miłośnicy morsowania, patrząc na mnie z politowaniem. Jednak nie poddałam się presji i z wysoko uniesioną głową pokłusowałam w stronę swojej hotelowej łazienki, by tam wziąć ciepły prysznic. Cóż, ze smutkiem muszę przyznać, że stać mnie było jedynie na to, by odkręcić po nim zimną (nie lodowatą!) wodę na 30 sekund.

Jednak niedawno Bryan Hubbard z brytyjskiego WDDTY (czyli naszego pisma-matki) podzielił się ze mną nowym badaniem. Nosiło tytuł „Wpływ zanurzania w zimnej wodzie na zdrowie i samopoczucie: Systematyczny przegląd i metaanaliza".

Z pewną taką nieśmiałością zaczęłam je czytać i… co się okazało? Otóż naukowcy z Uniwersytetu Południowej Australii, którzy przeanalizowali dane z 11 badań, pochylając się nad zbiorowym cierpieniem 3 177 uczestników, doszli do wniosku, że owszem, na pierwszy rzut oka terapia zimną wodą obniża stres, poprawia jakość snu i podwyższała ogólną jakość życia, ale te dobre skutki utrzymywały się przez zaledwie 12 godzin! Natomiast ci, którzy, regularnie, każdego dnia nawet na 90 sekund przestawiali temperaturę prysznica na „niewiarygodnie lodowatą", odczuwali pewne korzyści, ale zanikały one po 3 miesiącach.

– Choć wielokrotnie twierdzono, że doświadczenie zanurzania się w zimnej wodzie może poprawiać nastrój i odporność, znaleźliśmy bardzo mało dowodów na poparcie tych twierdzeń – konkludowała kierująca badaniem Tara Cain.

Co więcej, Australijczycy ogłosili, że zanurzanie się w zimnej wodzie nasila stan zapalny. Jest to zaskakujące, a nawet sprzeczne z intuicją, gdyż sportowcy regularnie biorą lodowate kąpiele, by zmniejszyć bóle mięśni i stany zapalne po treningach.

– Natychmiastowy wzrost stanu zapalnego jest reakcją organizmu na zimno jako czynnik stresujący – dodał współautor badania Ben Singh.

Ten nagły zapalny stan dla organizmu sprawia – jak wyjaśniają uczeni – że terapia zimną wodą nie nadaje się do zastosowania u żadnej osoby z istniejącym już stanem chorobowym. A ponieważ moim istniejącym już stanem chorobowym jest niedoczynność tarczycy, która sprawia, że stale jest mi zimno, postanowiłam zaufać Australijczykom i trzymać się od morsowania oraz Wima Hofa z daleka.

Oczywiście wszyscy wiemy, że jeśli ktoś się uprze to znajdzie albo przeprowadzi badanie wskazujące na coś dokładnie przeciwnego. Jednak ja – w tym przypadku – będę się trzymać odkryć badaczy z Uniwersytetu Południowej Australii, jak długo się da, co szczęśliwie jest tym łatwiejsze, że wreszcie mamy lato (a z nim, miejmy nadzieję, ciepłe dni i ciepłą wodę).

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 bd5ed8cf25



SPIS TREŚCI

Lipiec 2025

Z OKŁADKI

Złe słońce? Niekoniecznie 34

Stale słyszymy, że powinniśmy go unikać, a niedobory witaminy D możemy zastąpić suplementacją. Czy tak jest w rzeczywistości?

Jak pozbyć się kłopotów z żołądkiem? 72

Wystarczy niedopieczone mięso z grilla czy zmiana ujęcia wody, by układ pokarmowy dał o sobie znać. Wtedy dobrze dobrany napar może zdziałać cuda

Leczenie przez tworzenie 76

Kreatywności pozwala radzić sobie z zespołem przewlekłego zmęczenia i fibromialgią – ujawnia Germaine Hypher

Peptydy – małe cząsteczki, wielka moc 90

Te niezwykłe związki organiczne są potężną siłą w organizmie, niezbędną do przebiegu wszelkich procesów – od utrzymania integralności DNA po zachowanie sprawności mózgu.

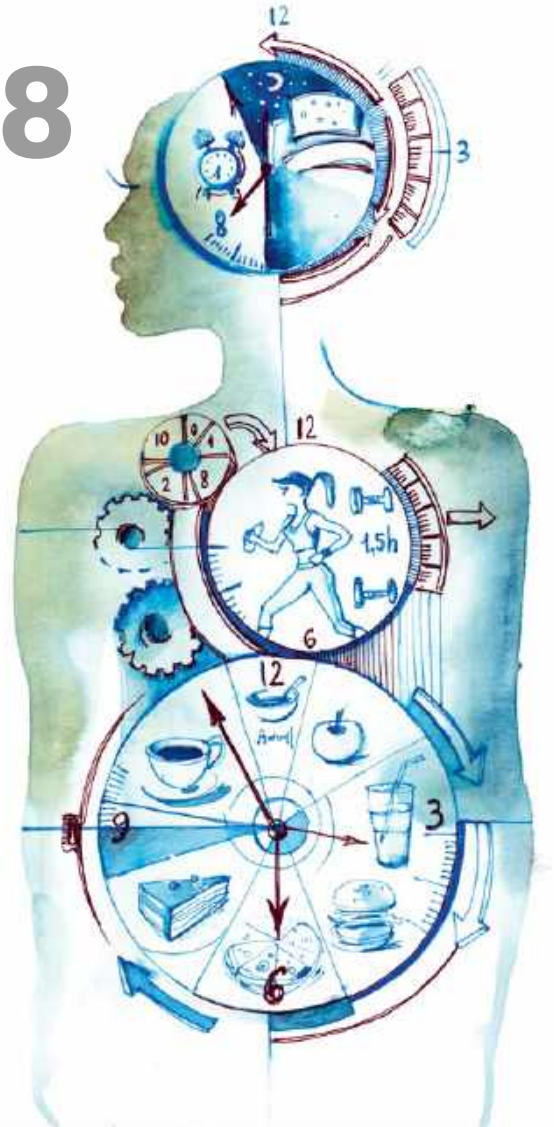
Zadbaj o szyszynkę 98

Choć jest niewielka, ma ogromne znaczenie dla zdrowia – przekonuje dr Leigh Erin Connealy

10 sposobów na ochronę przed słońcem 102

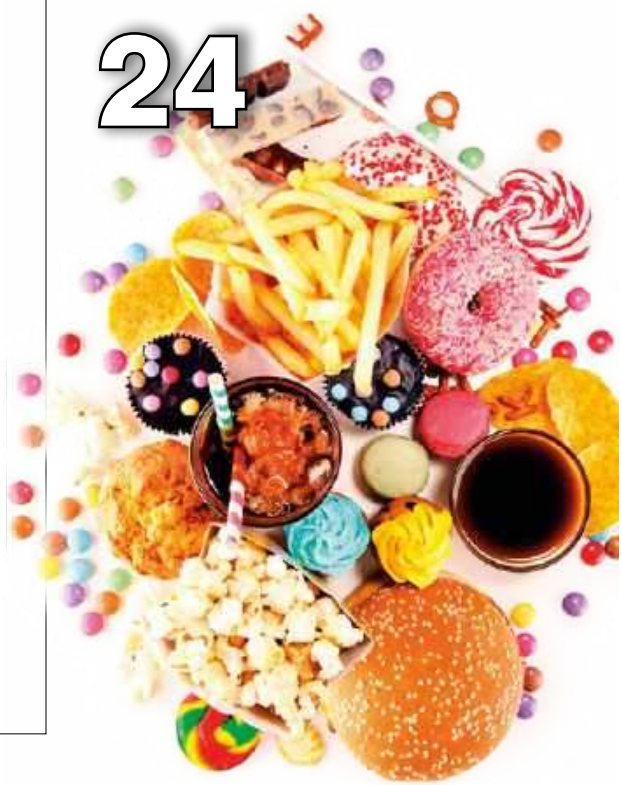
10

28



TEMAT NUMERU

24



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

eprasa.pl bd5ed8cf25



46

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Doktor bez kapelusza 20
Odkryj gatunki grzybów, które są silnym wsparciem dla zdrowia fizycznego i psychicznego

NEWS FOCUS

Owoce tak, soki nie? 24
Nowa radykalna teoria wyjaśnia sposób, w jaki fruktoza może zwiększać ryzyko rozwoju chorób przewlekłych

RAPORT SPECJALNY

Czy jesteśmy zależni od faz księżyca? 28
A jeśli tak, to czy możemy wykorzystać ten fakt dla naszego pożytku, zamiast się opierać mocy Luny?

Zawsze niech będzie słońce! 34

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 46
Sięgnij po algi – to mistrzowie przetrwania, a przy tym ważni sprzymierzeńcy w walce o zdrowie

Jak odzyskać młody wygląd bez skalpela 52
Możesz wybrać masaże liftingujące, suplementy lub wolumetrię kwasem hialuronowym. Wybór należy do Ciebie!

Trenuj mózg 58
Sprawdź swoją kreatywność, pamięć, wiedzę oraz zdolność do logicznegp myślenia, rozwiązując nasz test

Kąpiele dla zdrowia i urody 62
Odpowiednio dobrana kuracja może zdziałać cuda – zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej

TEMAT NUMERU

Grelina rządzi żołądkiem 68
Na jej stężenie we krwi, a także poczucie sytości lub głodu w znacznej mierze mogą wpływać nasze przekonania, a nie faktyczna kaloryczność żywności

Zioła na ból brzucha 73

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Chorobą lokomocyjną 82

Chorobą Gravesa-Basedowa 87

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Leczenie przez tworzenie 76

Peptydy – małe cząsteczki, wielka moc 90

Homeopatia dla oczu 96
Homeopata David Needleman radzi, jak skutecznie się pozbyć się jęczmienia i zapalenia brzegów powiek

Zadbaj o szyszynkę 98

RUBRYKI STAŁE

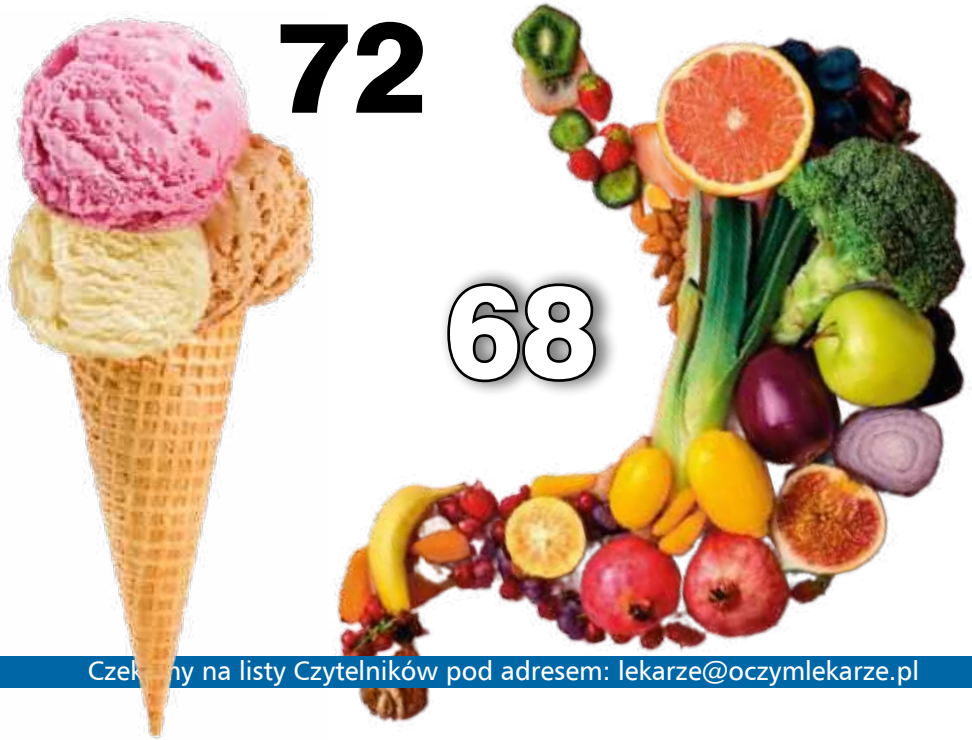
Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 106

Prenumerata 111

Nasz zielnik: Hyzop 113



72

68

Czek[illegible]y na listy Czytelników pod adresem: lekarze@oczymlekarze.pl

LICZBY i FAKTY

Ludzkie ciało wytwarza ponad **7 tys. różnych peptydów**

Suplementacja **4 mg astaksantyny dziennie** u 64 uczniów przyniosła **27-procentową poprawę stanu oczu**

Parzenie **herbaty w celulozowej torebce przez 3-5 min** może spowodować **usunięcie** z naparu ok. **15% ołowiu**

Rtęć zwiększa ryzyko wystąpienia **mięśniaków o ok. 40%**

Według różnych szacunków w **pomieszczeniach spędzamy 80-90% życia**

Do **17% przypadków zakrzepicy żył głębokich** dochodzi podczas **krótkotrwałych lotów**

eprasa.pl bd5ed8cf25

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





Szersze spojrzenie

Szanowna Redakcjo, od dłuższego czasu bolał mnie kręgosłup, założyłam zatem, że to od siedzącego trybu życia i wielogodzinnej pracy przy komputerze. Pominęłam więc wizytę u lekarza rodzinnego i poszłam od razu prywatnie do fizjoterapeuty. A ten, po wysłuchaniu mnie i zbadaniu, zamiast zrobić coś z moimi bólami, zalecił mi… powrót do lekarza pierwszego kontaktu. Argumentował przy tym, że ból w kręgosłupie może pochodzić nie z samego kręgosłupa, ale z narządów wewnętrznych i zalecił wykonanie podstawowych badań, zanim zacznie manipulować przy moich plecach. Zdziwiłam się bardzo, bo przecież wiem, co mnie boli. Czy to prawda, że to może być pozorny ból?

Julia

Tak to prawda, bóle okolic kręgosłupa, do złudzenia przypominające bóle spowodowane wadami postawy, mogą pochodzić z innych miejsc w ciele i jedynie manifestować się w okolicach kręgosłupa. Dla przykładu: ból wysokiego odcinka kręgosłupa piersiowego, w miejscu, gdzie szyja łączy się z ramionami, może świadczyć o problemach z przełykiem, spowodowanych np. chorobą refluksową lub żylakami przełyku. Z kolei ból środkowego odcinka kręgosłupa piersiowego, zlokalizowany pomiędzy łopatkami, może świadczyć o chorobach wątroby lub żołądka, w tym zapaleniu lub stłuszczeniu wątroby, bądź o chorobie wrzodowej lub zapaleniu błony śluzowej żołądka. Dolny odcinek kręgosłupa piersiowego, poniżej łopatek odbiera za to bodźce m.in. z trzustki i może boleć wskutek zapalenia tego narządu. Ten obszar reaguje także na problemy z jelitem cienkim. Tymczasem ból kręgosłupa lędźwiowego wcale nie musi świadczyć o przeciążeniu lub dyskopatii tego odcinka (niezwykle częstych przypadłościach). Ból w tym obszarze może świadczyć o chorobach nerek, pęcherza moczowego i jelita grubego. U kobiet może być wynikiem także problemów z narządami rodnymi.

Dlatego to, co zrobił fizjoterapeuta, świadczy o jego wysokich kompetencjach, który uznał, że należy kompleksowo spojrzeć na Twoje zdrowie i wysłał Cię do lekarza rodzinnego oraz na badania. Warto, abyś je wykonała, ponieważ czasami ból w okolicach kręgosłupa to jedyny symptom poważnych problemów zdrowotnych.



Prosty sposób na urodę

Szanowni Państwo! Ostatnio często budzę się z opuchniętą twarzą, chociaż śpię spokojnie. Czasami mam tak spuchnięte policzki i okolice oczu, jakbym przepłakała cały poprzedni wieczór. Oczywiście zbadałam się, ale wszystko jest dobrze, wszystkie wyniki mam w normie. Choć cały dzień siedzę przed komputerem w pracy, to popołudnia i wolne dni spędzam bardzo aktywnie, do tego odżywiam się zdrowo. Jestem sfrustrowana, bo nie wiem, w jaki sposób sobie pomóc i odzyskać urodę?

Daria

Jeśli przebadałaś się gruntownie i opuchlizny na twarzy po nocy nie tłumaczy żadna choroba,

eprasa.pl bd5ed8cf25

to przyczyną, którą warto rozważyć, jest zastój chłonki. Płyn ten krąży w naczyniach limfatycznych, które ułożone są wzdłuż naczyń krwionośnych. Czasami dochodzi do jej zastoju, a jedną z najczęstszych przyczyn jest siedzący tryb życia. Można zadać pytanie, co ma twarz do pracy przy komputerze? Otóż na zastój limfy w okolicach twarzy ma wpływ wydolność całego układu limfatycznego, a ten nie czuje się za dobrze w pozycji siedzącej i jeśli dojdzie w nim do zastoju to i limfa z twarzy nie odpłynie w nocy tak, jak powinna.

Co możesz zrobić? Trzeba pobudzić krążenie chłonki i odpowiednim masażem odprowadzić ją z twarzy. Jak to zrobić? Organem, który niczym pompa tłoczy i zasysa limfę, jest przepona, zatem pomóc tu mogą głębokie oddechy przeponowe – mięsień ten pracuje, jeśli brzuch podczas wdechu unosi się, a w trakcie wydechu opada. Ponadto dobrze jest rozmasować duże węzły chłonne – znajdziesz je pod pachą i pod obojczykami (pomiędzy górną krawędzią piersi a obojczykiem). Następnie warto wspomóc drenaż limfy – uciśnij lekko palcami oba boki szyi i przesuwaj je w dół, od linii żuchwy aż do obojczyków, a następnie przyłóż palce do podbródka i lekko uciskając, odprowadzaj limfę w kierunku płatków uszu, do węzłów chłonnych podżuchwowych. Przyłożenie dłoni pod oczy i przeciągnięcie ich po policzkach w kierunku kątów żuchwy to także doskonały drenaż, który odprowadzi chłonkę spod oczu, boków nosa i policzków do węzłów chłonnych, podobnie jak masowanie czoła, od środka ku uszom. Jeśli te czynności powtórzysz kilka razy, zauważysz różnicę i opuchlizna zmniejszy się. Zadbaj także o odpowiednie ułożenie kręgosłupa szyjnego, a co za tym idzie także naczyń krwionośnych i limfatycznych, podczas snu. Jeśli krzywisz w nocy głowę, dobrym rozwiązaniem jest zakup poduszki ortopedycznej, która utrzyma kręgosłup szyjny w odpowiedniej pozycji i zapobiegać będzie obrzękowi twarzy w wyniku ucisku na naczynia.



Dziwna anemia

Dzień dobry, od pewnego czasu mam problem z anemią. Przyjmowałam suplementy z żelazem, zmieniłam dietę, stosowałam się do wszystkich zaleceń i… nic. Nadal mam zbyt niski poziom żelaza. Niedawno rozmawiałam z zielarką i poleciła mi, abym do diety, poza wątróbką, którą jem z powodu anemii, włączyła także owoce morza, kakao, kaszę gryczaną i awokado, ponieważ zawierają miedź. Wyjaśniła przy tym, że być może moim problemem nie jest niedobór żelaza, a właśnie miedzi. Czy to może być prawda?

Krystyna

Jeśli walczyłaś z anemią pod okiem lekarza, stosowałaś suplementy i zmieniłaś dietę bez wyraźnego efektu, może to świadczyć o tym, że nie chodzi u Ciebie o zwykły niedobór. Może on być wynikiem poważniejszych zaburzeń metabolizmu lub innych niedoborów – w tym deficytu miedzi. Choć mało się o tym mówi, najczęstszym objawem braków tego pierwiastka nie są rozstępy, zmarszczki i siwienie, ale zaburzenia właśnie metabolizmu żelaza. Miedź reguluje bowiem wchłanianie tego pierwiastka, odpowiada także za jego transport i utlenianie oraz warunkuje biodostępność, czyli decyduje o tym, czy i w jakim stopniu organizm wykorzysta dostarczone mu żelazo. Dlatego nawet przyjmowanie suplementów z żelazem może być nieskuteczne, jeśli organizm nie otrzymuje jednocześnie odpowiedniej ilości miedzi.

Z drugiej strony miedź chroni nas przed skutkami namiaru żelaza, które odkładając się w tkankach, głównie w wątrobie, niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie i może prowadzić do poważnych problemów. Zielarka, z którą rozmawiałaś, miała zatem rację i włączenie wskazanych przez nią produktów, które faktycznie są najbogatszymi źródłami miedzi, może Ci wyjść jedynie na zdrowie.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki Anwen stworzonych we współpracy z Klaudią Matuszewską. Zestaw składa się z szamponu prebiotycznego do codziennego stosowania, który skutecznie oczyszcza włosy i skalp oraz pozostawia włosy nawilżone i wygładzone, maski emolientowej z silikonami, która działa wygładzająco, nabłyszczająco i ochronnie oraz nabłyszczająco wygładzającego serum silikonowego, które ujarzmi nawet najbardziej niesforne pasma i błyskawicznie je wygładzi. Serum można także używać na końcówki, aby zapobiec ich rozdwajaniu.
Więcej informacji: sklepanwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl bd5ed8cf25



Suplementy diety z astaksantyną łagodzą zmęczenie oczu

Zbyt długo wpatrujesz się w ekran? Jak wykazało nowe badanie, suplementy diety z astaksantyną mogą łagodzić zmęczenie oczu. Astaksantyna to rozpuszczalny w tłuszczach czerwony pigment, który ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a ponadto – jak się okazuje – korzystnie wpływa na wzrok.

Naukowcy przez 84 dni podawali 4 mg suplementu diety z astaksantyną dziennie 64 uczniom w wieku 10-14 lat. Dzieci przez ponad 4 godz. dziennie korzystały z ekranów i cierpiały na tzw. syndrom widzenia komputerowego, czyli przewlekłe i ostre nadwyrężenie wzroku. Miały też zmęczone oczy i zaburzenia widzenia.

Pod koniec badania u dzieci odnotowano 27-procentową poprawę stanu oczu w porównaniu z grupą otrzymującą placebo. Korzyści obejmowały zmniejszenie obciążenia i suchości oczu oraz polepszenie orientacji przestrzennej – twierdzą naukowcy z firmy AstaReal Inc., która jest producentem badanego preparatu.

AdvTher 2025; 42(4):1811-1833

Naukowcy odkryli, jak układ odpornościowy zwalcza infekcje bakteryjne

Jak się okazuje, ludzkie zdolności do zwalczania infekcji skupiają się wokół proteasomu – molekularnego systemu w każdej komórce, którego głównym zadaniem jest ponowne wykorzystywanie białek przez rozkładanie ich na niewielkie elementy zwane peptydami (patrz tekst pt. „Peptydy – małe cząsteczki, wielka moc" w dalszej części magazynu). Jednak gdy dochodzi do zakażenia, mechanizm ten ulega zmianie, w wyniku czego powstaje więcej peptydów, szczególnie tych, które można aktywować do zabijania bakterii.



To zjawisko, które występuje w całym organizmie – w obliczu infekcji proteasomy uwalniają przede wszystkim nowe rodzaje antybiotyków. Naukowcy uważają, że mogą być w stanie wykorzystać te peptydy do produkcji nowych generacji antybiotyków. Badacze z Instytutu Naukowego Weizmanna w Izraelu dokonali tego odkrycia w trakcie testowania bakterii laboratoryjnych. Zaobserwowali, że po zablokowaniu proteasomów komórki łatwiej ulegały zakażeniu bakteriami, np. z rodzaju *Salmonella*.

Nature 2025; 639(8056): 1032-1041

Aktywność fizyczna nie wydłuża życia

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, ale ich nasilenie nie wydłuży życia. W rzeczywistości sytuacja jest odwrotna – w jednym z badań wśród osób prowadzących siedzący tryb życia lub mało aktywnych ryzyko zgonu spadło o 7%, podczas gdy uczestnicy intensywnie ćwiczący nie żyli dłużej.

Naukowcy z Uniwersytetu w Jyväskylä w Finlandii ocenili długowieczność i poziom aktywności blisko 22,8 tys. bliźniąt urodzonych przed 1958 r. Uczestników badania podzielono na 4 grupy w zależności od stopnia aktywności: siedzący tryb życia, umiarkowana aktywność, aktywność i wysoka aktywność.

Po 30 latach badań nad tymi grupami naukowcy odkryli, że w przypadku osób prowadzących siedzący tryb życia i wykazujących umiarkowaną aktywność fizyczną ryzyko zgonu spadło nieznacznie o 7%. Nie stwierdzono tego wśród tych aktywnych i bardzo aktywnych. Odnotowane korzyści były również przejściowe i zanikały w dłuższej perspektywie.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące poziomu aktywności fizycznej również nie miały wpływu na długowieczność. Sugerują one 150-300 min umiarkowanych ćwiczeń lub 75-150 min intensywnego wysiłku tygodniowo, ale uczestnicy, którzy spełniali te kryteria, nie żyli dłużej.

Genetyka także nie odgrywała znaczącej roli. Często jedno z bliźniąt znajdowało się w grupie bardzo aktywnej, a drugie prowadziło siedzący tryb życia i chociaż miały np. wspólny profil genetyczny, który zwiększał ryzyko wystąpienia chorób serca, ćwiczenia nie działały ochronnie.

Ćwiczenia miały za to wpływ na starzenie biologiczne, przynajmniej do pewnego stopnia. Naukowcy odkryli, że najmniej korzystne były skrajności – na wiek biologiczny negatywnie oddziaływały albo brak aktywności, albo bardzo intensywny wysiłek. Jednak nawet wtedy badacze podejrzewali, że prawdziwym winowajcą były palenie i nadużywanie alkoholu, bardziej powszechne wśród osób, które niewiele się ruszały.

Eur J Epidemiol 2025; 40(1):107-122

eprasa.pl bd5ed8cf25



Antydepresanty to przepis na rychłą demencję



Najpopularniejszy rodzaj leków przeciwdepresyjnych – selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (ang. selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI) – przyspieszają utratę pamięci u osób, które już wykazują wczesne objawy demencji – ujawniło nowe badanie. Naukowcy z Instytutu Karolinska w Szwecji zauważyli, że u seniorów przyjmujących antydepresanty z tej grupy oznaki utraty pamięci i ogólnego pogorszenia funkcji poznawczych były wyraźniejsze i wcześniejsze niż u tych niestosujących farmakoterapii.

Naukowcy monitorowali zdrowie psychiczne ponad 18,7 tys. osób starszych, których średnia wieku wynosiła 78 lat i u których niedawno zdiagnozowano demencję. Blisko 4,3 tys. z nich przepisano SSRI z powodu depresji lub zaburzeń lękowych, chociaż w trakcie 10-letniego badania farmakoterapii poddano 7 tys. kolejnych. Pacjenci przyjmujący antydepresanty byli również bardziej narażeni na rozwój ciężkiej demencji, złamania i zgon z dowolnej przyczyny.

BMC Med 2025; 23(1): 82

Torebki herbaty odfiltrowują z wody metale ciężkie

Nie musisz filtrować wody na herbatę – zrobi to za Ciebie saszetka herbaty. Pochłania ona znajdujące się w wodzie metale ciężkie, takie jak ołów i kadm oraz działa jak naturalny filtr. Jony metali ciężkich przyklejają się do liści herbaty w torebce i pozostają tam, dopóki nie zostaną wyjęte po zakończeniu parzenia.

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Northwestern przetestowali, w jaki sposób różne rodzaje herbaty, sypanej i torebkowej, oraz metody jej parzenia wpływały na wchłanianie metali ciężkich z wody. Absorbowały je nie tylko same herbaciane liście, lecz także torebki herbaty, a najlepiej sprawdzały się te celulozowe. Bawełniane i nylonowe wchłaniały tylko niewielkie ilości metali.

Celulozowe (papierowe, a nie z tzw. bioplastiku na bazie celulozy) torebki herbaty są również zdrowsze, o ile nie zawierają plastikowych środków uszczelniających. Są wykonane z włókna, z którym organizm może sobie poradzić, podczas gdy te nylonowe uwalniają mikroplastik – twierdzą naukowcy. Celulozowe torebki mają większą powierzchnię niż inne rodzaje, dzięki czemu mogą wiązać więcej jonów metali – wyjaśnia badacz dr Vinayak Dravid.

Oprócz stosowania celulozowych torebek kluczowy jest długi czas parzenia. Im dłużej parzy się herbatę, tym więcej jonów metali jest wchłanianych. Zaledwie kilkusekundowe parzenie nie będzie miało prawie żadnego wpływu na ich poziom, więc lepiej, by trwało ono kilka minut. Parzenie przez całą noc w przypadku herbaty mrożonej może wyeliminować z wody niemal wszystkie jony metali ciężkich. Naukowcy twierdzą, że parzenie herbaty przez 3-5 min może spowodować usunięcie z wody ok. 15% ołowiu.

ACS Food Sci Technol 2025; 5(3): 928-933



eprasa.pl bd5ef3cf25



Ćwiczenia oporowe wzmacniają kości po menopauzie

Jeśli właśnie przeszłaś miesiączkować, nadszedł czas, by rozpocząć ćwiczenia oporowe o niskiej intensywności. Wzmacniają one kości i mięśnie oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia złamań i upadków, które są częstym problemem po klimakterium. Płynące z ćwiczeń korzyści mogą być jeszcze większe, jeśli zaczniesz je wykonywać przed menopauzą, w wieku ok. 40 lat, i być może dzięki temu nie będziesz musiała stosować później HTZ – twierdzą naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Exeter.

W ich badaniu wzięło udział 70 kobiet, które korzystały z 3-miesięcznego programu ćwiczeń oporowych o niskiej intensywności. Uczestniczki w wieku 40-57 lat – a więc przed menopauzą lub po niej – ćwiczyły 4 dni w tygodniu przez 30 minut. Pod koniec programu kobiety miały silniejsze biodra i ramiona oraz poprawiły równowagę i elastyczność. Żadna z nich nie stosowała HTZ.

Med Sci Sports Exerc 2025; 57(3): 501-513



Lek przeciwbólowy możliwą przyczyną epidemii ADHD

Popularny środek przeciwbólowy – acetaminofen (paracetamol) – może być niespodziewaną przyczyną epidemii ADHD (ang. attention deficit hyperactivity disorder, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) wśród dzieci. Jego nazwy handlowe to m.in. Tylenol i Panadol. Lek ten potraja ryzyko rozwoju ADHD u dziecka, jeśli matka przyjmuje go w ciąży.

Ok. 70% kobiet przyjmuje w czasie ciąży acetaminofen, ponieważ jest on jednym z niewielu leków, które amerykańskie i brytyjskie organy regulacyjne rynku farmaceutycznego uznają za bezpieczne dla ciężarnych. Jednak naukowcy z amerykańskiej Szkoły Medycznej Uniwersytetu Waszyngtońskiego twierdzą, że lek ten wpływa na rozwój układu nerwowego płodu. Potraja ryzyko wystąpienia ADHD i autyzmu, a w przypadku dziewczynek wzrasta ono aż 6-krotnie!

Naukowcy monitorowali 307 kobiet w ciąży i stan zdrowia ich pociech aż do ukończenia przez nie 10 lat. ADHD zaobserwowano u 9% dzieci, których matki nie przyjmowały acetaminofenu, ale w grupie farmakoterapii odsetek ten wzrósł do 18%. Metabolity leku wykryto w 20% próbek osocza matek, których dzieci były ponad 3 razy bardziej narażone na rozwój ADHD lub autyzmu.

Acetaminofen od dziesięcioleci przepisuje się kobietom w ciąży jako bezpieczniejszą opcję niż ibuprofen w leczeniu gorączki i bólu. Jednak podczas oceny jego bezpieczeństwa dla ciężarnych naukowcy nigdy nie oceniali długoterminowego wpływu leku na rozwój układu nerwowego płodu. Najnowsze ustalenia są zbieżne z odkryciami norweskich badaczy, którzy również dostrzegli związek pomiędzy acetaminofenem a ADHD.

Nat Mental Health 2025; 3: 318-331

eprasa.pl bd5ed8cf25

Złogów mniej, wątrobie lżej



Liliann Kristinn Elmborg

Wątroba odgrywa zasadniczą rolę w prawidłowym działaniu całego organizmu. Jej funkcje można podzielić na cztery główne kategorie: detoksykacyjną, metaboliczną, filtracyjną i magazynującą. Jest ona odpowiedzialna za neutralizację toksyn, filtrowanie krwi, regulowanie poziomu glukozy, wytwarzanie żółci, produkcję i magazynowanie enzymów. Magazynuje żelazo i witaminy, które w razie potrzeby uwalnia do organizmu. Ponadto uczestniczy w procesie termoregulacji oraz zapewnia prawidłową krzepliwość krwi. Oczyszczanie wątroby ma na celu zapewnienie optymalnych warunków jej działania, co wzmacnia system immunologiczny, usprawnia trawienie, wpływa na zdrowy wygląd skóry, wyszczupla sylwetkę.

Oczyszczanie wątroby trwa dwa dni. Składniki potrzebne do kuracji to: sól gorzka (siarczan magnezu), sok z czerwonego grejpfruta, oliwa z oliwek i L-Ornityna firmy Medi Flowery.

Sól gorzka w postaci roztworu wodnego powoduje ściągnięcie wody do jelit, co w efekcie wywołuje działanie przeczyszczające. Ponadto zmiękcza złogi i przyspiesza ich wydalanie.

Sok z grejpfruta czerwonego wykazuje działanie detoksykacyjne, oczyszcza organizm, a w szczególności wątrobę. Obniża poziom cholesterolu. Stymuluje wydzielanie enzymów wątrobowych, które działają ochronnie i mogą zapobiegać stanom zapalnym wątroby.

Oliwa z oliwek ekstra virgin poprawia zdolność usuwania toksyn i złogów z wątroby i chroni ją przed szkodliwymi czynnikami. Reguluje poziom enzymów wątrobowych. Do tej kuracji polecam oliwę pochodzącą z greckiej firmy Sparta Groves i posiadającą certyfikat **P.G.I. Laconia** (Protected Geographical Indication), którą oferuje firma Medi-Flowery. Bo dobra oliwa to nie tylko jej walory smakowe, ale i prozdrowotne, o czym świadczy między innymi poziom zawartych w niej polifenoli. W oliwie z firmy Sparta Groves ta zawartość wynosi aż 643 mg/kg. Inną istotną cechą oliwy jest jej **niska kwasowość**. Im jej poziom jest niższy, tym lepsza i bardziej wartościowa jest oliwa. Oliwa Sparta Groves zawiera tylko 0,2 %.

L-Ornityna należy do aminokwasów niezmiernie ważnych dla metabolizmu: wspomaga usuwanie szkodliwego amoniaku z organizmu, przyspiesza i poprawia detoksykacyjne procesy wątrobowe. Korzystnie wpływa na przemianę białek, tłuszczów i węglowodanów. Działa regenerująco na uszkodzone komórki wątroby. Badania wykazały, że L-Ornityna dodaje energii i zapobiega uczuciu zmęczenia przy wysiłku fizycznym (1). Zmniejsza stres i poprawia jakość snu (2).

Proces oczyszczania wątroby przebiega bezboleśnie, ponieważ sól gorzka rozszerza drogi żółciowe na tyle, że nie odczuwa się wydalania kamieni i złogów. Są one jednak widoczne w kale jako żółto-zielone „kuleczki". Ich obecność świadczy o pozbywaniu się przez organizm złogów z wątroby i pęcherzyka żółciowego. Kuracja ta oczyszcza także drogi żółciowe z zalegającego w nich cholesterolu. Ważne jest, by zabieg oczyszczania wątroby powtarzać aż do całkowitego pozbycia się złogów. Przerwa między kolejnymi zabiegami oczyszczającymi musi wynosić minimum dwa tygodnie.



Kamienie żółciowe po kuracji oczyszczania wątroby.

Po zakończeniu dwudniowej kuracji na wątrobę proces samooczyszczania organizmu kontynuuje się jeszcze przez pewien czas. W tym okresie u niektórych osób może pojawić się przejściowe uczucie lekkiego zmęczenia, kaszel wykrztuśny lub wysięk z nosa. Zdarzają się również przypadki chwilowej nadwrażliwości emocjonalnej i wahania nastroju.

W niektórych publikacjach polecane jest picie soku jabłkowego przed kuracją oczyszczania wątroby. Ma to podobno prowadzić do zmiękczenia kamieni żółciowych. Jednak zgodnie z tym przepisem trzeba by wypijać codziennie litr soku przez sześć kolejnych dni poprzedzających kurację. Nie polecam tego, ponieważ nie ma żadnych dowodów potwierdzających to twierdzenie, a poza tym picie soku jabłkowego w takich ilościach może zaburzać prawidłowe ciśnienie krwi i nadmiernie zwiększać poziom cukru w organizmie. Może to prowadzić do namnażania się drożdżaków Candida i problemów z nadwagą.

Dla zdrowia wątroby, oprócz odpowiedniej diety, polecam codzienne rano przyjmowanie jednej łyżki stołowej oliwy z oliwek. Jej regularne stosowanie może pomóc wątrobie lepiej funkcjonować w procesie detoksykacji i zmniejszać ryzyko stłuszczenia wątroby. Zawarte w oliwie z oliwek polifenole, które są silnymi przeciwutleniaczami, chronią ponadto komórki wątroby przed atakami wolnych rodników i zmniejszają uszkodzenia jej komórek.

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

Bibliografia:

1. *Sugino T, Shirai T, Kajimoto Y, Kajimoto O, L-ornithine supplementation attenuates physical fatigue in healthy volunteers by modulating lipid and amino acid metabolism, 2008.*
2. *M. Miyake, T. Kirisako, T. Kokubo, Y. Miura, K. Morishita, H. Okamura, A. Tsuda, Randomised controlled trial of the effects of L-ornithine on stress markers and sleep quality in healthy workers, 2014.*

eprasa.pl bd5ed8cf25

Dziecięca trauma potencjalną przyczyną endometriozy?

Cierpiącym na tę wyniszczającą przypadłość kobietom medycyna ma niewiele do zaoferowania. Lekarze i naukowcy nie wiedzą, co powoduje tę chorobę – poza możliwymi skłonnościami genetycznymi – ani jak ją leczyć. Nowe badanie przynosi chorym pewną nadzieję, ale – jak się okazuje – remedium nie należy szukać u lekarza, lecz u psychoterapeuty.

Endometrioza może być związana z dziecięcą traumą – twierdzi międzynarodowy zespół pod kierownictwem amerykańskich naukowców ze Szkoły Medycznej Yale. Przeanalizował on dane dotyczące blisko 8,3 tys. kobiet z tą chorobą i porównał ich profile zdrowotne, w tym incydenty dziecięcej traumy, z ponad 240-tysięczną grupą kontrolną.

Ogólnie rzecz biorąc, kobiety z endometriozą o 28% częściej doświadczały traumy w dzieciństwie lub wieku dorosłym, a zwłaszcza traumy kontaktowej, np. pobicia lub napaści seksualnej – odkryli naukowcy. Uczestniczki badania z tego rodzaju doświadczeniami były bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja i zaburzenia lękowe. Były również podatne na zespół stresu pourazowego. Ten profil mógł powodować, że lekarze błędnie diagnozowali endometriozę jako chorobę wyimaginowaną lub psychosomatyczną.

Na endometriozę – chorobę, w której przebiegu tkanka podobna do błony śluzowej macicy rozwija się poza macicą, co powoduje ogromny ból i problemy z płodnością – cierpi 15% kobiet. Prawdopodobieństwo, że trauma jest jej podstawową przyczyną, otwiera drogę do nowych metod leczenia.

JAMA Psychiatry 2025; 82(4): 386-394



Czerwone wino nie zdrowsze od białego

Z nowego badania wynika, że czerwone wino nie jest lepsze od białego – przynajmniej jeśli chodzi o profilaktykę raka. Jedynym wyjątkiem wydają się nowotwory skóry u kobiet – białe wino zwiększa ryzyko ich rozwoju o 22% – twierdzą amerykańscy naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Browna.

Przeanalizowali oni 42 opublikowane wcześniej badania i doszli do wniosku, że „brak jasnych dowodów" na to, że czerwone wino zmniejsza ryzyko nowotworowe. Wyniki są sprzeczne z wcześniejszymi analizami, które wykazały, że resweratrol w czerwonym winie chroni przed rakiem.

Jednak wszystkie badania zgodnie wskazują na to, że nadużywanie alkoholu przyczynia się do rozwoju raka i jest odpowiedzialne za ok. 4% wszystkich jego przypadków. Nadmiar alkoholu uszkadza DNA i białka, co zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów. Efekt ochronny obserwuje się u osób pijących jego umiarkowane ilości.

Nutrients 2025; 17(3): 534



Spaliny samochodowe (i tuńczyk) mogą powodować łagodne nowotwory

Rtęć i inne metale ciężkie w środowisku mogą być nierozpoznaną przyczyną szeregu kobiecych problemów zdrowotnych. Rtęć – pochodzącą często ze spalin samochodowych i odpadów przemysłowych, a także z regularnego spożywania dużych ryb, takich jak tuńczyk i miecznik – powiązano już z zaburzeniami rozrodczymi i rozwojowymi. Jednak teraz naukowcy odkryli, że może być ona również odpowiedzialna za powstawanie mięśniaków macicy – zwykle łagodnych, ale często bolesnych nowotworów, które mogą wpływać na płodność.

Z mięśniakami zmaga się ok. 6% kobiet w wieku rozrodczym, a chińscy naukowcy z Kantońskiego Uniwersytetu Medycyny Chińskiej odkryli ich bezpośredni związek z rtęcią. Pobrali oni próbki krwi od 4,5 tys. Amerykanek. Okazało się, że 12% tych, które zmagały się z mięśniakami macicy, ma we krwi znacznie wyższy poziom rtęci. Naukowcy szacują, że metal ten zwiększa ryzyko wystąpienia mięśniaków o ok. 40%.

Inni naukowcy twierdzą, że kadm – toksyczny metal występujący w skorupiakach i podrobach, a także kosmetykach – może być równie chorobotwórczy, jak rtęć. Amerykańscy badacze ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Bostońskiego przeanalizowali próbki krwi pobrane od blisko 1,7 tys. czarnoskórych kobiet. Chociaż ponad 1,1 tys. z nich nie miało mięśniaków na początku badania, u 832 – 73% grupy – wykryto niedobór witaminy D, a u 10% w ciągu następnych 20 miesięcy rozwinęły się mięśniaki.

Jak twierdzą naukowcy, związek pomiędzy metalami a mięśniakami był „słaby". Istniało jednak silne powiązanie z niedoborem witaminy D i chociaż problem ten jest powszechny wśród czarnoskórych społeczności, jest on również spowodowany wysokim poziomem kadmu i rtęci we krwi.

BMC Women's Health 2025; 25(1): 68; Environ Health Prospect 2025; doi: 10.1289/EHP15218



eprasa.pl bd5ed8cf25

Na kłopoty – pomocna dłoń Natury

OCZYMLEKARZE... PROMOCJA

Dzięki polskim naukowcom uzyskujemy dziś dostęp do wielu ukrytych w przyrodzie skarbów cennych dla zdrowia i urody

AP Bioaktiv Kolagen

Unikatowy w skali światowej preparat kolagenu aktywnego biologicznie, białka stanowiącego podporę wszystkich układów i narządów w naszym organizmie, 100% naturalny, pozyskiwany z ryb. Regeneruje skórę i sąsiadujące z nią tkanki, wspomaga terapię wielu dolegliwości.

T. (60): Używam kolagenu Grey od ok. 4 lat, stosuję go na nogi. Pozbyłam się już grubych, powrozowatych żylaków po wewnętrznej stronie ud, zostały tylko ledwie widoczne ślady.

Stanisław: Przez zwyrodnienie w kostce z bólu nie mogłem spać, co gorsza, ból uniemożliwiał mi chodzenie! Radziłem się lekarzy, diagnoza brzmiała jak wyrok: kostki nie da się wyleczyć! Jedyne wyjście to operacja i wstawienie protezy stawu. Lub życie na środkach przeciwbólowych.

Zacząłem stosować kolagen szary. Zdecydowana poprawa nastąpiła po niespełna 2 tygodniach od pierwszej aplikacji. Oceniam, że ból ustąpił na ponad 90%, czasami tylko lekko się odzywa. Nieco podobne doświadczenia ma żona – kolagen pomógł jej na bóle w przegubach rąk.

Zofia: Doświadczyłam wyjątkowo przykrego przeżycia – wypadnięcia macicy. Nie życzę tego żadnej kobiecie. Gdy przeczytałam o kolagenie intymnym dla pań, opracowanym przy uwzględnieniu całej najnowszej wiedzy naukowej o budowie i fizjologii kobiecego narządu rodnego, zdecydowałam się na jego zakup. I aż sama nie mogę uwierzyć. Nie zużyłam nawet jednego słoiczka, a macica wróciła na swoje miejsce! I już nie wypada!

Tadeusz (52): Po 2 miesiącach stosowania kolagenu w kapsułkach Sensation odczułem wyraźną ulgę w związku z bólami stawów. Chodziło o niedostateczne smarowanie. Bóle stawów ustępują, ustępuje też chrupanie.

Anna (63): Od młodości miałam problemy z zębami, już w wieku 40 lat nie miałam własnych zębów, od tamtego czasu używam wyłącznie protez. Przykrym tego skutkiem jest paradontoza – zanikające dziąsła i kości, nieznośny ból przy noszeniu protez, dokuczliwe odleżyny.

Ale dziś pomimo noszenia protez nic mnie już nie boli! Stało się to zupełnie przypadkiem – nakładałam kolagen White na twarz jako kosmetyk i najwyraźniej przeniknął przez skórę i dotarł do dziąseł, które go najbardziej potrzebowały. A na mojej twarzy kolagen rozjaśnił ciemne „podkówki" pod oczami, zmniejszył zmarszczki wokół ust, a co najważniejsze, znikły szpecące „chomiki" po bokach twarzy – a wyglądałam już okropnie: z tymi brzydkimi „workami". Po 3 miesiącach zapomniałam o problemie! Poza tym moja skóra nie jest wysuszona, cienka, zszarzała, lecz odzyskała wygląd sprzed lat. Kosmetyczka skomentowała, że moja buzia jest w znacznie lepszym stanie niż przedtem.

AP Omega

Kwasy omega 3-6-9 są niezbędne dla zdrowia. Ponieważ współczesna dieta opiera się na produktach wysoko przetworzonych i uzyskiwanych z hodowli przemysłowej, ilość kwasów omega w naszym menu jest niewystarczająca, ponadto zaburzeniu ulega proporcja między kwasami omega-3 i omega-6 – tych drugich spożywamy kilkadziesiąt razy za dużo w porównaniu z kwasami omega-3.

Opracowany przez polskich uczonych proces estryfikacji oleju lnianego, bogatego szczególnie w kwasy omega-3, a zwłaszcza cenny kwas alfa-linolenowy (ALA), nie tylko oczyszcza go z licznych toksyn i zwiększa bioprzyswajalności kwasów omega, ale i pozwala uzyskać samą esencję tych kwasów, a niezbędny ALA stanowi tutaj aż 55-62% ogółu kwasów omega.

Suplementację należy polecić każdemu, szczególnie osobom po 40. roku życia lub prowadzącym nieregularny tryb życia, a nawet dzieciom z problemami z koncentracją. Szczególnie istotna jest przy takich dolegliwościach i chorobach jak spadek odporności, miażdżyca i inne schorzenia układu sercowo-naczyniowego (w tym zawały serca i udary mózgu), choroba Alzheimera, nowotwory, problemy trawienne, choroby skóry, dolegliwości psychiczne, ślepota.

P: Polecam chorym na nowotwory – rewelacyjny skutek, używam tego już 8 lat!

Ekstrakt propolisowy AP Immuno

Propolis to „mur obronny wokół miasta" – kit pszczeli ochrania ul przed grzybami, wirusami i bakteriami. Ze względu na wysoką zawartość polifenoli nie tylko zwalcza drobnoustroje, ale i wzmacnia odporność oraz wspomaga terapię szeregu chorób, w tym nowotworów.

AP Immuno to innowacyjny ekstrakt propolisu na bazie miodu, opracowany przez polskich naukowców. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego.

Marek: Choruję na nowotwór jelita grubego. Towarzyszą temu m.in. takie objawy jak uporczywe zaparcia i uciążliwe bóle brzucha. Od 3 tygodni stosuję AP Immuno i mogę powiedzieć, że już nastąpiła ogromna poprawa!

API Immunal

Bezwoskowy ekstrakt propolisu Api Nano, uzyskiwany metodą zimnej separacji, zawiera niespotykanie wysokie stężenie polifenoli (nawet do 10 razy wyższe od przeciętnych analogicznych produktów dostępnych na rynku) i wykazuje silne działanie antyoksydacyjne. W badaniach na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie wykazano, że ekstrakt ten zmniejsza żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji. Lekarze zalecają go jako wspomaganie terapii nie tylko przy nowotworach i chemii, ale także przy cukrzycy oraz chorobach układu sercowo-naczyniowego, tarczycy, skóry i chorobach degeneracyjnych mózgu.

Stanisława (71): Od 10 lat leczę się na raka krwi (czerwienica) i biorę chemię. Przez pierwsze 7 lat była to chemia w tabletkach, od 3 lat biorę chemię w zastrzykach. Mimo to wyniki stale się pogarszały. Po zużyciu 1 opakowania API Immunal widzę bardzo dużą poprawę. Nie mam wzdęć i lepiej się wypróżniam.

AP Glutation liposomalny



Glutation, substancja naturalnie wytwarzana przez nasz organizm, przeciwdziała negatywnym skutkom kontaktu z substancjami szkodliwymi, stresu, niezdrowego stylu życia i diety – wychwytuje wolne rodniki, toksyny i metale ciężkie, które ulegają następnie wydaleniu z organizmu. Jednak przy obecnym stopniu zanieczyszczenia środowiska i współczesnym trybie życia ilość produkowanego przez organizm glutationu często okazuje się niewystarczająca do neutralizacji zagrożeń. Glutation w formie liposomalnej charakteryzuje się najwyższym stopniem przyswajalności przez organizm – ponad 90%.

Suplementację glutationu należy rozważyć zwłaszcza w przypadku starzenia się organizmu, przy zaćmie i jaskrze, chorobach serca, wątroby i stawów, chorobach płuc, podczas terapii raka, przy osłabieniu układu odpornościowego, w chorobach Alzheimera i Parkinsona, a także w przypadku alkoholizmu i zatruć substancjami toksycznymi.

Anna Marzec

* powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów.

KOLAGEN AP BIOAKTIV (wszystkie rodzaje), **AP Immuno**, **API Immunal, AP Omega oraz AP Glutation Liposomalny** można kupić wysyłkowo: tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03**, w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA**, a także w najlepszych aptekach.

KLINIKI ANNA PIKURA:

Wrocław ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445 • **Kraków** ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886

www.annapikura.com

eprasa.pl 6d5e8d6c123

Mikrobiom w jamie ustnej istotny dla zdrowia całego ustroju



Kiedy myślimy o mikroflorze, zwykle mamy na myśli jelita. Tymczasem równie złożony i ważny ekosystem mikroorganizmów funkcjonuje w naszej jamie ustnej – i ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia ogólnego. Wspiera trawienie, pomaga utrzymać odpowiednie pH, uczestniczy w produkcji immunoglobulin i chroni błony śluzowe przed patogenami.

Prawidłowe funkcjonowanie tego systemu zależy od równowagi między bakteriami Gram-dodatnimi, a Gram-ujemnymi, z przewagą tych pierwszych. Probiotyczne szczepy Gram-dodatnie, takie jak *Streptococcus salivarius*, *Veillonella* czy *Actinomyces naeslundii*, odgrywają istotną rolę w regulacji pH, hamowaniu rozwoju patogenów i zapobieganiu demineralizacji szkliwa. Wspomagają tworzenie stabilnego, ochronnego biofilmu na powierzchni zębów oraz błon śluzowych. Dzięki temu skutecznie nas chronią przed próchnicą oraz chorobami przyzębia.

Jednak, gdy ta równowaga zostaje zaburzona, może dojść do tzw. dysbiozy, czyli niekorzystnej zmiany składu mikroflory. Taki stan sprzyja nadmiernemu namnażaniu się patogenów i osłabieniu naturalnych mechanizmów ochronnych w jamie ustnej. Dysbioza często pojawia się u osób:

- z chorobami metabolicznymi (np. cukrzycą),
- przyjmujących antybiotyki, immunosupresanty lub kortykosteroidy,
- z suchością błony śluzowej jamy ustnej,
- z zaburzeniami hormonalnymi (dojrzewanie, ciąża, menopauza),
- narażonych na przewlekły stres,
- palących papierosy lub używających e-papierosów.

Dla wsparcia dobrych bakterii w jamie ustnej kluczowe jest zadbanie o codzienne nawyki – zarówno żywieniowe, jak i związane ze stylem życia oraz higieną. Dieta powinna być uboga w cukry proste, szczególnie spożywane między posiłkami, ponieważ są one idealną pożywką dla bakterii kwasotwórczych. Zamiast tego warto sięgać po produkty bogate w błonnik oraz warzywa o działaniu prebiotycznym, takie jak cykoria. Równie ważne jest regularne picie wody, która pomaga naturalnie oczyszczać jamę ustną i pobudza wytwarzanie śliny – niezbędnej do zachowania mikrobiologicznej równowagi.

Warto też rzucić palenie papierosów – zarówno tradycyjnych, jak i elektronicznych – osłabia ono bowiem przepływ śliny i negatywnie oddziałuje na mikrobiom. Podobnie działają nadmierne spożycie alkoholu oraz przewlekły stres. Należy także zadbać o odpowiednie nawilżenie błon śluzowych, zwłaszcza jeśli odczuwasz suchość w jamie ustnej – pomocne mogą być preparaty wspomagające nawilżenie.

Int J Mol Sci. 2023 Mar 9;24(6):5231; J Oral Maxillofac Pathol. 2019 Jan-Apr;23(1):122-128

eprasa.pl bd5ed8cf25

Co powoduje nadwrażliwość zębów?

Przypadłość ta objawia się przy kontakcie z zimnem, ciepłem, wiatrem lub innymi skrajnymi temperaturami.

Nie tylko letnie nawyki mogą powodować nadwrażliwość. Wymienia się także problemy z układem pokarmowym, takie jak refluks żołądkowy czy bulimia – mogą one powodować, że kwas żołądkowy demineralizuje szkliwo, zwłaszcza w nocy. Również wady zgryzu mogą prowadzić do przeciążeń i odpryskiwania szkliwa, odsłaniając zębinę i powodując nadwrażliwość poprzez nieprawidłowe położenie zębów.

Jeśli już cierpisz na nadwrażliwość, picie zimnych napojów, alkoholi czy jedzenie kwaśnych owoców tylko pogarsza sytuację i potęguje cierpienie.

J Dent (Shiraz). 2013 Sep;14(3):136-145; Int Dent J. 2020 Oct 31;66(5):249-256



eprasa.pl bd5ed8cf25



Emerytura za granicą? Tylko z nowymi znajomymi!

Wielu ludzi marzy o emeryturze w cieplejszym kraju, ale niesie ona za sobą realne ryzyko życia w samotności. Emeryci nie biorą pod uwagę trudności w nawiązywaniu nowych sieci społecznych za granicą – twierdzą badacze – i mają mniejszy kontakt z przyjaciółmi i rodziną, których zostawili w ojczyźnie.

Naukowcy z Holenderskiego Interdyscyplinarnego Instytutu Demograficznego przebadali blisko 5 tys. Holendrów spędzających emeryturę za granicą i porównali ich z grupą ponad 1,3 tys. tych, którzy zostali w ojczyźnie. Chociaż wielu emigrantów stwierdziło, że są szczęśliwi w swoim nowym słonecznym kraju, często przyznawali oni, że czują się samotni.

Nie udało im się utworzyć nowych grup społecznych, a poczucie samotności zwiększa ryzyko wystąpienia przewlekłych problemów zdrowotnych – twierdzą badacze.

– Ważne jest, aby osoby rozważające migrację emerytalną zastanowiły się, w jaki sposób mogą utrzymać więzi społeczne w kraju pochodzenia i nawiązać nowe w kraju docelowym – skomentowała jedna z badaczek Esma Betül Savaş.

Psychol Aging 2025; doi: 10.1037/pag0000880

Przygnębienie? Rozwiń kreatywność w grupie

Jeśli masz obniżony nastrój lub niepokój, nie cierp w samotności. Zamiast tego zrób coś kreatywnego, i to w grupie. Każda twórcza aktywność, np. taniec, malowanie czy śpiew, może radykalnie złagodzić objawy depresji, pod warunkiem, że odbywa się w grupie – twierdzą angielscy naukowcy z Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie.

Przeanalizowali oni 39 opublikowanych wcześniej badań, aby ustalić wpływ sztuki społecznej na blisko 3,4 tys. osób cierpiących na depresję i 949 pacjentów z zaburzeniami lękowymi. Odkryli, że jest ona równie skuteczna, jak leki przeciwdepresyjne, psychoterapia czy aktywność fizyczna. Największą poprawę zaobserwowano wśród osób przebywających w domach opieki, gdzie poczucie izolacji może być bardziej dotkliwe.

Nie miało większego znaczenia, którą z dziedzin sztuki kreatywnej się wybierało – osoby podejmujące różne aktywności zgłaszały podobne postępy – ale sukces tkwił w grupowości.

– Podejrzewamy efekt synergii dzięki unikalnym zasobom pozyskiwanym od zbiorowości, a wyjątkowe elementy artystycznej twórczości współgrają ze sobą – powiedziała jedna z badaczek dr Janelle Jones. Więcej informacji na temat potencjalnie korzystnego wpływu kreatywnych aktywności, zwłaszcza tych społecznych, na zdrowie fizyczne i psychiczne znajdziesz w tekście pt. „Leczenie przez tworzenie”.

Nat Ment Health 2025; 3(3): 374-386



eprasa.pl



Poniżej 10% siedemdziesięciolatków jest zdrowych!

Mniej niż 1 na 10 osób dożywa 70. urodzin w dobrej kondycji i bez chorób. Ponad 90% cierpi na co najmniej jedno przewlekłe zaburzenie albo ma już upośledzenie funkcji poznawczych i wykazuje objawy demencji lub choroby Alzheimera.

Zespół badaczy z Kanady, USA i Danii twierdzi, że zdrowa dieta to jedyna rzecz, która odróżnia zdrowe osoby starsze od zdecydowanej większości schorowanych seniorów, a wśród 75-latków różnica ta staje się jeszcze bardziej widoczna. Po przeanalizowaniu stylu życia i stanu zdrowia 105-tysięcznej grupy, której uczestników monitorowano nawet przez 30 lat, naukowcy odkryli, że jedną ze stałych cech charakterystycznych zdrowych ludzi starszych jest spożywanie dużych ilości owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, orzechów i roślin strączkowych.

W wieku 70 i 75 lat uczestników przebadano pod kątem 11 przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak rak, cukrzyca i choroby serca, a także sprawności umysłowej. Do tego czasu osoby odżywiające się zdrowo miały ponad 2-krotnie większe szanse na dalszy brak przewlekłych zaburzeń. Tylko blisko 9,8 tys. seniorów w badanej grupie było wolnych od chorób do czasu osiągnięcia 70.r.ż. – wszyscy przestrzegali zdrowej diety. Pozostali, którzy cierpieli na co najmniej jeden przewlekły problem zdrowotny lub wykazywali oznaki pogorszenia stanu umysłowego, odżywiali się dużą ilością tłuszczów trans, przetworzonego mięsa i słodkich napojów.

Nat Med 2025; doi: 10.1038/s41591-025-03570-S

REKLAMA

KRÓLESTWO GRZYBÓW
WWW.KENAY.COM.PL
REISHI, SHITAKE, CORDYCEPS,
SOPLÓWKA JEŻOWATA, MAITAKE, CHAGA
BIO
REISHI
SUPLEMENT DIETY
KENAY
SHITAKE
SUPLEMENT DIETY
KENAY
CORDYCEPS
SUPLEMENT DIETY
KENAY
SOPLÓWKA JEŻOWATA
Lion's Mane
SUPLEMENT DIETY
KENAY
KENAY®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
KENAY.POLAND
PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGETARIAN
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

eprasa.pl bd5ed8cf25



Dr Grzybek: wesoły uzdrowiciel

Jeżeli jemy grzyby, to przeważnie należą one do odmian kapeluszowych. Wystarczy jednak zejść z utartej ścieżki, by odkryć wiele innych gatunków, które będą silnym wsparciem dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Od tysięcy lat zjadamy grzyby. Obfitują w przeciwutleniacze i są bogatym źródłem witaminy D, co czyni je cennym składnikiem jadłospisu w długich miesiącach zimowych.

Większość z nas je grzyby kapeluszowe, czyli najpopularniejsze odmiany, dostępne w supermarketach. Jednak stanowią one tylko część świata grzybów, którego walory zdrowotne wykorzystywane są przez medycynę funkcjonalną i żywieniową, zachęcającą do używania grzybów w postaci suplementów, a nawet kawy. Jeden z ich rodzajów – grzyby zawierające psylocybinę, znane szerzej jako grzyby magiczne – stosowany jest w mikrodawkach do łagodzenia depresji i lęku.

Gdy chodzi o grzyby, trudno użyć ich w niewłaściwy sposób, gdyż wszystkie mają jakieś zalety zdrowotne, od równoważenia poziomu cukru we krwi po wspieranie układu odpornościowego i dodawanie energii. Oto 7 najcenniejszych pod względem medycznym grzybów według portalu Real Mushrooms (realmushrooms.com).



Soplówka jeżowata

Hericium erinaceus

Grzyb dla umysłu

Najważniejszymi składnikami soplówki są związki takie jak betaglukany, chroniące mózg i nerwy. Osoby z łagodnymi problemami z pamięcią odczuwały poprawę, gdy regularnie spożywały soplówkę, i radziły sobie w testach pamięciowych znacznie lepiej niż ci, którzy jej nie jedli. Tradycyjna medycyna chińska (TCM) nazywa te grzyby hou tou gu (grzyby małpiogłowe) i używa ich do poprawiania funkcjonowania śledziony i trawienia.

Reishi

Ganoderma lingzhi

Grzyb nieśmiertelności



Polisacharydy zawarte w grzybach reishi wspierają układ odpornościowy i pomagają poprawić sen oraz zmniejszyć lęk i niepokój. Mogą nawet wzmocnić zdrowie płuc i układu oddechowego, a także zrównoważyć poziom cukru we krwi. Stosowanie reishi na Wschodzie udokumentowano już od ponad 2 000 lat. Przykładowo, chińscy władcy używali ich dla zapewnienia sobie długowieczności i nazywali je „grzybami nieśmiertelności".

eprasa.pl bd5ed8cf25



Czaga

Inonotus obliquus

Raczej narośl niż grzyb

Czaga jest jednym z grzybów najszerzej przebadanych pod kątem zdolności leczenia schorzeń skóry i żołądka. Jest bogata w przeciwutleniacze wspierające trawienie i układ odpornościowy, a także ogranicza stany zapalne. W odróżnieniu od innych grzybów nie przyjęła się w medycynie Wschodu, ale Rosjanie znali jej wartość już w XVI wieku i stosowali ją w postaci herbaty dla wspomagania trawienia. Właściwie jest ona nie tyle grzybem, ile narośla rozwijającą się na pniach brzóz w zimnym klimacie Północy.



Kordyceps

Cordyceps militaris

Grzyb gąsienic

Jeżeli brakuje ci energii, to kordyceps jest grzybem dla ciebie. Jak pokazały badania na zwierzętach, podnosi on poziom ATP, związku dostarczającego energii naszym komórkom. W badaniach na ludziach poprawiał on poziom ćwiczeń fizycznych u starszych osób. Jeżeli masz zamiar założyć rodzinę, to pamiętaj, że kordyceps podnosi jakość spermy i liczbę plemników, a także zwiększa libido. Jedna z jego odmian jest najdroższym grzybem świata: *Cordyceps sinensis* kosztuje ponad 8 000 dolarów za 0,5 kg i jest rzadkim połączeniem gąsienicy i grzyba. Na szczęście odmiana *militaris* nie jest ani tak rzadka, ani tak droga.



Wrośniak różnobarwny

Trametes versicolor

Najlepszy przyjaciel naszych komórek T

Jeżeli chcesz naprawdę wesprzeć odpowiedź komórek-zabójców układu odpornościowego, to wrośniak powinien znaleźć się na twej liście zakupów. Spośród wszystkich grzybów jest on najlepszym przyjacielem układu immunologicznego, wzmacniającym funkcjonowanie komórek T – „naturalnych zabójców". Tradycyjna medycyna chińska postrzega go nieco inaczej, używając do wspierania trawienia, zdrowia płuc, regulacji płynów w organizmie oraz witalności.



Maitake

Grifola frondosa

Wzmacniacz odporności

Maitake oferuje podobne korzyści jak wrośniak, może tylko nieco mniej intensywne. Wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego poprzez stymulowanie komórek odpornościowych zwanych „naturalnymi zabójcami", monocytów i komórek T pomocniczych. Jeżeli słyszałeś o grzybach maitake, to prawdopodobnie dzięki badaniom dr Hiroaki Nanby, który w latach 90. wyizolował ich polisacharydy jako substancje podnoszące odporność.

Shiitake

Lentinula edodes

Popularny eliksir

Któż nie lubi grzybów shiitake, prawdopodobnie najlepiej znanych spośród wszystkich grzybów leczniczych? Są one dobre dla układu odpornościowego, wspierają wątrobę i chronią układ krążenia. Co ważne, mogą także utrzymywać w ryzach poziom cholesterolu. Chińczycy nazywają je „aromatycznymi grzybami", a dynastia Ming określała je terminem „eliksiru życia".



eprasa.pl bd5ed8cf25

WARTO WIEDZIEĆ





Niech zdrowie będzie z Tobą!

Szacuje się, że nawet 70% chorób może wynikać ze złej diety. Od lat 70. ubiegłego wieku, kiedy przemysł spożywczy zaczął wprowadzać na rynki wysoko przetworzoną żywność, lawinowo wzrasta liczba chorób układu krążenia i nowotworów. Coraz więcej ludzi cierpi na insulinooporność, nadciśnienie, cukrzycę typu 2 czy demencję. Lawinowo rośnie liczba udarów i zawałów. Jak temu zaradzić?

„Skoro większość chorób wynika z nieprawidłowego odżywiania, to przecież aż się prosi: zajmijmy się przyczynami objawów, nie ich tuszowaniem! Po to napisałem tę i wszystkie poprzednie książki: żeby każdy sam, w zaciszu swojego mieszkania, mógł połączyć kropki. Zrozumieć, że tak jak choroba zaczyna się od jelit, to także od nich warto zacząć wychodzenie z niej" – wyjaśnia dr Tadeusz Oleszczuk, popularyzator zdrowego stylu życia. W swojej nowej książce pt. „Zdrowie bez wymówek" zbiera wiedzę na temat czynników, które najbardziej szkodzą naszemu zdrowiu. Lekko i ze swadą opisuje pułapki, ale też podpowiada, jak je omijać. I pokazuje, że to nie jest tak trudne, jak wielu z nas się wydaje.

Dr Tadeusz Oleszczuk: „Zdrowie bez wymówek. Przewodnik po diecie, badaniach I terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn", cena: 30,90 zł, Wydawnictwo Zwierciadło, www.zwierciadlo.pl

Uzdrawianie dźwiękiem

Ciało to dźwięk – wystarczy wsłuchać się w jego rytmy i opowieści, które proszą, by je zauważyć i zintegrować. Dzięki mocy własnego głosu możesz uzdrawiać się warstwa po warstwie: budząc komórki, uwalniając napięcia, stres i emocjonalne traumy.

Vickie Dodd – założycielka Sacred Sound Works – jest znaną na całym świecie pionierką w dziedzinie dźwięku jako metody pracy z ciałem. Zaczęła używać dźwięku jako metody uzdrawiania w swojej pracy z klientami ponad 50 lat temu. W swojej książce przedstawia autorski system pracy z traumą zakodowaną w ciele przy wykorzystaniu uzdrawiającej mocy dźwięku. Opisując działanie układu nerwowego i oddechu wpływającego na układ parasympatyczny, pokazuje, jak dźwięk wędruje wewnętrznymi ścieżkami ciała i jak wywołuje reakcje zapisane w pamięci tkanek i mięśni, omijając przy tym umysł. Dźwięk może zmieniać strukturę komórek, korygować postawę i uwalniać nieprzetransformowane doświadczenia emocjonalne.

Dzięki temu przewodnikowi dowiesz się, jak dźwięk – nawet zwykłe mruczenie – może wpływać na tkanki ciała, poprawiać postawę i uwalniać głęboko zakorzenione napięcia oraz traumy emocjonalne. Nauczysz się słuchać ciała, odkryjesz obszary wymagające leczenia i rozpoznawać dźwięki potrzebne do ich uzdrowienia oraz poznasz praktyki, które natychmiast pomagają uwolnić napięcie za pomocą własnego głosu.

Śpiewając pieśni miłości swojemu cieniowi, przemienisz wzorce negatywne w harmonijne, odkrywając spokój i łaskę, które pojawiają się, gdy ciało i jego historie odnajdują ukojenie.

Vickie Dodd: „Uzdrawianie dźwiękiem. Pracuj z ciałem, zredukuj stres, pozbądź się lęku i ulecz traumy", cena: 49,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

Postaw bańki na twarz?

Jak się okazuje, masaż próżniowy może pomóc zatrzymać oznaki upływu czasu. Znana na świecie twórczyni metody Faceday w tej książce dzieli się swoją autorską metodą terapii manualnej twarzy, która oparty jest na osteopatii. Zaproponowany przez nią facefitness pomoże podnieść owal twarzy, wyrówna jej kontury, zmniejsz i wygładzi załamania, bruzdy. Ponadto jak zapewnia Elena Karkukly, dzięki masażowi bańkami poprawisz cyrkulację krwi i limfy (co ułatwi pozbycie się obrzęków), uaktywnisz transport substancji odżywczych i budulca do komórek wszystkich warstw: skóry, tkanki podskórnej, a w szczególności do mięśni i kości, a także wygładzisz zmarszczki, przywrócisz elastyczność i sprężystość skóry, zmniejszysz ból głowy oraz… poprawisz jakości snu.

Z tej publikacji dowiesz się jak: wybrać odpowiednie bańki, samodzielnie wykonywać nimi masaż twarzy, wykonać masaż limfatyczny, rozluźnić mięśnie twarzy, naturalnie powiększyć usta, odzyskać elastyczność skóry, wygładzić bruzdy nosowo-wargowe oraz pozbyć się zmarszczek mimicznych i drugiego podbródka.

Elena Karkukly: „Masaż twarzy bańkami. Natychmiastowy efekt liftingu", cena: 28,99 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl bd5ed8cf25

Odbudowa organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

Adwertorial

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - DOBRY WYBÓR!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



eprasa.pl bd5ed8cf25

Owoce tak, soki nie

Nowa radykalna teoria wyjaśnia sposób, w jaki fruktoza może zwiększać ryzyko rozwoju chorób przewlekłych – twierdzi Patrick Holford z organizacji charytatywnej Food for the Brain.

Nadmiar słodkich węglowodanów – zwłaszcza tych z przetworzonej żywności – może być szkodliwy, powodować otyłość i szereg przewlekłych problemów zdrowotnych. Jednak jeden rodzaj cukru – fruktoza – zwykle cieszył się akceptacją – w końcu pochodzi z owoców, a to zawsze zdrowa opcja. Jednak fruktoza stanowi również połowę białego cukru i większą część syropu glukozowo-fruktozowego – głównego słodzika w napojach gazowanych i ultraprzetworzonej żywności.

Według nowej radykalnej teorii powinno się również uważać na „naturalne" soki owocowe. Richard Johnson, profesor nefrologii na Uniwersytecie Kolorado w USA, odkrył, jak fruktoza może wywołać różne szkodliwe zmiany w metabolizmie, które zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca, otyłość i choroba Alzheimera. Jego zdaniem, gdyby lekarze lepiej to rozumieli, mogłoby to zmienić podejście rządowych agencji ds. ochrony zdrowia, które w większym stopniu skupiłyby się na profilaktyce, a nie tylko na leczeniu, co stale obiecują.

Wpływ fruktozy na ciało i mózg

Prof. Johnson stworzył coś, co jest w istocie biochemicznym schematem aktywowanych i powstrzymywanych przez fruktozę połączeń, które sprawiają, że coraz więcej osób choruje[1]. Nadmiar fruktozy zwiększa np. ilość magazynowanego w wątrobie tłuszczu, co jest czynnikiem sprawczym stłuszczeniowej choroby wątroby. W dodatku powoduje spadek produktywności mitochondriów, które wytwarzają ATP – cząsteczkę stanowiącą źródło energii dla ciała i mózgu – oraz wzrost ciśnienia tętniczego. W rezultacie człowiek tyje, częściej odczuwa mgłę umysłową i zmęczenie oraz jest mniej skłonny do aktywności fizycznej. To samo w sobie jest głównym stymulatorem rozwoju cukrzycy.

Tymczasem przeciwstarzeniowy proces zwany autofagią, w którego przebiegu usuwane są zużyte i uszkodzone mitochondria, aby zrobić miejsce nowym, zostaje wyłączony. Kiedy fruktoza dostaje się do mózgu, jest jednym z czynników powodujących powstawanie występujących w przebiegu choroby Alzheimera bezużytecznych grudek białka amyloidowego, które są celem nowych terapii farmakologicznych.

Jakim cudem fruktoza tak przemożnie oddziałuje na organizm? Dlaczego pod jej wpływem uruchamia on potencjalnie zabójczy program? – Błędem byłoby myślenie o fruktozie jak o jakiejś istotnej toksynie, chociaż w nadmiarze staje się ona neurotoksyczna. Jej niezwykły zakres wpływu jest raczej częścią pradawnego zestawu biologicznych programów przygotowujących zwierzęta do hibernacji przez gromadzenie zapasów na czas głodu, które nazywamy „przełącznikiem przetrwania" – wyjaśnia prof. Johnson. Dlatego następują przyrost tkanki tłuszczowej i spadek produkcji energii, co powoduje mgłę umysłową. To naturalny proces w warunkach niedoboru pożywienia, ale w dzisiejszych czasach obfitości nigdy nie zabraknie jedzenia i fruktozy.

Dlaczego nie soki?

Nie oznacza to jednak, że należy unikać owoców, które zawierają jedynie niewielką ilość fruktozy, a za to zdrowe składniki odżywcze i pożyteczny błonnik, odżywiający niezbędne bakterie jelitowe. Nie dotyczy to jednak pozbawionego błonnika soku owocowego. Szklanka soku pomarańczowego to równowartość trzech pomarańczy, jeśli chodzi o fruktozę, ale bez błonnika, który spowalnia trawienie. Wniosek? Owoce tak, soki nie.

Teoria prof. Johnsona wyjaśnia również, dlaczego zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, będący wynikiem regularnego spożywania dużych ilości produktów bogatych w cukier i węglowodany, jest tak szkodliwy. Wątroba zamienia nadmiar glukozy we fruktozę ze wszystkimi tego efektami ubocznymi. Inne pokarmy, które mogą przyspieszać produkcję fruktozy przez wątrobę, to alkohol i produkty słone.

Ten wzrost poziomu fruktozy sprawia, żebardzo łatwo jest zacząć przybierać na wadze, niezależnie od restrykcji kalorycznych i nasilenia aktywności fizycznej. To związek, o którym wie bardzo niewielu dietetyków czy lekarzy.

Zbyt wysoka podaż fruktozy?

Oznaką rozległych uszkodzeń, jakie może spowodować przejście organizmu w tryb przetrwania, jest niski poziom ATP w mózgach osób z zaburzeniami,

CO MOŻNA ZROBIĆ?

Szkodliwości fruktozy można przeciwdziałać dzięki zwiększeniu podaży zawartych w tłustych rybach kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, aktywnemu trybowi życia oraz suplementacji witamin z grupy B, zwłaszcza B12. Pomocna może być również dieta o niskim ładunku glikemicznym i niskiej zawartości fruktozy z okresami ketozy dzięki spożywaniu minimalnych ilości cukru i węglowodanów. Organizm reaguje na nią wytwarzaniem ketonów – nośników energii, które mogą zastępować glukozę jako źródło energii dla mózgu – co wspomaga cofanie uszkodzeń. – Spalanie ketonów może również zwiększać liczbę i wydajność komórkowych elektrowni, czyli mitochondriów, które niszczy fruktoza – twierdzi prof. Robert Lustig z Uniwersytetu Kalifornijskiego w USA, autor bestsellerowej książki pt. „Metabolical" („Metabolizm"), wydanej przez Harper, 2021.

Profesorowie Johnson i Lustig zwrócili się do ekspertów w dziedzinie profilaktyki demencji z prośbą o dodanie cukru, a szczególnie diety bogatej we fruktozę, do listy znanych czynników ryzyka rozwoju zaburzeń poznawczych[1]. Dieta niskofruktozowa naturalnie sprzyja również produkcji hormonu inkretynowego GLP-1, który naśladują odchudzające leki Ozempic i Wegovy, ale bez działań niepożądanych czy efektu jo-jo.

BIBLIOGRAFIA

1 Richard J. Johnson and Robert Lustig, "Fructose and High Sugar Diets," Lancet Commission letter, 2024, foodforthebrain.org

eprasa.pl bd5ed8cf25



Szklanka soku to równowartość kilku kawałków owocu, jeśli chodzi o fruktozę, ale bez błonnika, który spowalnia jej trawienie.

takimi jak otyłość, cukrzyca, stłuszczenie wątroby i choroba Alzheimera. Zrozumienie tego wskazuje na nowe metody redukcji ryzyka rozwoju tych przewlekłych schorzeń.

Prostą, ale bardzo skuteczną metodą jest pomiar poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c) we krwi – będący złotym standardem test, który lekarze stosują w ramach wykrywania cukrzycy. Niedawna próba z udziałem ponad 374 tys. starszych mężczyzn z cukrzycą wykazała, że utrzymanie stabilnego stężenia HbA1c przez 3 lata zmniejszyło ryzyko rozwoju demencji o jedną trzecią. Tymczasem uczestnicy badania, w przypadku których było ono niskie przez ponad 60% czasu, byli bardziej narażeni na wystąpienie choroby[2].

Podobne korzyści stwierdzono u pacjentów ze stanem przedcukrzycowym. Jednak znacznie niższe poziomy HbA1c niż te stosowane do diagnozowania cukrzycy są związane z pierwszymi oznakami spadku objętości mózgu, który jest cechą charakterystyczną zaburzeń poznawczych, nawet u nastolatków.

Dlatego brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się profilaktyką choroby Alzheimera – Food for the Brain – w ramach swoich badań z dziedziny „nauki obywatelskiej" bada poziom HbA1c we krwi za pomocą domowego zestawu testowego. Ma to na celu nie tylko ustalenie grupy ryzyka, lecz także znalezienie sposobu na cofnięcie niekorzystnych procesów prowadzących do demencji. Ocena obejmuje bezpłatny test, który umożliwia obliczenie przyszłego prawdopodobieństwa wystąpienia choroby i sugeruje różne zmiany z zakresu stylu życia i żywienia, aby je obniżyć, w tym dietę o niskiej zawartości fruktozy. Można go znaleźć na stronie internetowej: www.foodforthebrain.org/fructose.

Patrick Holford jest założycielem Institute for Optimum Nutrition (Instytutu Optymalnego Żywienia), stowarzyszenia non-profit VitaminC-4Covid oraz fundacji charytatywnej Food for the Brain Foundation (foodforthebrain.org), gdzie kieruje projektem dotyczącym zapobiegania chorobie Alzheimera, w tym Dnia Profilaktyki Choroby Alzheimera (alzheimersprevention.info). Jest autorem 46 książek o tematyce zdrowotnej, które przetłumaczono na ponad 30 języków. Aby dowiedzieć się więcej, zbadaj poziom HbA1c we krwi i weź udział w badaniach nad zapobieganiem demencji – odwiedź stronę internetową: www.foodforthebrain.org/fructose.

BIBLIOGRAFIA
1 Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2023; 378(1885): 20220230
2 JAMA Netw Open, 2024; 7(8): e2425354

PODSTAWY DIETY NISKOFRUKTOZOWEJ

Fruktoza to cukier prosty zawarty głównie w wielu ultraprzetworzonych produktach spożywczych oraz naturalnie występujący w owocach, warzywach (w niewielkich ilościach) i słodzikach. Zdrowe nieprzetworzone pokarmy zawierają generalnie mniej fruktozy i chociaż jest to naturalny cukier owocowy, obecny w całych owocach błonnik wspomaga redukcję wszelkich związanych z nim zagrożeń zdrowotnych. Najprostszy sposób na uniknięcie „zalania fruktozą" to eliminacja wysokoprzetworzonych słodzonych pokarmów i napojów oraz umiarkowane spożycie owoców i wybór tych o niskim indeksie glikemicznym, takich jak ciemne owoce jagodowe i pestkowce.

1. Unikaj żywności przetworzonej i ultraprzetworzonej

Sprawdzaj etykiety – wiele cukru „kryje się" pod innymi nazwami, co pozwala myśleć, że jego zawartość jest niższa niż faktycznie, więc należy szukać również składników z końcówką „-oza" lub takich jak: nektar, syrop, sok, trzcina cukrowa lub słód.

Słodkie napoje: Napoje bezalkoholowe (zwłaszcza te zawierające syrop glukozowo-fruktozowy), soki owocowe i napoje energetyzujące.

Przekąski: Batony i inne słodycze (często zawierające syrop kukurydziany i glukozowo-fruktozowy), słodzone batony zbożowe, przekąski owocowe lub żelki i kupne ciasta.

Przyprawy i sosy: Keczup, sos barbecue, majonez itd.

Produkty śniadaniowe: Syropy do naleśników (większość tego typu produktów zawiera dużo syropu glukozowo-fruktozowego), smakowe jogurty (wiele z nich ma w sobie dodane cukry, w tym fruktozę) i słodkie owsianki typu instant.

Desery: Lody i mrożone jogurty, kupne ciasta, ciastka, placki i wyroby cukiernicze.

Przetworzone owoce: Owoce puszkowane w syropie (zwłaszcza gęstym) i suszone.

Chleb i zboża: Słodkie płatki śniadaniowe i pieczywo (np. chleb bananowy lub z nadzieniem owocowym).

Przetworzone produkty mięsne: Mięso doprawiane lub w słodkich marynatach czy sosach (np. kurczak w sosie teriyaki).





2. Ogranicz spożycie owoców o wysokiej zawartości fruktozy

Pewne owoce zawierają bardzo dużo fruktozy, a inne mniej. Dla lepszej tolerancji lepiej spożywać te o niskiej zawartości tego cukru. Wybieraj owoce o niskim indeksie glikemicznym, takie jak ciemne owoce jagodowe i pestkowce (rozważ wiśnie i śliwki).



3. Unikaj słodzików o wysokiej zawartości fruktozy

Słodziki, takie jak miód, syrop z agawy i glukozowo-fruktozowy, zawierają bardzo dużo fruktozy.

Dzisiejsza typowa dieta złożona z hamburgerów, coca-coli i innych słodkich napojów, soku owocowego, lodów, chleba, herbatników, ciast i deserów, a dodatkowo alkoholu i soli to prowadząca do demencji bomba z opóźnionym zapłonem. Mózg jest dosłownie zalewany fruktozą. Redukcja jego objętości występuje w przebiegu choroby Alzheimera, ale proces ten obserwuje się w tych samych obszarach mózgu nastolatków spożywających dużo cukru[1]. Rozwijająca się przez to demencja jest uważana za cukrzycę typu 3.

BIBLIOGRAFIA
1 Pediatrics, 2012; 130(4): e856-64

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zasilamy naturą ASEPTA Razem od 1998r

JESTEŚMY TYM CO JEMY I SUPLEMENTUJEMY

BOGATY CZYSTY SKŁAD • WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ i BIODOSTĘPNOŚĆ

MAGNEZY Z WITAMINĄ B6 I KOMPLEKSEM WARZYW

Magnezy ASEPTA wyróżniają się starannie opracowanym składem, który wspiera organizm na wielu poziomach. Zawierają aktywną witaminę B6, która odgrywa kluczową rolę w przyswajaniu magnezu oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Magnezy ASEPTA wzbogacono o kompleks warzywny (burak, dynię, szpinak i słonecznik) będący naturalnym źródłem magnezu i cennych mikroelementów. To formuła opracowana z myślą o codziennym wsparciu organizmu, odpowiednia także dla osób na diecie roślinnej, ponieważ jest w 100% wegańska. Stawiamy na czystość składu, dlatego nie zawiera konserwantów, barwników ani sztucznych wypełniaczy – tylko to, co jest naprawdę potrzebne.



- Aż **5 form magnezu** w 1 kapsułce: różne tempo wchłaniania, kompleksowe działanie
- Wsparcie **funkcji mięśni, równowagi elektrolitowej** i układu nerwowego
- **400 mg** magnezu dziennie – dawka opracowana do codziennego, skutecznego wsparcia

- Cytrynian magnezu – forma o **wysokiej biodostępności** i łagodnym działaniu
- Równowaga elektrolitowa i gospodarka kwasowo-zasadowa
- **380 mg** czystego magnezu dziennie – dla pełnego wsparcia organizmu

- Organiczna forma jabłczanu – dobrze tolerowana i **łagodna dla układu pokarmowego**
- Codzienna porcja **259 mg** czystego magnezu – w optymalnym, bezpiecznym stężeniu
- Pomaga w utrzymaniu **zdrowych kości** oraz w **prawidłowym funkcjonowaniu mięśni**



- Kompleks wysoko przyswajalnych form witamin z grupy B
- Zmniejsza uczucie zmęczenia
- Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania

- Aż 210 kapsułek – ponad **7 miesięcy stosowania**
- **2 mg piperyny** w każdej kapsułce – dla skutecznego wchłaniania
- Ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów
- Wysoka biodostępność

- Aż **600 mg ekstraktu z korzenia ashwagandhy** w jednej kapsułce
- Standaryzowany na zawartość witanolidów
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania
- Wykorzystywana od ponad 3000 lat w Ajurwedzie – tradycyjna roślina adaptogenna

- Każda porcja dostarcza aż **1000 mg witaminy C**, z czego większość pochodzi z naturalnego, standaryzowanego ekstraktu z dzikiej róży
- Liposomalna forma witaminy C – zastosowanie fosfolipidów z lecytyny słonecznikowej **poprawia biodostępność i wchłanialność witaminy C**
- Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 326 306 631 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach.

Pierwsze 100 osób z kodem ZDROWO otrzyma specjalną zniżkę!* * Zniżka obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

ASEPTA S.C.,
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała,
tel: 33 817 34 24

eprasa.pl bd5ed8cf25

Wina księżyca, który bliżej ziemi
Toczy się dzisiaj, niż miał zwyczaj dawniej.
Nic też dziwnego, że ludzie szaleją.
W. Szekspir, Otello, Akt 5 Scena 2

Czy to wina księżyca?

Czy księżyc roztacza nad nami tajemną moc? A jeśli tak, to czy możemy wykorzystać ją dla naszego pożytku, zamiast jej się opierać?



Księżyc, najbliższy nam obiekt kosmiczny, od wieków pobudzał ludzką wyobraźnię swym chłodnym światłem i zmiennością postaci. W większości kultur świata istnieją przekonania, iż może on wywierać wpływ na ludzkie zachowanie i zdrowie, a wpływ ten ma w sobie coś tajemniczego i niepokojącego.

Od łacińskiego słowa „luna", czyli „księżyc", pochodzi słowo „lunatyk" i choć w języku polskim oznacza ono tylko somnambulika, czyli osobę przejawiającą zaburzenie snu polegające na nieświadomym wykonywaniu różnych czynności w jego trakcie, to w innych językach odnosiło się przede wszystkim do osób chorych psychicznie i epileptyków, gdyż sądzono, że choroby te wywoływane są właśnie wpływem księżyca.

Współcześni badacze analizują powiązania cyklu księżycowego z najróżniejszymi przejawami ludzkich zachowań, np. z przyjęciami do szpitalnych oddziałów ratunkowych, z ilością porad psychiatrycznych, z wypadkami drogowymi, samobójstwami, aktami przemocy, snem, cyklem miesiączkowym, powikłaniami pooperacyjnymi, a nawet notowaniami giełdowymi. Rezultaty tych badań są niejednoznaczne. O ile na ogół nie udaje się ustalić statystycznie znaczącej zależności, to jednak w niektórych przypadkach istnienie takiej zależności zostaje zdecydowanie potwierdzone.

Grawitacja, światło czy coś innego?

Wraz ze zmianami faz księżyca zmienia się też jego grawitacyjne oddziaływanie na naszą planetę. Gdy księżyc znajduje się w pełni lub w nowiu, siły grawitacyjne Księżyca i Słońca oddziałują na Ziemię w jednej linii, natomiast w I i III kwadrze kierunki ich oddziaływań układają się pod kątem prostym.

Według jednej z teorii związek organizmu ludzkiego z cyklem księżycowym wynika z wysokiej, 70-procentowej zawartości wody w naszym ciele, na którą Księżyc oddziałuje grawitacyjnie, powodując zjawiska przypominające przypływy i odpływy mórz i oceanów. Zwolennikiem tej teorii był już w XIII w. św. Tomasz z Akwinu, który argumentował, że mózg ludzki, będąc najbardziej wilgotnym narządem, jest najbardziej podatny na wpływ księżyca. Paracelsus w XVI w. pisał o „duchu życia mózgowego", który przyciągany jest ku księżycowi, tak jak igła magnesu przyciągana jest ku północy.

Cykliczne zmiany grawitacyjne mogą oddziaływać na przepływ płynów w przestrzeniach organizmu, zarówno wewnątrzkomórkowych, jak i zewnątrzkomórkowych i naczyniowych. Nie można wykluczyć, że zmiany grawitacyjne mogą być powiązane ze zmianami elektrolitycznymi i hormonalnymi, co z kolei może powodować zmiany progów aktywacji nerwów i fluktuacje napięcia emocjonalnego, a u osób bardziej podatnych – mniej lub bardziej wyraźne zaburzenia emocjonalne. Zmiany grawitacji towarzyszące cyklowi księżycowemu mogą też wywoływać zmiany ziemskiego pola elektromagnetycznego, odbijające się na zachowaniu istot żywych.

Według innej teorii oddziaływanie Księżyca wpisuje się w zjawisko rytmów biologicznych obserwowanych w przyrodzie. Doskonale znamy z obserwacji rytmy dobowe i roczne, zarówno u człowieka, jak też u zwierząt i roślin. Być może cykliczny wpływ księżyca również jest przejawem astronomicznego rytmu rządzącego przyrodą. Głęboko przekonana jest o tym tradycyjna medycyna chińska, która twierdzi, że rytmy fizjologiczne człowieka wykazują synergię z innymi rytmami naturalnymi.

Wpływ faz księżyca, a zwłaszcza pełni, może wynikać też z większej ilości nocnego światła, zaburzającego normalny schemat snu, i przez to odbijającego się na rozmaitych funkcjach życiowych

> Statystyki oddziału ratunkowego szpitala w Newcastle wykazały, że podczas pełni notowano 2-krotnie więcej przyjęć pacjentów z ostrymi zaburzeniami zachowania i agresją niż w pozostałych fazach księżyca

eprasa.pl bd5ed8cf25

organizmu. Podczas pełni przy bezchmurnym niebie natężenie światła może być ok. 25 razy większe niż w I lub III kwadrze i nawet do 250 razy większe niż podczas nowiu. Dla mieszkańców miast noc rozświetlona światłem księżyca może nie być tak wyraźnym bodźcem środowiskowym, ale ci, którym nieobce są naprawdę ciemne noce bez sztucznego światła, wiedzą, jak silny efekt może wywoływać światło księżyca w pełni.

Nie jest też wykluczone, że istnieją jeszcze inne, dotychczas nieodkryte mechanizmy dostosowania aktywności organizmów żywych do faz księżyca.

Cykl cyklowi nierówny

Mówiąc o cyklicznym wpływie Księżyca, należy odróżniać miesiąc synodyczny (lunację), czyli średni czas między kolejnymi nowiami księżyca, trwający 29 dni 12 godzin 44 minuty i 3 sekundy, od miesiąca syderycznego (gwiazdowego), liczonego jako średni czas obiegu Księżyca wokół Ziemi, czyli 27 dni 7 godzin 43 minuty i 11,5 sekundy.

Jak pokazują badania, zarówno cykl miesiączkowy, jak i cykl maniakalno-depresyjny w chorobie afektywnej dwubiegunowej oraz cykl snu i czuwania są zsynchronizowane z synodycznym cyklem księżyca, ale w ramach tego cyklu mogą być zsynchronizowane z porą pełni lub nowiu. Z czasem synchronizacja ta może zresztą przesuwać się wielokrotnie z jednej fazy do drugiej. Biologiczne cykle mogą być zsynchronizowane z każdym lub z co drugim, co trzecim, co czwartym lub nawet co szóstym cyklem księżycowym, albo też co drugi cykl nastroju może być zsynchronizowany z co trzecim cyklem księżycowym[1].

Cykle księżycowe w fizjologii i zachowaniu zwierząt zaobserwowano u wielu gatunków, od planktonu po ssaki naczelne. U zwierząt podstawową funkcją cyklu księżycowego jest zwiększenie powodzenia reprodukcji poprzez zsynchronizowanie fizjologii i zachowań reprodukcyjnych samców i samic. Być może temu służyła też synchronizacja cyklu miesiączkowego i owulacyjnego kobiet z fazami księżyca, ale nawet



jeśli tak było, to używanie sztucznego światła w nocy i zamknięcie przestrzeni mieszkalnych już dawno pozbawiło ją znaczącej roli biologicznej. Być może właśnie te nieistotne już dziś pozostałości biologicznych adaptacji sprawiają, że niektórzy z nas są tak wrażliwi na zmiany faz księżyca.

Księżycowa psychika

Gdy księżyc zbliża się do pełni, wiele osób odczuwa zaburzenia stabilności psychicznej. Wzrasta u nich poziom stresu i lęku, zwiększa się drażliwość i często zdarzają się huśtawki nastrojów. Osoby, które już wcześniej zmagały się z problemami psychicznymi, często odczuwają ich nasilenie. W chorobie afektywnej dwubiegunowej pełnia księżyca często intensyfikuje stan manii. W przypadku depresji reakcje bywają diametralnie różne: u jednych pełnia pogarsza stan, podczas gdy u innych podnosi nastrój.

Rezultaty badań nad wpływem faz księżyca na zaostrzenie objawów chorób psychicznych są wybitnie niejednoznaczne. W wielu badaniach nie stwierdzono żadnej zależności, ale były i takie, w których zależności były wyraźne, tyle że wzajemnie sprzeczne. Przykładowo, w badaniu indyjskim odkryto, że największe nasilenie objawów chorób psychicznych przypadało na okres nowiu, a najmniejsze – na okres pełni[2], podczas gdy w badaniu chińskim najwięcej hospitalizacji z powodu schizofrenii notowano w I kwadrze i pełni, a najmniej – podczas nowiu[3].

W badaniu z 1978 r. stwierdzono związaną z cyklem księżycowym periodyczność zdarzeń takich jak zabójstwa, samobójstwa, śmiertelne wypadki drogowe, napady oraz nagłe zgłoszenia do oddziałów psychiatrycznych[4]. Z kolei statystyki oddziału ratunkowego szpitala w Newcastle wykazały, że podczas pełni notowano 2-krotnie więcej przyjęć pacjentów z ostrymi zaburzeniami zachowania i agresją niż w pozostałych fazach księżyca. Większość z tych pacjentów była też pod wpływem alkoholu i/lub narkotyków[5].

Jakie są mechanizmy tych zależności, można tylko spekulować. Być może odgrywa tu rolę krótszy sen i jego gorsza jakość, co prowadzi do zaburzenia cyklu snu i czuwania. Jasne noce podczas pełni mogą sprzyjać późniejszemu zasypianiu lub bezsenności. Niektórzy badacze sugerują także, iż większa intensywność światła w nocy nasila stymulację zmysłów, co może sprzyjać reakcjom stresowym.

Bezsenność podczas pełni dotyka bardzo wiele osób. Badania pokazują, że podczas pełni sen bywa płytszy i krótszy, choć możemy tego nawet nie dostrzegać. Szwajcarscy naukowcy potwierdzili, że jakość snu podczas pełni pogarsza się zarówno w kategoriach obiektywnych, jak i subiektywnych. W badaniu elektroencefalograficznym (FFG) odnotowano spadek aktywności fal delta podczas snu NREM, będących wskaźnikiem snu głębokiego, o 30%, czas potrzebny do zaśnięcia

eprasa.pl bd5ed8cf25

wydłużał się o 5 min, a całkowita długość snu zmniejszała się o 20 min. Zmianom tym towarzyszyło pogorszenie jakości snu w ocenie subiektywnej, a także obniżenie poziomu melatoniny wytwarzanej przez organizm[6]. W innym badaniu przetestowano próbki krwi 20 zdrowych mężczyzn i stwierdzono, że w czasie pełni księżyca mieli oni niższy poziom melatoniny i testosteronu oraz mniejszą ilość neutrofilów, natomiast wyższy poziom kortyzolu (hormonu stresu) niż podczas nowiu[7].

I dusza, i ciało

Cyklicznemu wpływowi Księżyca podlega nie tylko nasza psychika, ale i ciało, co potwierdzono w wielu badaniach, choć poza odkryciem okresowych zależności naukowcy na ogół niewiele byli w stanie powiedzieć o ich mechanizmach.

W jednym z badań stwierdzono np., że osłabienie przyciągania grawitacyjnego Księżyca, czyli jego większe oddalenie od Ziemi, zwiększa ilość przypadków ostrego zawału mięśnia sercowego, a zmiana siły grawitacji Księżyca wpływa na aktywność płytek krwi oraz procesy fibrynolizy, czyli rozpuszczania skrzepów[8].

> „Cykl księżyca wywiera wpływ na dynamikę funkcjonowania układu krążenia. Podczas nowiu i pełni niższe było skurczowe i średnie ciśnienie tętnicze, ale tętno spoczynkowe nie wykazywało różnic pomiędzy fazami.”

Inni badacze zaobserwowali, iż cykl księżyca wywiera wpływ na dynamikę funkcjonowania układu krążenia. Podczas nowiu i pełni niższe było skurczowe i średnie ciśnienie tętnicze, ale tętno spoczynkowe nie wykazywało różnic pomiędzy fazami. W nowiu i pełni niższe były też szczytowe wartości tętna i ciśnienia krwi po ćwiczeniach fizycznych, a tętno szybciej powracało do normy. Rezultaty te pokazują, że podczas nowiu i pełni dysponujemy wyższą wydolnością fizyczną niż podczas I i III kwadry[9].

Ataki dny moczanowej występują wyraźnie częściej podczas pełni lub nowiu księżyca niż w fazach pośrednich[10]. Nów jest też porą, w której wzrasta częstość pęknięć tętniaków wewnątrzczaszkowych[11]. Pełnia sprzyja za to ostrzejszemu widzeniu, natomiast nów jest czasem, w którym widzimy najmniej ostro[12]. Fazy księżyca wpływają też na nasz apetyt, trawienie i sposób odżywiania. Dobrze wie o tym medycyna ajurwedyjska, która dokładnie opisuje cykliczność takich zmian.

Żyj zgodnie z fazami księżyca

Skoro nie możemy uciec przed wpływem Księżyca, postarajmy się działać w zgodzie z nim, a nawet wykorzystywać go do wspierania zarówno naszych przedsięwzięć, jak też odpoczynku i regeneracji. Każda faza księżyca posiada bowiem swoją specyfikę duchową i energetyczną, przez co jest szczególnie odpowiednia dla określonego typu aktywności. Do lepszego dostrojenia się do naturalnych rytmów natury warto wykorzystać aromaterapię, gdyż olejki eteryczne mogą bardzo skutecznie wpływać na nasze emocje i umysł. Poniżej przedstawiamy krótkie charakterystyki 8 faz księżyca

Wampiry i wilkołaki

Motyw niebezpiecznych istot, których zła natura uaktywnia się podczas pełni księżyca, znany jest w opowieściach ludowych z całego świata. A ponieważ w każdej legendzie tkwi ziarnko prawdy, badacze snują teorie, jak mogły powstać takie wierzenia. Zwracają uwagę na wiele podobieństw między cechami tych tajemniczych stworzeń a objawami pewnych chorób. W tym kontekście najczęściej wymieniana jest porfiria – choroba polegająca na niedoborze pewnych enzymów uczestniczących w syntezie hemoglobiny, w wyniku czego związki prekursorowe – porfiryny – gromadzą się w skórze. Są one substancjami fotoaktywnymi i pod wpływem światła słonecznego mogą powodować poparzenia. Dlatego też osoby cierpiące na porfirię unikają słońca i odznaczają się wyraźną bladością w wyniku niedostatecznej ilości hemoglobiny. W ciężkich przypadkach choroba może prowadzić do deformacji twarzy oraz cofnięcia dziąseł, odsłaniających długie zęby, na których mogą pojawiać się czerwono-brązowe przebarwienia. Porfiria może też powodować objawy psychiczne, takie jak depresja, fobie, psychoza, pobudzenie i zmiany świadomości. Gdy dodamy jeszcze, że u osób takich spożycie czosnku powoduje zaostrzenie objawów, a w cięższych postaciach choroby leczenie wymaga transfuzji krwi, otrzymamy obraz niemal identyczny z ludowymi podaniami o wampirach.

Z kolei wilkołaki, czyli osoby, które podczas pełni stawały się krwiożerczymi bestiami porośniętymi wilczą sierścią, nadały nawet nazwę pewnemu schorzeniu. Hipertrychoza – znana także jako zespół wilkołaka – charakteryzuje się nadmiernym owłosieniem całego ciała na skutek wrodzonych nieprawidłowości genetycznych lub zaburzeń hormonalnych. Jest to jednak schorzenie niezwykle rzadkie. Być może więc u źródeł legend o wilkołakach legły przypadki wścieklizny u ludzi pokąsanych przez chore zwierzęta. Objawy wścieklizny u człowieka pod wieloma względami są zbliżone do zwierzęcych i obejmują agresję, pobudzenie ruchowe, światłowstręt, wodowstręt, ślinienie, konwulsje i inne objawy neurologiczne.

Prototypem wilkołaków w świadomości ludowej mogli być też berserkerzy, czyli legendarni skandynawscy i germańscy wojownicy, odziewający się w skóry zwierząt, którzy wpadali w bitewny szał i zyskiwali nadludzką siłę po spożyciu napoju z halucynogennych grzybów. Podobnie działo się w niektórych wersjach opowieści o wilkołakach, gdzie przemiana również następowała po spożyciu lub natarciu się specjalną miksturą, w skład której wchodził m.in. silnie trujący pokrzyk wilcza jagoda.



eprasa.pl bd5ed8cf25

wraz z propozycjami olejków eterycznych odpowiednich dla każdej z nich.

Nów, czyli czas, gdy Księżyc jest zupełnie niewidoczny, to początek cyklu lunarnego, a także okres wytyczania nowych celów i rozpoczynania nowych działań. Jest to odpowiednia chwila na sformułowanie nowych intencji. Może też być czasem inspiracji, kreatywności i nowych pomysłów, a także czasem introspekcji, duchowego oczyszczenia i wyciszenia. Okres ten odpowiada on naturalnym procesom detoksykacji organizmu, dzięki czemu post w tym okresie jest szczególnie korzystny. Apetyt obniża się samoistnie i wiele osób spontanicznie ogranicza w tym czasie spożycie kalorii lub rozpoczyna post przerywany, nawet jeśli nie śledzą zmian faz księżyca.



Wyśpij się w pełni

Jak mogą poradzić sobie z destabilizującym wpływem Księżyca osoby podatne na oddziaływanie naszego satelity?

Przede wszystkim powinny dbać o zachowanie ustalonego schematu snu, a więc kłaść się spać o ustalonej godzinie. Sypialnię należy dokładnie zaciemnić nieprzepuszczającymi światła zasłonami. Warto zastosować też przed snem rytuały wyciszające, takie jak medytacja uważności, techniki relaksujące, ćwiczenia oddechowe lub aromaterapia.

Antidotum na wpływ Księżyca może być światło słoneczne. Zwiększenie ekspozycji słonecznej w ciągu dnia pomaga w utrzymaniu prawidłowego rytmu dobowego i podnosi nastrój, a także zwiększa wieczorne wydzielanie melatoniny – hormonu snu, którego poziom obniża się podczas pełni księżyca.

Pomocne mogą być też suplementy sprzyjające dobremu wysypianiu się i obniżające napięcie nerwowe:

Melatonina to hormon regulujący rytm dobowy, a więc także zasypianie, a produkowany głównie w szyszynce. Wieczorna ekspozycja na światło hamuje jego produkcję. W jednym z badań stwierdzono, że poziom melatoniny jest niższy w okresie ok. 4 dni przed i po pełni niż w pozostałych dniach cyklu księżycowego[1] Suplementacja melatoniny może więc poprawić jakość snu i ułatwić zasypianie osobom wrażliwym na oddziaływanie księżyca. Zalecana dawka melatoniny wynosi zazwyczaj 0,5-3 mg raz na dobę, na godzinę przed snem.

Tryptofan, jeden z niezbędnych aminokwasów, występuje w sposób naturalny w produktach spożywczych bogatych w białko, przede wszystkim w mięsie i nabiale oraz fasoli, orzechach, dyni, sezamie i czekoladzie. Jest prekursorem zarówno serotoniny, jak i melatoniny. Jego suplementacja powoduje podniesienie poziomu tych hormonów, dzięki czemu może ułatwiać zasypianie i poprawiać jakość snu, a także łagodzić nerwowość i podnosić nastrój poprzez przekierowanie uwagi z emocji negatywnych ku pozytywnym. Badania pokazują, że optymalne efekty przynosi dawka 1-3 g tryptofanu[2].

Magnez reguluje sen poprzez wspieranie układu GABA-ergicznego, czyli układu kwasu gamma-aminomasłowego (GABA), zmniejszającego pobudzenie neuronów, obniżającego poziom stresu i lęku oraz pomagającego kontrolować emocje poprzez hamowanie ich nadmiernej aktywności, a także oddziałującego na główne ośrodki snu w mózgu. Magnez odgrywa też rolę w produkcji melatoniny i zwiększa jej aktywność, jak również obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Bierze też udział w regulowaniu rytmu dobowego. Suplementacja magnezu w dawce 320-500 mg dziennie przez 7-8 tygodni poprawia długość i jakość snu oraz ułatwia zasypianie[3].

Ashwagandha, czyli witania ospała (*Withania somnifera*) to roślina mająca wiele zastosowań w medycynie ajurwedyjskiej. Skutecznie poprawia sen, a także obniża lęk i stres[4]. Jej składniki oddziałują na neuroprzekaźniki GABA i serotoninę, mogą też obniżać poziom kortyzolu poprzez oddziaływanie na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Najczęściej zalecane jest przyjmowanie dawki 250-600 mg dziennie przez co najmniej miesiąc.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*), zwany też złotym korzeniem, jest rośliną o działaniu adaptogennym, zwiększającą odporność organizmu na stres fizyczny i psychiczny oraz łagodzącą objawy depresji i zmęczenia. Poprzez podnoszenie poziomu serotoniny przynosi poprawę w zaburzeniach snu, znacząco podnosząc jego jakość, a także wzmacniając stabilność nastroju i zwiększając motywację do działania. Jego skutki uboczne są rzadkie i łagodne, choć długotrwałe używanie nie jest wskazane[5].

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*), używany do produkcji piwa, jest też tradycyjną rośliną o działaniu uspokajającym i odprężającym. Wzmacnia aktywność neuroprzekaźnika GABA i jego receptorów, hamując tym samym pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego. Chmiel poprawia jakość snu, ułatwia zasypianie i zapobiega przebudzeniom w nocy[6]. Można z niego przygotować napar, zalewając łyżeczkę szyszek chmielowych (najlepiej świeżych, choć mogą też być suszone, lecz szybko wietrzeją) szklanką wrzątku.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) to roślina od stuleci stosowana jako środek uspokajający, zmniejszający lęk i ułatwiający zasypianie. Składniki kozłka podnoszą poziom neuroprzekaźnika GABA, wyciszającego ośrodkowy układ nerwowy, a jednocześnie znacząco obniżają poziom glutaminianu – neuroprzekaźnika o działaniu pobudzającym – oraz poziom transaminazy GABA, czyli enzymu rozkładającego ten neuroprzekaźnik. Szczególnie skuteczny jest kozłek w połączeniu z melisą lekarską (*Melissa officinalis*), gdyż rośliny te działają synergistycznie, wzmacniając wzajemnie swe efekty[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Biol. 2013 Aug 5;23(15):1485-8
2. Farmacja Polska 80(6):415-24
3. Biol Trace Elem Res. 2023 Jan;201(1):121-8
4. Curr Neuropharmacol. 2021;19(9):1468-1495
5. Molecules 2022, 27, 3902
6. Acta Physiol Hung. 2012 Jun;99(2):133-9
7. J Sleep Disord Manag 3:016, doi. org/10.23937/2572-4053.1510016

eprasa.pl bd5ed8cf25



Odpowiednie są olejki eteryczne sprzyjające jasności umysłu i koncentracji, przynoszące spokój, ale też świeżą energię i kreatywność: cytryna, imbir, lawenda, rozmaryn, szałwia muszkatołowa, kadzidłowiec.

Rosnący sierp to początek realizacji zamiarów i czas wdrażania nowych pomysłów. Powinien być też czasem jasności umysłu, wzrostu, budowania wiary we własne siły i zaufania do siebie. Optymistyczna energia zachęca do podążania ku wyznaczonym celom, dodaje nadziei i sprzyja ekspansji.

Olejek jałowcowy wspiera układ nerwowy i regenerację, słodka pomarańcza i cedr dodadzą odwagi w realizacji planów i pomogą je zwizualizować. Olejek kardamonowy sprzyja jasności umysłu i pewności siebie, a olejek cynamonowy zwiększa koncentrację i łagodzi napięcie nerwowe.

Pierwsza kwadra jest okresem zaangażowania w działania wytyczone podczas nowiu, a także czasem podejmowania decyzji i pokonywania przeszkód, co wymaga determinacji i siły, ale jest nieuniknione na drodze rozwoju. W zakresie odżywiania jest to czas stopniowego zwiększania spożycia w odpowiedzi na aktywizację metabolizmu i zwiększone zapotrzebowanie energetyczne. Warto wtedy zadbać o bardziej pożywne posiłki, bogate w składniki odżywcze.

Eteryczne olejki z rozmarynu, mięty pieprzowej i cytryny wspomagają koncentrację, stymulują umysł i pomagają w podejmowaniu decyzji.

Rosnący garb to czas wprowadzania poprawek i udoskonalania sposobów realizacji planów. Sprzyja cierpliwości i wytrwałości, uważności i dbałości o szczegóły.

Olejki rozmarynowy i cytrynowy pomagają wytrwać w realizacji planów, a olejki eukaliptusowy i bazyliowy sprzyjają skupieniu, czujności i jasności umysłu.

> W badaniu elektroencefalograficznym (FFG) odnotowano spadek aktywności fal delta podczas snu NREM, będących wskaźnikiem snu głębokiego, o 30%, czas potrzebny do zaśnięcia wydłużał się o 5 min, a całkowita długość snu zmniejszała się o 20 min.

Pełnia to faza o najsilniejszym działaniu. Jest okresem szczytowej, skumulowanej energii, czasem celebrowania osiągnięć oraz odrzucenia tego, co działa negatywnie i stanowi przeszkodę. Jest to też czas kulminacji emocji i ich uwolnienia. Pełnia jest okresem zwiększonego apetytu i może sprzyjać nadmiernemu objadaniu się. Spożycie pokarmów jest wyższe o ok. 18% w porównaniu do nowiu. W tym okresie szczególnie ważne jest regulowanie wielkości porcji i kontrolowanie apetytu.

Aromaterapia zaleca olejki podnoszące nastrój, ale jednocześnie łagodzące nadmierne pobudzenie, takie jak kadzidłowiec, cedr i pomarańcza. Jeżeli pojawiają się nadmierne emocje, olejek z róży lub ylang ylang pomoże odprężyć się, uwolni od stresu i lęku, i pomoże odzyskać równowagę.

Znikający garb to faza refleksji i wdzięczności, rozpoczynająca okres introspekcji. Rozpoczyna się uspokojenie po emocjonalnej i energetycznej kumulacji podczas pełni.

Eteryczny olejek geraniowy ma działanie równoważące i regenerujące, może więc być w tym okresie wsparciem psychicznym. Olejek lawendowy i cedrowy sprzyjają refleksji, drzewo sandałowe pomaga osiągnąć wewnętrzny spokój. Olejek jaśminowy działa uspokajająco, przeciwdepresyjnie i równoważy emocje.

Trzecia kwadra przygotowuje do oczyszczenia poprzez odrzucenie działań i nawyków, które nie są już przydatne ani korzystne. To dobry okres na sprzątanie domu, pozbywanie się negatywnych myśli i przekonań oraz niewłaściwych przyzwyczajeń, a także na wybaczanie krzywd. III kwadra jest okresem stopniowego zmniejszania spożycia. Należy ograniczać ilość kalorii i wybierać lżejsze, łatwiej strawne posiłki.

Olejki eteryczne pomagające w oczyszczaniu to przede wszystkim olejki cytrusowe, a także geranium, jałowiec, rozmaryn i tymianek.

Znikający sierp to ostatnia faza przed nowiem, będąca czasem spokoju, odpoczynku i głębokiego wglądu, zachęcająca do zagłębienia się w siebie, gojenia urazów i nabierania sił. Warto nieco zwolnić i postawić na pierwszym miejscu troskę o siebie, by zregenerować się przed nowym cyklem.

Pomogą w tym olejki eteryczne z geranium, kadzidłowca, bazylii, szałwii i róży.

BIBLIOGRAFIA

1. Bioessays. 2021 Jul;43(7):e2100054
2. Glob J Health Sci Res 2023;1:161-7
3. Chronobiol Int. 2020 Mar;37(3):438-449
4. J Clin Psychiatry. 1978 May;39(5):385-92
5. Med J Aust. 2009 Dec 7-21;191(11-12):692-4
6. Curr Biol. 2013 Aug 5;23(15):1485-8
7. Chronobiology International, 38(6), 933-40
8. Environmental Health Insights. 2008;1
9. Int J Biometeorol (2013) 57:769-74
10. Med Hypotheses. 2000 Jul;55(1):24-5.
11. Clin Neurol Neurosurg. 110:462-5
12. Biol Rhythm Res. 43:249-66

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zawsze niech będzie słońce!

W oficjalnym przekazie medycznym słońce jest przede wszystkim źródłem rakotwórczego promieniowania ultrafioletowego, którego za wszelką cenę powinniśmy unikać, a niedobory witaminy D, będące skutkiem chowania się w cieniu, możemy bez problemu zastąpić suplementacją. Czy tak jest w rzeczywistości?



egrasa.pl/bd2ed8cf25



Jesteśmy dziećmi słońca i w jego promieniach ukształtował się nasz gatunek. Światło słoneczne, choćby w minimalnej ilości, jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszych organizmów nawet na poziomie molekularnym i komórkowym. Jednakże już od czasów rewolucji przemysłowej w XVIII w. jesteśmy stopniowo coraz bardziej pozbawiani dostępu do niego. Pracujemy coraz częściej w zamkniętych pomieszczeniach, a nie pod gołym niebem, mieszkamy w zatłoczonych miastach z ograniczoną ekspozycją słoneczną i nawet czas wolny spędzamy zazwyczaj w klimatyzowanych wnętrzach, odcięci od środowiska naturalnego i wpatrzeni w ekrany telewizorów, komputerów i smartfonów. Według różnych szacunków w pomieszczeniach spędzamy do 80-90% życia. Dodatkowym czynnikiem, który nawet w najpiękniejsze letnie dni każe wielu osobom pozostawać w zamknięciu, są zalecenia instytucji zdrowia publicznego, nakłaniające do minimalizowania ekspozycji na światło słoneczne z powodu wyolbrzymionego zagrożenia rakiem skóry.

Aktualne zalecenia zdrowotne, praktycznie zakazujące przebywania w pełnym słońcu bez filtrów słonecznych, kierują się jedynie zdrowiem naszej skóry i nie sięgają głębiej. To prawda, że promieniowanie UV (zwłaszcza przyjmowane w nadmiarze) jest czynnikiem ryzyka w rozwoju nowotworów skóry i jej fotostarzeniu, ale oddziaływanie słońca na cały organizm jest bardzo złożone i efekty pozytywne zdecydowanie górują nad negatywnymi. Codzienna ekspozycja na światło słoneczne ma równie istotne znaczenie dla naszego zdrowia jak właściwe odżywianie i aktywność fizyczna.

Słoneczna witamina

Najszerzej znaną i najlepiej zbadaną zaletą promieniowania słonecznego jest produkcja witaminy D pod wpływem promieniowania UVB. Fotony promieni słonecznych wchodzą w reakcję z 7-dehydrocholesterolem obecnym w naskórku, tworząc witaminę D3 (cholekalcyferol), która następnie metabolizowana jest w wątrobie do postaci 25(OH)D3, aż w końcu w nerkach przekształca się w aktywną formę witaminy D, czyli 1,25-dihydroksycholekalcyferol (kalcytriol).

Witaminę D odkryto na początku XX w., poszukując substancji, która nadawała tranowi własności zapobiegające rozpowszechnionej wtedy wśród dzieci krzywicy, ale dopiero stosunkowo niedawno naukowcy zaczęli dostrzegać związek między niedostatecznym poziomem słonecznej witaminy w organizmie a szeregiem innych chorób.

> Unikanie światła słonecznego jest czynnikiem zwiększającym ryzyko śmierci w wyniku choroby wieńcowej, a także z przyczyn niezwiązanych z rakiem i chorobą wieńcową, co wykazano w trwającym 20 lat badaniu obejmującym blisko 30 tys. kobiet ze Szwecji

eprasa.pl bd5ed8cf25

W ostatnich latach powiązano niedobór witaminy D ze znacząco podwyższonym ryzykiem przedwczesnego zgonu oraz chorób takich jak różne rodzaje raka, nadciśnienie, udar, choroba wieńcowa, zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2, insulinooporność, otyłość, artretyzm, stwardnienie rozsiane, astma, choroby Alzheimera i Parkinsona, autyzm, ADHD i wiele innych. Witamina D reguluje też poziom licznych enzymów w mózgu, w wyniku czego może wpływać na stężenie neuroprzekaźników.

Zarówno wysoki poziom witaminy D, jak i ekspozycję na promienie słoneczne powiązano z obniżeniem śmiertelności z wszelkich przyczyn. Unikanie światła słonecznego jest czynnikiem zwiększającym ryzyko śmierci w wyniku choroby wieńcowej, a także z przyczyn niezwiązanych z rakiem i chorobą wieńcową, co wykazano w trwającym 20 lat badaniu obejmującym blisko 30 tys. kobiet ze Szwecji[1]. Jak się okazało, brak ekspozycji słonecznej ma podobnie negatywny wpływ jak palenie, gdyż spodziewana długość życia kobiet niepalących, które unikały słońca, była porównywalna do długości życia kobiet palących z grupy spędzającej w słońcu najwięcej czasu. Kobiety unikające ekspozycji słonecznej żyły przeciętnie o 0,6-2,1 lat krócej niż te, które przebywały w słońcu najchętniej.

Metaanaliza 13 badań wykazała, że kobiety spędzające na słońcu więcej niż 1 godz. dziennie są znacznie mniej zagrożone rakiem piersi[2]. Wpływ ochronny miało nie tylko przebywanie na słońcu w wieku dorosłym, ale także spędzanie powyżej 1 godz. dziennie na słońcu w okresie letnim w wieku dojrzewania. W innym badaniu również potwierdzono odwrotną zależność między ekspozycją na promieniowanie słoneczne UV a ryzykiem raka piersi u kobiet po 40. roku życia[3]. Ryzyko było wyższe u pań, które nie opalały się i zakrywały ciało włącznie z kończynami. Witamina D ma udowodnione działanie przeciwnowotworowe, zapobiegające proliferacji komórek rakowych oraz angiogenezie i tworzeniu przerzutów. Badacze potwierdzają, że światło słoneczne może chronić przed rakiem piersi, jajników, prostaty i jelita grubego, a także zmniejszać śmiertelność w przypadku zachorowania na te choroby[4].



Promieniowanie słoneczne

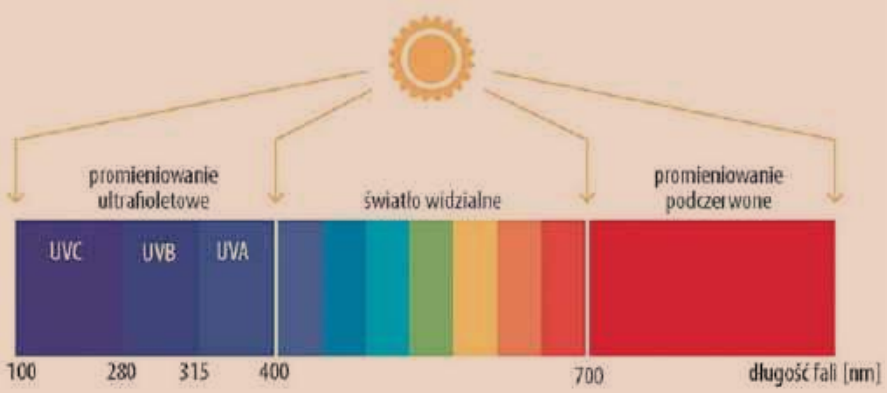
Światło słoneczne składa się w 44% ze światła widzialnego (400-780 nm), w 53% z promieniowania podczerwonego (700-1440 nm) i w 3-7% z promieniowania ultrafioletowego (UV). To ostatnie obejmuje 3 pasma, znane jako UVA, UVB i UVC, o różnej energii i różnym oddziaływaniu na organizmy żywe.

Promieniowanie UVA (320-380 nm) może przenikać w głębsze warstwy komórek niż UVB, przez co może uszkadzać włókna kolagenowe i powodować fotostarzenie skóry, zmniejszając jej elastyczność i sprzyjając rozwojowi zmarszczek. Promienie UVA stanowią ok. 95% docierającego do nas promieniowania ultrafioletowego. Odpowiada ono za bezpośredni efekt opalenizny i czasem też – za poparzenia słoneczne. Może przenikać przez szyby okienne i samochodowe, a także przez chmury.

Promieniowanie UVB (280-320 nm) stanowi ok. 5% docierającego do nas promieniowania ultrafioletowego i oddziałuje na płytsze warstwy naskórka, odpowiadając za trwałą opaleniznę, powstającą w wyniku wytwarzania barwnika – melaniny – przez specjalne komórki – melanocyty. Efekty te pojawiają się po upływie kilku godzin. Promieniowanie UVB może być czynnikiem wywołującym nowotwory skóry, ale dzięki niemu skóra wytwarza też witaminę D. Nie przenika przez szyby i w znacznym stopniu zatrzymywane jest przez chmury.

Wzajemny stosunek tych dwóch zakresów uzależniony jest od szerokości geograficznej, pory roku i pory dnia. Im wyżej na niebie znajduje się słońce, tym większa jest zawartość fal B w jego promieniowaniu, a zatem stosunek fal UVA/UVB nieustannie się zmienia.

Promieniowanie UVC (10-280 nm) jest szkodliwe dla wszystkich organizmów żywych, a u ludzi może wywoływać uszkodzenia skóry i oczu, ale na szczęście prawie całkowicie zatrzymywane jest przez warstwę ozonową. Obok UVA i UVB jest jednak składnikiem promieniowania wytwarzanego podczas spawania, dlatego czynność ta wymaga stosowania odpowiednich zabezpieczeń. Ze względu na jego silne własności dezynfekcyjne wykorzystywane jest w lampach o działaniu bakterio-, wiruso-, grzybo- i glonobójczym.



Nawet przed urodzeniem

Ekspozycja ciężarnych na światło słoneczne, a nawet długość dnia ze światłem słońca podczas ciąży, szczególnie w I i II trymestrze, może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i wagę urodzeniową noworodków. Bez wątpienia rolę odgrywa tu większa produkcja witaminy D w organizmie matki, ale nie bez znaczenia jest też pozytywne oddziaływanie psychiczne światła słonecznego, sprzyjające lepszemu samopoczuciu i zmniejszeniu stresu. Jak udowodnili badacze, więcej godzin słońca w ciągu dnia wiąże się z mniejszym ryzykiem niskiej wagi urodzeniowej[5]. Większa ekspozycja słoneczna w drugim trymestrze obniża też prawdopodobieństwo wystąpienia astmy

eprasa.pl bd5ed8cf25



> Coraz więcej badań wskazuje na odwrotne powiązanie między ekspozycją słoneczną a ciśnieniem krwi i chorobą wieńcową. Potwierdzono, że dawka promieniowania UVA odpowiadająca 30 min przebywania w południe w słońcu w kraju południowej Europy obniża ciśnienie krwi niezależnie od poziomu witaminy D w organizmie!

u dziecka[6]. Niedobór słonecznej witaminy u kobiety ciężarnej może powodować u dziecka w późniejszym wieku upośledzenie rozwoju płuc, problemy neuropoznawcze, zwiększone ryzyko zaburzeń odżywiania oraz niższą masę kostną w wieku dorosłym. Jednak witamina D nie jest jedynym pozytywnym skutkiem światła słonecznego w czasie ciąży, choć uczonym wciąż trudno jest wyjaśnić pozostałe mechanizmy. Gdy badano występowanie atopowego zapalenia skóry u dzieci matek z silną alergią, okazało się, że suplementacja witaminy D nie przynosiła żadnych efektów, natomiast zwiększenie ekspozycji noworodków na promieniowanie UV przyniosło zmniejszenie ryzyka egzemy o ok. 50%, a także obniżenie poziomu wskaźników zapalnych[7].

Niedostatek światła słonecznego może być też czynnikiem ryzyka w cukrzycy typu 1, co potwierdzono w dużym badaniu duńskim, obejmującym ponad 300 tys. osób, gdzie niższe nasłonecznienie w III trymestrze ciąży powiązano z 67-procentowym wzrostem ryzyka cukrzycy typu 1 u dzieci płci męskiej[8].

Tlenek azotu i alfa-MSH

Do niedawna sądzono, że zdrowotne zalety słońca ograniczają się tylko do działania wytworzonej pod jego wpływem witaminy D. Stopniowo jednak naukowcy przekonują się, że mediatorami korzystnych efektów są też inne związki powstające w wyniku ekspozycji słonecznej. Suplementacja witaminy D nie odgrywa żadnej roli w podwyższaniu ich poziomu i dlatego w przypadku wielu schorzeń przebywanie na słońcu przynosi zdecydowane korzyści, podczas gdy suplementy z witaminą D są nieskuteczne.

Jednym z takich związków jest tlenek azotu – ważna substancja sygnalizacyjna i rozszerzająca naczynia krwionośne. Jego niedostateczna produkcja może być przyczyną nadciśnienia. Tlenek azotu produkowany jest m.in. przez śródbłonek naczyń krwionośnych, ale również skóra zawiera znaczne ilości jego prekursorów, które pod wpływem promieniowania UVA mogą być przekształcane w ten związek. Coraz więcej badań wskazuje na odwrotne powiązanie między ekspozycją słoneczną a ciśnieniem krwi i chorobą wieńcową. Potwierdzono, że dawka promieniowania UVA odpowiadająca 30 min przebywania w południe w słońcu w kraju południowej Europy obniża ciśnienie krwi niezależnie od poziomu witaminy D w organizmie[9]!

Tlenek azotu, a dokładniej jego niedostatek, odgrywa też bardzo istotną rolę w rozwoju zespołu metabolicznego, charakteryzującego się otyłością brzuszną, wysokim poziomem trójglicerydów, niskim poziomem cholesterolu HDL, podwyższonym ciśnieniem tętniczym i wysokim poziomem cukru we krwi. Tlenek azotu wywiera wpływ na funkcjonowanie mitochondriów, a także na oporność insulinową i metabolizm glukozy. Zwiększone ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego może być też skutkiem niedostatecznego poziomu witaminy D, a więc w tym przypadku słońce zapewnia podwójną ochronę.

Inną ważną substancją, której produkcja zwiększa się pod wpływem światła słonecznego, jest alfa-MSH, czyli alfa hormon stymulujący melanocyty, który wywołuje pigmentację skóry pod wpływem słońca, zapobiega uszkodzeniom DNA przez promienie ultrafioletowe i wspomaga naprawę DNA w keratynocytach[10]. Ma też działanie immunomo-

REKLAMA



eprasa.pl bd5ed8cf25



dulujące i hamuje wydzielanie cytokin prozapalnych, dzięki czemu może odgrywać rolę w tłumieniu alergii i chorób autoimmunologicznych. Odgrywa również rolę w regulowaniu apetytu i zapobieganiu otyłości, w ochronie przed schorzeniami neurodegeneracyjnymi, a także w regulowaniu wydzielania hormonów.

Niestety, wielu lekarzy nadal zaleca raczej suplementację witaminy D niż naturalne jej wytwarzanie w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Rozczarowaniem mogą być dla nich wyniki badania VITAL, dotyczącego efektów suplementacji słonecznej witaminy, a obejmującego ponad 25 tys. osób. Jak się okazało, suplementacja syntetycznej witaminy D nie spełniała pokładanych w niej nadziei. Nie zapobiegała m.in. rakowi ani chorobie wieńcowej, nie poprawiała funkcjonowania poznawczego, nie zmieniała też znacząco gęstości mineralnej kości[11]. Wyniki badania sugerują wręcz, że należałoby zaprzestać ogólnego zalecania suplementacji tej witaminy, gdyż może ona przynosić korzyści najwyżej osobom skazanym na przebywanie w pomieszczeniach, cierpiącym na zaburzenia wchłaniania lub stosującym leki przeciwko osteoporozie, które mogą wywoływać hipokalcemię (zbyt niski poziom wapnia we krwi). Na tym przykładzie widać, jak nieaktualne w świetle badań stały się zalecenia instytucji zdrowotnych, przestrzegające przed słońcem i zachęcające do zastępowania go suplementami.

Promienie zdrowia

Słońce może chronić nas przed wieloma chorobami również bez pośrednictwa witaminy D, choć badacze wciąż dalecy są od pełnego wyjaśnienia tych mechanizmów.

I tak np. ekspozycja słoneczna we wcześniejszym okresie życia może być (obok poziomu witaminy D) niezależnym czynnikiem, chroniącym przed stwardnieniem rozsianym. Promieniowanie ultrafioletowe może oddziaływać poprzez liczne mechanizmy immunomodulacyjne, takie jak zwiększone wytwarzanie limfocytów T regulatorowych oraz większa produkcja mediatorów immunosupresyjnych[12].

Światło słońca może też pomagać w zapobieganiu nowotworom. Ekspozycja słoneczna może obniżać ryzyko raka prostaty o 23%, jak wykazano w przeglądzie badań, obejmującym łącznie blisko 30 tys. przypadków[13]. Oczywiście i tu ważną rolę odgrywa produkcja witaminy D, ale nie jest to jedyny mechanizm ochronny.

Światło słoneczne reguluje też wydzielanie melatoniny, odgrywającej kluczową rolę w zarządzaniu rytmem dobowym, a zaburzenia tego rytmu zwiększają ryzyko nowotworów. Również tlenek azotu, produkowany pod wpływem światła słonecznego, może działać ochronnie, gdyż hamuje proliferację raka prostaty, a jego niski poziom powiązano z nasiloną angiogenezą (tworzeniem nowych naczyń krwionośnych) tkanki rakowej, jak również ze zwiększoną odpornością komórek rakowych na apoptozę, czyli ich programowaną śmierć.

Badanie prowadzone w Korei Południowej z udziałem osób z osteoporozą w wieku powyżej 65 lat wykazało, że ekspozycja na światło słoneczne trwająca 5 lub więcej godzin dziennie zmniejsza współczynnik złamań kości, i to nawet u osób z niedoborem witaminy D, co oznacza, że słońce może oddziaływać też w sposób bezpośredni, z pominięciem tego związku[14]. Jednym z czynników może być nocna produkcja melatoniny, która uzależniona jest od odpowiedniej dawki promieni słonecznych w dzień. Melatonina wywiera wpływ na metabolizm kości poprzez stymulowanie ich wzrostu i hamowanie aktywności osteoklastów (komórek odpowiedzialnych za rozpuszczanie i resorpcję tkanki kostnej). Obniżony poziom melatoniny może zwiększać utratę masy kostnej, m.in. u kobiet po menopauzie.

Innym schorzeniem, któremu pomaga zapobiegać ekspozycja słoneczna, a przede wszystkim promieniowanie UVB, jest krótkowzroczność, szczególnie u dzieci i młodych osób dorosłych. Nie stwierdzono natomiast powiązania krótkowzroczności z witaminą D. Nieostre widzenie przedmiotów odległych, może prowadzić do zwiększenia ryzyka jaskry i rozwarstwienia siatkówki. Dzieci spędzające więcej czasu na zewnątrz są w mniejszym stopniu zagrożone krótkowzrocznością, niezależnie od tego, ile wykonywały pracy wzrokowej z bliska i czy ich rodzice byli krótkowzroczni[15]. Jak podejrzewają badacze, ochronnie może działać też światło widzialne, które stymuluje uwalnianie dopaminy w siatkówce, przez co hamuje nadmierne wydłużanie osiowe gałki ocznej, będące strukturalnym mechanizmem krótkowzroczności. Według zaleceń Międzynarodowego Instytutu Krótkowzroczności dzieci w wieku szkolnym powinny spędzać tygodniowo co najmniej 8-15 godz. na zewnątrz, by ochrona taka miała znaczenie kliniczne[16].

Jeszcze inną własnością światła słonecznego jest jego działanie bakteriobójcze, dzięki któremu może ono chronić przed szerzeniem się infekcji. Bezpośrednie światło słońca zabija m.in. prątki gruźlicy, paciorkowce, meningokoki i gronkowce[17]. Z tej właściwości korzystano dawniej powszechnie, także w szpitalach, gdy nie dysponowały one jeszcze współczesnymi środkami dezynfekcyjnymi i antybiotykami.

Nasz biologiczny zegar

Niedostatek światła może zaburzać nasz rytm dobowy, regulujący cykl snu i czuwania, temperaturę ciała, ciśnienie krwi, funkcjonowanie układu odpornościowego i pokarmowego, a także wydzielanie hormonów. Rytm dobowy organizmu regulowany jest przez jądra nadskrzyżowaniowe (SCN) – obszar podwzgórza silnie modulowany przez światło odbierane przez siatkówkę oka – które z kolei

eprasa.pl bd5ed8cf25

sterują wydzielaniem melatoniny przez szyszynkę – gruczoł dokrewny, według mistyków będący naszym „trzecim okiem" i oknem do życia duchowego. Sama szyszynka także zawiera światłoczułe komórki receptorowe, reagujące na światło i ciemność. Poranna ekspozycja na światło słoneczne (które może być nawet tysiące razy jaśniejsze niż najsilniejsze oświetlenie sztuczne w pomieszczeniu) skutecznie zwiększa produkcję melatoniny wieczorem. Trzeba przy tym pamiętać, że okulary przeciwsłoneczne ograniczają dostępność światła, przez co mogą osłabiać jego efekt. Z kolei ekspozycja na światło sztuczne nocą może powodować przesunięcie fazowe produkcji melatoniny, zakłócające normalny rytm snu i czuwania.

Deregulację ekspresji genów zegara dobowego powiązano m.in. z procesami nowotworowymi. W kilku badaniach potwierdzono, że zaburzenie rytmu dobowego może zwiększać ryzyko raka piersi[18]. Zaburzenie rytmu dobowego przez niedostatek naturalnego światła może upośledzać też funkcje poznawcze. Światło wpływa na ukrwienie mózgu.

> Ekspozycja słoneczna może obniżać ryzyko raka prostaty o 23%, jak wykazano w przeglądzie badań, obejmującym łącznie blisko 30 tys. przypadków

Uczeni stwierdzili, że zabiegi fototerapii poprawiają dopływ krwi do mózgu u wcześniaków i u osób cierpiących na sezonową depresję, jak również mogą poprawiać funkcjonowanie poznawcze. U osób z depresją niedostatek światła słonecznego zwiększa prawdopodobieństwo upośledzenia tych funkcji[19].

Gdy zbadano funkcjonowanie poznawcze mieszkańców Finlandii w zależności od nasłonecznienia okolic, w których mieszkają, okazało się, że światło słoneczne sprzyjało lepszym zdolnościom poznawczym, szczególnie w takich dziedzinach, jak pamięć wzrokowa, uczenie się nowych rzeczy oraz zdolność utrzymywania uwagi. Choć bezpośrednia krótkotrwała ekspozycja słoneczna może pogarszać funkcjonowanie poznawcze w ciągu kilku następnych godzin, to wieloletnie, nawykowe korzystanie ze słońca powiązano z niższym ryzykiem spadku zdolności poznawczych u osób w podeszłym wieku, a także z poprawą takich zdolności u osób młodszych[20].

Rozchmurz się

Sezonowe zmniejszenie dostępności światła słonecznego u wielu osób wywołuje szereg negatywnych skutków psychicznych, znanych jako sezonowe zaburzenia afektywne (SAD), a objawiających się m.in. obniżeniem nastroju, smutkiem, znużeniem, spadkiem energii i aktywności, obojętnością i ogólnym złym samopoczuciem. Powiązano je z niedostateczną produkcją serotoniny w ciągu dnia i zaburzeniem rytmu nocnej produkcji melatoniny, gdyż to właśnie serotonina, produkowana w ciągu dnia, jest prekur-

Helioterapia stara jak świat

Leczenie światłem słonecznym, należy z pewnością do najstarszych metod medycznych. O zaletach zdrowotnych światła słonecznego wiedzieli już starożytni Egipcjanie. Herodot, grecki historyk z V w. p.n.e., zalecał kąpiele słoneczne na wzmocnienie kości i mięśni. Żyjący nieco później Hipokrates systematycznie stosował leczenie światłem słonecznym, m.in. w przypadkach obniżenia nastroju. W XVIII w. pewien francuski lekarz zaobserwował, że owrzodzenia nóg goją się znacznie szybciej w słońcu, a 100 lat później jego pobratymcy zalecali słońce jako lek na przewlekłe zapalenie stawów.

Pierwszym lekarzem, który stosował światło słoneczne w praktyce klinicznej i badał jego efekty w sposób naukowy, był dr Niels Finsen (1860-1904), duński lekarz pochodzenia islandzkiego, w 1903 r. uhonorowany Nagrodą Nobla w dziedzinie medycyny za wkład do leczenia gruźlicy skóry za pomocą światła ultrafioletowego. Skonstruował specjalne lampy emitujące promieniowanie UV, zwane lampami Finsena.

Dopiero jednak szwajcarski lekarz Auguste Rollier (1874-1954), zainspirowany przez Finsena, spopularyzował helioterapię, otwierając w Alpach Szwajcarskich solaria, czyli budynki przeznaczone do jak najpełniejszego czerpania korzyści z kąpieli słonecznych, a wyposażone w balkony od południowej strony oraz rozsuwane okna i dachy. Jego zdaniem najlepiej działało poranne światło słoneczne, operujące w chłodnym otoczeniu na dużej wysokości, gdzie dociera więcej promieni UV. Rollier leczył przede wszystkim gruźlicę i krzywicę, a terapia polegała na stopniowym zwiększaniu naświetlanej słońcem powierzchni ciała. Podobne ośrodki, służące przede wszystkim leczeniu gruźlicy i trudno gojących się ran, otwierał w tym samym czasie także inny Szwajcar, dr Oscar Bernhard (1861-1939).

Podczas I wojny światowej wykorzystywano ekspozycję słoneczną w leczeniu rannych żołnierzy. Rozwój farmakoterapii odsunął leczenie słońcem na dalszy plan, ale obecnie, wraz ze wzrostem popularności medycyny naturalnej i holistycznej, helioterapia przeżywa swój renesans, a badania otwierają coraz to nowe obszary jej zastosowań.



eprasa.pl bd5ed8cf25



sorem melatoniny i w ciemności zostaje w nią przekształcona.

Prawidłowy poziom serotoniny wywołuje pozytywny nastrój i pomaga zachować spokój oraz skupienie. Stężenie hormonu szczęścia zazwyczaj jest wyższe późnym latem i jesienią, a niższe – wiosną, co niewątpliwie wiąże się z dostępnością światła.

Naukowcy sugerują, że światło słoneczne może mieć bezpośredni związek nie tylko z produkcją serotoniny, ale także z jej transportem i wiązaniem z receptorami. Serotonina uwalniana jest w mózgu, jelitach i płytkach krwi, ale wiele wskazuje na to, że może też być produkowana w skórze pod wpływem światła słonecznego, Skóra wyposażona jest bowiem w całą „maszynerię" niezbędną do produkcji tego hormonu; zawiera m.in. hydroksylazę tryptofanową, czyli enzym uczestniczący we wstępnym etapie syntezy serotoniny[21]. Ludzkie keratynocyty (czyli komórki naskórka) po naświetleniu promieniami ultrafioletowymi wykazują też znaczący wzrost produkcji beta-endorfin, czyli naturalnych hormonów opioidowych o działaniu zbliżonym do morfiny, a więc euforycznym i przeciwbólowym. Z tego powodu ekspozycja słoneczna może sprzyjać dobremu samopoczuciu i łagodzeniu bólu, podczas gdy niedostatek słońca może działać depresyjnie. Gdy w drugiej połowie XX w. aktywność ludzi w rozwiniętych krajach zachodnich zaczęła coraz bardziej przenosić się do wnętrz, a ekspozycja słoneczna została ograniczona praktycznie tylko do krótkiego urlopu i niektórych weekendów, zaczęto w tych państwach obserwować zwiększone występowanie dużej depresji[22].

Sterowany światłem rytm dobowy reguluje też wydzielanie innych hormonów, m.in. glikokortykosteroidów (kortyzolu i kortykosteronu), których poziom jest wyższy rano, tuż przed przebudzeniem, a niższy pod koniec dnia. Melatonina zwiększa również poziom progesteronu i podwyższa poziom estradiolu. Deregulacja glikokortykosteroidów wiąże się z zaburzeniami nastroju (np. z depresją), podczas gdy pochodne progesteronu mają działanie stabilizujące nastrój i wykazują skuteczność m.in. w leczeniu choroby afektywnej dwubiegunowej.

> „Według zaleceń Międzynarodowego Instytutu Krótkowzroczności dzieci w wieku szkolnym powinny spędzać tygodniowo co najmniej 8-15 godz. na zewnątrz, by ochrona taka miała znaczenie kliniczne"

Światło słoneczne jest także istotnym czynnikiem przyspieszającym rekonwalescencję. W badaniach zaobserwowano m.in. że pacjenci po operacjach kręgosłupa przebywający w salach dobrze nasłonecznionych odczuwali mniejszy stres i potrzebowali mniej leków przeciwbólowych[23], a na oddziale intensywnej opieki kardiologicznej w słonecznych pomieszczeniach krótszy był czas hospitalizacji i niższa śmiertelność pacjentów niż w salach o słabym nasłonecznieniu[24].

Co za dużo, to nie zdrowo

Ekspozycja na światło słoneczne, szczególnie gdy jest na tyle intensywna, że prowadzi do poparzeń, może być czynnikiem sprzyjającym rozwojowi różnych rodzajów raka skóry, takich jak czerniak, biorący swój początek z melanocytów, czyli komórek pigmentowych skóry, oraz rak kolczystokomórkowy (SCC) i rak podstawnokomórkowy (BCC), rozwijające się z keratynocytów, czyli komórek naskórka. Czerniak ma wśród nich najwyższą śmiertelność, ale jego związek ze światłem słonecznym nie jest prostą zależnością. Jak pokazują badania, istotną rolę odgrywa rzadka i silna ekspozycja słoneczna oraz historia poparzeń słonecznych, natomiast stała ekspozycja słoneczna (np. u osób pracujących na wolnym powietrzu) ma wpływ ochronny[25]. W przypadku raków keratynocytowych to korzystne działanie nie występuje, ale ich śmiertelność jest znacznie niższa niż czerniaka.

Co zastanawiające, pomimo coraz szerszego stosowania filtrów UV i ograniczania przebywania na słońcu zgodnie z zaleceniami medycznymi, notuje się ciągły wzrost zachorowalności na czerniaka, w znaczący sposób skorelowany z malejącą roczną dawką promieniowania ultrafioletowego, jakie przyjmujemy[26]. Naukowcy amerykańscy stwierdzili, że występowanie czerniaka w Stanach Zjednoczonych jest obecnie 6 razy częstsze niż 40 lat temu, ale nie towarzyszy mu odpowiedni wzrost śmiertelności, a to może wskazywać po prostu na nadrozpoznawalność tej choroby[27].

Potężna moc światła słonecznego może nam szkodzić, jeśli zabraknie nam rozsądku w korzystaniu z niej, ale może też być wspaniałym darem dla naszego zdrowia i samopoczucia psychicznego, który rozświetli nasze życie w przenośni i dosłownie.

BIBLIOGRAFIA

1. J Intern Med. 2016 Oct;280(4):375-87
2. Environ Health Perspect. 2020 Jan;128(1):16002
3. Medicine 99(45):e23105
4. Occup Environ Med 2002;59:257–262
5. Sci Total Environ. 2020 April 15; 713: 136472
6. American Journal of Health Economics, 3(2), 227-53
7. J. Allergy Clin. Immunol. 2019, 143, 1012–1020 e2
8. J. Pediatr. Endocrinol. Metab. 2016, 29, 417-24
9. J. Investig. Dermatol. 2014, 134, 1839-46
10. Cancer Res. 2010 May 1;70(9):3547-56
11. N Engl J Med. 2022 Jul 28;387(4):368-370
12. J Invest Dermatol. 2012 March ; 132(3 0 2): 896-905
13. Eur J Public Health. 2021 Oct 26;31(5):1015-21
14. Yonsei Med J 2021 Jul;62(7):593-9
15. Exp. Eye Res. 2013, 114, 58-68
16. Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 2019;60(3):M184-M203
17. J Hosp Infect. 2013 Aug;84(4):271-82
18. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 1670
19. Environ Health. 2009 Jul 28;8:34
20. Scientific Reports. 12. 20818
21. FASEB J. 2005 Feb;19(2):176-94
22. J Photochem Photobiol B. 2016 Feb;155:104-8
23. Psychosom Med 2005;67:156e163
24. J R Soc Med 1998;91: 352e354

eprasa.pl bd5ed8cf25



Wracaj zdrów!

Zawał serca, udar mózgu, zator tętnicy płucnej – to skutki zakrzepicy. Co roku z powodu zatoru tętnicy płucnej umiera w Polsce ok. 45 tys. osób.

U 50% chorych zakrzepica przebiega bezobjawowo. Często pierwszym i jedynym jej symptomem jest zator tętnicy płucnej. Dochodzi do niego wskutek oderwania się zakrzepu, który powstał w żyle, a następnie powędrował z krwią do tętnicy płucnej i ją zablokował. W takiej sytuacji u chorego może dojść do nagłego zatrzymania krążenia i oddychania, a to oznacza natychmiastową śmierć. Jak dotąd zakładano, że zakrzepica żył głębokich grozi jedynie pasażerom latającym na długie dystanse. Jednak ostatnie badania wskazują, że do 17% jej przypadków dochodzi podczas krótkotrwałych lotów.

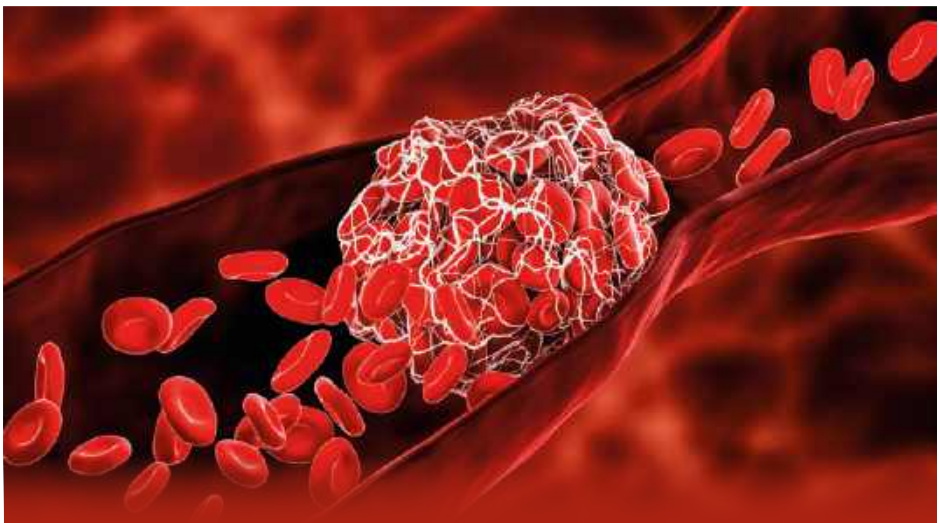
Tragicznym tego przykładem może być przypadek mistrzyni olimpijskiej Kamili Skolimowskiej, która 18 lutego 2009 r. w czasie zgrupowania polskich lekkoatletów w Portugalii zasłabła podczas treningu. W karetce straciła przytomność. Mimo godzinnej reanimacji lekarzom nie udało się jej uratować. Zabił ją zator płucny. Jak podkreślali kardiolodzy, Kamila leciała do Portugalii samolotem, co sprzyja powstawaniu zakrzepów. Poza tym do śmierci sportsmenki mogły przyczynić się uwarunkowania genetyczne, odwodnienie, zagęszczenie krwi, przyjmowanie środków antykoncepcyjnych, a także wysiłek, który towarzyszył jej na treningach. Inna kwestia to fakt, że zlekceważono objawy choroby i gdy skarżyła się na ból łydki, co mogło być oznaką zakrzepu, lekarz zalecił masaż, który uruchomił zakrzep i doprowadził do zatoru.

Zakrzepica żył głębokich polega na formowaniu się skrzepliny (zwanej też zakrzepem) w świetle naczynia krwionośnego. Występuje najczęściej w obrębie żył kończyn dolnych, a jej przyczynę stanowi zazwyczaj długotrwały bezruch, do którego łatwo dopuścić w samolocie. Ponadto jej powstaniu sprzyja suche i rozrzedzone powietrze w kabinie, które zwiększa utratę wody z organizmu, zagęszczając tym samym krew, oraz spowalnia jej przepływ w żyłach. Gdy skrzeplina odrywa się od ściany żylnej i wraz z krwią przenosi się w wyższe partie układu krwionośnego, może prędzej czy później znaleźć się w naczyniach mózgu, płuc, serca czy innych narządów. W rezultacie dochodzi do zaczopowania naczynia krwionośnego, czyli zatoru, co grozi poważnym uszkodzeniem organu, a nawet śmiercią.

Jak sugerują badania przeprowadzone w Holandii, proces powstawania zakrzepów we krwi tymczasowo intensyfikuje się nawet o 30% u wszystkich pasażerów, również tych cieszących się doskonałym zdrowiem[1].

W przeprowadzonym w Nowej Zelandii badaniu przyjrzano się 900 pasażerom, którzy często brali udział w lotach trwających 10 i więcej godzin. U 4 z nich wykryto zatory płucne,

eprasa.pl bd5ed8cf25



UWAGA!

Zakrzepica żył głębokich jest najniebezpieczniejsza dla:
- pasażerów często latających na długich dystansach,
- młodych matek (do 6 tygodni po porodzie),
- osób starszych (po 70. r.ż.),
- kobiet przyjmujących hormony (w postaci antykoncepcji bądź hormonalnej terapii zastępczej),
- osób po udarze,
- pacjentów po niedawno przebytej operacji,
- chorych na serce lub raka.

Uważaj też, jeśli występują u Ciebie:
- choroby autoimmunologiczne,
- żylaki nóg,
- obciążenie genetyczne zakrzepicą żył głębokich,
- czynnik V Leiden, czyli mutacja genetyczna wpływająca na krzepliwość krwi.

a u 5 zakrzepicę żył głębokich – mimo że przed lotem zażyli aspirynę bądź w jego trakcie stosowali specjalne pończochy uciskowe. Należy jednak zaznaczyć, że u 8 spośród tych 9 pasażerów już wcześniej wystąpiły czynniki zwiększające ryzyko powstania zakrzepu[2].

Z kolei grupa naukowców z włoskiego Uniwersytetu G. d'Annunzio przeprowadziła badanie ultrasonograficzne wśród 600 pasażerów lotu krajowego. U 5% z nich wykazano zakrzepy w naczyniach krwionośnych, natomiast jakiś czas później u 2 osób wystąpiły zatory płucne. Naukowcy odkryli również, że skrzepliny powstały w ciągu pierwszych 2-3 godz. lotu, a z czasem stawały się coraz większe i groźniejsze.

Co zatem robić, by uchronić się przed zakrzepicą?

Nawadniaj organizm Mogłoby się wydawać, że zwykła woda najlepiej uchroni nas przed nadmierną utratą płynów, jednak skuteczniejsze może okazać się wzbogacenie jej o środek zapobiegający odwodnieniu. Pewne badanie przeprowadzone w Japonii wykazało, że podczas 9-godzinnego lotu u osób pijących co godzinę szklankę wody wystąpiło zagęszczenie krwi, podczas gdy u osób pijących płyn z elektrolitami (podobny do specjalnych napojów izotonicznych dla sportowców) nie zaszły podobne zmiany[3]. Prawdopodobnie najważniejsza kwestia to utrzymanie równowagi między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Na czas lotu zaopatrz się więc w środek zapobiegający odwodnieniu lub napój izotoniczny.

Polub japońską kuchnię Powstawanie zakrzepów ułatwia zbyt duża ilość fibryny odpowiadającej za wiązanie płytek krwi i decydującej o ich lepkości i gęstości. By nie dopuścić do takiej sytuacji, nasz organizm wytwarza plazminę – enzym, który obniża poziom fibryny w organizmie i ma zdolność rozpuszczania skrzeplin. Niestety z wiekiem jego produkcja w organizmie zmniejsza się. I tu wkracza nattokinaza, enzym znajdujący się w przyrządzanym ze sfermentowanych nasion soi natto – tradycyjnym daniu w kraju Kwitnących Wiśni. Rozpuszcza ona nitki białka fibryny, a przy tym nie zmienia naturalnej, fizjologicznej lepkości krwi. Potwierdza to eksperyment przeprowadzony na 12 Japończykach w wieku 21-55 lat, którzy na śniadanie jedli natto. Jako że nie wszyscy potrafią przekonać się do tej potrawy, naukowcy opracowali suplement diety, który zachował jej dobroczynne właściwości. Nattokinaza dotlenia i dostarcza ważnych składników odżywczych, dzięki czemu ułatwia prawidłowe funkcjonowanie ważnych organów. Wzmaga naturalną produkcję plazminy w organizmie, a gdy jej brakuje, zastępuje ją i rozkłada nadmiar fibryny.

Jak dowodzą kolejne badania, nattokinaza jest skuteczniejsza w regulowaniu gęstości krwi od stosowanych popularnie leków na bazie kwasu acetylosalicylowego. A przy tym jest środkiem bezpiecznym – nie wywołuje reakcji alergicznych i nie daje niepożądanych skutków ubocznych.

Poznaj OPC (oligomeryczne proantocyjanoidy) To frakcja wyjątkowych substancji roślinnych, należących do bioflawonoidów, mająca zdolność łączenia się z kolagenem i elastyną, a przy tym rozpuszczalna w wodzie. OPC stanowią bardzo silny układ antyoksydacyjny o mocy niszczenia wolnych rodników kilkadziesiąt razy silniejszej od witamin C i E. Ma to istotne znaczenie, bowiem neutralizują wolne rodniki powstające wskutek promieniowania jonizującego. Badania kliniczne wykazały, iż OPC nie tylko obniżają ciśnienie krwi, ale także zapobiegają niekorzystnym zmianom w ścianach naczyń krwionośnych.

Co ciekawe, mają silniejsze właściwości przeciwagregacyjne niż kwas acetylosalicylowy, a w przeciwieństwie

BIBLIOGRAFIA
1 Lancet, 2006; 367: 832-8
2 Lancet, 2003; 362: 2039-44
3 JAMA, 2002; 287: 844-5
4 Thromb Res, 2002; 107: 141-5
5 Cochrane Database Syst Rev, 2006; 2: CD004002
6 Br J Haematol, 2009, 144: 425-9
7 Clin Appl Thromb Hemost, 2004; 10: 373-7
8 Cleve Clin J Med, 2011; 78: 111-20

eprasa.pl bd5ed8cf25



do niego nie wydłużają czasu krwawienia. Ponadto dzięki zdolności tworzenia nowych wiązań poprzecznych w kolagenie i elastynie wspomagają utrzymanie prawidłowej elastyczności i przepuszczalności ścian naczyń oraz poprawiają ukrwienie kończyn dolnych.

Wypróbuj naturalne remedia Winogrona, czosnek, pomidory, miłorząb japoński i len zwyczajny wykazują działanie rozrzedzające krew, podobnie jak aspiryna. Zawarty w czerwonym winie resweratrol pomaga zmniejszyć lepkość płytek krwi, co bezpośrednio redukuje ryzyko powstania skrzepliny[4]. Choć na pokładach samolotów często serwuje się wino, to jednak zastanów się, nim je zamówisz, ma bowiem działanie odwadniające. Dlatego zastąp kieliszek tabletkami z resweratrolem. Może to być preparat zawierający pterostilbeny. Związki te charakteryzuje wysoka biodostępność, a za ich użyciem przemawiają wieki stosowania w medycynie ajuwerdyjskiej. Możesz do tego dodać kapsułkę z ekstraktem z pestek winogron. 2 badania kliniczne na ludziach, kontrolowane placebo, przeprowadzone na University of California Davis School of Medicine, Department of Preventative Cardiology wykazały, że taki preparat pomaga utrzymać ciśnienie krwi na właściwym poziomie bez skutków ubocznych. Jest to możliwe, bo preparat zawiera aż 90-95% polifenoli!

Zastosuj kompresoterapię W czasie lotu załóż podkolanówki lub pończochy uciskowe. Są one specjalnie zaprojektowane, tak by ściśle przylegały do skóry, dzięki czemu zmniejszają gromadzenie się wody w nogach i wspomagają krążenie krwi. Jest to istotne przede wszystkim u pacjentów klasy ekonomicznej, siedzących przez wiele godzin w nienaturalnej pozycji. Jak wykazał zlecony przez Cochrane Collaboration przegląd 9 badań na niemal 3 tys. pasażerów linii lotniczych, skarpetki samolotowe obniżają ryzyko bezobjawowej zakrzepicy żył głębokich aż o 90%[5].

Załóż luźne ubranie Wybierz spodnie, które nie przylegają do nóg i okolic pasa albo weź je ze sobą w bagażu podręcznym i przebierz się po starcie samolotu. Ciasna odzież krępująca ruchy zwiększa ryzyko powstawania skrzeplin[6].

Siadaj przy przejściu U pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze być może dlatego, że mają oni więcej miejsca do poruszania nogami, a ponadto łatwiej jest im wstać i przemieszczać się po kabinie[7]. Podczas dłuższej podróży na siedząco należy przede wszystkim zapewnić nogom ruch. Wykonuj różne ćwiczenia (np. co pół godziny napinaj przez 2 min mięśnie stóp i łydek).

Rozłóż długie loty w czasie Ryzyko wystąpienia zakrzepicy zwiększa się z każdym następnym lotem długodystansowym, jak również wtedy, gdy w krótkim czasie odbywamy wiele krótszych lotów[8]. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

REKLAMA

KENAY®
NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW



ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
WWW.KENAY.COM.PL



CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SAMOLOTEM?

1. Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w napój izotoniczny.
2. Kilka tygodni przed podróżą zażywaj suplementy diety: Resveratrol PT®, Pycnogenol®, MegaNatural®-BP™, Teavigo®, Nattokinza NSK-SD™.
3. Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny – wykazują działanie rozrzedzające krew.
4. Siadaj przy przejściu – u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
5. Załóż luźne ubranie.
6. Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Aktywacja miokin bez ćwiczeń – czy to naprawdę możliwe?

Alternatywny sposób wspierania zdrowia mięśniowego

Ćwiczenia fizyczne przynoszą korzyści zarówno ciału, jak i umysłowi. Poprawiają nastrój, wzmacniają mięśnie i zmniejszają ryzyko chorób przewlekłych.

Oto fascynujący fakt: Kiedy ćwiczysz, Twoje mięśnie działają jak małe fabryki, uwalniając specjalne hormony zwane miokinami. Te potężne cząsteczki odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia na różne sposoby.

Ale co, jeśli nie możesz ćwiczyć? Niezależnie od tego, czy jest to spowodowane kontuzją, chorobą czy starzeniem się, wiele osób napotyka bariery w utrzymaniu aktywności fizycznej. **Dobra wiadomość?** Nowe badania naukowe pokazują, że istnieją alternatywne sposoby stymulowania produkcji miokin – bez chodzenia na siłownię.

W tym artykule przyjrzymy się, czym są miokiny, dlaczego są ważne i jak można je bezpiecznie aktywować, nawet bez tradycyjnych ćwiczeń.



Co to są miokiny?

To wyspecjalizowane białka wytwarzane przez komórki mięśniowe podczas aktywności fizycznej, zwłaszcza ćwiczeń. Kiedy mięśnie się kurczą, uwalniają te białka do krwiobiegu. Po wejściu do układu krążenia miokiny działają jak cząsteczki sygnałowe, wysyłając wiadomości do różnych narządów, w tym mózgu, wątroby, serca, tkanki tłuszczowej i układu odpornościowego.

W przeciwieństwie do tradycyjnych hormonów, które są wydzielane przez gruczoły, miokiny są wyjątkowe, ponieważ pochodzą bezpośrednio z mięśni szkieletowych. To sprawia, że są kluczowym ogniwem między aktywnością fizyczną a zdrowiem całego ciała.



Miokiny funkcjonują jako przekaźniki molekularne. Po uwolnieniu do krwi wchodzą w interakcje z różnymi narządami, aby regulować procesy życiowe, takie jak metabolizm energetyczny, kontrola stanu zapalnego i zapobieganie chorobom. Na przykład niektóre miokiny pomagają wątrobie regulować poziom cukru we krwi, wspomagają zdrowie układu sercowo-naczyniowego i zmniejszają ogólnoustrojowe stany zapalne.

Kluczowe miokiny i ich funkcje

Mięśnie szkieletowe wytwarzają różne miokiny, z których każda odgrywa odrębną rolę w utrzymaniu zdrowia metabolicznego i ogólnoustrojowego. Do najlepiej przebadanych należą:

- **Iryzyna** – powszechnie określana jako „hormon ćwiczeń". Iryzyna ułatwia przekształcanie białej tkanki tłuszczowej w metabolicznie aktywny tłuszcz brunatny. Przemiana ta zwiększa wydatek energetyczny i wspomaga poprawę funkcji metabolicznych.



- **Interleukina-6 (IL-6)** – Chociaż jest kojarzona ze stanem zapalnym, jej rola zmienia się, gdy jest wydzielana przez kurczące się mięśnie. W tym kontekście wspomaga lipolizę (rozkład tłuszczu), poprawia metabolizm glukozy i działa przeciwzapalnie.
- **Neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego (BDNF)** odgrywa kluczową rolę w neuroplastyczności. Wspiera funkcje poznawcze, poprawia nastrój oraz wspomaga wzrost i przeżycie neuronów, łącząc aktywność mięśni bezpośrednio ze zdrowiem mózgu.
- **Miostatyna** – to dobrze znany regulator masy mięśniowej, miostatyna hamuje nadmierny wzrost mięśni. Jej obniżony poziom wiąże się ze zwiększonym przerostem mięśni.
- **Czynnik wzrostu fibroblastów 21 (FGF21)** zwiększa wrażliwość na insulinę, wspomaga metabolizm lipidów i przyczynia się do równowagi energetycznej, co czyni go kluczowym graczem w regulacji metabolizmu.

Te miokiny działają jak „orkiestra molekularna", przekładając aktywność fizyczną na szerokie korzyści, które wykraczają poza układ mięśniowo-szkieletowy.

Korzyści zdrowotne wynikające z miokin

Aktywacja miokin wyzwala szeroki zakres korzyści zdrowotnych, które wykraczają daleko poza sprawność fizyczną:

- **Poprawia funkcje metaboliczne.** Miokiny regulują metabolizm glukozy i tłuszczów, zmniejszając ryzyko cukrzycy typu 2 i otyłości.
- **Zmniejsza stan zapalny.** Kilka miokin zwalcza przewlekły stan zapalny o niskim stopniu nasilenia – główną przyczynę chorób serca, choroby Alzheimera i innych stanów zwyrodnieniowych.
- **Chroni zdrowie mózgu.** Miokiny, takie jak BDNF, wspierają funkcje poznawcze, pamięć, uczenie się i dobre samopoczucie emocjonalne.
- **Zachowuje masę mięśniową.** Cząsteczki te zapobiegają zanikowi mięśni, co jest szczególnie ważne dla osób starzejących się lub prowadzących siedzący tryb życia.
- **Wzmacnia obronę immunologiczną**. Niektóre miokiny wzmacniają nadzór układu odpornościowego, pomagając wykrywać i eliminować patogeny i nieprawidłowe komórki, w tym raka.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Tradycyjna rola ćwiczeń w aktywacji miokin

Głównym czynnikiem wyzwalającym uwalnianie miokin jest skurcz mięśni – innymi słowy, ruch. Trening oporowy, treningi aerobowe, a nawet lekkie czynności, takie jak chodzenie lub rozciąganie, mogą stymulować produkcję miokin.

Im częściej i intensywniej się poruszasz, tym więcej miokin uwalniają twoje mięśnie. Dlatego regularna aktywność fizyczna jest uważana za jedną z najpotężniejszych strategii zapobiegania chorobom i zdrowego starzenia się.

Ale co się dzieje, gdy ćwiczenia nie są możliwe?

Po co aktywować miokiny bez ćwiczeń?

Podczas gdy ćwiczenia pozostają złotym standardem aktywacji miokin, nie każdy może utrzymać stałą rutynę fitness.

Aktywacja miokin bez ćwiczeń otwiera drzwi dla osób niemogących podjąć ćwiczeń ze względu na:.

1. **Przewlekłą chorobę lub uraz.** Stwardnienie rozsiane, fibromialgia lub rekonwalescencja po operacji może sprawić, że nawet najdelikatniejsze ruchy będą bolesne lub ryzykowne. W takich przypadkach niezbędna staje się aktywacja ścieżek leczniczych bez wysiłku fizycznego. Stymulacja miokin oferuje sposób na wsparcie powrotu do zdrowia bez nasilania objawów.
2. **Niepełnosprawność fizyczna.** Dla osób z paraliżem lub ograniczoną mobilnością tradycyjne ćwiczenia mogą być po prostu niemożliwe. Nie oznacza to jednak, że korzyści płynące z aktywacji mięśni są poza zasięgiem. Alternatywne podejścia mogą bezpiecznie zapewnić podobne efekty fizjologiczne bez konieczności poruszania się.
3. **Starzenie się i kruchość.** Wraz z wiekiem w naturalny sposób tracimy masę mięśniową (sarkopenia) i wytrzymałość. To wpływa nie tylko na siłę, ale także zwiększa stan zapalny i osłabia zdrowie poznawcze. Stymulacja miokin może pomóc przeciwdziałać tym efektom bez konieczności forsownej aktywności.
4. **Ograniczenia stylu życia.** Mogą to być wymagająca praca, obowiązki opiekuńcze lub brak dostępu do siłowni. Właśnie w takich przypadkach pasywna aktywacja mięśni staje się potężnym narzędziem dla utrzymania zdrowia.

Czy więc powinieneś po prostu zrezygnować z korzyści płynących z ruchu? Nie.

Nawet bez kiwnięcia palcem, Twoje mięśnie mogą być nadal aktywowane, a Twoje ciało może nadal reagować. W tym miejscu z rozwiązaniem wkracza nauka. Technologia umożliwia teraz stymulację mięśni i wyzwalanie kluczowych reakcji fizjologicznych bez konieczności tradycyjnych treningów.

Dokładnie, do czego zostało zaprojektowane urządzenie do ćwiczeń **Sonic Wave:**

- Dostarcza subtelne, rytmiczne wibracje na całe ciało.
- Wyzwala mikroskurcze mięśni.
- Poprawia krążenie i aktywność metaboliczną.
- Zachęca do uwalniania miokin z komórek mięśniowych.

Innymi słowy: twoje ciało reaguje tak, jakby ćwiczyło – nawet jeśli tak nie jest.



Urządzenie do terapii ruchem falowym

Huelight's Sonic Wave to urządzenie terapeutyczne nowej generacji zbudowane w oparciu o fuzję technologii ultradźwiękowych i PEMF (impulsowego pola elektromagnetycznego). Zakorzeniony w badaniach z zakresu medycyny funkcjonalnej i fizjologii człowieka, Sonic Wave harmonizuje z naturalnymi częstotliwościami ciała, aby zapewnić ukierunkowaną stymulację o niskim wpływie, która:

- Aktywuje głębokie włókna mięśniowe
- Poprawia krążenie krwi
- Wspomaga funkcje komórkowe
- Stymuluje naczynia włosowate i układy tkanki łącznej

Ta łagodna, ale ogólnoustrojowa biostymulacja stwarza optymalne warunki do uwalniania cząsteczek biosygnalizacji, takich jak miokiny, bez tradycyjnego wysiłku mięśni.

Dla kogo przeznaczone jest urządzenie Sonic Wave?

Chociaż Sonic Wave nie zastępuje ćwiczeń, stanowi skuteczną alternatywę dla stymulacji aktywności mięśni i sygnalizacji komórkowej, szczególnie korzystną dla osób:

- o ograniczonej sprawności ruchowej lub chronicznym zmęczeniu;
- w średnim i starszym wieku poszukujących rozwiązań zdrowotnych o niskim wpływie na środowisko;



- zapracowanych poszukujący zaawansowanej technologii wellness;
- zainteresowanych pasywnym wsparciem zdrowotnym w domu.

Konkluzja

Ćwiczenia od dawna są złotym standardem w poprawie zdrowia, ale nie zawsze są dostępne dla wszystkich. Dobrą wiadomością jest to, że nie potrzebujesz już tradycyjnych treningów, aby aktywować potężne, lecznicze miokiny.

Dzięki najnowocześniejszym technologiom, takim jak urządzenie Sonic Wave, osoby borykające się z ograniczoną mobilnością, przewlekłymi schorzeniami lub wymagającym stylem życia mogą teraz uzyskać dostęp do wielu tych samych korzyści fizjologicznych, które zapewniają ćwiczenia.

Sonic Wave to nie tylko pasywne narzędzie. To inteligentne, poparte naukowo rozwiązanie. Łącząc technologie ultradźwiękowe i PEMF, delikatnie stymuluje głębokie włókna mięśniowe, poprawia krążenie i wyzwala uwalnianie kluczowych miokin – a wszystko to bez wysiłku fizycznego.

Sonic Wave stymuluje naturalne przekaźniki lecznicze organizmu, wywołując podobną reakcję biologiczną jak w przypadku tradycyjnych treningów bez wysiłku fizycznego.

Pamiętajmy jednak, że najważniejsze w każdej strategii zdrowotnej jest dostosowanie jej do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Gotowy, aby odblokować naturalną moc leczniczą swojego ciała bez kiwnięcia palcem?

Gdzie skorzystać?

Z pełni możliwości urządzenia Sonic Wave możesz skorzystać w Klinice Zdrowia w Studio Sante – uzdrowisku Miejskim zlokalizowanym zaledwie 15 minut od centrum Warszawy.

Zacznij aktywować swoje miokiny w Klinice Zdrowia Sante, **www.terapiesante.pl**

eprasa.pl bd5ed8cf25

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj algi

Oto 16 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tych cennych składników odżywczych w codziennej diecie

Na początku XX w. polski botanik Józef Rostafiński zapożyczył z gwary góralskiej termin „glony" i wprowadził go do systematyki botanicznej. Ich dobroczynne właściwości sprawiają, że są one doskonałymi funkcjonalnymi składnikami produktów spożywczych. Wodorosty mają wysoką wartość energetyczną i są doskonałym źródłem substancji biologicznie czynnych. Dlatego po I wojnie światowej Niemcy wykorzystywali algi, by zapobiec klęsce głodu. Natomiast w latach 80. XX w. NASA chcąc uchronić astronautów przed niedoborami składników odżywczych w czasie misji w kosmosie, uwzględniła w ich planie dietetycznym spirulinę, ponieważ 1 kg tych cyjanobakterii ma tyle samo składników odżywczych, co tona różnych warzyw!

Nic więc dziwnego, że naukowcy chętnie badają właściwości alg.

Choć prymitywne, glony okazują się skarbnicą składników odżywczych i prozdrowotnych substancji, które niejednokrotnie mają spektakularne działanie w przeciwdziałaniu najpowszechniejszym bolączkom ludzkości – cukrzycy, chorobom neurodegeneracyjnym, schorzeniom układu krążenia, alergiom i nowotworom.



1 Przeciwdziałają cukrzycy

W jednym z badań codziennie przez 4 tygodnie myszom podawano *Ascophyllum nodosum* w dawce 200 mg/kg masy ciała. Okazało się, że u gryzoni z cukrzycą stymulowały wychwyt glukozy i zmniejszały wzrost jej stężenia we krwi po doustnym teście tolerancji sacharozy. Zwierzęta, które przyjmowały brunatnice, miały obniżony poziom całkowitego cholesterolu i glikowanego białka surowicy w porównaniu z tymi, które jej nie otrzymywały. Odnotowano także obniżenie poziomu glikogenu w wątrobie[1].

W walce z insulinoopornością oraz ze słodką chorobą pomóc też mogą glony *Haematococcus pluvialis*. Jak stwierdzono w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym, obena w nich astaksantyna jest obiecująca w poprawie metabolizmu glukozy i lipidów[2].

Zwalczają objawy alergii

Warto sięgnąć po algi arame (*Eisenia bicyclis*). Ze względu na łagodny, półsłodki smak i jędrną konsystencję wodorosty te są bardzo popularne w kuchni azjatyckiej. Dodaje się je do przystawek, zapiekanek, babeczek, zup, dań tostowych i wielu innych potraw.

W tych brunatnicach odkryto też florotaninę, która poprzez swoje działanie antyhistaminowe zwalcza objawy alergii[3] oraz fukoidynę. Wykazano, że ten polisacharyd znacząco zmniejsza wytwarzanie IgE nawet po wystąpieniu choroby, co prowadzi do ograniczenia nasilenia objawów uczulenia[4].



Dodatkowy benefitem będzie to, że arame są źródłem jodu, żelaza, magnezu i wapnia oraz witaminy A.

W randomizowanym podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo osoby z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa przez 12 tygodni przyjmowały codziennie albo placebo, albo spirulinę. Wykazano, że wysoka dawka wodorostu znacznie zmniejszyła poziom cytokiny IL-4 (o 32%)[5].

Natomiast astmatycy powinni poszukać wodorostów *Ecklonia cava*. Zastosowanie ekstraktu z tych brunatnic okazało się bowiem skuteczne w hamowaniu reakcji astmatycznych – m.in. glony ograniczyły ogólną produkcję histaminy o 46,29%[6].

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zmniejszają stan zapalny



Jak się okazuje, algi gatunku *Ecklonia* wywierają działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie wielu szlaków sygnałowych. Dowiedziono m.in., że są silnym i skutecznym środkiem w chorobach zapalnych, w których pośredniczą komórki tuczne[7]. Ponadto hamują też nadmierną produkcję tlenku azotu, do której dochodzi pod wpływem stymulacji przez patogeny[8]. Natomiast popularne nori bogate są w feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale działający według innych mechanizmów niż popularne środki przeciwbólowe z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), a zatem wolny od ich groźnych skutków ubocznych[9]. Z kolei w spirulinie upakowana jest spora ilość dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), enzymu o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, który neutralizuje wolne rodniki oraz pomaga zregenerować komórki uszkodzone w wyniku zwyrodnień związanych z wiekiem.

Zapobiegają osteoporozie



Główną cechą *Lithothamnion calcareum* jest tworzenie osadu węglanu wapnia w ścianach komórkowych. Zasobność tych krasnorostów w składniki odżywcze – prócz wapnia zawierają one 74 mikro- i makroelementy, w tym magnez, potas, fosfor, żelazo, krzem, sód, chlorek, bor, miedź, siarkę, jod, fluor, cynk i selen – skierowała uwagę uczonych na ich potencjalny wpływ na zapobieganie utracie minerałów kostnych. Kolejne badania dowiodły, że w tym zakresie ekstrakt pochodzący z *Lithothamnion calcareum* nie ma sobie równych i może być stosowany jako suplement diety. Tym bardziej że dowiedziono, iż w przypadku wysokotłuszczowej diety typowej dla zachodniego stylu życia suplementacja nim poprawiała zarówno mineralizację, jak i wytrzymałość kości. Ponadto zwiększają gęstość mineralną kości[10].

Chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV



Glony *Haematococcus pluvialis* uważane są za najlepsze naturalne źródło silnego przeciwutleniacza – astaksantyny. Ten jasnoczerwony barwnik jest 65 razy silniejszy niż witamina C oraz 100 razy bardziej skuteczny niż α-tokoferol. Astaksantyna kumuluje się w komórkach spoczynkowych *Haematococcus pluvialis*, które są gwałtownie produkowane, gdy warunki środowiskowe stają się niekorzystne dla tych alg – np. gdy dochodzi do wysokiego zasolenia, niskiej dostępności składników odżywczych oraz ekspozycji na zbyt jasne światło[11]. Astaksantyna m.in. chroni je przed stresem oksydacyjnym i szkodliwym wpływem promieniowania UV[12].



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CHLORELLA SUPERIOR 550 MG

Chlorella to jednokomórkowa alga. Dzięki swojej unikalnej budowie komórkowej trwale wiąże toksyny i metale ciężkie. Wspomaga układ odpornościowy, pomaga neutralizować wolne rodniki, pobudza metabolizm i wspiera układ trawienny, a przy tym odchudzanie (również w okresie menopauzy). Ponadto pomaga w utrzymaniu prawidłowej funkcji jelita.

Chlorella syntetyzuje m.in. bardzo ważny barwnik – luteinę. Dzięki temu może odgrywać rolę w zapobieganiu zwyrodnieniu siatkówki. Może też być przydatna w łagodzeniu dolegliwości towarzyszących fibromialgii, a także w normowaniu ciśnienia rozkurczowego u osób z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem.

Dla zwiększenia przyswajalności jej składników chlorella w niniejszym preparacie została poddana procesowi rozerwania ścian komórkowych.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl bd5ed8cf25

6 Działają przeciwstarzeniowo



Z kolei Japończycy dowiedli, że ekstrakt z morszczynu pęcherzykowatego (*Fucus vesiculosus*) ma działanie przeciwstarzeniowe i może być przydatny w zastosowaniach kosmetycznych. Miejscowe stosowanie ekstraktu wodnego z morszczynu 2 razy dziennie przez 5 tygodni znacząco poprawiło elastyczność skóry na policzkach w porównaniu z grupą kontrolną[13].

7 Wspomagają leczenie chorób układu krążenia

Spirulina może pomóc w zapobieganiu miażdżycy i zmniejszaniu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – tak przynajmniej twierdzą naukowcy, którzy sprawdzili jej wpływ na hipercholesterolemię indukowaną u królików dietą. Po 8 tygodniach suplementacji algą u zwierząt znacznie spadły stężenia trójglicerydów w surowicy, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (o 41%). Jednocześnie istotnie wzrósł u nich poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[14].

Warto też chrupać *Caulerpa lentillifera* i *Caulerpa racemosa*. Algi te często nazywane są „winogronami morskimi", je się je zwykle na surowo w sałatkach. Mają charakterystyczny „morski" smak i chrupiącą konsystencję[15].

Caulerpa zawierają dużą ilość żelaza (do 81,3 mg/100 g suchej masy w *C. racemosa*), magnez i wapń[9]. Dzięki sporej ilości związków przeciwutleniających wodorosty te są stosowane leczeniu zaburzeń sercowo-naczyniowych oraz nowotworów[16].

Natomiast przyjmowanie chlorelli przez 2 miesiące u 25% pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym doprowadziło do unormowania ciśnienia rozkurczowego (do 90 mmHg)[17]. Tu pomóc może też spirulina. Jak dowiedziono w badaniach z udziałem pacjentów z nadciśnieniem, ci, którzy przyjmowali 4,5 g tej mikroalgii dziennie przez 6 tygodni, odnotowali drastyczny spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego – bez wprowadzania jakiejkolwiek innej zmiany w diecie[18]!

Inne badania laboratoryjne wykazały natomiast, że obecna w algach *Ecklonia cava* florotanina może mieć takie samo działanie, jak inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) – klasyczne leki na nadciśnienie. Wysokie dawki polifenoli będących składnikiem aktywnym tego gatunku (400 mg/dzień) po 3 miesiącach obniżyły również poziom cholesterolu. Związki te redukują poziom lipoprotein niskiej gęstości (LDL), a podwyższają korzystny HDL[19].



8 Stymulują odporność



Nazywana cyjanobakterią spirulina korzystnie wpływa na pracę układu immunologicznego, modulując aktywność komórek NK (tzw. naturalnych zabójców). Jak udowodniono w badaniach *in vitro*, hamują replikację ludzkiego wirusa cytomegalii, odry i świnki, grypy typu A czy opryszczki[20]. To nie wszystko, niektóre polisacharydy (sulfoglikolipidy i karageniany) zidentyfikowane m.in. w gatunkach *Spirulina platensis, Constantinea simplex* i *Farlowia mollis* hamują replikację retrowirusów, takich jak wywołujący opryszczkę *Herpes simplex* (HSV) czy HIV[21].



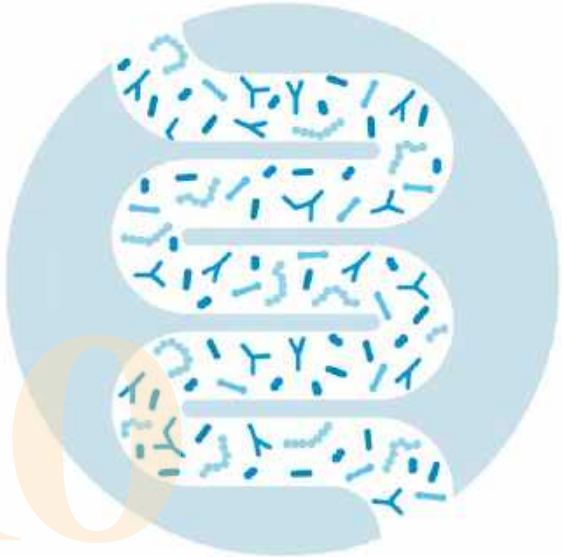
9 Przeciwdziałają chorobom neurodegeneracyjnym

Spirulina ma też działanie neuroprotekcyjne. Jak się okazuje, dzięki swojemu potencjałowi antyoksydacyjnemu alga ta zapobiega utracie pamięci, a przy tym poprawia zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. Kiedy dzieciom w wieku szkolnym podawano 2 g spiruliny przez 2 miesiące, ich wyniki w nauce poprawiły się o 10% (średnia ocen wzrosła z 5,17 do 5,78 na 10)[22].

Naukowcy wiążą też duże nadzieje na poprawę funkcji kognitywnych, a nawet łagodzenie objawów demencji przy zastosowaniu *Haematococcus pluvialis*, a dokładniej zawartej w nich astaksanyny. W końcu zgodnie z teorią wolnorodnikową to stres oksydacyjny przyspiesza procesy starzenia, również te zachodzące w mózgu, a reaktywne formy tlenu sprzyjają neurodegeneracji. A wielką zaletą astaksantyny jest to, że – w przeciwieństwie do innych antyoksydantów – przenika przez barierę krew-mózg i dzięki czemu znacząco redukuje wytwarzanie reaktywnych form tlenu w komórkach nerwowych.

Inne pomocne w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych wodorosty to *Ecklonia Cava*. Dowiedziono, że glony te zmniejszają śmierć komórek neuronalnych i stan otępienia[23].

eprasa.pl bd5ed8cf25



Dbają o zdrowie jelit

Wodorosty *Undaria pinnatifida* – powszechnie znane jako wakame – są szeroko wykorzystywane w kuchni japońskiej. Badacze z Kraju Kwitnącej Wiśni zbadali wpływ 2-tygodniowego przyjmowania wakame na częstotliwość defekacji i mikroflorę jelitową 22 zdrowych osób cierpiących z powodu zaparć. Częstotliwość wypróżniania znacznie wzrosła w okresie przyjmowania wodorostów. Wakame poprawiły również środowisko jelitowe i zwiększyły populację *Bifidobacterium longum* w kale, co wskazuje, że może mieć właściwości prebiotyczne[24].

Oczyszczają organizm

Wiele wodorostów może pochwalić się właściwościami detoksykacyjnymi. Algi norweskie (*Ascophyllum nodosum*) zawierają unikalne substancje zwane koloidami, które oczyszczają organizm z metali ciężkich. Suplementacja nimi sprawiła, że w hodowli okrzemek bardzo wrażliwych na metale ciężkie, toksyczność Zn2+ znacząco spadła[25].



Z kolei u pacjentów zatrutych arszenikiem w wyniku spożywania skażonej wody przyjmowanie 2 razy dziennie 250 g wyciągu ze spiruliny z dodatkiem cynku (2 g) pozwoliło znacząco oczyścić organizm, co potwierdziły badania krwi i moczu. Te mikroalgi mogą też usuwać z organizmu kadm i ołów (przynajmniej u zwierząt)[26].

Jednak niekwestionowaną królową w kategorii odtruwania jest chlorella. Dość powiedzieć, że dostarczano ją ofiarom wybuchu bomby atomowej w Japonii, gdyż zmniejszała afekty napromieniowania. Nic więc dziwnego, że uczeni z Kraju Kwitnącej Wiśni mając to na uwadze, postanowili sprawdzić, czy poradzi sobie ona ze strontem (90Sr). Uwalnianie się tego radionuklidu do atmosfery i oceanów stanowi poważny problem, gdyż jest on bardzo szkodliwy dla ludzi. Dlatego roztwory radioaktywnej substancji podawano myszom, a następnie serwowano im chlorellę. Eksperyment dowiódł, że wodorost ten może hamować wchłanianie 90Sr do krwi i zwiększać jego eliminację z organizmu[27].

REKLAMA



eprasa.pl bd5ed8cf25



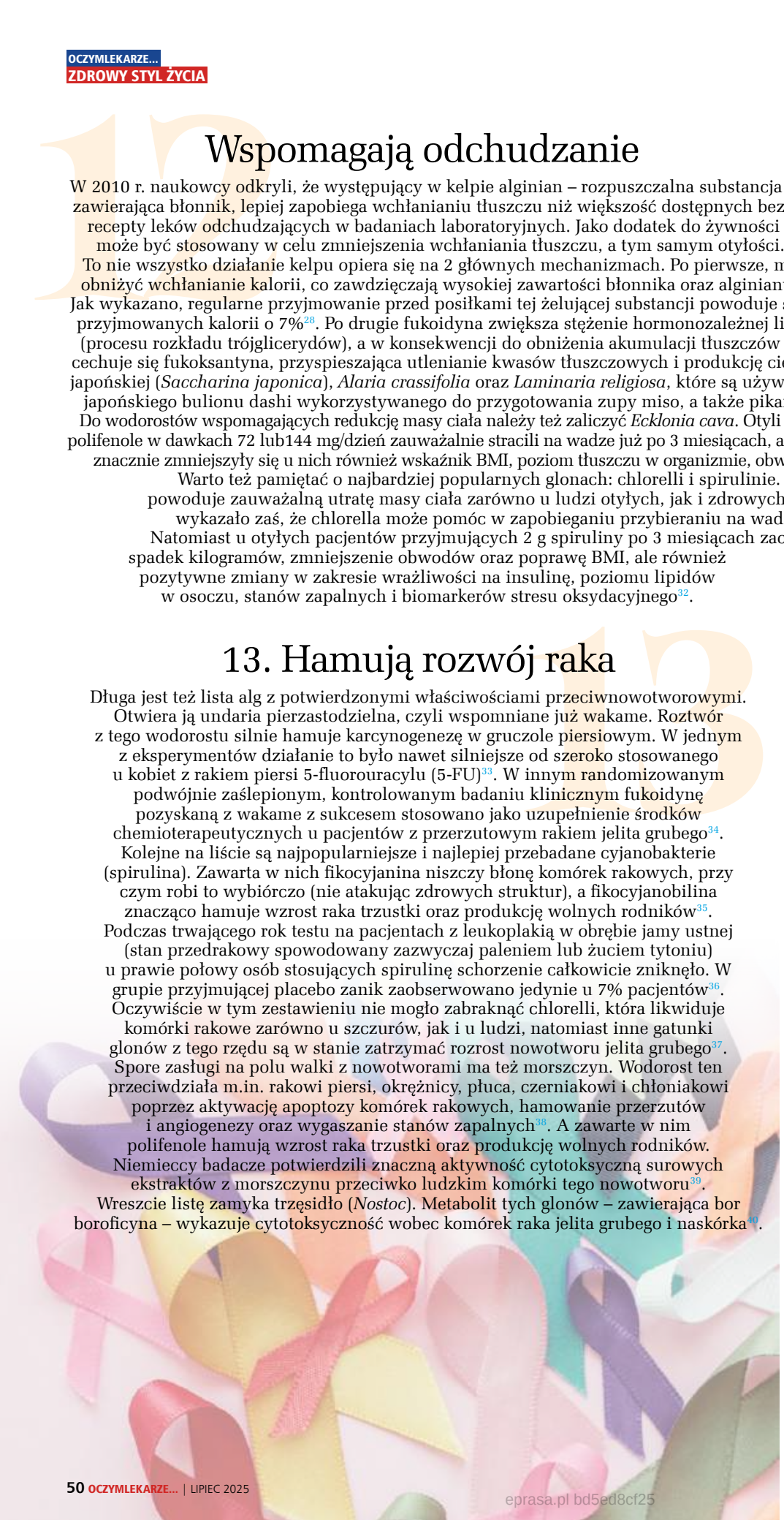
Wspomagają odchudzanie

W 2010 r. naukowcy odkryli, że występujący w kelpie alginian – rozpuszczalna substancja zawierająca błonnik, lepiej zapobiega wchłanianiu tłuszczu niż większość dostępnych bez recepty leków odchudzających w badaniach laboratoryjnych. Jako dodatek do żywności może być stosowany w celu zmniejszenia wchłaniania tłuszczu, a tym samym otyłości. To nie wszystko działanie kelpu opiera się na 2 głównych mechanizmach. Po pierwsze, mogą obniżyć wchłanianie kalorii, co zawdzięczają wysokiej zawartości błonnika oraz alginianu sodu. Jak wykazano, regularne przyjmowanie przed posiłkami tej żelującej substancji powoduje spadek ilości przyjmowanych kalorii o 7%[28]. Po drugie fukoidyna zwiększa stężenie hormonozależnej lipazy, co prowadzi do nasilenia lipolizy (procesu rozkładu trójglicerydów), a w konsekwencji do obniżenia akumulacji tłuszczów w organizmie[29]. Podobnym działaniem cechuje się fukoksantyna, przyspieszająca utlenianie kwasów tłuszczowych i produkcję ciepła. Można ją znaleźć np. w listownicy japońskiej (*Saccharina japonica*), *Alaria crassifolia* oraz *Laminaria religiosa*, które są używane jako kombu – podstawowy składnik japońskiego bulionu dashi wykorzystywanego do przygotowania zupy miso, a także pikantny dodatek do ryżu i innych potraw. Do wodorostów wspomagających redukcję masy ciała należy też zaliczyć *Ecklonia cava*. Otyli pacjenci przyjmujący pochodzące z nich polifenole w dawkach 72 lub144 mg/dzień zauważalnie stracili na wadze już po 3 miesiącach, a w porównaniu do osób biorących placebo znacznie zmniejszyły się u nich również wskaźnik BMI, poziom tłuszczu w organizmie, obwód pasa oraz stosunek talii do bioder[30].

Warto też pamiętać o najbardziej popularnych glonach: chlorelli i spirulinie. Dowiedziono, że pierwsza powoduje zauważalną utratę masy ciała zarówno u ludzi otyłych, jak i zdrowych. Pewne badanie na szczurach wykazało zaś, że chlorella może pomóc w zapobieganiu przybieraniu na wadze w okresie menopauzy[31]. Natomiast u otyłych pacjentów przyjmujących 2 g spiruliny po 3 miesiącach zaobserwowano nie tylko istotny spadek kilogramów, zmniejszenie obwodów oraz poprawę BMI, ale również pozytywne zmiany w zakresie wrażliwości na insulinę, poziomu lipidów w osoczu, stanów zapalnych i biomarkerów stresu oksydacyjnego[32].

13. Hamują rozwój raka

Długa jest też lista alg z potwierdzonymi właściwościami przeciwnowotworowymi. Otwiera ją undaria pierzastodzielna, czyli wspomniane już wakame. Roztwór z tego wodorostu silnie hamuje karcynogenezę w gruczole piersiowym. W jednym z eksperymentów działanie to było nawet silniejsze od szeroko stosowanego u kobiet z rakiem piersi 5-fluorouracylu (5-FU)[33]. W innym randomizowanym podwójnie zaślepionym, kontrolowanym badaniu klinicznym fukoidynę pozyskaną z wakame z sukcesem stosowano jako uzupełnienie środków chemioterapeutycznych u pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego[34]. Kolejne na liście są najpopularniejsze i najlepiej przebadane cyjanobakterie (spirulina). Zawarta w nich fikocyjanina niszczy błonę komórek rakowych, przy czym robi to wybiórczo (nie atakując zdrowych struktur), a fikocyjanobilina znacząco hamuje wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników[35]. Podczas trwającego rok testu na pacjentach z leukoplakią w obrębie jamy ustnej (stan przedrakowy spowodowany zazwyczaj paleniem lub żuciem tytoniu) u prawie połowy osób stosujących spirulinę schorzenie całkowicie zniknęło. W grupie przyjmującej placebo zanik zaobserwowano jedynie u 7% pacjentów[36]. Oczywiście w tym zestawieniu nie mogło zabraknąć chlorelli, która likwiduje komórki rakowe zarówno u szczurów, jak i u ludzi, natomiast inne gatunki glonów z tego rzędu są w stanie zatrzymać rozrost nowotworu jelita grubego[37]. Spore zasługi na polu walki z nowotworami ma też morszczyn. Wodorost ten przeciwdziała m.in. rakowi piersi, okrężnicy, płuca, czerniakowi i chłoniakowi poprzez aktywację apoptozy komórek rakowych, hamowanie przerzutów i angiogenezy oraz wygaszanie stanów zapalnych[38]. A zawarte w nim polifenole hamują wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników. Niemieccy badacze potwierdzili znaczną aktywność cytotoksyczną surowych ekstraktów z morszczynu przeciwko ludzkim komórki tego nowotworu[39]. Wreszcie listę zamyka trzęsidło (*Nostoc*). Metabolit tych glonów – zawierająca bor boroficyna – wykazuje cytotoksyczność wobec komórek raka jelita grubego i naskórka[40].



BIBLIOGRAFIA

1. J Med Food, 2007; 10:134-42
2. Molecules. 2021 Oct 27; 26(21):6470
3. Biosci Biotechnol Biochem 2006; 11(70):2807-11
4. Arch Dermatol Res 2011; 6(303):425-31
5. J Med Food. 2005 Spring; 8(1):27-30
6. Molecules. 2014;19:7669-78
7. Asian Pac J Trop Med. 2014; 7:703-8
8. Mol. Nutr. Food Res. 55, 150-65. doi: 10.1002/mnfr.201000414
9. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-8
10. Calcif Tissue Int. 2010 Apr; 86(4): 313-24; Med Rodz 2010; 4:120-3; Postępy Fitoterapii 2009;3:168-74
11. Plant and Cell Physiology. 32: No. 7. 1077-82
12. Front. Plant Sci., 28 April 2016 | https://doi.org/10.3389/fpls.2016.00531
13. J Cosmet Sci. Jan-Feb 2002; 53(1):1-9
14. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2010; 56(1):34-40
15. J Appl Phycol 2014; 26, 1833-44
16. J Appl Psychol. 20 (4):367-73; J. Exp. Mar. Biol. Ecol. 321 (1):35-41
17. J Med Food, 2002; 5: 141-52
18. Lipids Health Dis, 2007; 6:33
19. Phytother Res, 2012; 26:363-8
20. Int Immunopharmacol. 2002; 2(4):423-34; J Nat Prod. 1996 Jan; 59(1):83-7
21. Phytotherapy Res 1996; 3(10):233-7; Ecotoxicol Environ Saf 2000; 3(45):208-27
22. Panacea 2007; 4(21):17-21
23. Neurotoxicology. 2013; 34:16-24
24. Functional Foods in Health and Disease 2018; 8(10):488-504
25. Clin Toxicol [Phila], 2006; 44:135-41
26. J Hazard Mater, 2009; 164:1304-9; Brit J Nutr 2011; 31:1-9
27. PLoS One. 2016; 11(2): e0148080.
28. Trends Food Sci Technol 2012; 2(23):83-96; Appetite 2008; 3(51):713-9
29. Marine Drugs 2011; 8(9):1359-67
30. Phytother Res 2012; 26:363-8
31. J Med Food, 2008; 11: 395-404; Phytother Res, 2004; 18: 164-8
32. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017; 21:2473-81
33. J Agric Food Chem, 2008; 56:10521-6; Phytother Res, 1990; 4:220-31
34. Mar. Drugs 2017, 15, 122
35. Farmakologiczny Przegląd Naukowy 2009; 7:12-5; J Pharmacol Exp Ther 2002; 2(303):858-66; Journal of Oncology 2010. DOI: 10.1155/2010/214186; Ann Hepatol 2014; 2(13):273-83
36. Nutr Cancer, 1995; 24:197-202
37. Current Eye Research, 34(11), 928-38
38. Glycobiology. 2007; 17:541-52
39. Jpn J Cancer Res 2001; 5(92):483-7
40. Hindawi Publishing Corporation Journal of Oncology, 2010, 2010, 1-12
41. Journal of Angiotherapy, 8(2), 1-10, 9530, doi. org/10.25163/angiotherapy.829530
42. Mar Drugs. 2015; 13:6866-83
43. Metallomics. 8 (4):403-11

eprasa.pl bd5ed8cf25

vita
medicus

Naturalna tarcza antyoksydacyjna





Astaksantyna +
Witamina E

Omega 3 +
Astaksantyna

Dostępne na:
www.herbamedicus.com.pl

eprasa.pl bd5ed8cf25



Przywróć młodość bez skalpela

Chcesz poprawić kontur twarzy, odzyskać objętość i wygładzić zmarszczki? Wachlarz opcji jest ogromny – począwszy od masaży liftingujących, przez drenaż limfatyczny po suplementację i wolumetrię kwasem hialuronowym. Wybór należy do Ciebie!

Masaż kobido – naturalny lifting bez skalpela

To japońska technika masażu twarzy, uznawana za jedną z najbardziej zaawansowanych i skutecznych metod nieinwazyjnego odmładzania. Nazywany jest często „niechirurgicznym liftingiem twarzy", ponieważ działa wielopoziomowo – nie tylko na powierzchnię skóry, ale również na mięśnie, układ limfatyczny i krążenie krwi[1]. Dzięki precyzyjnym, rytmicznym i dynamicznym ruchom, kobido pobudza głębokie warstwy skóry i mięśnie twarzy. Masaż zaczyna się od delikatnego drenażu limfatycznego, który usuwa toksyny i redukuje opuchliznę. Następnie terapeuta przechodzi do bardziej intensywnej części liftingującej, poprzez szybkie ugniatanie, rozciąganie i oklepywanie, aktywowane są mięśnie odpowiedzialne za podtrzymywanie owalu twarzy. W efekcie występuje zredukowanie bruzd nosowo-wargowych, uniesienie policzków i linii żuchwy, wygładzenie zmarszczek mimicznych. Kobido stymuluje także produkcję kolagenu i elastyny, czyli białek odpowiedzialnych za jędrność i elastyczność skóry. Już po kilku zabiegach twarz staje się bardziej promienna, napięta i wypoczęta. To idealna propozycja dla osób, które pragną poprawić kontury twarzy, odzyskać utraconą objętość i wygładzić zmarszczki, nie sięgając po inwazyjne metody. Regularne sesje

eprasa.pl bd5ed8cf25

mogą opóźnić procesy starzenia i przywrócić naturalny, młodzieńczy wygląd w sposób bezpieczny i relaksujący.

Masaż TENSI – przywrócenie naturalnych napięć skóry

Zwany też tensoplastycznym, to nowoczesna technika manualna ukierunkowana na naturalne odmłodzenie twarzy poprzez przywrócenie jej właściwego napięcia i elastyczności. Zabieg łączy elementy masażu klasycznego, terapii powięziowej i drenażu limfatycznego, skupiając się na pracy z napięciami skóry, tkanki podskórnej oraz mięśni powierzchownych. Delikatne, ale precyzyjne ruchy pobudzają krążenie, poprawiają dotlenienie tkanek i aktywują procesy regeneracyjne. Regularnie wykonywany masaż TENSI może zredukować opuchliznę, wygładzić drobne zmarszczki, poprawić kontur żuchwy i ujędrnić skórę, przywracając twarzy wypoczęty, młodzieńczy wygląd[2]. Zabieg jest bezpieczny i nieinwazyjny, to doskonała alternatywa dla osób, które chcą uzyskać efekt liftingu bez użycia igieł czy skalpela. Dodatkowo działa relaksująco, redukując napięcia nagromadzone w mięśniach mimicznych. Idealnie sprawdza się jako uzupełnienie terapii anti-aging.

Masaż transbukalny (wewnętrzny masaż policzków)

To technika manualna, wykonywana zarówno od zewnętrznej, jak i wewnętrznej strony jamy ustnej. Terapeuta w rękawiczkach delikatnie chwyta mięśnie policzków od środka, co pozwala dotrzeć do głębszych warstw mięśniowo-powięziowych. To unikalne podejście wyróżnia masaż transbukalny spośród innych metod liftingujących. Działa nie tylko relaksująco, ale przede wszystkim modelująco, poprawia napięcie mięśni, zwiększa ich elastyczność i przywraca naturalny kontur twarzy. Regularne sesje wpływają na uniesienie policzków, wygładzenie bruzd nosowo-wargowych oraz redukcję napięcia mięśni żwaczy. Zabieg jest szczególnie skuteczny w walce z oznakami starzenia u osób, które utraciły objętość w środkowej części twarzy. To doskonała alternatywa dla osób, które nie chcą korzystać z wypełniaczy, a szukają naturalnego efektu liftingu.

> Masaż kobido nazywany jest często „niechirurgicznym liftingiem twarzy", ponieważ działa wielopoziomowo – nie tylko na powierzchnię skóry, ale również na mięśnie, układ limfatyczny i krążenie krwi

Masaż mioplastyczny (mięśniowo-powięziowy masaż twarzy)

Ta **głęboka technika pracy z mięśniami twarzy, szyi i dekoltu, oparta** jest na metodzie Ludmiły Keczo. Skupia się na strukturach mięśniowo-powięziowych, co pozwala nie tylko na rozluźnienie napięć, ale także na ujędrnienie i stymulację mięśni twarzy. Terapeuta pracuje na różnych głębokościach tkanek, docierając do mięśni odpowiedzialnych za mimikę oraz podtrzymanie owalu. Masaż poprawia ukrwienie, dotlenia tkanki i stymuluje produkcję kolagenu[3]. Efektem jest wygładzenie zmarszczek, uniesienie opadających partii twarzy oraz poprawa konturów. Mioplastykę poleca się szczególnie osobom z widoczną wiotkością skóry oraz tym, które pragną poprawić jędrność i elastyczność skóry. Regularne zabiegi działają jak intensywny trening liftingujący dla mięśni twarzy.

Drenaż limfatyczny twarzy (manualny lub mechaniczny)

To delikatna technika masażu, której głównym celem jest pobudzenie krążenia limfy i usunięcie nagromadzonych toksyn oraz nadmiaru płynów z tkanek[4]. W przypadku twarzy drenaż zmniejsza opuchliznę, szczególnie w okolicy oczu i żuchwy, poprawia koloryt skóry oraz wspomaga procesy regeneracji. Działa również kojąco na układ nerwowy, przynosząc głęboki relaks. Drenaż limfatyczny może być wykonywany manualnie lub przy użyciu specjalistycznych urządzeń (np. endermolift). Regularne sesje poprawiają napięcie skóry, wygładzają drobne zmarszczki i wspomagają leczenie stanów zapalnych. Jest to szczególnie polecana metoda dla osób z tendencją do obrzęków, cieni pod oczami i szarej, zmęczonej skóry. Stanowi doskonałe przygotowanie skóry do innych zabiegów odmładzających.



eprasa.pl bd5ed8cf25



Nie zapomnij o kolegenie!

Jest on kluczowym składnikiem, który odgrywa istotną rolę w zachowaniu zdrowej i pięknej skóry. Stanowi około 75% masy skóry, odpowiadając za jej strukturę i elastyczność. Jest to białko obecne w tkankach łącznych organizmu, stanowi podstawowy element struktury skóry. To właśnie on odpowiada za elastyczność, jędrność i jest niezbędny do utrzymania odpowiedniego poziomu nawilżenia. Wspomaga zatrzymywanie wody w skórze, co ma istotne znaczenie dla utrzymania miękkości i gładkości. Stanowi niejako „szkielet" skóry, zapewniający jej strukturalną podstawę. Działa jako wsparcie dla włókien kolagenowych i elastynowych w skórze, poprawiając jej sprężystość. Z wiekiem jednak produkcja naturalnego kolagenu w organizmie spada, prowadząc do utraty elastyczności i pojawiania się zmarszczek[1]. Uzupełnianie kolagenu w organizmie można zrealizować poprzez różne metody, w tym poprzez żywność bogatą w składniki wspierające produkcję kolagenu oraz za pomocą suplementów. Kolagen odgrywa również rolę w procesach gojenia się ran i redukcji blizn, wspomagając tworzenie nowych tkanek i regenerację[2].

Możemy uzupełniać kolagen nie tylko poprzez suplementy, ale także dzięki diecie bogatej w składniki pobudzające jego syntezę. Najwięcej kolagenu znajduje się w żelatynie, bulionach na kościach, galaretkach[3]]. Gotowanie kości mięsnych i warzyw oraz całych ryb w wodzie uwalnia kolagen. Kończyny kurczaka i indyka zawierają spore ilości kolagenu, zwłaszcza w partiach zawierających więzadła i chrząstki. Białko kolagenowe zawierają też ryby w galarecie, chrząstki rekina, owoce morza. Również produkty roślinne, takie jak soja, fasola czy nasiona dyni, dostarczają cennych aminokwasów wspomagających produkcję kolagenu.

Aby organizm mógł tworzyć kolagen, potrzebuje odpowiedniej podaży białka — przede wszystkim aminokwasów glicyny, proliny i hydroksyproliny. Ich źródłem są mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe oraz buliony kostne. Niezbędna jest także witamina C, która bierze udział w syntezie kolagenu, dostępna m.in. w cytrusach, kiwi, truskawkach, papryce, szpinaku czy brokułach. Miedź i cynk wspierają stabilizację i produkcję kolagenu, a znajdziemy je w orzechach, nasionach, owocach morza, mięsie i pełnoziarnistych produktach zbożowych. Siarka, obecna w czosnku, cebuli, brokułach czy kapuście, jest składnikiem aminokwasów siarkowych, które są ważne dla stabilności struktury kolagenu, a kwasy omega-3 (z ryb i olejów roślinnych) działają przeciwzapalnie, wspierając zdrowie skóry. Dodatkowo antyoksydanty, takie jak witamina E, beta-karoten i flawonoidy, chronią kolagen przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Znajdziemy je w owocach jagodowych, orzechach, nasionach, zielonych warzywach i pomidorach.

BIBLIOGRAFIA

1. Gerontology. 2015;61(5):427-34
2. J Drugs Dermatol. 2019 Jan 1;18(1):9-16
3. Annu Rev Food Sci Technol. 2015;6:527-57

Wolumetria twarzy – przywracanie objętości i konturów bez operacji

Jest to nieinwazyjny zabieg medycyny estetycznej, który pozwala w sposób kontrolowany i bezoperacyjny odzyskać utraconą objętość twarzy, poprawić kontury i wygładzić zmarszczki. Polega na podaniu specjalnych preparatów, najczęściej usieciowanego kwasu hialuronowego, w głębokie warstwy skóry lub podskórnie. Efektem jest „wypełnienie" zapadniętych obszarów oraz uniesienie i modelowanie owalu twarzy[5].

Z wiekiem twarz traci naturalną objętość, dochodzi do zaniku podskórnej tkanki tłuszczowej, przesunięcia mięśni, a także resorpcji kości. To powoduje, że skóra zaczyna opadać, tworzą się bruzdy nosowo-wargowe, policzki tracą jędrność, pojawia się tzw. „chomik" przy linii żuchwy, a twarz przybiera zmęczony, starszy wyraz. Wolumetria przeciwdziała tym zmianom, przywracając twarzy młodzieńczy, „trójkątny" kształt z pełnymi policzkami i smuklejszą dolną częścią. Podczas zabiegu lekarz dobiera preparat o odpowiedniej gęstości i podaje go za pomocą kaniuli lub cienkiej igły. Najczęściej modelowane obszary to kości policzkowe, linia żuchwy, skronie, broda oraz dolina łez. Efekty są widoczne natychmiast, twarz staje się pełniejsza, skóra bardziej napięta i uniesiona, a zmarszczki ulegają wygładzeniu. Co ważne, kwas hialuronowy nie tylko wypełnia, ale również wiąże wodę i pobudza naturalne procesy regeneracyjne skóry, co wzmacnia długofalowy efekt odmłodzenia.

Zabieg wolumetrii jest stosunkowo szybki, bezbolesny (przy użyciu znieczulenia miejscowego) i bezpieczny, jeśli wykonywany jest przez doświadczonego lekarza. Efekty utrzymują się średnio od 12 do 18 miesięcy, w zależności od rodzaju preparatu i indywidualnych cech pacjenta. Polecany jest dla osób, które chcą poprawić kontury twarzy, odzyskać młodzieńczą objętość i wygładzić zmarszczki bez konieczności operacji i długiej rekonwalescencji. Wolumetria może być łączona z innymi nieinwazyjnymi zabiegami, np. mezoterapią czy HIFU, co pozwala osiągnąć kompleksowy efekt liftingu i odmłodzenia całej twarzy.



eprasa.pl bd5ed8cf25



Składniki aktywne w kosmetykach wspierające lifting i odmładzanie skóry

Najskuteczniejsze preparaty zawierają składniki aktywne, które działają na kilku poziomach: stymulują produkcję kolagenu i elastyny, poprawiają nawilżenie, chronią przed szkodliwym wpływem wolnych rodników oraz wspomagają regenerację komórek skóry. Skuteczna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa i liftingująca opiera się na produktach zawierających ich kombinację.

Retinoidy, takie jak retinol, retinaldehyd czy tretinoina, to pochodne witaminy A, które mają udowodnione działanie przeciwstarzeniowe[6]. Pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny – białek odpowiedzialnych za jędrność i sprężystość skóry. Przyspieszają również odnowę komórkową, dzięki czemu powierzchnia skóry staje się gładsza, a drobne zmarszczki ulegają spłyceniu. Poprawiają koloryt skóry, zmniejszając przebarwienia i nadając cerze promienny wygląd. Warto pamiętać, że działanie retinoidów bywa intensywne, dlatego zaleca się stosowanie ich stopniowo, aby uniknąć podrażnień.

Peptydy to krótkie łańcuchy aminokwasów, które działają jako sygnały dla komórek skóry, zwłaszcza fibroblastów, by zwiększyły produkcję kolagenu i elastyny. Regularne stosowanie kosmetyków z peptydami poprawia strukturę skóry, zwiększa jej jędrność i elastyczność. Ponadto wspomagają procesy regeneracyjne, pomagając skórze szybciej się odbudowywać i przeciwdziałać oznakom starzenia.

Kwas hialuronowy to naturalnie występujący w skórze polisacharyd, który pełni rolę intensywnego nawilżacza. Jego wyjątkowa zdolność do wiązania wody pozwala utrzymać optymalne nawodnienie skóry, co przekłada się na jej miękkość i jędrność[7]. W kosmetykach stosowany jest w różnych formach – od niskocząsteczkowego, który wnika głębiej, po wyższe cząsteczki działające powierzchniowo. Kwas hialuronowy pomaga również wypełnić drobne linie i zmarszczki, dając efekt natychmiastowego wygładzenia.

Witamina C To jeden z najważniejszych składników przeciwstarzeniowych w kosmetykach. Działa jako silny antyoksydant, chroniąc skórę przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, które przyspieszają procesy starzenia. Ponadto witamina C odgrywa kluczową rolę w syntezie kolagenu, dzięki czemu skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna. Regularne stosowanie kosmetyków z kwasem askorbinowym pomaga także rozjaśnić przebarwienia i wyrównać koloryt cery, nadając jej zdrowy, promienny wygląd.

Niacynamid – popularna witamina B3 – to składnik o szerokim działaniu. Wzmacnia barierę ochronną skóry, poprawia jej

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Klimaktobon

suplement diety

Naturalne wsparcie w menopauzie



Ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny oraz szyszki chmielu łagodzą nadmierne pocenie się, uderzenia gorąca, niepokój oraz zwiększoną drażliwość. Dodatkowo, ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny wspiera zdrowie kości.

Ekstrakt z korzenia kozłka wspomaga samopoczucie psychiczne, szczególnie w sytuacjach stresowych. Sprzyja prawidłowej pracy serca oraz utrzymaniu elastycznych naczyń krwionośnych i włosowatych, normalizuje ciśnienie krwi, wspomaga zasypianie. *

* 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 bd5ed8cf25

elastyczność oraz zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek. Pomaga także regulować produkcję sebum, redukuje zaczerwienienia i wyrównuje koloryt, co wpływa na ogólną poprawę kondycji skóry[8]. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym jest dobrze tolerowany przez skórę, także tę wrażliwą.

Kwasy AHA i BHA Kwas glikolowy, mlekowy (AHA) oraz kwas salicylowy (BHA) to popularne składniki złuszczające martwy naskórek. Regularne stosowanie kosmetyków z kwasami poprawia teksturę skóry, wygładza ją i wspomaga procesy odnowy komórkowej. Dzięki temu stymuluje się produkcję kolagenu, a skóra staje się bardziej jędrna i napięta. Kwasy te także wyrównują koloryt i redukują przebarwienia.

Ceramidy Te lipidy naturalnie występujące w warstwie rogowej naskórka, pełnią funkcję spoiwa między komórkami skóry. Wzmacniają barierę ochronną, zapobiegając nadmiernej utracie wody i chroniąc przed czynnikami zewnętrznymi. Dzięki temu skóra jest bardziej nawilżona, sprężysta i odporna na podrażnienia, co sprzyja utrzymaniu młodego wyglądu.

> Kwas hialuronowy nie tylko wypełnia, ale również wiąże wodę i pobudza naturalne procesy regeneracyjne skóry, co wzmacnia długofalowy efekt odmłodzenia

Antyoksydanty Witamina E, koenzym Q10 oraz polifenole to silne antyoksydanty stosowane w kosmetykach przeciwstarzeniowych[9]. Neutralizują wolne rodniki, które uszkadzają komórki skóry i przyspieszają jej starzenie. Wspierają regenerację oraz poprawiają ogólną kondycję skóry, pomagając zachować jej młodość i zdrowy blask.

Bakuchiol To składnik pochodzenia roślinnego, który działa podobnie do retinolu, lecz jest bardziej delikatny i mniej drażniący. Wspiera produkcję kolagenu, poprawia jędrność skóry i redukuje zmarszczki[10]. Świetnie sprawdza się u osób ze skórą wrażliwą lub u tych, którzy dopiero zaczynają kurację przeciwstarzeniową.

Kofeina Ekstrakt z owoców kawowca wykazuje właściwość przeciwutleniającą i antyoksydacyjną[11]. Kofeina, często dodawana do kosmetyków pod oczy lub na twarz, ma działanie drenujące. Pomaga zmniejszyć opuchliznę i cienie pod oczami oraz poprawia mikrokrążenie, co przekłada się na lepsze napięcie skóry i efekt liftingu.

Aloes Dzięki wysokiej zawartości witamin A, C, E i z grupy B, minerałów oraz polisacharydów intensywnie nawilża skórę, wspomaga jej regenerację i łagodzi podrażnienia. Jego właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne pomagają chronić skórę przed stresem oksydacyjnym, który jest jedną z głównych przyczyn starzenia się skóry. Aloes ma unikalne właściwości odmładzające, przyspiesza produkcję fibroblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za produkcję kolagenu w skórze co przyczynia się do wygładzenia zmarszczek i poprawy jędrności[12]. Jego lekka, szybko wchłaniająca się formuła sprawia, że jest idealny do pielęgnacji skóry dojrzałej, wymagającej nawilżenia i regeneracji. Regularne stosowanie kosmetyków z aloesem pomaga uzyskać efekt naturalnego liftingu i odmłodzenia cery.



Olej z opuncji figowej Zawiera witaminy E, A, C, E, B1 i B6. To cała gama kwasów tłuszczowych, aminokwasów i antyoksydantów. Owoc tego sukulenta wytwarza substancję zwaną Opuntia G o właściwościach przeciwzmarszczkowych[13]. Skutecznie chroni skórę przed stresem oksydacyjnym i wolnymi rodnikami. Dzięki temu pomaga zapobiegać uszkodzeniom kolagenu i elastyny, wspierając utrzymanie jędrności oraz elastyczności skóry. Ponadto działa silnie nawilżająco i regenerująco, poprawiając strukturę skóry i wygładzając drobne zmarszczki.

Ekstrakt z zielonej herbaty to skarbnica silnych przeciwutleniaczy, głównie polifenoli (zwłaszcza EGCG – galusanu epigallokatechiny), które skutecznie chronią skórę przed działaniem wolnych rodników, odpowiedzialnych za przedwczesne starzenie. Działa przeciwzapalnie, łagodząco i detoksykująco, co sprawia, że jest idealny dla skóry zmęczonej, wrażliwej lub skłonnej do podrażnień. Ma działanie ujędrniające i wspomagające syntezę kolagenu, co przekłada się na poprawę elastyczności i napięcia skóry. Wzmacnia też mikrokrążenie, wspierając odżywienie komórek skóry, a przy regularnym stosowaniu przyczynia się do wygładzenia cery i spłycenia zmarszczek.

BIBLIOGRAFIA

1. Aesth Cosmetol Med. 2024;13(3):103-111
2. MTP&RehabJournal 2020, 18: 796
3. SkinResTechnol. 2022; 28:472-9
4. Aesthet Surg J Open Forum. 2023 Feb 28;5:ojad023
5. Dermatol Surg. 2015 Dec;41(12):1361-9
6. Life (Basel). 2024 Sep 24;14(10):1212
7. Int J Mol Sci. 2023 Jun 18;24(12):10296
8. Int J Cosmet Sci. 2022 Feb 1;44(1):103-17
9. Biofactors. 2015 Dec 9;41(6):383-90
10. Int J Cosmet Sci. 2022 Jun 9;44(3):377-93
11. Dermatologic Therapy.2007;20(5):330-342, 322-9
12. Postępy Fitoterapii 2002; 3:50
13. Jędrzejko K, Kowalczyk B, Bacler B. Rośliny kosmetyczne. Wyd Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2006; 147

prasa.pl bd5ed8cf25



Bioodnowa – harmonia ciała, ducha i umysłu w naturalnej odsłonie

Jeśli sił Ci brak, cera straciła blask, a ciało domaga się regeneracji, bioodnowa jest dla Ciebie. To holistyczna droga do młodszego wyglądu i wewnętrznej harmonii, która w naturalny i nieinwazyjny sposób odmładza, przywraca witalność i poprawia samopoczucie.

Młody wygląd stał się społecznie oczekiwanym wyznacznikiem urody, coraz więcej osób szuka więc metod zachowania młodości. Rozkwit przeżywa medycyna estetyczna, jednak nie każdy chce lub może korzystać z inwazyjnych rozwiązań. Alternatywą dla igieł czy skalpela może być **bioodnowa** – holistyczna forma regeneracji, która działa na poziomie fizycznym, energetycznym i emocjonalnym. Kompleksowy proces bioregeneracji **opiera się na połączeniu nowoczesnych osiągnięć medycyny z pradawną wiedzą o energii życia**. Przywraca on równowagę energetyczną i prawidłowe procesy fizjologiczne, poprawia sen, odporność, zdrowie, a tym samym wygląd i psychofizyczne samopoczucie. To droga do odmłodzenia organizmu od wewnątrz.



Na bioodnowę stawia najlepszy holistyczny hotel SPA w kraju – mazowiecki kompleks **Manor House SPA**, znany jako **Polskie Centrum Biowitalności.** Autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia® wspiera naturalne procesy samoregulacji i regeneracji komórkowej oraz oczyszczanie organizmu. Spowalnia on procesy starzenia, poprawia odporność, metabolizm, krążenie i napięcie mięśniowe. W praktyce oznacza to lepsze dotlenienie tkanek, gładszą i bardziej napiętą skórę, rozświetloną cerę oraz naturalny efekt liftingu – bez zastrzyków, operacji, bólu i ryzyka powikłań.

W Manor House SPA bioodnowa obejmuje m.in.:

- nietuzinkowe terapie energetyczne, które są oparte na sile wibracji, dźwięku, światła i innych naturalnych energii;
- zdrowotne kąpiele w solach, minerałach i ożywionej wodzie;
- muzykoterapię z użyciem kamertonów, mis i gongów tybetańskich;
- zabiegi wspierające oczyszczanie organizmu, np. terapia multifalowa czy holopatia;
- wypoczynek w naturalnym otoczeniu miejsc mocy i zabytkowego parku.

W **Biowitalnym SPA** Manor House stosuje się też manualne zabiegi, masaże i naturalne terapie, które pośrednio wpływają na poprawę zdrowia i odporności, takie jak: termoterapia, saunowanie, kąpiele parowe, hydromasaż czy krioterapia… Można tutaj zaznać kąpieli w bezchlorowym basenie z ożywioną wodą, kąpieli ofuro w wysokich wannach, żywicznych i w solach mineralnych. Można wziąć udział w koncertach na misy i gongi tybetańskie, seansach saunowych w Łaźniach Rzymskich i sesjach haloterapii w Chacie Solnej. Wiele korzyści przyniosą też rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA pod gołym niebem.

Warto wybrać jeden z pakietów bioodnowy, np. **Diagnostyka i odnowa** z diagnostyką kwantową organów i funkcji życiowych, **Przepływ energii** z terapiami energii czakr, na Kryształowym Łóżku i plazmowym systemem balansującym Eemana czy **Energetyczna refleksologia** z refleksologią stóp i twarzy oraz terapią meridianową.

Cisza i spokój **hotelu bez dzieci**, położenie **z dala od miejskiego zgiełku** i relaks w zabytkowym parku Manor House SPA wpierają dobrostan. Miejsca Mocy: Piramida Horusa, Labirynt, Ogród Zen i Kamienny Krąg, wspomagają wyciszenie i równowagę emocjonalną. W takim miejscu można doświadczyć bioodnowy na każdym poziomie, aktywować wewnętrzne siły organizmu do samonaprawy i zainwestować w zdrowie i wygląd.

www.manorhouse.pl







Sprawdź swoją kreatywność

Myślenie twórcze jest częścią intelektu. Co kryje się pod słowem „kreatywność”? Najprościej mówiąc, myślenie wielokierunkowe, połączone z takimi cechami charakteru, jak ciekawość świata, niezależność w opiniach i działaniu, wytrwałości, ale też wiary w siebie.

Warto w sobie rozwijać te cechy, jak również kreatywność, nawet wbrew całemu systemowi szkolnictwa, który zogniskowany jest na myśleniu konwergencyjnym, czyli takim, w którym szuka się jednej poprawnej odpowiedzi, w codziennym życiu bowiem znacząco bardziej sprawdza się myślenie wielokierunkowe.

Zadania mierzące tę zdolność najczęściej mają wiele odpowiedzi – takich sobie, dobrych i doskonałych. Najczęściej oceniające je gremia biorą pod uwagę ich oryginalność, przydatność i nowatorstwo. Bo tak naprawdę w twórczym myśleniu chodzi przecież o wyznaczanie nowych dróg.

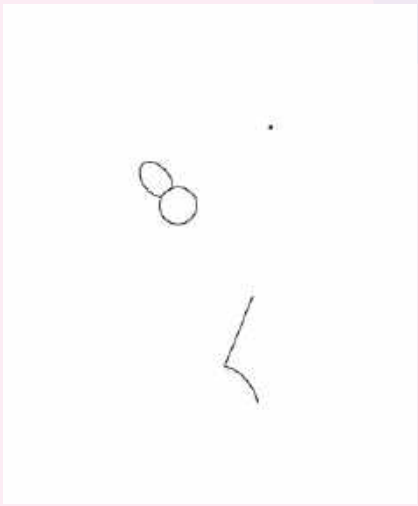
W instrukcji niektórych zadań podany jest limit czasu na rozwiązanie problemu, postaraj się go przestrzegać. I pamiętaj, w teście kreatywnego myślenia nie poprzestawaj nie pierwszej odpowiedzi.

TEST KREATYWNEGO MYŚLENIA

1 Metafora to porównanie, nie musi być dosłowne, może być symboliczne. Może ujmować jakiś aspekt danej rzeczy albo tylko Twój stosunek do niej. Pracując przez 5 min, zapisz jak najwięcej porównań, które będą się zaczynały od frazy:

Internet jest jak……..

2 Co tu może być? Dokończ rysunek. Pracuj tak długo, jak chcesz.



3 Wyobraź sobie, że ludzie mają długie, chwytne ogony. Jak wyglądałby taki świat?

4 Niezwykłe zastosowania



a. Pomyśl do czego prócz prasowania ubrań, można zastosować żelazko parowe?



b. Przez 5 min spisz wszystkie zastosowania guzika.

WIEDZA



1 Mamy lato. Tyle słońca w całym mieście – śpiewała Anna Jantar. Oto quiz złożony z 12 pytań, w których zawsze znajdziesz słońce. Sprawdź, czy znasz na nie odpowiedzi. Jeśli nie, nie przejmuj się. Poszukaj odpowiedzi – w ten sposób rozwiniesz ciekawość świata i poszerzysz swoją wiedzę.

1. Głównym składnikiem Słońca jest:
a) hel
b) neon
c) wodór

2. Światło słoneczne dociera do Ziemi w ciągu:
a) 5 sekund
b) 50 sekund
c) 500 sekund

3. Powstawanie zorzy polarnej ma bezpośredni związek ze słonecznym:
a) promieniowaniem ultrafioletowym
b) przyciąganiem
c) wiatrem

4. Jednym z największych na świecie muzeum zegarów słonecznych szczyci się:
a) Gdańsk
b) Jędrzejów
c) Suchedniów

5. Bogiem słońca starożytnych Greków był Helios, Rzymian – Sol, a dla Słowian był to:
a) Perun
b) Swaróg
c) Świętowit

6. Na jakiej fladze narodowej poza nepalską słońce ma biały kolor?
a) Argentyny
b) Indii
c) Tajwanu

7. W serialu „Słoneczny patrol” zagrała:
a) Pamela Anderson
b) Farrah Fawcett
c) Brooke Shields

8. Król Słońce miał na imię:
a) Henryk
b) Karol
c) Ludwik

9. Autorką tomiku wierszy dla dzieci pt. „Co słonko widziało” jest:
a) Maria Konopnicka
b) Janina Porazińska
c) Maria Kownacka

10. Piramida Słońca to budowla o wysokości 75 m. Znajduje się w:
a) Egipcie
b) Gwatemali
c) Meksyku

11. Określenie „impresjonizm” pochodzi od tytułu obrazu „Impresja, wschód słońca”, który namalował:
a) Edgar Degas
b) Edouard Manet
c) Claude Monet

12. Słońce jest:
a) gwiazdą
b) planetą
c) galaktyką

eprasa.pl bd5ed8cf25

PAMIĘĆ

1 Przez 30 sekund przyjrzyj się uważnie flagom. Następnie je zasłoń. Czy jesteś w stanie dopasować je do nazw państw?


Republika Zielonego Przylądka


Kostaryka


Kuba


Korea Północa


Laos


Kiribati


1.


2.


3.


4.


5.


6.

2 Przygotuj ołówek i stoper. Wykonaj działania najszybciej, jak potrafisz.

6:6 =	7-4 =	3*2 =	4-4+5 =
3*3 =	6+12 =	81-47=	64:8 =
16-9 =	5*5 =	7*7 =	2*0 =
8*6 =	7+7-9 =	8-11 =	9*3-17

3 Sprawdź, ile tytułów filmów potrafisz znaleźć.



SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1 W tych wyrazach wystarczy zmienić jedną literkę, by zmieniły znaczenie, dopasuj literki do słów:
c, ą, p, o, k, j, s, e, m, t
1. Logowanie
2. Król
3. Lodowy
4. Sad
5. Flaga...
6. Piasek
7. Dymek
8. Górka
9. Rama
10. Tort

2 Do każdego z podanych wyrazów w lewej kolumnie dopisz antonim

Brudny	
Piękny	
Zwykły	
Żonaty	
Kupić	
Wysoka	
Cywilny	
Teoretyk	

3 Znajdź końcówkę, która z następującymi literami utworzy słowa. Liczba kropek w nawiasie odpowiada liczbie liter.

TRZE
KŁ
SO
GŁU
CHLU
ŁO
KOM

(. . .)

4 Wstaw słowa, które znaczą to samo, co wyrazy poza nawiasami:
Wieża (...) Ambona
Wentylator (...) Młyn
Makijaż (...) Okleina ścienna

5 Wstaw słowo, które uzupełnia pierwszy wyraz i zaczyna drugi:
KOS (...) BAN
HA (...) UTRA
KOM (....) ECA
MINI (....) OWIEC

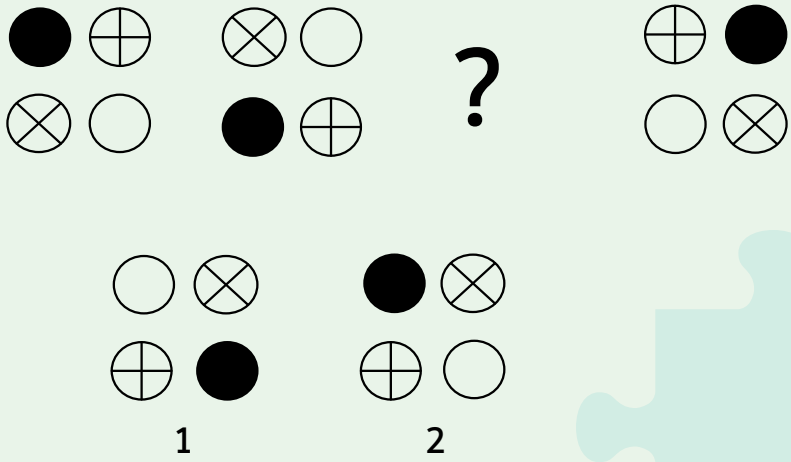
eprasa.pl bd5ed8cf25

ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

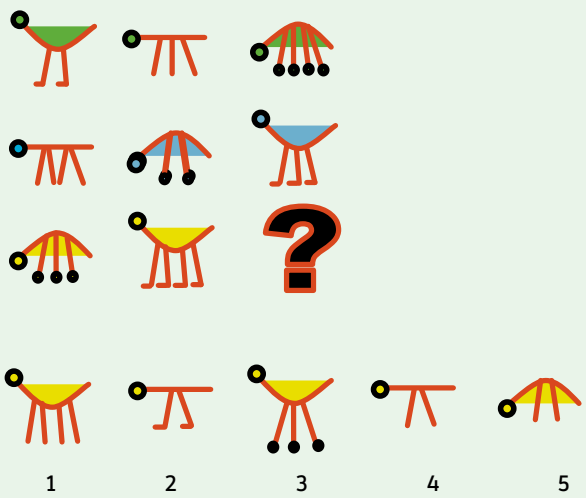
1 W poniższej serii symboli skreśl ꝺ.



2 Wstaw brakującą figurę.



3 Która figura powinna uzupełnić ciąg?



4 Wyszukaj wśród literek w tabeli co najmniej 15 słów. Mogą być ułożone zarówno pionowo, jak i poziomo.

G	Ł	O	S	H	T	F	B	A
R	I	X	U	W	E	Ź	J	R
O	H	S	O	I	R	L	T	K
G	K	T	R	E	M	Ę	A	T
P	Y	O	K	R	O	P	N	Y
Ż	O	N	A	Z	F	B	I	C
K	L	O	N	Y	O	H	O	Z
I	R	G	A	R	R	D	H	N
X	S	A	P	A	Ł	A	M	Y
G	E	M	A	Z	I	M	Ą	Q

5 Wodząc wzrokiem po linii, odczytaj cytat. Zwracaj uwagę na co trzecie słowo.



eprasa.pl bd5ed8cf25

ROZWIĄZANIA:

TEST KREATYWNEGO MYŚLENIA

1. Internet jest jak... magazyn wiedzy; skład rupieci; niezweryfikowana encyklopedia; chaotyczna biblioteka; koktajl, w którym fake newsy są jak wiórki kokosowe – trudno je wyłowić, ale uwierają w zęby; ocean – pełen niepewnej wiedzy; agora; nowoczesny Hyde Park; kopciuszkowy mak zmieszany z popiołem etc.

2. Tu nie ma dobrej odpowiedzi. Mogą to być kwiaty w wazonie, ale też serwetka lub totalnie abstrakcyjny wzór. Spójrz na swoje dzieło i zastanów się: czy użyłeś wszystkich elementów z rysunku? Czy wyszedłeś poza ramkę? Czy odwróciłeś gazetę? Czy Twój rysunek jest zabawny? Czy są w nim widoczne emocje? Za każdym razem, gdy odpowiedziałeś pozytywnie, przyznaj sobie plus za kreatywność.

3. Skoro ludzie mają ogony, to co mogą nimi robić? Chwytać? Machać? Skakać na nich jak Tygrysek z Kubusia Puchatka? Używać ich jak trzeciej ręki? Odpowiedz sobie na tego typu pytania, a zobaczysz kolejne nasuwające się implikacje takiego stanu rzeczy. Mogą to być nowe sposoby poruszania się, zalotów, inaczej konstruowane meble, specjalne zasady savoir-vivre'u, nowe zawody i specjalizacje np. w medycynie.

4. Żelazko może służyć jako młotek, patelnia, przycisk do papieru, broń niszcząca roztocza i pchły, nawilżacz mieszkania, ogrzewacz, wypalacz dziur w papierowych serwetkach, a może nada się na terrarium dla mrówek?
Guziki nie tylko łączą ze sobą 2 części materiału, mogą też służyć jako naparstki, elementy dekoracyjne, można z nich stworzyć naszywki lub biżuterię albo wieżę, metalowe mogą stworzyć zbroję albo ramkę, mogą być ogranicznikiem. Da się z nich też zrobić liczydło albo użyć do nauki o zbiorach. No i najlepsze: świetnie się nimi gra w pchełki!

WIEDZA

1-c, 2-c, 3-c, 4-b, 5-b, 6-c, 7-a, 8-c, 9-a, 10-c, 11-c, 12-a

PAMIĘĆ

1.
1. Laos
2. Korea północna
3. Kostaryka
4. Kiribati
5. Kuba
6. Republika Zielonego Przylądka

2.
6:6 =1, 7-4 =3, 3*2 =6, 4-4+5 =5
3*3 =9, 6+12 =18, 81-47=34, 64:8 =8
16-9 =7, 5*5 =25, 7*7 =49, 2*0 =0
8*6 =48, 7+7-9 =5, 8-11 =-3, 9*3-17 =10

3. Człowiek z marmuru,
Nietykalni,
Dwunastu gniewnych ludzi
Lot nad kukułczym gniazdem
Życie jest piękne
Milczenie owiec
Król lew
Wróg u bram
Sami swoi
Requiem dla snu
Pół żartem, pół serio

SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWA

1. Logowanie – lo**s**owanie, król – kró**j**, lodowy – **m**odowy, sad – sąd, flaga – **p**laga, piasek –pi**e**sek, dymek – d**o**mek, górka – córka, rama – ra**t**a, tort – **k**ort

2. Brudny – czysty, piękny – brzydki, zwykły – wyjątkowy, żonaty – kawaler, kupić – sprzedać, wysoka – niska, cywilny – wojskowy, teoretyk – praktyk

3. POT – trzepot, kłopot, Sopot, głupot, chlupot, łopot, kompot

4. Strażnica, wiatrak, tapeta

5. Kos – TUR – ban, ha – MAK –utra, kom – FORT – eca, mini – STER – owiec

ZDOLNOŚCI WZROKOWO-PRZESTRZENNE

1. 3 – Za każdym razem figura obraca się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o ćwierć obrotu, przy czym czarne zacieniowanie przenosi się o jedną pozycję dalej – poza figurą nr 3, która dlatego właśnie nie pasuje.

2. 1 – za każdym razem cały zestaw 4 kółek obracany jest o 90 stopni. W figurze nr 2 krzyż i X dodatkowo zamieniły się miejscami, a zgodnie z formułą krzyż powinien występować w tym samym rzędzie, co czarne kółko.

3. 4 – gdyż zwierzęta różnią się pod względem kształtu tułowia, liczby nóg oraz rodzaju stóp.

4.

G	L	O	S	H	T	F	B	A
K	I	X	U	W	E	Ż	J	R
O	H	S	O	I	R	L	I	K
G	K	T	R	E	M	E	A	T
P	Y	O	K	R	O	P	N	Y
Ż	O	N	A	Ż	F	B	I	C
K	L	O	N	Y	O	H	O	Ż
I	R	G	A	R	R	D	H	N
X	S	A	P	A	Ł	A	M	Y
G	E	M	A	Ż	I	M	Ą	Q

Pionowo: grog, stonoga, kanapa, wierzy, termofor, dam, tanio, arktyczny.
Poziomo: głos, weź, tremę, okropny, żona, klony, gar, spała, zimą.

5. Próżnowanie osłabia, praca wzmacnia; tamto przyspiesza starość, ta młodość długo utrzymuje – Paracelsus

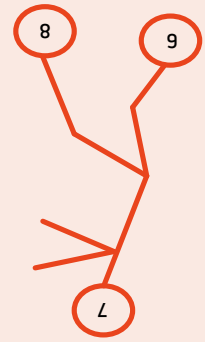
ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1. 5 – liczba w głowie ostatniego ludzika jest połową sumy liczb w jego stopach.

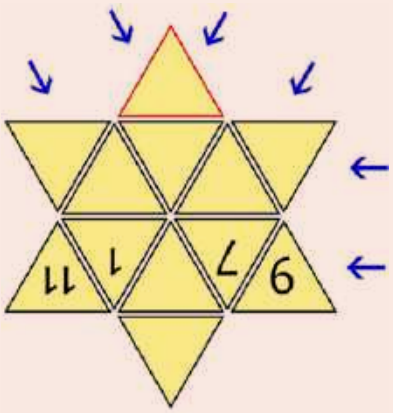
2. Suma to 32
A ułożenie liczb powinno wyglądać tak:
Od góry 12
9,7, 4, 1, 11
3, 6, 8, 10, 5
2

ZDOLNOŚCI LICZBOWE

1 Wstaw brakującą liczbę



2 Wstaw w trójkątne pola brakujące liczby od 1 do 12, tak by i ich suma w każdych pięciu trójkątach tworzących rząd wskazany strzałką – była jednakowa. Pamiętaj, poza dwiema ujawnionymi paramI liczby nieparzyste nigdzie więcej nie mogą znaleźć się w trójkątach sąsiadujących bokami.





Kąpiele dla zdrowia i urody

Oto jedna z najprzyjemniejszych kuracji, stanowiąca skuteczne wsparcie zdrowotne. Odpowiednio dobrana może zdziałać cuda – zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej.

Współczesna medycyna coraz częściej sięga po dobrodziejstwa naturalnych metod wspomagających leczenie, regenerację i pielęgnację. Jedną z najstarszych i najskuteczniejszych form terapii są kąpiele zdrowotne — nie tylko relaksujące, ale również o potwierdzonych właściwościach terapeutycznych i kosmetycznych. Działają one łagodząco na zmęczenie, bóle mięśniowo-stawowe, poprawiają kondycję skóry, wspierają oddychanie, ułatwiają zasypianie oraz wykazują silne działanie przeciwstarzeniowe. Z naturalnych kąpieli zdrowotno-pielęgnacyjnych możesz korzystać we specjalistycznych ośrodkach, ale możesz także łatwo przygotować je w zaciszu własnej łazienki, jeżeli tylko posiadasz wannę! Poznaj rodzaje kąpieli leczniczych, ich właściwości, substancje aktywne oraz mechanizmy działania. Każda z nich to niezwykły rytuał relaksacyjny i terapeutyczny.

Kąpiele siarczkowe – ulga dla stawów i skóry

Zastosowanie:
- Łuszczyca, AZS, trądzik różowaty
- Reumatyzm, RZS, zwyrodnienia
- Nadciśnienie, stany po urazach
- Zmęczenie psychofizyczne

Zawdzięczają swoje działanie obecności siarkowodoru i jonów siarczkowych. Wchłaniane przez skórę i drogi oddechowe, wspierają metabolizm, działają przeciwzapalnie i regenerująco. Siarka nie tylko poprawia stan stawów i mięśni[3], ale też korzystnie wpływa na kondycję skóry – działa złuszczająco, odkażająco i wygładzająco. Stosowana jest przy łuszczycy, trądziku, egzemach oraz chorobach reumatycznych i pourazowych. Regularne kąpiele wspomagają także leczenie nadciśnienia i zaburzeń hormonalnych. Dzięki naturalnemu ciepłu i składnikom biologicznie aktywnym siarczkowe kąpiele przynoszą ulgę w bólu, redukują napięcie i poprawiają samopoczucie. Kąpiele siarczkowe stosowane są w uzdrowiskach o dużym stężeniu wód siarczkowych, takich jak Busko-Zdrój czy Solec-Zdrój.

Kąpiele termalne – ciepło, które leczy

Zastosowanie:
- Zaburzenia krążenia
- Reumatyzm, choroby stawów
- Odprężenie psychiczne, zmęczenie
- Choroby układu oddechowego

Wody termalne pochodzą z głębokich warstw ziemi i są bogate w naturalne minerały: wapń, siarkę, magnez, fluor, potas czy radon. Wysoka temperatura takich wód rozszerza naczynia krwionośne, poprawia krążenie i działa rozluźniająco na mięśnie. Składniki mineralne wnikają w skórę, wspierając leczenie reumatyzmu, schorzeń stawów, zaburzeń krążenia i problemów skórnych. Wody termalne są też znane z działania oczyszczającego, przeciwzapalnego i przeciwbólowego[7]. Pomagają w łagodzeniu objawów stresu, bezsenności i przewlekłego zmęczenia. Poprawia także nawilżenie skóry[8]. Kąpiel w termach to nie tylko kuracja zdrowotna, ale także forma głębokiego relaksu, idealna po wysiłku fizycznym lub psychicznym.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Kąpiele solankowe – wzmacniające i oczyszczające

Zastosowanie:
- Przewlekłe stany zapalne skóry
- Choroby laryngologiczne i układu oddechowego
- Nerwice, stany depresyjne
- Odmładzanie i ujędrnianie skóry

Kąpiele solankowe, bazujące na naturalnych roztworach soli (głównie chlorku sodu), mają szerokie zastosowanie lecznicze i kosmetyczne. Solanki są bogate w minerały takie jak sód, potas, magnez, wapń, brom czy jod. Działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie, poprawiają krążenie, wzmacniają odporność i oczyszczają organizm z toksyn. Poprawiają ogólny stan skóry, przeciwdziałają skutkom zanieczyszczeń, leczą łuszczycę i łagodzą stan zapalny w atopowym zapaleniu skóry. Skóra po kąpieli staje się gładsza, lepiej nawilżona i ujędrniona. Kąpiele te pomagają w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i dolegliwości stawowych[4]. Ich aromatyczny, lekko morski zapach działa również relaksująco. Idealne do stosowania przy zmęczeniu fizycznym, obniżonym nastroju i w profilaktyce przeziębień. W Polsce znane źródła solanek znajdują się w Inowrocławiu, Ciechocinku i Wieliczce.

Kąpiele magnezowe – odprężenie i regeneracja

Zastosowanie:
- Bóle mięśni, skurcze, napięcia
- Bezsenność i stres
- Zmniejszenie cellulitu
- Ujędrnianie i regeneracja skóry

Magnez, jeden z najważniejszych pierwiastków w organizmie człowieka, może być skutecznie przyswajany przez skórę podczas kąpieli. Do tego celu najczęściej wykorzystuje się chlorek magnezu ($MgCl_2$) lub siarczan magnezu (sól Epsom). Ten pierwiastek wpływa na pracę mięśni, układ nerwowy i jakość snu, łagodzi skurcze, zmniejsza napięcie, wspiera regenerację po wysiłku fizycznym i redukuje stres[5]. Sól magnezowa działa także detoksykująco, poprawia krążenie i uelastycznia skórę. Regularne kąpiele poprawiają samopoczucie, ułatwiają zasypianie i działają odprężająco[6]. Skóra po takiej kąpieli jest wyraźnie gładsza i bardziej nawilżona. To prosty i naturalny sposób na relaks, wsparcie dla zmęczonego ciała oraz poprawę zdrowia psychofizycznego. Kąpiele te polecane są sportowcom, osobom zmagającym się z bólami kręgosłupa i przewlekłym stresem.

Najpopularniejsze dodatki do kąpieli:

Lawenda – uspokaja, ułatwia zasypianie[9].
Eukaliptus – ułatwia oddychanie, działa przeciwbakteryjnie.
Rozmaryn – pobudza krążenie i poprawia pamięć.
Drzewo herbaciane – działa przeciwgrzybiczo i antyseptycznie.
Pomarańcza i bergamotka – poprawiają nastrój i rozluźniają.

Kąpiele ziołowe – natura w służbie ciała i zmysłów

Zastosowanie:
- Trądzik, łuszczyca, egzemy
- Uspokojenie układu nerwowego
- Ułatwienie snu i poprawa krążenia
- Ujędrnienie i tonizacja skóry

To tradycyjna forma terapii, stosowana od wieków dla wzmocnienia organizmu i poprawy kondycji skóry. Zioła zawierają flawonoidy, olejki eteryczne, garbniki i saponiny, które działają przeciwzapalnie, odkażająco i regenerująco. Kąpiele ziołowe łagodzą zmiany skórne, przyspieszają gojenie, wspierają relaks i ułatwiają zasypianie. Idealnie sprawdzają się przy trądziku, łuszczycy, stanach zapalnych skóry oraz ogólnym zmęczeniu. Są w pełni naturalne, delikatne i bezpieczne – świetne także dla dzieci i osób z wrażliwą skórą. W zależności od użytych naparów lub wyciągów z roślin mogą mieć różnorodne działanie: rumianek i nagietek łagodzą podrażnienia, szałwia działa antyseptycznie[10], skrzyp poprawia jędrność skóry, mięta pieprzowa działa odświeżająco i antybakteryjnie i poprawia ukrwienie skóry[11], a melisa koi układ nerwowy.

Kąpiele owsiane – ukojenie dla wrażliwej i podrażnionej skóry

Zastosowanie:
- Wrażliwa, atopowa i podrażniona skóra
- Ukojenie świądu, suchości i stanów zapalnych
- Wsparcie w leczeniu AZS, egzemy i łuszczycy
- Przywrócenie naturalnej bariery ochronnej

Kąpiele owsiane są doskonałe dla skóry suchej, atopowej lub podrażnionej. Owies zawiera beta-glukany i awenantramidy, które działają łagodząco, przeciwzapalnie i nawilżająco[12]. Tworzą na skórze barierę ochronną, która zapobiega utracie wody i chroni przed czynnikami drażniącymi. Kąpiele te przynoszą ulgę w przypadku egzemy, swędzenia, oparzeń słonecznych oraz po ukąszeniach owadów. Regularne stosowanie sprawia, że skóra staje się miękka, gładka i mniej reaktywna. To naturalna kuracja, która może być stosowana również u dzieci. Szczególnie zalecana wieczorem – koi ciało i ułatwia zasypianie.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Kąpiel mleczna – sekret Kleopatry dla pięknej skóry

Zastosowanie:
• Sucha, zmęczona i dojrzała skóra
• Złagodzenie podrażnień i wygładzenie naskórka
• Działanie odmładzające i rozjaśniające cerę
• Poprawa elastyczności i kolorytu skóry

Kąpiele mleczne znane są już od starożytności – zyskały sławę dzięki egipskiej królowej Kleopatrze, która codziennie zażywała kąpieli w mleku, by zachować gładką, promienną i młodzieńczą skórę. Obecnie kąpiele te wracają do łask jako naturalna kuracja odżywcza i przeciwstarzeniowa dla skóry, szczególnie suchej, dojrzałej i wrażliwej. Mleko zawiera kwas mlekowy, proteiny, tłuszcze i witaminy A, D i E, które odżywiają skórę, złuszczają martwy naskórek i przyspieszają regenerację. Efektem jest wygładzona, jaśniejsza i bardziej promienna skóra. Obecne w mleku proteiny oraz tłuszcze tworzą na powierzchni skóry naturalny film ochronny, który zapobiega utracie wody[13]. Są także zbawienne dla osób zmagających się z atopowym zapaleniem skóry, egzemą czy podrażnieniami – łagodzą świąd, pieczenie i uczucie ściągnięcia.

Kąpiele tlenowe i ozonowe – dotlenienie i odnowa komórkowa

Zastosowanie:
• Zmiany trądzikowe, grzybicze i bakteryjne
• Wspomaganie leczenia odleżyn i ran
• Detoksykacja i oczyszczenie skóry
• Spowolnienie procesów starzenia

To nowoczesne formy hydroterapii, w których woda nasycana jest czystym tlenem lub ozonem. Ich celem jest poprawa utlenowania tkanek, stymulacja mikrokrążenia i wzmocnienie regeneracji komórkowej. Ozon wykazuje silne działanie bakteriobójcze, wirusobójcze i grzybobójcze, dlatego kąpiele ozonowe stosuje się przy trudno gojących się ranach, infekcjach skórnych, trądziku i owrzodzeniach[14]. Z kolei tlen poprawia metabolizm skóry, redukuje oznaki starzenia i wspiera odnowę naskórka. Skóra po takiej kąpieli staje się gładsza, lepiej dotleniona i wyraźnie odmłodzona. Zabieg działa także odprężająco i oczyszczająco, pomagając przy ogólnym zmęczeniu i stresie.

Kąpiele aromaterapeutyczne – uzdrawiająca moc zapachów

Zastosowanie:
• Stres, depresja, bezsenność
• Infekcje i przeziębienia
• Sucha i zmęczona skóra
• Zwiększenie odporności i rewitalizacja

Kąpiele z dodatkiem naturalnych olejków eterycznych wpływają zarówno na ciało, jak i na umysł. Wdychane podczas kąpieli zapachy oddziałują na układ limbiczny mózgu, poprawiają nastrój, zmniejszają napięcie i wspierają leczenie infekcji. Olejki pielęgnują również skórę, pozostawiając ją nawilżoną i gładką. Taka kąpiel relaksuje, koi nerwy i pozwala się wyciszyć, wspomagając równowagę psychiczną i fizyczną.

Kąpiele borowinowe – regeneracja z głębi ziemi

Zastosowanie:
• Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)
• Choroba zwyrodnieniowa stawów
• Cellulit i starzenie skóry
• Trądzik, łuszczyca i egzema

To jedna z najstarszych form balneoterapii, znana ze swojego silnego działania przeciwbólowego, przeciwzapalnego i regenerującego. Borowina to rodzaj torfu leczniczego, który powstaje w wyniku rozkładu roślin bagiennych przez tysiące lat. Zawiera kwasy huminowe, fulwokwasy, enzymy, minerały (m.in. magnez, cynk, żelazo) oraz bituminy. Dzięki wysokiej temperaturze kąpiel głęboko rozgrzewa mięśnie i stawy, zwiększa ukrwienie tkanek i redukuje napięcie mięśniowe. Regularne kąpiele borowinowe łagodzą bóle towarzyszące zwyrodnieniom stawów, kręgosłupa, neuralgiom oraz zespołom przeciążeniowym[1]. Wspierają też leczenie RZS i zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa. Działają przeciwzapalnie i przyspieszają resorpcję wysięków stawowych[2]. Poprawiają krążenie i metabolizm komórkowy. Skóra po takiej kąpieli staje się wygładzona, nawilżona i bardziej elastyczna. Borowina działa również antybakteryjnie i oczyszczająco, dlatego wspiera terapię trądziku, łuszczycy czy cellulitu. Regularne kąpiele przynoszą ulgę przy chorobach reumatycznych, zwyrodnieniu stawów i przewlekłych bólach mięśniowych. To naturalny sposób na ukojenie ciała i poprawę kondycji skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. Complementary and Natural Classical Medicine, 29 Aug 2005, 12(4):196-201
2. Biomedicine & Pharmacotherapy; Volume 50, Issue 1, 1996, Page 37
3. Int J Biometeorol 60, 1675-80 (2016)
4. Int J Biometeorol 61, 169-80 (2017
5. Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429
6. Clin Kidney J. 2012 Feb;5(Suppl 1):i3-i14
7. BrJP. São Paulo, 2019 apr-jun;2(2):187-98
8. International Journal of Biometeorology (2024) 68:1005-13
9. Z Naturforsch C J Biosci. 1991 Nov-Dec;46(11-12):1067-72
10. Molecules. 2019 Nov 27;24(23):4327
11. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987
12. Am J Clin Dermatol 21, 641–655 (2020)
13. Clin Med Res. 2017 Dec;15(3-4):75-87
14. J Clin Aesthet Dermatol. 2022 May;15(5):65-73
15. Handbook on the Toxicology of Metals 2022, Pages 407-420
16. Front. Plant Sci., 12 June 2019

eprasa.pl bd5ed8cf25



Kąpiele z solą z Morza Martwego – mineralna terapia dla skóry

Zastosowanie:
- Leczenie łuszczycy i AZS
- Terapia przeciwstarzeniowa
- Wspomaganie walki z cellulitem
- Redukcja napięcia mięśni

Sól z Morza Martwego zawiera wyjątkowo wysokie stężenie ponad 20 różnych minerałów, takich jak magnez, wapń, potas, bromki i siarka. Kąpiele z jej dodatkiem oczyszczają skórę z toksyn, przyspieszają gojenie zmian skórnych i działają silnie przeciwzapalnie. Magnez wspomaga regenerację i łagodzi stany zapalne, potas poprawia nawilżenie skóry, a brom działa relaksująco. Sól ta sprawdza się doskonale w leczeniu łuszczycy, AZS, trądziku i nadmiernego rogowacenia naskórka[15]. Regularne kąpiele poprawiają jędrność skóry, redukują cellulit i zmniejszają uczucie napięcia mięśni. To skuteczna, naturalna terapia detoksykująca i odmładzająca.

Kąpiele z mikroalgami – detoks i regeneracja

Zastosowanie:
- Zmęczona, zanieczyszczona i odwodniona skóra
- Wspomaganie detoksykacji organizmu przez skórę
- Wyrównanie kolorytu i poprawa napięcia skóry
- Wsparcie w regeneracji po wysiłku lub chorobie

Kąpiel z chlorellą lub spiruliną to nowoczesna forma terapii biologicznej, która łączy pielęgnację skóry z detoksykacją całego organizmu. Obie algi są bogate w chlorofil, aminokwasy, witaminy A, E i z grupy B, oraz mikroelementy takie jak magnez, cynk i żelazo. Po rozpuszczeniu w ciepłej wodzie tworzą aktywną kąpiel, która pobudza mikrokrążenie, dotlenia tkanki i neutralizuje wolne rodniki. Skóra po takiej kąpieli staje się wyraźnie gładsza, bardziej napięta i świetlista[16]. Dodatkowo chlorella i spirulina mają właściwości przeciwzapalne i regenerujące, co wspomaga gojenie drobnych zmian skórnych i przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się skóry.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Krople Kobiece
Ojca Grzegorza Sroki
suplement diety

Naturalne wsparcie dla kobiet



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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl bd5ed8cf25

BLUEIRON™ Fe

BlueIron – inteligentne żelazo, które działa z troską o Twój organizm.

BlueIron to nowoczesna linia suplementów żelaza z Finlandii, stworzona z myślą o skuteczności, bezpieczeństwie i wygodzie codziennego stosowania. Dzięki innowacyjnej formule mikroenkapsulowanego żelaza Fe^{3+}, BlueIron wyróżnia się wyjątkową przyswajalnością, łagodnym działaniem i brakiem typowych skutków ubocznych.

Czym BlueIron różni się od innych produktów z żelazem?

- ✅ **Mikroenkapsulowane żelazo Fe^{3+}** – wyjątkowa technologia chroni żelazo w kwaśnym środowisku żołądka i uwalnia je dopiero w jelicie cienkim, gdzie następuje wchłanianie. Organizm przyswaja tylko tyle żelaza, ile naprawdę potrzebuje – bez ryzyka przeciążenia.
- ✅ **Bezpieczny dla żołądka** – nie powoduje zaparć, nudności ani zgagi. Może być stosowany nawet z mlekiem lub posiłkami, w przeciwieństwie do tradycyjnych preparatów, które wymagają przyjmowania na czczo.
- ✅ **Wyjątkowy skład** – każda butelka zawiera ręcznie zbierane dzikie jagody z Finlandii, bogate w antyoksydanty i antocyjany. Naturalna słodycz owoców sprawia, że BlueIron smakuje wyjątkowo dobrze – jak na suplement z żelazem.
- ✅ **Bogactwo witamin i minerałów** – witamina C wspiera wchłanianie żelaza, witamina B12 dodaje energii, cynk i biotyna wzmacniają skórę i włosy, a kwas foliowy wspomaga układ nerwowy.



eprasa.pl/obsedit



BLUEIRON



BlueIron – inteligentne żelazo, o wyjątkowym smaku, które działa z troską o Twój organizm.

BlueIron to nowoczesna linia suplementów żelaza z Finlandii, stworzona z myślą o skuteczności, bezpieczeństwie i wygodzie codziennego stosowania. Dzięki innowacyjnej formule mikroenkapsulowanego żelaza Fe^{3+}, BlueIron wyróżnia się wyjątkową przyswajalnością, wspaniałym smakiem, łagodnym działaniem i brakiem typowych skutków ubocznych.



Czym BlueIron różni się od innych produktów z żelazem?

- ☑ **Mikroenkapsulowane żelazo Fe^{3+}** – wyjątkowa technologia chroni żelazo w kwaśnym środowisku żołądka i uwalnia je dopiero w jelicie cienkim, gdzie następuje wchłanianie. Organizm przyswaja tylko tyle żelaza, ile naprawdę potrzebuje – bez ryzyka przeciążenia.
- ☑ **Bezpieczny dla żołądka** – nie powoduje zaparć, nudności ani zgagi. Może być stosowany nawet z mlekiem lub posiłkami, w przeciwieństwie do tradycyjnych preparatów, które wymagają przyjmowania na czczo.
- ☑ **Wyjątkowy skład** – każda butelka zawiera ręcznie zbierane dzikie jagody z Finlandii, bogate w antyoksydanty i antocyjany. Naturalna słodycz owoców sprawia, że BlueIron smakuje wyjątkowo dobrze – jak na suplement z żelazem.
- ☑ **Bogactwo witamin i minerałów** – witamina C wspiera wchłanianie żelaza, witamina B12 dodaje energii, cynk i biotyna wzmacniają skórę i włosy, a kwas foliowy wspomaga układ nerwowy.



Proste stosowanie – doskonała skuteczność

Tylko jedna porcja dziennie wystarcza, by uzupełnić dzienne zapotrzebowanie na żelazo.
BlueIron można przyjmować z jedzeniem, o dowolnej porze dnia.
Odpowiedni dla: kobiet w ciąży, dzieci, seniorów, wegetarian i osób o wrażliwym układzie pokarmowym.

Fińska jakość, której możesz zaufać
BlueIron produkowany jest w certyfikowanej fabryce Foodwest w Seinäjoki (FSSC22000), zgodnie z najwyższymi standardami jakości. Produkty są certyfikowane jako wegańskie i halal.

eprasa.pl bd5ed8cf2



Grelina rządzi żołądkiem

A nią jak się wydaje, rządzą przekonania. Psycholodzy z Uniwersytetu Yale Ludzie wykazali, że ludzie przekonani, iż podano im bardziej kaloryczny jedzenie, czują się w większym stopniu nasyceni od badanych, którym podano to samo, ale opisano to jako niskokaloryczne i niskotłuszczowe. Jednak to nie wszystko. Natomiast uczeni z Johns Hopkins University donoszą o nowatorskiej terapii, której celem jest trwałe obniżenie poziomu greliny, czyli hormonu głodu. Być może to pozwoli powstrzymać epidemię otyłości.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Naukowcy z Uniwersytetu Yale wykazali, że stan umysłu wpływa na poziom greliny – wywołującego głód hormonu wydzielanego przez pusty żołądek.

Głodni czy syci – oto jest pytanie?

Zwykle stężenie greliny rośnie przed posiłkami i maleje po ich zakończeniu. Im większa ilość hormonu w układzie, tym większe prawdopodobieństwo, że dana osoba będzie się przejadać.

Podczas eksperymentu psycholodzy z Yale podali uczestnikom podczas 2 oddzielnych spotkań koktajl mleczny o wartości energetycznej 380 kilokalorii. Połowie powiedziano, że zawiera on 620 kcal, a reszcie, że 140. Badacze mierzyli poziom greliny we krwi w 3 punktach czasowych: na początku (20 min), przed spożyciem (60 min) i po spożyciu (90 min). Podczas pierwszego interwału (między 20 a 60 min) badanych poproszono o obejrzenie i ocenę wprowadzającej w błąd etykiety koktajlu. Podczas drugiego interwału (między 60 a 90 min) poproszono ich o wypicie i ocenę koktajlu mlecznego. U osób przekonanych, że wypiły wysokotłuszczowy, wysokokaloryczny napój, doszło do dużo ostrzejszego spadku poziomu greliny. Natomiast u ochotników sądzących, że koktajl zawierał mało tłuszczu i niewiele kalorii, wykres poziomu greliny był bardziej spłaszczony.

– Studium pokazuje, że stan umysłu może wpływać na fizyczne poczucie sytości. Oszukaliśmy mózgi uczestników badania, tak by odczuwały sytość lub głód. Jak się okazało, odczucie to w większym stopniu zależało od przekonań niż od tego, co się w rzeczywistości zjadło – opowiada Alia J. Crum – jedna z autorek eksperymentu. Badaczka dodaje, że uzyskane wyniki nie są intuicyjne. Spożycie koktajlu uważanego za wersję wzbogaconą o wszystko było bowiem zdrowsze od wypicia koktajlu dla uświadomionych dietetycznie, bo prowadziło do ostrzejszej reakcji grelinowej[1].

W ten sposób amerykańscy uczeni dowiedli, że na stężenie greliny we krwi, a także poczucie sytości lub głodu w znacznej mierze mogą wpływać nasze przekonania, a nie faktyczna kaloryczna wartość żywności.

Od głodu do otyłości

Grelina często nazywana bywa hormonem głodu, ponieważ wydzielają ją komórki żołądka w czasie postu. Choć produkowana jest głównie tam, to jednak w mniejszym stopniu wytwarzają ją również jelita, trzustka, nerki, łożysko, tarczyca, przysadka mózgowa i podwzgórze[2]. W surowicy dorosłego człowieka znajduje się 100-120 fmol/ml greliny. Oznacza to, że w żołądku grelina nie jest wydzielana do światła przewodu pokarmowego jak inne enzymy, tylko do naczyń krwionośnych.

Jak dowiedziono w licznych badaniach, przy podaniu obwodowo lub centralnie gryzoniom grelina powoduje szybki wzrost ilości przyjmowanego pokarmu i przyrost masy ciała[3].

Nic więc dziwnego, że naukowcy z Johns Hopkins University rozpoczęli nowatorską terapię, której celem jest trwałe obniżenie poziomu greliny. Procedura ta ma szansę stać się skutecznym i mało inwazyjnym sposobem leczenia otyłości.

Założenia są proste. Od pewnego czasu wiadomo, że do produkcji greliny niezbędna jest wydajna dostawa krwi do produkujących ją komórek enteroendokrynnych typu A, zlokalizowanych przede wszystkim w dnie żołądka (choć brzmi to dziwnie, jest to część tego organu położona najbliżej głowy). W związku z tym uczeni założyli, że zamknięcie światła naczyń doprowadzających w to miejsce krew, czyli ich embolizacja, powinno znacznie zmniejszyć produkcję hormonu głodu. Aby potwierdzić prawdziwość tej hipotezy, przeprowadzili badania na świniach, wybranych do tego celu ze względu na ich anatomiczne i fizjologiczne podobieństwo do ludzi. Zastosowanie takiego modelu badawczego dawało niemal całkowitą pewność, że uzyskane wyniki uda się otrzynać także w przypadku zastosowania podobnej procedury u ludzi.

Aby osiągnąć zamierzony cel, wykorzystano cewnikowanie – mało inwazyjną procedurę polegającą na wykonaniu nacięcia w okolicy pachwin i wprowadzeniu do tętnic specjalnie przygotowanego przewodu. Po dotarciu końcówki urządzenia do naczynia zaopatrującego dno żołądka wstrzyknięto w to miejsce morhuat sodu – związek niszczący strukturę naczynia i doprowadzający do jego zamknięcia.

Po wykonaniu zabiegu przeprowadzono badanie poziomu greliny we krwi zwierząt. Eksperyment wykazał, że spadek stężenia hormonu wyniósł aż 60% w stosunku do zwierząt, u których



Ziołowa mieszanka CEMMUNIX Herbal jest wsparciem w:

- ✓ zmniejszeniu stanu zapalnego;
- ✓ odżywianiu komórek jelitowych i „dobrych bakterii" (działanie prebiotyczne);
- ✓ gojeniu tkanek układu pokarmowego;
- ✓ wzmocnieniu bariery jelitowej;
- ✓ wiązaniu toksyn i nadmiaru histaminy;
- ✓ hamowaniu biegunek i nadmiernego napięcia w jelitach;
- ✓ hamowaniu rozwoju patogennych bakterii i grzybów;
- ✓ wzmocnieniu wydzielania soków trawiennych;
- ✓ przywracaniu regularnej perystaltyki;
- ✓ ochronie wątroby i wspieraniu jej pracy;
- ✓ wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii przez nerki.

REKLAMA

eprasa.pl bd5ed8cf25

Co Cię boli?

Umiejscowienie bólu może pomóc rozpoznać rodzaj zaburzenia:
- kolka wątrobowa, zapalenie pęcherzyka żółciowego albo trzustki
- nieżyt żołądka, problemy ze śledzioną, odmiedniczkowe zapalenie nerek
- zapalenie wyrostka robaczkowego, perforacja wrzodu, bolesna owulacja, przepuklina pachwinowa
- zapalenie uchyłków, przepuklina pachwinowa, bolesna owulacja, kamica cewki moczowej



Umiejscowienie bólu może pomóc rozpoznać rodzaj zaburzenia

Kolka jelitowa Objawia się uczuciem pełności w brzuchu. Wzdęciom niekiedy towarzyszy odchodzenie cuchnących gazów. Możliwe przyczyny to spożywanie wzdymających produktów (kapusty, cebuli, mąki owsianej, kleiku owsianego, napojów gazowanych) oraz niedostateczne strawienie pokarmów. Dolegliwości może też powodować dieta niezwykle bogatoresztkowa.

Zapalenie błony śluzowej żołądka Jego objawy to bóle w nadbrzuszu, uczucie pełności, choć nic się nie jadło, zgaga, odbijanie, brak apetytu, kurcze żołądka i wzdęcia. Bywa, że towarzyszą im dolegliwości jelitowe oraz zaparcia. Przyczyną najczęściej są uszkodzenia błony śluzowej żołądka spowodowane przez *Helicobacter pylori*, nadkwasota, a także długotrwałe przyjmowanie leków przeciwbólowych i przeciwreumatycznych, palenie papierosów lub nadmierne spożycie alkoholu oraz długotrwały silny stres.

Wrzód żołądka lub dwunastnicy charakteryzuje się stale nawracającymi bólami w nadbrzuszu, które w przypadku wrzodu żołądka pojawiają się tuż po jedzeniu, a gdy zmiana jest zlokalizowana w dwunastnicy – między posiłkami. Dodatkowo dolegliwościom towarzyszą zgaga, uczucie pełności, odbijania, nudności, a niekiedy nawet wymioty. Przyczyny są takie same jak przy zapaleniu błony śluzowej żołądka.

Niestrawność i refluks Niestrawność, fachowo nazywana dyspepsją (gr. *dys* – zły i *peptein* – trawienie), podobnie jak refluks, może być spowodowana niewystarczającą ilością soku żołądkowego, zaburzeniami ruchliwości żołądka, deficytem wydzielanej żółci, zaburzeniem motoryki dróg żółciowych i funkcji pęcherza żółciowego, a także obniżoną czynnością wydzielniczą trzustki, błędami dietetycznymi czy nietolerancją pokarmową. Przyjmuje się, że prawidłowo zakwaszony żołądek (pH 1,5-2,5) utrzymuje dolny zwieracz przełyku w stanie napięcia. Gdy nie jest domknięty, dochodzi do zarzucania kwaśnych soków żołądkowych i zgagi[1]. Wbrew obiegowej opinii większość z nas zazwyczaj ma zbyt mało kwasu żołądkowego. Tymczasem złotym standardem leczenia jest jego zobojętnianie. Prowadzi to oczywiście do nasilenia problemu. Niestrawione jedzenie zalega w żołądku, a powstające toksyny dodatkowo zatruwają organizm.

Kamica żółciowa to stan, w którym w pęcherzyku żółciowym i/lub drogach żółciowych występują nierozpuszczalne złogi zbudowane z substancji chemicznych, które znajdują się w żółci. Żółć składa się z wody, kwasów żółciowych, cholesterolu, kwasów tłuszczowych, bilirubiny, fosfolipidów, białek i związków nieorganicznych. Prawidłowo substancje te rozpuszczają się w żółci i w takiej formie są wydalane do przewodu pokarmowego. Zaburzenia składu żółci wpływają na ich rozpuszczalność. Początkowo z nierozpuszczalnych substancji wytrąca się tzw. błotko oraz mikrokryształki, które z czasem łączą się w coraz większe struktury, prowadząc do powstania złogów. Najczęściej są one zlokalizowane w pęcherzyku żółciowym.

Najczęstszym objawem kamicy jest kolka żółciowa odczuwana jako nagły, napadowy, ostry, niezwykle silny ból zlokalizowany w górnej części brzucha na środku lub po prawej stronie promieniujący do prawego barku albo pod prawą łopatkę. Ból może być wywołany przez spożycie obfitego, tłustego pokarmu, zwykle utrzymuje się kilka godzin i stopniowo ustaje. Utrzymuje się zazwyczaj od 30 min. do 5 godzin. Kolka żółciowa występuje u 70-80% pacjentów z kamicą żółciową i jest zwykle spowodowana nadmiernym rozdęciem pęcherzyka żółciowego na skutek zatkania przewodu pęcherzykowego (tzn. kanału, przez który żółć przedostaje się z pęcherzyka do przewodu pokarmowego) przez złóg. Napadom bólu często towarzyszą nudności i wymioty, niepokój, nadmierna potliwość.

Dolegliwości ustępują po wycofaniu się złogu z przewodu pęcherzykowego do pęcherzyka żółciowego. Nawroty bólu występują zwykle w ciągu kilku tygodni do roku od pierwszego incydentu bólowego.

Do złagodzenia objawów najczęściej stosuje się leki rozkurczowe i przeciwbólowe dostępne w aptece bez recepty. W przypadku wystąpienia silniejszych dolegliwości bólowych, nieustępujących po typowym leczeniu, należy się skontaktować z lekarzem, który może zalecić w takiej sytuacji wykonanie dodatkowych badań diagnostycznych (USG/TK jamy brzusznej, badań laboratoryjnych), a nawet konsultację chirurgiczną (czasem konieczne może być usunięcie pęcherzyka).

ŹRÓDŁO
1. Panacea Nr 2 (55), kwiecień – lipiec 2016 strony: 14-16

wstrzyknięto do tętnicy obojętny dla organizmu roztwór soli fizjologicznej.

To zaś zdaniem autorów metody sprawia, że w niedalekiej przyszłości może ona okazać się atrakcyjną alternatywą dla stosowanych obecnie tzw. zabiegów bariatrycznych, które polegają na wykonaniu obejścia (by-passu) żołądka w taki sposób, by pokarm trafiał z przełyku bezpośrednio do jelita. Choć to rozwiązanie prowadzi do obniżenia masy ciała, ma kilka istotnych wad. Najważniejszymi z nich są pojawiające się dość często powikłania pooperacyjne oraz możliwość upośledzenia procesu trawienia ze względu na ominięcie ważnego organu, jakim jest żołądek. Zastosowanie nowej techniki pozwala znacznie zmniejszyć zagrożenie wystąpienia któregokolwiek z tych niepożądanych symptomów[4].

Naukowcy pracujący nad opracowaniem techniki twierdzą, że sekretem jej skuteczności jest wpływanie na najbardziej podstawowy mechanizm powstawania uczucia głodu.

– Apetyt jest skomplikowanym zagadnieniem, gdyż jest związany zarówno z umysłem, jak i z ciałem. Stężenie greliny waha się w ciągu dnia w odpowiedzi na wiele rodzajów bodźców emocjonalnych i fizjologicznych. Jednak nawet gdy mózg mówi: „produkuj więcej greliny", embolizacja naczyń fizycznie zapobiega wytwarzaniu hormonu głodu przez żołądek tłumaczy związany z projektem dr Aravind Arepally.

Ból brzucha

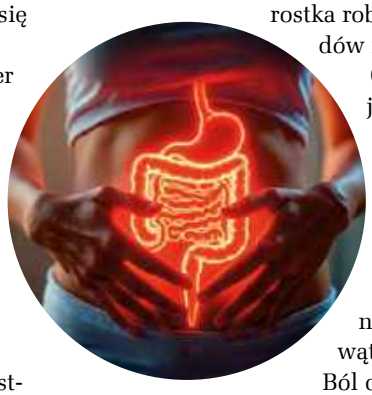
Choć otyłość to obecnie narastający problem globalny, to jednak kłopoty żołądkowe, nie tylko polegają na nadmiernym wydzielaniu hormonu głodu. Wręcz przeciwnie, zupełnie inne przypadki kłopotów brzusznych stanowią znacznie częstszą przyczynę interwencji medycznych w jednostkach POZ, Nocnej i Świątecznej Opieki

eprasa.pl bd5ed8cf25

> W związku z tym, że ból brzucha to tzw. objaw niespecyficzny, do postawienia diagnozy konieczne są pogłębiony wywiad, badanie palpacyjne i/lub USG, a często również analiza krwi

Zdrowotnej, na Izbie Przyjęć czy w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych.

Co więcej, w związku z tym, że ból brzucha to tzw. objaw niespecyficzny, do postawienia diagnozy konieczne są pogłębiony wywiad, badanie palpacyjne i/lub USG, a często również analiza krwi[5]. Dzieje się tak dlatego, że choć zazwyczaj wiąże się z przejedzeniem lub niestrawnością i ma charakter przejściowy, to jednak zdarza się, że jest oznaką poważniejszych schorzeń metabolicznych. Ponadto czasami umiejscawia się w okolicy cierpiącego narządu, a kiedy indziej wędruje (tak jest np. przy perforacji wrzodu dwunastnicy). Potrafi też zacząć się w innej lokalizacji – tak bywa w przypadku zapalenia wyrostka robaczkowego.



Generalnie warto przyjąć zasadę, że kiedy brzuch jest twardy i bolesny lub dolegliwości nie mijają w ciągu 2 dni – należy udać się do lekarza. Natomiast jeśli ból pojawił się nagle i jest ostry lub ciągły (skurcze są mocne), towarzyszą mu gorączka, wymioty lub zimne poty – należy zrobić to bezzwłocznie. Może bowiem wymagać pilnej interwencji chirurgicznej.

Silny, nagły ból to zły znak. Może chodzić o perforację organów, zawał jelita lub pęknięcie ciąży pozamacicznej.

Szybko nasilający się ból (od kilku min do 2 godz.), zlokalizowany w precyzyjnym punkcie może wskazywać na stan zapalny, np. pęcherzyka żółciowego czy trzustki, albo też niedrożność jelita spowodowaną jego skręceniem.

Ból narastający powoli, który pojawia się w sposób nieokreślony, a następnie rozprzestrzenia się, może być objawem zapalenia otrzewnej (uchyłków, wyrostka robaczkowego lub narządów miednicy mniejszej).

Charakterystycznym objawem bólu spastycznego, kolkowego, nazywanego też skręcającym, jest naprzemienne narastanie i słabnięcie dolegliwości. To typowy objaw niedrożności narządów (tzw. kolka wątrobowa lub nerkowa).

Ból ciągły trwa godzinami bez chwili wytchnienia i jest typowym objawem zapalenia otrzewnej.

Ból najpierw kolkowy, a następnie ciągły to sygnał alarmowy, który może być objawem postępującej niedrożności jelit w wyniku ich skręcenia[6].

Niektóre rośliny i zioła przynoszą ulgę jedynie przy bólach określonego pochodzenia, szkodząc w przypadku innych dolegliwości. Dlatego istotne jest uprzednie ustalenie umiejscowienia, charakteru i – w miarę możliwości – przyczyny bólu.

Przykładowo napar z mięty pieprzowej pomaga przy uczuciu pełności, a olejek z niej przynosi ulgę przy wzdęciach, działa też rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit. Mięta wykazuje działanie żółciopędne i wiatropędne. Jednocześnie jednak rozluźnia napięcie zwieracza żołądka, co jest niewskazane przy refluksie. Wzmaga też produkcję soku żołądkowego, nie jest więc odpowiednia w przypadku dolegliwości związanych z nadkwasotą czy chorobą wrzodową.

Bez względu na przyczynę bólu brzucha zawsze należy ograniczyć spożycie alkoholu, kawy, słodkich napojów gazowanych oraz kwaśnych soków.

BIBLIOGRAFIA

1. Health Psychol. 2011 Jul;30(4):424-9; discussion 430-1
2. Nature. 1999 Dec 9;402(6762):656-60; Endocrinology. 2000 Nov;141(11):4255-61; J Clin Endocrinol Metab. 2001 Oct;86(10):4984-90
3. Nature. 2000 Oct 19;407(6806):908-13; Nature. 2001 Jan 11;409(6817):194-8; Neuroendocrinology. 2001 Sep;74(3):143-7; Gastroenterology. 2001 Feb;120(2):337-45
4. Radiology. 2008 Oct;249(1):127-33
5. Emergency Medicine Clinics of North America 2011; 29(2): 429-48
6. L Ripamonti, A. Sparvoli (red) „Poradź mi doktorze" Jedność 2018, s.60

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MAŚLAN SODU FORTE

Ten suplement diety zawiera standaryzowany maślan sodu w kapsułkach wegańskich. Związek ten ma korzystny wpływ na zdrowie jelit. Stosuje się go w przypadku problemów z trawieniem, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia, czy zespół jelita nadwrażliwego. Może również wspomagać regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz poprawiać jego ogólną kondycję.

Maślan sodu zawarty w produkcie posiada standaryzację na 71% kwasu masłowego oraz został poddany procesowi mikrootoczkowania wstępnie żelowaną skrobią, która chroni maślan przed rozkładem w żołądku oraz zapewnia uwalnianie dopiero w jelicie. Ponadto redukuje zapach produktu.

Produkt Maślan Sodu Forte Singularis Superior nie zawiera oleju palowego. Preparat ma formę kapsułek wegańskich.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2025 r.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Ziółka dobre na żołądek

Wystarczy niedopieczone mięso z grilla, żołnierska grochówka czy zmiana ujęcia wody, by wrażliwy układ pokarmowy dobitnie dał o sobie znać. Wtedy dobrze dobrany napar może zdziałać cuda...

Do najczęstszych problemów żołądkowych należą dolegliwości wywołane wrzodami tego organu, nadkwasota objawiająca się uczuciem pieczenia w przełyku oraz niestrawność, której towarzyszą zaburzenia trawienia, uczucie ciężkości na żołądku i zaparcia. Objawy te zwykle nasilają się po jedzeniu lub w sytuacjach stresowych[1].

Na szczęście z odsieczą przychodzą nam zioła, które wspierają pracę żołądka, zapobiegają przykrym dolegliwościom, a gdy te już wystąpią, eliminują przykre objawy.

Biedrzeniec anyż (*Pimpinella anisum*)

Jak świat długi i szeroki gwiazdy anyżku stosowane są w leczeniu zaparć. Oczywiście co kraj, to obyczaj, np. w Brazylii wykorzystuje się mieszankę zawierającą *Pimpinella anisum*, fenkuł włoski, bez czarny i sennę. Jednak dotychczas skuteczność przeczyszczająca ani tej mieszanki, ani biedrzeńca nie była testowana w randomizowanym badaniu klinicznym. Naukowcy z Porto Alegre w Brazylii postanowili to zmienić. Ich eksperyment dowiódł, że zarówno roślinne kombo, jak i anyż mają skuteczność przeczyszczającą i są bezpieczną alternatywą w leczeniu zaparć[10]. Z kolei uczeni z Arabii Saudyjskiej potwierdzili, że anyż znacząco hamuje uszkodzenie błony śluzowej żołądka, ma działanie przeciwwrzodowe oraz zmniejsza podstawowe wydzielanie kwasu żołądkowego[11].



Korzeń prawoślazu (*Althaeae radix*)

Pomaga w stanach zapalnych przewodu pokarmowego – podrażnieniach, uszkodzeniach nabłonka, wrzodach żołądka, nadkwaśności, zaparciach. 2 łyżki stołowe zalej wieczorem 500 ml zimnej wody, rano przecedź przez sitko, podgrzej i pij po pół szklanki 3-4 razy dziennie.



Nalewka orzechowa i spółka

W medycynie naturalnej do leczenia biegunek wykorzystuje się nalewkę orzechową, herbatę z czarnych jagód i wyciąg z rdestu ptasiego na czerwonym winie. Orzechówkę traktuje się jak swoiste krople na żołądek, które nie dość, że ułatwiają trawienie, przeciwdziałają wrzodom, to jeszcze niszczą pasożyty. Łatwo ją zrobić samemu, trzeba tylko zebrać orzechy na przełomie czerwca i lipca, kiedy są jeszcze miękkie. Borówkową herbatę można przyrządzić nawet z zamrożonych jagód – wtedy należy je wsypać do gorącej wody i zagotować. W przypadku świeżych – wystarczy zalać je niewielką ilością wrzątku. Gdy najgorsza biegunka minie, takimi jagodami wraz z sokiem można polewać ryż.



Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

To jedna z najbardziej pospolitych i rozpoznawalnych roślin w Polsce. Substancje zawarte w koszyczkach rumianku, zbieranych w początkowym okresie kwitnienia, hamują niektóre z enzymów biorących udział w powstawaniu stanu zapalnego. Wyciąg z zioła redukuje nadmierne skurcze mięśni w układzie pokarmowym oraz pomaga skrócić czas trwania biegunki. Rumianek jest też częstym składnikiem herbatek dla dzieci, gdyż w połączeniu z koprem włoskim czy anyżem może przynieść ulgę w bólach brzuszka i kolkach jelitowych. Dlatego irańscy uczeni postanowili sprawdzić, czy może również pomóc dorosłym cierpiącym z powodu zespołu drażliwego jelita (IBS). W randomizowanym badaniu 45 pacjentów poproszono o przyjmowanie 20 kropli dziennie wyciągu z rumianku. W ciągu 4 tygodni od rozpoczęcia leczenia kroplami objawy IBS, takie jak bóle brzucha, wzdęcia i nudności, uległy znacznemu zmniejszeniu[8].

REKLAMA

Rumianek – cenne właściwości w drobnych kwiatach!

NATURA WITA



Rumianek to roślina o licznych właściwościach zdrowotnych. Jest on pomocny przy kamicy żółciowej ze względu na swoje właściwości żółciopędne, co oznacza, że może wspomagać przepływ żółci i rozpuszczanie mniejszych kamieni. Poprawia komfort trawienia

Ponadto wspiera układ odpornościowy. Zawiera naturalnie występujące przeciwutleniacze, chroni przed wolnymi rodnikami.

W naturalny sposób łagodzi dolegliwości oddechowe, takie jak kaszel i ból gardła, pomaga utrzymać zdrowie układu oddechowego.

www.sklepnaturawita.pl

Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

Naukowcy z Indii zauważyli, iż ekstrakt z neem w ciągu zaledwie 5 dni przyspiesza gojenie wrzodów żołądka nawet u szczurów z cukrzycą typu 2[5].





Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)

Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego nie bez powodu kochają doprawiać mięso tą przyprawą. Okazuje się bowiem, że ekstrakt z tego zioła skutecznie zmniejsza tworzenie się aldehydu malonowego podczas trawienia ugotowanej wieprzowiny, a przy okazji wychwytuje wolne rodniki, które powstają w tym procesie[12].

To jednak nie wszystko. Rozmaryn i pozyskiwany z niego olejek od lat mają zastosowanie w medycynie naturalnej. Zioło obniża poziom cukru we krwi, łagodzi bóle żołądka i wspomaga pracę wątroby, a olejek rozmarynowy zwalcza bakterie. Napar z rośliny działa rozkurczowo i łagodzi bóle żołądka, niszczy też bakterie *Helicobacter pylori* i zmniejsza ryzyko zapalenia żołądka typu B oraz choroby wrzodowej[13].

Na wyjeździe

Zrezygnuj z krwistych befsztyków Szczególnie unikaj potraw z surowego mięsa (tatar). Bądź czujna, gdy kelner podaje Ci mięso zbyt słone lub za bardzo przyprawione – czasem w ten sposób nieuczciwy restaurator ukrywa fakt, że danie jest nieświeże.

Jedz lody ze sprawdzonych miejsc Czasem są wielokrotnie rozmrażane i zamrażane. Poznasz to po małych kryształkach lodu. Świeże lody powinny być po wyjęciu z lodówki twarde i mieć jednolitą konsystencję[1].

Uważaj na konserwy Zanim je kupisz, sprawdź datę przydatności do spożycia. Jeśli puszka ma wybrzuszone denko, zgłoś to obsłudze – najpewniej jest zepsuta. Podobną zasadą kieruj się, kupując jogurty i serki w kubeczkach. Jeśli otworzyłaś konserwę i poczułaś dziwny zapach lub smak, wyrzuć ją do kosza. Podobnie jak puszkę, która „syczy" już podczas otwierania[2].

Starannie myj owoce i warzywa Zanim podasz je do jedzenia, umyj je najlepiej w przegotowanej lub butelkowanej wodzie. Jeśli takiej nie masz pod ręką, obierz je cieniutko ze skórki. Jaja przed użyciem sparz, czyli na ok. 10 s zanurz we wrzątku. Jeśli jedzenie zostało na później, przechowuj to w lodówce – w ten sposób uchronisz je przed muchami, które mogą przenosić groźną *E. coli*[3].



Zabroniona kranówka Nie pij wody prosto z kranu ani z płytkich studni czy miejskich fontann. Nawet jeśli robią tak rdzenni mieszkańcy, ich żołądki przywykły do tego, Twój nie. Poza tym oni mogą być nosicielami bakterii lub pierwotniaków, które im nie czynią szkody, natomiast Tobie mogą zrujnować urlop. Zamiast tego używaj wody mineralnej, a przynajmniej przegotowanej. Do niektórych krajów zaleca się zabieranie tabletek do uzdatniania wody. Sprawdź, czy nie będziesz ich potrzebować. Pij tylko puszkowane lub butelkowane napoje gazowane, piwo i wino albo napoje sporządzone z przegotowanej wody. W miarę możliwości unikaj butelkowanej wody niegazowanej – może okazać się zwykłą wodą z kranu.

Bez lodu W większości restauracji kostki lodu przygotowywane są z nieprzegotowanej wody. Wybieraj butelkowaną wodę i soki, najlepiej z lodówki[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Gabriel Virella: Mikrobiologia i choroby zakaźne. Elsevier Urban & Partner Wydawnictwo
2. Piotr Sawiec: XI.D.3. Zatrucie toksyną botulinową. W: Interna Szczeklika, Podręcznik chorób wewnętrznych, 2012. Kraków: Medycyna Praktyczna, 2012, s. 2230-2232
3. „Nature Reviews Microbiology". 2, s. 123-140, 2004
4. AmJHyg, 1957; 66: 131-50

eprasa.pl bd5ed8cf25



Olej z siemienia lnianego

Nasiona lnu zawierają związki śluzowe, kwasy omega-6, fitosterole, witaminę E i błonnik pokarmowy, a wyciąg z nich powleka błony śluzowe przełyku, żołądka i dwunastnicy ochronną warstwą. Ludowa mądrość głosi, że przy wrzodach najlepiej sprawdza się kisiel z siemienia lnianego. Jednak zdaniem libijskich uczonych olej lniany jest bardziej skuteczny w zmniejszaniu liczby owrzodzeń. Badacze podawali gryzoniom kisiel z siemienia, olej lniany oraz ranitydynę zazwyczaj stosowaną w leczeniu czynnej choroby wrzodowej żołądka. Okazało się, że doustna dawka oleju lnianego (5 ml/kg) miała porównywalne działanie do leku[7]. Jeśli jednak nie masz oleju pod ręką, zalej niewielką ilością wody 3 łyżki rozdrobnionych nasion lnu, odstaw na 30 min, aby napęczniały. Jedz 3 razy dziennie między posiłkami.



Kwiat nagietka (*Calendula flos*)

Ostry nieżyt żołądka, czyli ostre zapalenie błony śluzowej żołądka, charakteryzuje się nagłym wystąpieniem objawów – bólem brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką. W czasie choroby warto stosować zioła o działaniu przeciwzapalnym. Należy do nich bez wątpienia kwiat nagietka. W pewnym rosyjskim badaniu przewlekłe zapalenia wydzielinowe żołądka skutecznie wyleczono wywarem z ziołowej mieszanki zawierającej m.in. ziele pokrzywy, kwiaty nagietka oraz znamiona kukurydzy, podawanym 3 razy dziennie przed posiłkami[15].

Z kolei akademicy z Kioto zauważyli, że ekstrakt metanolowy z kwiatów nagietka lekarskiego wykazuje działanie hipoglikemiczne i ochronne na żołądek[16].

Łyżkę stołową zalej szklanką wrzącej wody, odstaw na 30 min do zaparzenia, przecedź i pij po pół szklanki 3-4 razy dziennie.

BIBLIOGRAFIA

1. Ilona Kaczmarczyk-Sedlak, Arkadiusz Ciołkowski: Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego, PZWL 2017
2. Biol Pharm Bull. 2007;30:451-459
3. World J Gastroenterol. 2005;11:5480-5484
4. Zhongguo Zhongxiyi Jiehe Zazhi. 2006;26:228-231
5. Indian J Exp Biol. 2004 Apr;42(4):389-97
6. World J Gastroenterol. 1998 Apr;4(2):169-170
7. Libyan J Med. 2008; 3(4): 166-169
8. Der Pharma Chemica, 2015 7. 41-45
9. Pharm Biol. 2010 Jan;48(1):76-80
10. BMC Complement Altern Med. 2010 Apr 30;10:17
11. World J Gastroenterol. 2007 Feb 21;13(7):1112-8
12. J Sci Food Agric. 2020 Mar 15;100(4):1735-1740
13. Phytother Res. 2005 Nov;19(11):988-91
14. Cancer Lett. 1997 Jan 30;112(2):203-8
15. Vrach Delo. 1989 Mar;(3):76-8
16. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2001 Jul;49(7):863-70

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



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

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

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

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

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

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

eprasa.pl bd5ed8cf25

Leczenie przez tworzenie

Germaine Hypher, która dzięki kreatywności nauczyła się radzić sobie z ciężkim zespołem przewlekłego zmęczenia i fibromialgią, ujawnia, jak rękodzieło artystyczne może skutecznie leczyć wszelkiego rodzaju dolegliwości i schorzenia, zarówno psychiczne, jak i fizyczne

Czy wiesz, że...?

Badania wykazały, że rękodzieło artystyczne ma pozytywny wpływ na ciało migdałowate i część przyśrodkowej kory przedczołowej mózgu, które odgrywają kluczową rolę w równoważeniu reakcji na stres, odczuwaniu nagrody i przetwarzaniu emocji. Dlatego tego rodzaju aktywności wspomagają łagodzenie cierpienia emocjonalnego, lęku i depresji, a jednocześnie rozwijają umiejętności komunikacyjne, zaangażowanie w funkcjonowanie społeczne i poczucie własnej odrębności – a więc wszystkie te aspekty życia, które mogą ucierpieć z powodu długotrwałej choroby.

BIBLIOGRAFIA
Front Behav Neurosci, 2024; 18: 1422361; Arts Psychother, 2017; 55: 85–92

Rękodzieło artystyczne stosowano w systemach medycznych i leczniczych od początku istnienia ludzkości. We współczesnym świecie szpitale, grupy wsparcia, autorzy badań klinicznych i ludzie we własnych domach wielokrotnie odkrywali, że jest ono korzystne w przypadku problemów ze zdrowiem zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Powszechnie przyjmuje się, że zaangażowanie w sztuki plastyczne, muzyczne i ekspresyjne pisanie (zarówno jako aktywny uczestnik, jak i osoba doceniająca pracę innych) może obniżać poziom stresu. Jednak mniej znany jest fakt, że praktyki twórcze mogą mieć pozytywny wpływ na funkcje życiowe pacjentów, poziom składników odżywczych, układ odpornościowy, zdolności motoryczne, sprawność umysłową, ból fizyczny, bezsenność i depresję. Oto, na czym polega ogólne oddziaływanie kreatywności na mózg, a także jakie konkretne praktyki twórcze mogą przynieść duże korzyści zdrowotne, zwłaszcza w przypadku przewlekłych chorób.

Sztuka a sprawny umysł

Neuroplastyczność to zdolność mózgu i układu nerwowego do zmiany przez ekspozycję na doświadczenie. Jest ona wzmacniana przez ćwiczenie każdej nowej umiejętności, a wiele osób w celu utrzymania dobrej kondycji umysłowej uczy się języków obcych, rozwiązuje krzyżówki, sudoku lub gra w gry strategiczne, takie jak szachy.

Okazuje się jednak, że dowolna aktywność twórcza, np. gotowanie lub czytanie cudzej twórczości, może mieć podobny wpływ na władze poznawcze. Wydaje się, że rękodzieło artystyczne może strukturalnie zmieniać mózg. Jego obszary odpowiedzialne za koncentrację, planowanie, pamięć, świadomość przestrzenną, odbiór bodźców sensorycznych, precyzję zdolności motorycznych i czasu ruchu aktywują się przez zaangażowanie w różne twórcze zajęcia.

Lekko wymagające rzemiosło angażujące możliwie największą liczbę zmysłów rozluźnia układ nerwowy, a jednocześnie wzmacnia te różne działy i połączenia między nimi. Dzięki temu można łagodzić niektóre z zaburzeń poznawczych mogących towarzyszyć przewlekłym schorzeniom.

Potwierdza to badanie przeprowadzone w 2011 r. przez amerykańską organizację Mayo Clinic. Odkryto, że osoby starsze we wczesnym stadium związanej z wiekiem demencji i upośledzeniem funkcji poznawczych, które angażowały się w zajęcia, takie jak robienie na drutach, wyszywanie, czytanie, korzystanie z komputera i granie w gry, były o 30-50% mniej narażone na wystąpienie łagodnych zaburzeń poznawczych w późniejszym okresie niż te, które nie podejmowały tego typu aktywności[1].

Różnorodny świat rękodzieła artystycznego oferuje tak wiele umiejętności i technik, że istnieją niemal nieograniczone sposoby na utrzymanie jak najlepszej sprawności i zdrowia mózgu. Jedyną wadą jest fakt, że nauka nowych rzeczy może być ciężką pracą dla osób z już istniejącymi zaburzeniami poznawczymi. Można jednak nad tym popracować przez rozpoczęcie od bardzo prostego rzemiosła i zachowanie delikatności w stosunku do własnych oczekiwań.

Jeśli chcesz uzyskać pełną wartość terapeutyczną, nie wywieraj na siebie presji, aby odkryć swojego wewnętrznego geniusza rzemiosła lub mistrza sztuki. Dla najlepszych efektów chcesz się zrelaksować i bardzo delikatnie ćwiczyć mózg i ciało. Zanim przejdziesz do następnego etapu, kontynuuj praktykę umiejętności początkowej, aż nabierzesz doświadczenia i będziesz poświęcać jej mniej energii. Pamięć proceduralna stopniowo sprawi, że poszczególne fazy nastąpią bardziej naturalnie, a wkrótce możesz zacząć się zastanawiać, co właściwie było takie trudne.



Bazgranie, rysowanie, kolorowanie i rzeźbienie

Sztuka bazgrania nie wymaga żadnej praktyki ani wyuczonej techniki. Jak twierdzi dr Girija Kaimal, profesor i dziekan wydziału terapii sztuką kreatywną na amerykańskim Uniwersytecie Drexela, która opublikowała ponad 80 recenzowanych artykułów i 2 książki, bazgranie jest niedocenianym narzędziem poprawiającym pamięć[2]. Rysowanie i rzeźbienie – dzięki ich wpływowi na fale gamma i teta w określonych częściach mózgu – również mogą aktywować procesy pamięciowe i przetwarzanie przestrzenno-czasowe.

Zarówno rysowanie, rzeźbienie, kolorowanie, jak i bazgranie zwiększają napływ krwi do kory przedczołowej, co potencjalnie wywołuje przyjemne uczucie nagrody[3]. A co z kolorowaniem bazgrołów? Jego efekty można dodatkowo wzmocnić dzięki kolorowaniu mandali na zewnątrz, w otoczeniu natury. Wykazano, że takie działanie obniża poziom kortyzolu i intensywność bólu[4]. Jeśli wyjście na dwór nie wchodzi w grę, spróbuj użyć roślin doniczkowych i kwiatów w pomieszczeniu, aby odtworzyć ten efekt.

Rzemiosło tekstylne

Rękodzieło włókiennicze przeżywa w ostatnich latach odrodzenie popularności. Większość badań nad terapeutycznymi korzyściami płynącymi z dziergania skupiała się na robieniu na drutach i szydełkowaniu. To, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *British Journal of Occupational Therapy*, ujawniło, że osoby, które częściej robią na drutach, wykazują lepsze funkcjonowanie poznawcze niż te, które rzadziej oddają się tego rodzaju aktywności[5].

Tymczasem brytyjska organizacja charytatywna Knit for Peace zleciła przeprowadzenie opartego na dowodach badania płynących z robienia na drutach korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Jak się okazało, zajęcie to może opóźniać wystąpienie demencji, łagodzić depresję i odwracać uwagę od przewlekłego bólu. W jednej z ankiet 92% uczestników, którzy zgłosili bardzo zły stan zdrowia, stwierdziło, że robienie na drutach miało korzystny wpływ na ich zdrowie i nastrój, a 82% uznało to zajęcie za relaksujące[6].

Badania wykazały również, że robienie na drutach i szydełkowanie może obniżać ciśnienie tętnicze[7]. Brytyjska komiczka Jenny Eclair zwróciła uwagę na ten korzystny fizyczny wpływ, gdy przypomniała sobie, że doradzono jej robótki ręczne w ramach wsparcia walki z nadciśnieniem tętniczym, z którym zmagała się w okresie okołomenopauzalnym.

Zdrowotne korzyści płynące z robienia na drutach i szydełkowania skupiają się najczęściej na relaksującym działaniu rytmicznego ruchu, a także łagodzeniu stanów wymagających do utrzymania elastyczności stawów delikatnych ćwiczeń. Haftowanie, wyszywanie haftem krzyżykowym i wszelkiego rodzaju robótki ręczne, a także tworzenie wielu innych wyrobów tekstylnych lub mieszanych, również nadają się do tego celu. Wykazano także, że zajmowanie się sztuką tekstylną sprzyja obniżeniu poziomu uwalnianych przez układ odpornościowy markerów stanu zapalnego, więc potencjalnie zmniejsza nasilenie objawów zapalnych w organizmie[8].





Pisanie

Twórcze pisanie od dawna stosują jako środek oczyszczający arteterapeuci, psychologowie szkolni i osoby prywatne. Uwalnianie emocji, które nie mają innego bezpiecznego kanału, na który mogłyby być kierowane, jest dobrym lekarstwem, wspomagającym redukcję obciążenia organizmu stresem. Istotnie, wykazano, że ekspresyjne pisanie zwiększa zmienność rytmu zatokowego – co jest oznaką, że serce lepiej reaguje na stres – i obniża podwyższone ciśnienie tętnicze[9]. Regularna praktyka kreatywnego pisania może wspomóc łagodzenie odczuć depresyjnych[10], co z kolei może wprowadzać w stan psychiczny bardziej sprzyjający stosowaniu się do zaleceń lekarskich i programów zdrowotnych. Już samo słuchanie poezji może zmniejszać intensywność bólu[11] i poczucie osamotnienia[12].

Co bardziej zaskakujące, badanie przeprowadzone wśród pacjentów z HIV wykazało, że 30 min ekspresyjnego pisania dziennie przez 4 dni skutkowało spadkiem miana wirusa[13]. Sugeruje to wyjątkowo silny związek między poziomem stresu a funkcjonowaniem układu odpornościowego. Efekt może nie utrzymywać się w czasie i zależeć od tego, jak swobodnie pacjenci już świadomie wyrażają samych siebie. Niemniej jednak pisanie to wartościowa aktywność, którą warto mieć w swojej kreatywnej skrzynce z narzędziami.



Proponowana aktywność: punkty nacisku

Weź kartkę zwykłego papieru i ołówek. A teraz bazgraj, rysuj, ćwicz cieniowanie, pisz swobodnie lub przepisz ulubiony wiersz. Nieważne, co robisz – rób to stanowczo. Naciskaj ołówkiem na kartkę.

Następnie powtórz tę czynność, ale tym razem delikatnie. Użyj lekkiego dotyku i sprawdź, czy reakcja ciała i umysłu lub wyniki aktywności na papierze różnią się od poprzednich. Eksperymentuj z wieloma różnymi stopniami nacisku i obserwuj efekty.

Teraz zastanów się, jak można to dostosować do Twoich kreatywnych hobby. Spróbuj czegoś nieco lżejszego niż zwykle, a potem trochę trudniejszego, aby po prostu tylko przetestować swoją ostateczną strefę komfortu i sprawdzić, jak te różne wysiłki na Ciebie wpływają. Czy chcesz kontynuować któryś z tych kierunków, czy wrócić tam, gdzie byłaś/-eś wcześniej? Twój wybór może się zmieniać z dnia na dzień.

Muzyka

Dobrze wiadomo, że nauka gry na instrumencie muzycznym w młodym wieku może poprawiać zdolności poznawcze i sprzyjać późniejszej neuroplastyczności. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że gra na instrumencie w każdym wieku wspomaga mózg w dalszym pielęgnowaniu tych połączeń. Jednak nawet samo słuchanie muzyki może mieć korzystny wpływ. Muzyka klasyczna jest szczególnie zalecana w leczeniu nadciśnienia tętniczego[14] i napięcia mięśniowego. Ponadto wykazano, że dzięki jej słuchaniu zmienia się na lepsze istota szara w mózgu osób, które przeszły udar[15].

Anegdotyczne dowody pokazują, że fale mózgowe pacjentów z ciężkim zespołem przewlekłego zmęczenia są podobne do tych obserwowanych u osób po udarze mózgu. Sugeruje to dodatkowe korzyści, jakie może przynieść muzyka. Rzeczywiście zaobserwowano, że słuchanie rytmicznej muzyki ma zauważalnie pozytywny wpływ na szereg schorzeń, w tym stwardnienie rozsiane, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, urazy mózgu, rdzenia kręgowego, choroby Parkinsona i Huntingtona[16].

Według dr. Johna Grahama-Pole'a, emerytowanego onkologa dziecięcego i profesora, który był współzałożycielem na amerykańskim Uniwersytecie Florydy Arts in Medicine – wiodącego uniwersyteckiego szpitalnego programu artystycznego – muzyka może wspomagać powrót do zdrowia po zawale serca, przyspieszać wzrost i rozwój noworodków, sprzyjać jasności umysłu, poprawiać tolerancję bolesnego leczenia i zmniejszać skupienie na bolesnych objawach. Odrębne badania sugerują również, że stymulacja słuchowa może łagodzić ból, szczególnie u pacjentów onkologicznych[17].

Eksperyment przeprowadzony w amerykańskim Szpitalu Ogólnym Massachusetts na grupie pacjentów w stanie krytycznym wykazał, że słuchanie muzyki Mozarta powodowało znaczny wzrost stężenia hormonu wzrostu w osoczu i spadek poziomu hormonów stresu, co w pewnym stopniu skutkowało regulacją układu odpornościowego[18]. Co najmniej 2 badania (jedno skupiające się na nudnościach pooperacyjnych, a drugie na osobach poddawanych chemioterapii) dowiodły, że słuchanie muzyki może łagodzić zarówno nudności, jak i wymioty[19].

Uważa się również, że muzyka przyspiesza powolną motorykę żołądka, a tym samym usprawnia trawienie[20]. Słuchanie muzyki zwiększa też skuteczność fizjoterapii mającej na celu poprawę pionizacji i chodu[21]. Z kolei oparta na uważności terapia tańcem i ruchem łagodzi dolegliwości u osób cierpiących na przewlekłe bóle głowy[22].

W stanach, które wymagają wysiłku w celu zwiększenia mobilności, muzyka jest korzystna, gdyż sprzyja aktywności fizycznej. Wspominam o tym jednak z za-

eprasa.pl bd5ed8cf25



strzeżeniem, aby zawsze pozostawać w swoich bezpiecznych granicach. Niektóre choroby przewlekłe nasilają się pod wpływem ruchu lub zużycia energii. W takich przypadkach muzyka może mieć więc stymulujący, potencjalnie nasilający objawy wpływ.

Z mojego doświadczenia wynika, że – ponieważ jestem wrażliwa na dźwięki, a moje tętno przyspiesza przy muzycznych rytmach – muzyka, którą lubię najbardziej, może wywołać u mnie zawroty głowy, mdłości i fizyczne wyczerpanie. Natomiast ostrożny wybór klasycznej muzyki fortepianowej lub wiolonczelowej, spokojnych kompozycji na flet lub utworów skomponowanych dla relaksu ma na mnie uspokajający wpływ.

Powyższe przykłady wyraźnie pokazują, że nie musisz umieć tworzyć własnej muzyki. Cieszenie się twórczością innych osób może być dla pacjentów z poważnymi schorzeniami równie pozytywne. Jeśli jednak wolisz aktywność, być może zainteresuje Cię fakt, że śpiewanie i granie na instrumentach dętych i blaszanych może poprawiać funkcjonowanie płuc i kontrolę oddechu. Możesz również spróbować po prostu nucić. Wiele badań wykazało, że nucenie może wspomóc utrzymanie czystości i dobrej kondycji zatok[23].

Uważa się też, że nucenie stymuluje i wzmacnia nerw błędny, co może mieć pozytywny wpływ na nadmierną reakcję stresową w organizmie i pewne stany, takie jak zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej. W przypadku tego zaburzenia tętno gwałtownie wzrasta po wstaniu z pozycji siedzącej lub leżącej, co powoduje zawroty głowy, duszność i inne objawy.

Włącz kojącą muzykę

Emerytowany onkolog dziecięcy i ekspert w dziedzinie arteterapii dr John Graham-Pole twierdzi, że muzyka poprawia jakość życia cierpiących na przewlekłe (i terminalne) choroby pacjentów przez łagodzenie lęku. Zarówno jej słuchanie, jak i odtwarzanie może mieć uspokajający wpływ na aktywność neuronalną mózgu, co z kolei oddziałuje na podwzgórze i ciało migdałowate oraz uspokaja układ nerwowy, w tym tętno, oddech i trawienie.

Przy wyborze muzyki do słuchania lub grania najważniejsze jest to, co do Ciebie przemawia i jak na Ciebie działa. Warto jednak pamiętać, że powolna muzyka napisana w tonacji C-dur, A-dur lub Es-dur może mieć szczególnie uspokajający wpływ. Fale mózgowe alfa (związane z relaksem) synchronizują się z muzyką odtwarzaną w tempie 60 uderzeń na minutę, natomiast fale mózgowe delta (związane z zasypianiem) dostrajają się do jeszcze wolniejszej muzyki, dlatego wybieraj utwory zgodnie z oczekiwanym efektem.

Kiedy zmagam się z zaburzeniami równowagi kortyzolu i adrenaliny, które powodują skrajne pobudzenie fizyczne, przyspieszenie bicia i łomotanie serca, drgawki, drżenie i uczucie skrajnego przerażenia, gra na pianinie daje mi chwile wytchnienia pozwalające nabrać nieco sił przed kolejną falą objawów. Odkryłam, że zaangażowanie umysłu i palców w grę utworu, który znam, pozwala mi odrobinę przekroczyć to, czego doświadcza moje ciało. Przenosi w przestrzeń, która uspokaja mnie na tyle, bym mogła poczuć, że jestem w stanie sobie poradzić. Moimi ulubionymi gatunkami muzyki fortepianowej są jazz i blues, ale w chwilach silnego przypływu adrenaliny najbardziej uspokaja mnie „Dobrze nastrojony klawesyn" Bacha – łagodnie płynący i stosunkowo łatwy do zagrania utwór.

BIBLIOGRAFIA
John Graham-Pole, *Illness and the Art of Creative Self-Expression* (New Harbinger Publications, 2000)

Proponowana aktywność: wyraź siebie

Wybierz pustą notes, z którego będziesz czerpać przyjemność, i pozwól sobie na jego swobodne wypełnianie. Nie jest on przeznaczony do przechowywania Twoich najlepszych prac. To pamiętnik ekspresji twórczej. Możesz w nim zapisać lub narysować swoje najciemniejsze uczucia, najjaśniejsze nadzieje i najdziwniejsze marzenia. Bazgraj, rysuj wzory do pokolorowania, notuj ciekawe słowa, zapisuj niedokończone myśli i pomysły, twórz wiersze, szkicuj to, co widzisz, przyklejaj różne rzeczy, wycinaj kształty i spraw, by strony stały się przedłużeniem Ciebie.

Asortyment miękkich i twardych ołówków, kolorowych lub świecowych kredek, ulubiony długopis i kilka cienkopisów o różnej grubości pomoże Ci zmieniać sposób wyrażania siebie na stronie. Możesz również chcieć zebrać stare magazyny i papiery do kolażu. Jeśli tak, para nożyczek i zwykły klej w sztyfcie również się przydadzą.

Gdy zabraknie Ci pomysłów, zacznij od obserwacji czegoś, co możesz zobaczyć, usłyszeć, powąchać lub poczuć, i sprawdź, dokąd to Cię emocjonalnie zaprowadzi.

Możesz również uznać za interesujące śpiewanie lub nucenie sobie tuż przed rozpoczęciem albo w trakcie pracy nad swoim pamiętnikiem. Zauważ, czy Twój wybór muzyki wpływa na to, co pojawia się na stronie.



grodnictwo

Angielski neurolog dr Oliver Sacks zauważył, że równowaga i harmonia, na które reagujemy w muzyce, występują również w formach naturalnych, takich jak wystawy kwiatów, niezależnie od stopnia ich złożoności. Mózg uważa tego rodzaju bodźce sensoryczne za uspokajające i naturalnie porządkujące. Z tego powodu dr Sacks wymieniał ogrody i muzykę jako cenne terapie niefarmakologiczne w przypadku przewlekłych chorób neurologicznych.

Patrzenie na rośliny zapewnia łagodniejszą stymulację mózgu niż obserwacja większości dzieł architektury lub obiektów stworzonych przez człowieka. Często występujące w naturze fraktale to układ, w którym wzór powtarza się w nieskończoność w różnych rozmiarach. Ze względu na tę wbudowaną przewidywalność ludzki mózg może się zrelaksować, a oczy wykonują mniej ruchów, patrząc na zawierające fraktalne wzory obiekty, takie jak brokuły romanesco, sosnowe szyszki, żyłki liści lub pewne widoki, np. delty rzek. Ogrodnictwo (określane przez poetę Alexandra Pope'a jako „malarstwo pejzażowe"), opisywanie i fotografowanie roślin oraz układanie ciętych lub żywych kwiatów łączą osobistą kreatywność ze światem natury.

Wydziergaj sobie spokój

Niezależnie od tego, czy lęk i depresja są u Ciebie głównymi objawami klinicznymi, czy też pokłosiem nieustannego radzenia sobie z niesprawnym ciałem, nie da się zaprzeczyć, że problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym często są nieodłącznymi towarzyszami. Warto więc wiedzieć, że powtarzalne i często rytmiczne ruchy dłoni wymagane podczas tworzenia rękodzieła mogą wywołać uwalnianie serotoniny, dopaminy i innych poprawiających samopoczucie substancji chemicznych w mózgu. Wpływają one na wydzielanie hormonów, co ma efekt uspokajający.

Badanie, w którym wzięło udział ponad 3,5 tys. pasjonatów dziewiarstwa z całego świata, wykazało, że im częściej uczestnicy robili na drutach, tym bardziej czuli się spokojni i szczęśliwi[1]. Naukowcy doszli do wniosku, że robienie na drutach i szydełkowanie nie tylko odwracają uwagę od bólu i zapewniają relaksującą okazję do wyrażenia kreatywności (szczególnie w okresach obniżonej wydolności fizycznej), lecz także łagodzą depresję i lęk. Niewielkie badanie z 2009 r. dotyczyło wpływu robienia na drutach na kobiety hospitalizowane z powodu anoreksji. Wykazało, że poświęcanie temu zajęciu średnio 80 min dziennie przez kilka tygodni skutkowało redukcją poziomu niepokoju lub zatroskania w związku z chorobą u 74% pacjentek[2].

Połączenie zajęcia rąk i skupienia na konkretnym oraz możliwym do wykonania zadaniu wspomaga szczególnie ukierunkowanie nerwowej energii pobudzenia, która może towarzyszyć lękowi. Dzięki alternatywnemu przedmiotowi koncentracji drżące palce i negatywne myśli są odciągane od pragnienia dokonywania samookaleczeń. Proste projekty często okazują się najskuteczniejszym lekarstwem na zmagania z lękiem i depresją. Nawet ci, którzy na ogół nie cierpią na zaburzenia lękowe, mogą skorzystać z uspokajającego wpływu rytmicznego rękodzieła, np. szydełkowania, haftu krzyżykowego lub robienia na drutach, w oczekiwaniu na wizytę lekarską czy wyniki badań.

Połączenie tych rzemiosł z kontaktem z naturą może przynieść jeszcze większe korzyści. Przebywanie w ogrodzie lub posiadanie kwitnących roślin w zasięgu wzroku wzmacnia fale mózgowe alfa[3]. To z kolei uwalnia serotoninę wraz z jej uspokajającymi i poprawiającymi nastrój korzyściami. A zatem niezależnie od tego, czy zdecydujesz się haftować, malować, fotografować, układać kompozycje kwiatowe, czy uprawiać rośliny, naturalna tematyka w sztukach plastycznych i rzemiośle artystycznym przynosi dodatkowe korzyści dla zdrowia psychicznego.

BIBLIOGRAFIA

1 Br J Occup Ther, 2013; 76(2): 50–57
2 Eat Weight Disord, 2009; 14(1): e1–5
3 Sue Stuart-Smith, *The Well Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World* (William Collins, 2020)

BIBLIOGRAFIA

1 J Neuropsychiatry Clin Neurosci, 2011; 23(2): 149–54
2 Girija Kaimal, *The Expressive Instinct: How Imagination and Creative Works Help Us Survive and Thrive* (Oxford University Press, 2022)
3 Arts Psychother, 2017; 55: 85–92
4 Healthcare (Basel), 2021; 9(6): 642
5 Br J Occup Ther, 2013; 76(2): 50–57
6 Knit for Peace, "The Health Benefits of Knitting," accessed Feb 25, 2021, knitforpeace.org.uk
7 Rachel Moss, "Knitting Linked to Reducing Depression, Anxiety and Chronic Pain, Report Reveals," Dec 3, 2018, huffingtonpost.co.uk
8 Art Therapy, 2016; 33(4), 178–185
9 J Health Psychol, 2005; 10(2): 197–209
10 J Affect Disord, 2013; 150(3): 1148–1151
11 J Palliat Med, 2016; 19(9): 943–8
12 J Med Humanit, 2020; 41(4): 603–608
13 Psychosom Med, 2004; 66(2): 272–5
14 Cureus, 2022; 14(7): e27348; J Nurs Ed Pract, 2021; 11(9): 44
15 Front Hum Neurosci, 2014; 8: 245
16 Front Hum Neurosci, 2022; 15: 789467; Chest, 2015; 148(2): 417–429; J Huntingtons Dis, 2019; 8(4): 393–420
17 Exp Neurol, 1963; 8(3): 237–247; Oncol Nurs Forum, 1991; 18(8): 1327–37
18 Crit Care Med, 2007; 35(12): 2709–13
19 Complement Ther Clin Pract, 2019; 35: 278–283; J Caring Sci, 2019; 8(3): 165–171
20 Int J Clin Pract, 2007; 61(7): 1126–30
21 Front Aging Neurosci, 2022; 14: 924784; Children (Basel), 2021; 8(10): 868; J Physiother, 2015; 61(1): 10–15
22 Front Psychol, 2021; 12: 587923
23 Am J Respir Crit Care Med, 2002; 166(2): 144–5; Biomark Med, 2013; 7(2): 261–6



Zaczerpnięto z książki pt. „Crafting a Path Through Illness" („Tworzenie ścieżki przez chorobę") autorstwa Germaine Hypher, wydanej przez Hammersmith Health Books, 2025

eprasa.pl bd5ed8cf25



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.

Choroba lokomocyjna

Pytanie: W wakacje zamierzamy całą rodziną wybrać się samochodem do Chorwacji. Będzie to długa podróż, dlatego z niepokojem myślę o tym, jak zniosą ją nasze dzieci. Nasza córka (lat 10) i syn (8) niemal przy każdej dłuższej jeździe samochodem cierpią na chorobę lokomocyjną – mają mdłości i wymiotują. Z tego powodu staraliśmy się dotychczas ograniczać podróże z nimi i spędzaliśmy wakacje bliżej domu, ale – z drugiej strony – wyjazd nad cieplejsze morze z pewnością będzie dla nich wielką frajdą. Jak powinniśmy przygotować się do tej podróży, żeby dzieci w miarę dobrze ją zniosły? Czy są jakieś naturalne leki lub zabiegi, które mogą złagodzić objawy choroby lokomocyjnej?

Odpowiedź: Choroba lokomocyjna, znana również jako kinetoza, nie jest patologią w ścisłym znaczeniu tego słowa. Jest to raczej normalna reakcja fizjologiczna na konflikt pomiędzy informacjami, jakie docierają do mózgu z różnych źródeł: ze zmysłu wzroku, z układu przedsionkowego w uchu wewnętrznym (obejmującego kanały półkoliste i narządy otolitowe) oraz z receptorów propriocepcyjnych układu mięśniowego, informujących o nacisku i napięciu ścięgien, stawów i mięśni. Jeśli informacje te są ze sobą wzajemnie sprzeczne, mogą stać się przyczyną złego samopoczucia, a nawet – mdłości i wymiotów. Objawy takie mogą towarzyszyć podróżom samochodem, statkiem, samolotem, a także pociągiem czy windą, jak również korzystaniu z atrakcji takich jak kolejki górskie i karuzele. Pojawiają się też u astronautów podczas startów i lądowań statków kosmicznych oraz podczas przebywania w stanie nieważkości. Co ciekawe, rzeczywisty ruch nie jest tu nawet niezbędny. Podobne objawy można wywołać przy pomocy filmów, symulatorów lub programów wirtualnej rzeczywistości, bez zmiany położenia ciała obserwatora.

Choroba lokomocyjna jest zjawiskiem bardzo częstym i niemal każdy z nas kiedyś jej doświadczył. Niektóre osoby są jednak bardziej na nią podatne niż inne. Kobiety odczuwają ją częściej niż mężczyźni, a szczególnie nasilone objawy dokuczają im podczas miesiączki i w ciąży. U dzieci choroba lokomocyjna występuje rzadko przed drugim rokiem życia, natomiast najsilniej objawia się w wieku 3-12 lat, osiągając apogeum u 9-10 latków. W okresie dojrzewania skłonność do tych objawów spada i u dorosłych występują one już znacznie rzadziej. Niemniej jednak, w skrajnych warunkach, np. podczas rejsu na wzburzonym morzu, nieprzyjemne objawy mogą wystąpić u każdego, nawet u osób najbardziej odpornych. Na chorobę morską cierpiał nawet najsłynniejszy brytyjski admirał, Lord Nelson.

Początkowe objawy choroby lokomocyjnej to ogólne pogorszenie samopoczucia, senność, apatia, trudności z koncentracją, po których pojawia się uczucie dyskomfortu w żołądku, mogące prowadzić do mdłości i wymiotów. Inne objawy to częste ziewanie, ból głowy, niechęć do jedzenia, zwiększone wydzielanie śliny, hiperwentylacja, bladość, zimny pot, a także obniżenie ciśnienia krwi. Mdłości i wymioty mogą nasilać się przy pełnym żołądku, w dusznym otoczeniu, a także pod wpływem dymu tytoniowego lub innych drażniących zapachów.

Po usunięciu czynnika wyzwalającego chorobę lokomocyjną objawy zazwyczaj zanikają bez śladu w ciągu kilku lub kilkunastu godzin. Jeżeli ruch prowokujący objawy oddziałuje przez długi czas, (np. podczas dłuższego rejsu statkiem), niektóre osoby są w stanie zaadaptować się do niego, lecz zwykle wymaga to kilku dni.

Konflikt informacyjny

Naukowcy wyjaśniają mechanizm wywołujący chorobę lokomocyjną teorią konfliktu informacji docierających do mózgu z różnych źródeł. Najczęściej dotyczy on niezgodności między sygnałami wizualnymi a przedsionkowymi.

Nasz mózg porównuje otrzymywane informacje ze wzorcami typowych powiązań ruchowo-przestrzennych, jakie wytwarzamy w wyniku doświadczenia. Spójność informacji o położeniu ciała względem otoczenia pozwala mózgowi zrozumieć, co się dzieje, i odpowiednio reagować na wszelkie ruchy i zmiany. Im bardziej jednak sygnały docierające do mózgu stoją w sprzeczności z tym „modelem wewnętrznym", tym trudniej jest nam zaadaptować się do nich i tym silniejsze mogą być objawy choroby lokomocyjnej. Źródłem konfliktu może być zarówno bodziec niezgodny z dotychczasowym doświadczeniem mózgu, jak też brak bodźca, którego nasz mózg oczekuje. Jak nietrudno zauważyć, ruchy przewidywalne i wykonywane z udziałem naszej woli nie prowadzą zazwyczaj do choroby lokomocyjnej.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Przykładem rozbieżności między sygnałami wzrokowymi a przedsionkowymi jest sytuacja pasażera statku (lub innego pojazdu), który pozbawiony jest widoku otoczenia zewnętrznego. Podczas sztormowej pogody osoba przebywająca na pokładzie statku, mająca możliwość obserwowania horyzontu, jest mniej narażona na chorobę morską niż osoba zamknięta w kabinie pod pokładem, otrzymująca informacje wzrokowe jedynie o swym ruchu względnym wobec ścian kabiny, lecz nie o ruchu względem otoczenia zewnętrznego. Zamknięcie oczu pozwala nieco złagodzić ten konflikt, gdyż zapobiega dostarczania fałszywych informacji wzrokowych. Innym przykładem jest czytanie książki lub śledzenie obiektu na ekranie podczas jazdy samochodem, gdy względna stabilność doznań wzrokowych pozostaje w sprzeczności z doznaniami układu przedsionkowego, informującymi o ruchu, i to nierzadko o dużej zmienności kierunków i przyspieszeń.

Niektóre rodzaje ruchu sprzyjają występowaniu objawów bardziej niż inne. Badania pokazują, że szczególnie silnym czynnikiem wyzwalającym chorobę lokomocyjną jest przyspieszenie liniowe w kierunku poziomym lub pionowym o częstotliwości zbliżonej do 0,2 Hz[1]. Wyjaśnia to, dlaczego powolniejszy ruch statku czy samochodu często powoduje złe samopoczucie, podczas gdy nawet znacznie silniejsze oscylacje o wyższej częstotliwości mogą nie mieć takich skutków. Osoby podatne na chorobę lokomocyjną często zauważają, że bardziej dokucza im ona w pojazdach o miękkim zawieszeniu, tłumiącym drgania i zmniejszającym znacznie ich częstotliwość niż w pojazdach mniej komfortowych, które bardziej „trzęsą".

Także ruch złożony (wieloosiowy) jest gorszy dla samopoczucia niż ruch jednoosiowy. Ruch wieloosiowy to np. wykonywanie powtarzających się ruchów głowy w pojeździe pokonującym zakręty lub też podczas ruchu obrotowego (np. na krześle obrotowym). Ruch obrotowy łatwiej wywołuje objawy choroby lokomocyjnej niż ruch liniowy, a ruch pionowy – łatwiej niż poziomy. Im większa jest rozbieżność między sygnałami z różnych źródeł, tym bardziej dotkliwe mogą być je skutki dla organizmu.

Bardzo małe dzieci nie doznają na ogół choroby lokomocyjnej, gdyż ich ścieżki nerwowe i wzorce ruchowe nie są jeszcze dostatecznie wykształcone, a pozycja leżąca (na plecach) podczas jazdy ogranicza bodźce wzrokowe i w konsekwencji zmniejsza konflikt informacji wzrokowo-przedsionkowych.

Jak sądzą niektórzy badacze, choroba lokomocyjna może być sposobem, w jaki organizm próbuje odwieść nas od wykonywania niepożądanych czynności i uchronić nas tym samym przed urazami. Ruch, który nie odpowiada „normalnym" schematom wytworzonym w mózgu, staje się nieprzyjemny i zamiast adaptacji wywołuje przykre doznania, abyśmy starali się go unikać.

Choroba symulatorowa

W ostatnim czasie coraz częściej mamy do czynienia z nową odmianą choroby lokomocyjnej, która – paradoksalnie – objawia się u osób pozostających w spoczynku, ale za to odbierających bodźce wizualne, w bardzo sugestywny sposób wytwarzające wrażenie ruchu. Dzieje się tak podczas ćwiczeń na rozmaitych symulatorach, podczas korzystania z programów wirtualnej rzeczywistości lub gier komputerowych, a nawet w kinach wielkoekranowych typu IMAX. Brak zgodności pomiędzy informacjami wzrokowymi a sygnałami przedsionkowymi i propriocepcyjnymi prowadzi do konfliktu doznań, który może wywoływać typowe objawy choroby lokomocyjnej.

Jak podróżować, by nie chorować

Przestrzeganie pewnych zasad jazdy może w znacznym stopniu zapobiec objawom choroby lokomocyjnej, a przynajmniej złagodzić je i zapewnić większy komfort osobie podróżującej.

Przed jazdą należy unikać obfitych posiłków i dużych ilości płynów. Nie należy też spożywać produktów o wysokiej zawartości histaminy, takich jak żółty ser, tuńczyk czy salami, ponieważ histamina jest jednym z neuroprzekaźników biorących udział w wywoływaniu objawów. Ryzyko ich wystąpienia zwiększają też posiłki wysokotłuszczowe, które wolniej opuszczają żołądek.

Przykre objawy często występują u dzieci podróżujących na tylnych siedzeniach samochodu, po-

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

IMBIR FORTE SINGULARIS

Suplement diety zawiera w składzie imbir, który wspomaga układ odpornościowy i trawienie. Pomaga zachować witalność, a także zdrowie naczyń krwionośnych, co pozwala utrzymać serce w zdrowiu i dobrej kondycji.

Jak potwierdzają badania, imbir – dzięki zawartym w nim substancjom aktywnym – może być pomocny w neutralizowaniu dokuczliwych objawów choroby lokomocyjnej, takich jak nudności i wymioty. Działa też przeciwzapalnie.

Produkt zawiera opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego BioPerine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Zamknięty jest w kapsułkach wegańskich.

GLUTEN FREE GMO FREE VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2025 r.

REKLAMA

eprasa.pl bd5ed8cf25



W kilku badaniach potwierdzono, że słuchanie ulubionej muzyki w znaczący sposób zmniejsza objawy choroby lokomocyjnej

nieważ nie mogą one widzieć otoczenia poza pojazdem. Czasem wystarczy posadzić je nieco wyżej, umożliwiając im oglądanie otoczenia zewnętrznego, by objawy się zmniejszyły. Również siedzenie na przednim fotelu, zamiast na tylnym może pomóc w złagodzeniu objawów.

Korzystny wpływ ma zredukowanie ruchów głowy i ciała, dobrze jest więc ustabilizować głowę dziecka, by zmniejszyć konflikt bodźców wizualnych z inercją ciała. Można w tym celu wykorzystać poduszkę podróżną w kształcie litery U, obejmującą szyję i zapewniającą boczne wsparcie głowy. Głowę i ciało należy ustawić zgodnie z kierunkiem działania sił grawitacyjnych i inercyjnych. Dobrze jest zachęcić dziecko do skupienia wzroku na odległym punkcie na horyzoncie lub patrzenia w kierunku ruchu samochodu. Zdecydowanie odradzać należy czytanie lub korzystanie z ekranu (np. smartfonu) podczas jazdy. Najlepszą pozycją podróżowania jest ułożenie leżące (lub półleżące) na plecach, z zamkniętymi oczami, o ile pojazd zapewnia taką możliwość.

Byłoby dobrze, gdyby dziecku udało się zasnąć, ponieważ podczas snu mózg nie odbiera sprzecznych informacji, dzięki czemu konflikt sensoryczny nie pojawia się i nie rozwijają się objawy choroby lokomocyjnej. Ilość bodźców wizualnych do pewnego stopnia mogą zmniejszyć też okulary słoneczne. Podobny wpływ może mieć podróżowanie nocą. W sprzedaży oferowane są specjalne okulary przeciwko chorobie lokomocyjnej, których obudowa wypełniona jest płynem pełniącym funkcję sztucznego horyzontu, ale skuteczność ich działania jest kwestią bardzo indywidualną.

Podczas jazdy należy unikać zaduchu i dbać o dobrą wentylację pojazdu, a także zdecydowanie unikać palenia tytoniu. Przepływ świeżego powietrza pozwoli obniżyć temperaturę ciała, co również może wpłynąć na złagodzenie objawów.

Należy zapewnić dzieciom częste przerwy na odpoczynek, gdy będą mogły wyjść z samochodu i zażyć trochę ruchu. Jeżeli dochodzi do wymiotów, trzeba pamiętać, by nie dopuścić do odwodnienia. Płyny należy podawać często, choć w niezbyt dużych ilościach.

Dobrze jest też dołożyć wszelkich starań, by nie wspominać o objawach choroby lokomocyjnej i nie sugerować ich dziecku, a raczej starać się odwrócić jego uwagę od takiej możliwości, gdyż czynnik psychologiczny odgrywa tu bardzo istotną rolę. Niektóre osoby doznają nieprzyjemnych objawów, już wchodząc na pokład statku, zanim jeszcze wypłynie on w rejs, a nawet już na sam jego widok. W grupie podróżnych objawy choroby lokomocyjnej u jednej osoby mogą udzielać się pozostałym. Stwierdzono też, że ok. 45% osób doznających choroby lokomocyjnej odczuwa poprawę po zastosowaniu placebo[2].

Powolny oddech i przyjemne dźwięki

W tłumieniu dolegliwości pomaga regularne, powolne i kontrolowane oddychanie, które aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, odpowiedzialny za odpoczynek, odprężenie i regulowanie trawienia, a także uruchamia odruch hamujący wymioty. Najwyższą aktywację układu przywspółczulnego wywołuje oddychanie w tempie 3-7 oddechów na minutę. Ta metoda pomaga też obniżyć poziom kortyzolu we krwi, a jak stwierdzono, u osób wykazujących objawy choroby lokomocyjnej poziom ten jest podwyższony[3].

Pomóc może też słuchanie przyjemnej muzyki, która również może stymulować aktywność przywspółczulnego układu nerwowego. W kilku badaniach potwierdzono, że słuchanie ulubionej muzyki w znaczący sposób zmniejsza objawy choroby lokomocyjnej[4].

Zapachy są ważne

Objawy choroby lokomocyjnej mogą nasilać się pod wpływem nieprzyjemnych woni (np. benzyny czy dymu tytoniowego), natomiast przyjemne aromaty mogą przynosić znaczną ulgę w dolegliwościach. Szczególnie olejek eteryczny z róży damasceńskiej wydaje się przydatny w takich przypadkach. Pomaga on zmniejszyć mdłości i wymioty, co potwierdzono w badaniu pacjentów zmagających się ze skutkami chemioterapii[5]. Skuteczny może być też olejek imbirowy i lawendowy.

Działanie przeciwwymiotne ma też mięta pieprzowa, stosowana w postaci olejku do inhalacji. Ta droga podawania ma swoje zalety, ponieważ pomija żołądek, a tym samym nie stwarza ryzyka sprowokowania wymiotów przez podanie doustne. Mięta blokuje receptory $5\text{-}HT_3$, jak również hamuje produkcję acetylocholiny, a obydwa te czynniki odgrywają rolę w powstawaniu odruchu wymiotnego. Inhalacje z olejku miętowego były równie skuteczne, jak leki przeciwwymiotne w łagodzeniu mdłości pooperacyjnych wywołanych

eprasa.pl bd5ed8cf25

znieczuleniem[6]. W innym badaniu pooperacyjne mdłości i wymioty znacząco zmniejszyły się po inhalacji mieszanki olejków z mięty zielonej, mięty pieprzowej, imbiru i kardamonu[7].

Tradycyjny lek – Awiomarin

Popularnym lekiem, od pokoleń stosowanym w celu zapobiegania chorobie lokomocyjnej, jest Aviomarin, zawierający substancję czynną o działaniu przeciwhistaminowym – dimenhydrynat (dimenhydraminę). Inne leki zawierające tę samą substancję aktywną to m.in. Efektan i Mobillek. Dimenhydrynat blokuje receptory histaminowe i hamuje aktywność ośrodka wymiotów w mózgu oraz odruchy błędnikowe. Powoduje też zmniejszenie napięcia mięśni gładkich w przewodzie pokarmowym, spowolnienie perystaltyki jelit i zmniejszenie wydzielania śliny. Lek ten można stosować u dorosłych i u dzieci od 6. roku życia. Powinien być przyjmowany na ok. 30 min przed podróżą, a jego działanie utrzymuje się nawet do 6 godz. Może wywoływać pewne skutki uboczne, takie jak senność, trudności z koncentracją, zawroty i bóle głowy, osłabienie, zaburzenia widzenia, skórne reakcje alergiczne i inne.

Rośliny i witaminy

Skutecznym środkiem przeciwko chorobie lokomocyjnej jest kłącze imbiru (*Zingiber officinale*), stosowane zwykle w postaci kapsułek lub cukierków, ale także syropów, napojów lub po prostu kandyzowanych kostek. W handlu dostępnych jest sporo leków przeciwko chorobie lokomocyjnej, przeznaczonych dla dzieci, a opartych na wyciągach z imbiru, np. Lokomotiv, Lokomarin, Lokomin, Lokomotion, Anaketon (imbir + rumianek i witaminy z grupy B). Gdy porównano skuteczność imbiru (940 mg w 2 kapsułkach żelatynowych) z dimenhydrynatem (100 mg), okazało się, że sproszkowane kłącze imbiru było bardziej skuteczne w hamowaniu objawów choroby lokomocyjnej[8]. W badaniu 80 kadetów szkoły morskiej podczas rejsu na pełnym morzu 1 g sproszkowanego imbiru zmniejszał skłonność do wymiotów i zimnego potu skuteczniej niż placebo[9].

Przeciwwymiotne działanie imbiru opiera się na kilku mechanizmach, takich jak blokowanie receptorów muskarynowych, histaminowych i 5-HT[3], uczestniczących w powstawaniu mdłości i wymiotów. Składniki imbiru, takie jak gingerole i szogaole, blokują te receptory, ale mogą też wpływać na inne ścieżki fizjologiczne. Zaletą imbiru jest jego bezpieczeństwo i brak skutków ubocznych. Pierwszą dawkę należy przyjąć na 30-60 min przed rozpoczęciem podróży, a następnie powtarzać ją co 2-4 godz.

Dobre rezultaty przynosi stosowanie imbiru w połączeniu z owocami tamaryndowca, bogatymi w witaminę C. Ta kombinacja ma zdolność modulowania aktywności pewnych neuroprzekaźników, m.in. histaminy, a także hamowania neuroprzekaźnika o działaniu pobudzającym – glutaminianu.

W Chinach dla zapobiegania objawom choroby lokomocyjnej stosuje się preparat Tianxiang, zawierający imbir, miętę, cynamon i cytrusy. Występująca w owocach cytrusowych hesperydyna obniża poziom histaminy i hamuje ekspresję białek receptorów histaminowych w podwzgórzu i pniu mózgu.



Gdy porównano skuteczność imbiru z dimenhydrynatem, okazało się, że sproszkowany imbir był bardziej skuteczny w hamowaniu objawów choroby lokomocyjnej. Natomiast u kadetów szkoły morskiej podczas rejsu na pełnym morzu 1 g sproszkowanego kłącza zmniejszało skłonność do wymiotów i zimnego potu skuteczniej niż placebo.

Jak pokazało badanie, łagodzi objawy choroby lokomocyjnej równie skutecznie, jak dimenhydrynat (Aviomarin)[10].

Obok imbiru, skuteczność w łagodzeniu dolegliwości związanych z chorobą lokomocyjną wykazuje też rumianek. Wprawdzie brak na razie badań nad takim jego zastosowaniem, ale potwierdzono jego korzystne działanie w przypadku mdłości u kobiet ciężarnych, gdzie przyniósł nawet lepsze rezultaty niż imbir[11]. Rumianek można spożywać w postaci kropli lub kapsułek z mielonymi koszyczkami kwiatowymi.

Mieszkańcy wysp Samoa przed wyruszeniem w dalszy rejs zjadali 1 lub 2 owoce mango dla uniknięcia choroby morskiej. Być może odgrywa tu rolę wysoki poziom polifenoli i witaminy C w tym owocu. W jednym z badań grupie uczestników podano 500 mg witaminy C, po czym wsadzono ich do szalupy unoszącej się na 1-metrowych sztucznych falach w basenie. Objawy choroby morskiej wystąpiły tylko u 34% z nich, podczas gdy w grupie placebo chorowało ponad 65%[12]. Suplementacja kwasu askorbinowego może więc być jednym ze sposobów zmniejszenia podatności na chorobę lokomocyjną.

Niektóre badania pokazują, że w łagodzeniu objawów choroby lokomocyjnej pomocne mogą być też witaminy z grupy B, przede wszystkim B6 (pirydoksyna)[13], a także B1 (tiamina) i B12 (kobalamina)[14].

eprasa.pl bd5ed8cf25



Mieszkańcy wysp Samoa przed wyruszeniem w dalszy rejs zjadali 1 lub 2 owoce mango dla uniknięcia choroby morskiej. Być może odgrywa tu rolę wysoki poziom polifenoli i witaminy C w tym owocu.

Subtelna pomoc

Również homeopatia ma w zanadrzu kilka preparatów, które mogą znaleźć zastosowanie w kinetozie, czy to w wersji samochodowej, czy też morskiej lub lotniczej, jak również w innych przypadkach mdłości i wymiotów, dyskomfortu w żołądku oraz zawrotów i bólów głowy. Zalecane środki to przede wszystkim Cocculus, Petroleum, Sanicula, Staphisagria i Theridion[15].

Stymulacja punktu P6

Skutecznym sposobem leczenia choroby lokomocyjnej jest akupresura punktu P6, zwanego też neiguan lub nei-kuan, a położonego na wewnętrznej stronie przedramienia, w odległości 2 palców od zgięcia nadgarstka, pomiędzy dwoma ścięgnami przedramienia. Ucisk tego punktu może pomagać w łagodzeniu mdłości wywołanych nie tylko chorobą lokomocyjną, ale też ciążą, znieczuleniem operacyjnym lub chemioterapią. Przegląd 40 badań potwierdził znaczącą skuteczność stymulacji punktu P6 w zapobieganiu pooperacyjnym mdłościom i wymiotom; nie ustępowała ona pod tym względem lekom przeciwwymiotnym[16].

Można też użyć opasek akupresurowych, znanych pod nazwą Sea Band i dostępnych w handlu w różnych rozmiarach, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Bardziej zaawansowanym technicznie sposobem stymulowania punktu P6 jest opaska Reliefband z zasilaniem bateryjnym. Urządzenie to, przypominające wyglądem zegarek na rękę, wykorzystuje metodę przezskórnej elektrycznej stymulacji nerwów (TENS), polegającą na wysyłaniu impulsów elektrycznych poprzez umieszczone na skórze elektrody. Impulsy wytwarzane przez opaskę stymulują nerw pośrodkowy, jeden z głównych nerwów kończyny górnej, a za jego pośrednictwem sygnały płyną z obwodowego do ośrodkowego układu nerwowego, docierając w końcu do ośrodka mózgowego, sterującego wymiotami. Modulują jego aktywność, w wyniku czego sygnały wysyłane z tego ośrodka i docierające poprzez nerw błędny do żołądka regulują rytm gastryczny i łagodzą reakcje wymiotne.

W odróżnieniu od opasek uciskowych, urządzenie ReliefBand zakłada się tylko na jeden nadgarstek. Miejsce styku elektrod ze skórą należy najpierw posmarować specjalnym żelem, zapewniającym ich właściwy kontakt. Urządzenie wyposażone jest we włącznik i regulację siły stymulacji. Podczas jego pracy powinno być wyczuwalne delikatne mrowienie dłoni.

Opaski typu ReliefBand można znaleźć w sklepach internetowych.

Choroba Gravesa-Basedowa

Pytanie: U mojej 19-letniej córki zdiagnozowano ostatnio nadczynność tarczycy wywołaną przez chorobę Gravesa-Basedowa, na którą cierpi też jej ojciec. Postanowiłyśmy wypróbować metody leczenia alternatywnego, ponieważ medycyna konwencjonalna przysporzyła jej ojcu tylko kolejnych problemów ze zdrowiem. Czy możecie zaproponować jakieś naturalne metody leczenia tej choroby?

Odpowiedź: Choroba Gravesa-Basedowa to najczęściej występująca odmiana nadczynności tarczycy na świecie. Kojarzona jest przede wszystkim z towarzyszącym jej wolem tarczycy oraz wytrzeszczem gałek ocznych. Jako choroba autoimmunologiczna rozwija się wtedy, gdy układ odpornościowy atakuje gruczoł tarczowy, co z kolei wywołuje nadmierne wytwarzanie hormonów tarczycowych[1].

Tarczyca – gruczoł w kształcie kokardki usytuowany w przedniej części szyi – to metaboliczny termostat ludzkiego ciała regulujący naszą temperaturę, zużycie energii oraz, w przypadku dzieci, tempo wzrostu. Za funkcje te odpowiadają dwa hormony: tyroksyna (T4) i trójjodotyronina (T3), które z kolei kontrolowane są przez inny hormon – tyreotropinę (TSH) produkowaną przez przysadkę mózgową. W przypadku choroby Gravesa-Basedowa do gruczołu tarczowego przenikają białe krwinki (odpowiedzialne za zwalczanie infekcji) i wytwarzają przeciwciała przeciwko komórkom tarczycy. Powoduje to wzmożenie produkcji tyroksyny, a to prowadzi do nadczynności tarczycy. Nadmierne wydzielanie hormonów tarczycy powoduje przyspieszenie metabolizmu, zwiększoną produkcję wolnych rodników i zaburzenie równowagi pomiędzy reakcjami utleniania i redukcji, co prowadzi do stresu oksydacyjnego. Do objawów zaliczamy najczęściej powiększenie tarczycy, wytrzeszcz gałek ocznych (orbitopatię), przyspieszenie akcji serca, bezsenność, utratę wagi i nadwrażliwość na ciepło. Czynnikami ryzyka w chorobie Gravesa są uwarunkowania genetyczne, obecność innych chorób

eprasa.pl bd5ed8cf25

autoimmunologicznych oraz palenie papierosów.

Konwencjonalne metody lecznicze to chirurgiczne usuwanie, naświetlanie tzw. radiojodem bądź farmakologiczne blokowanie „przegrzanego" gruczołu. W leczeniu farmakologicznym oprócz leków hamujących produkcję hormonów tarczycowych, takich jak tiamazol i propylotiouracyl, często podaje się też beta-blokery, mające za zadanie złagodzenie objawów choroby ze strony układu krążenia, takich jak przyśpieszone tętno, kołatanie serca, drżenia i lęk.

Po „wyłączeniu" tarczycy takimi sposobami produkowane przez nią hormony są zastępowane przez syntetyczne hormony tarczycowe, które podaje się choremu. Terapia ta opiera się na założeniu, że jeżeli damy tarczycy odpocząć, wówczas atakująca ją choroba autoimmunologiczna zaniknie. W praktyce podejście to często skutkuje zbytnim uszkodzeniem tarczycy, co prowadzi de facto do niedoczynności gruczołu, który pierwotnie leczony był przecież z powodu nadmiernej aktywności. Oznacza to konieczność przyjmowania już zawsze syntetycznych hormonów tarczycy.

Na szczęście istnieje wiele niekonwencjonalnych sposobów leczenia nadczynności tarczycy – pod warunkiem jednak, że gruczoł ten nie uległ jeszcze doszczętnemu wyniszczeniu ani u pacjenta nie występuje tzw. przełom tarczycowy, czyli zagrażający życiu stan objawiający się gorączką, majaczeniem oraz przyspieszonym biciem serca. Twoja córka powinna zgłosić się do doświadczonego naturopaty, który mógłby monitorować jej stan zdrowia. Jak wskazują liczne dowody, pomocne mogą okazać się omówione poniżej metody.

Ogranicz stres

Długotrwale napięcie nerwowe wydaje się istotnym czynnikiem w rozwoju choroby Gravesa-Basedowa, być może nawet ważniejszym niż geny[2]. Stres może wyzwalać reakcje autoimmunologiczne i nasilać stany zapalne, a także podnosić poziom kortyzolu, który może zaburzać pracę tarczycy. Jak potwierdzono w badaniach, wiele osób z chorobą Gravesa doświadczyło negatywnego i stresującego zdarzenia w ciągu roku przed zdiagnozowaniem choroby[3]. Dlatego też warto wypróbować techniki redukujące stres – a więc tai-chi, jogę czy codzienną medytację. Według pewnego badania przeprowadzonego w Indiach joga wywiera znaczący pozytywny wpływ na funkcjonowanie tarczycy[4].

Unikaj chemikaliów

Badania wskazują, że środki chemiczne występujące w naszym otoczeniu mogą wpływać na czynność tarczycy oraz związane z nią sygnały hormonalne[5]. Główni winowajcy to polichlorowane bifenyle (znajdujące się w zanieczyszczonym mięsie i rybach), polibromowane etery difenylowe (chemikalia zmniejszające palność mebli, urządzeń elektronicznych i innych przedmiotów domowego użytku), ftalany (znajdujące się w plastiku, urządzeniach elektronicznych i kosmetykach) oraz bisfenol A (w plastiku i produktach spożywczych w puszkach).

Strzeż się jodu

Dowiedziono, że nadmierne spożycie jodu u niektórych osób prowadzi do nadczynności tarczycy[6], dlatego też Twoja córka powinna zastanowić się nad wyeliminowaniem z diety produktów zawierających jod (są to np. wodorosty jadalne, nori, sól jodowana, sól morska, sole mineralne Schuesslera). Warto też zwrócić uwagę, czy nie przyjmuje jodu z innych źródeł, np. z leków, środków antyseptycznych czy konserwantów żywności[7].



Przegląd badań pokazał, że w autoimmunologicznych schorzeniach tarczycy dobre efekty przynosi dieta śródziemnomorska, charakteryzująca się wysokim spożyciem warzyw, niską ilością tłuszczów nasyconych na korzyść tłuszczów nienasyconych (głównie oliwy z oliwek), umiarkowaną ilością ryb i nabiału, niewielkim spożyciem mięsa i umiarkowanymi ilościami wina do posiłków

Rzuć palenie

Jeśli Twoja córka pali, powinna przestać. Badania wykazują, że istnieje wyraźna zależność między występowaniem choroby Gravesa-Basedowa a paleniem tytoniu, zwłaszcza u kobiet[8]. Palenie może wywierać wpływ na aktywność współczulnego układu nerwowego i oddziaływać na reakcje autoimmunologiczne skierowane przeciwko tarczycy. U palaczy obserwuje się podwyższenie poziomu FT3 i FT4 z jednoczesnym obniżeniem poziomu TSH.

Zwróć uwagę na odżywianie

Poza unikaniem jodu, w chorobie Gravesa-Basedowa zaleca się dietę przeciwzapalną, eliminującą składniki, które mogą wyzwalać reakcje autoimmunologiczne. Wskazane jest zrezygnowanie z glutenu, gdyż choroba Gravesa-Basedowa wiąże się z podwyższonym ryzykiem celiakii i nietolerancji glutenu, a zaburzenia te mogą prowadzić do nasilenia objawów. Wyeliminować należy też produkty wysokoprzetworzone, gdyż zaburzają one mikrobiotę jelitową i działają prozapal-

eprasa.pl bd5ed8cf25



Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) to roślina działająca jak naturalny beta-bloker. Jak się okazuje, w nadczynności tarczycy może łagodzić takie objawy jak kołatanie serca, przyspieszone tętno, niepokój oraz lęk.

nie. Także sztuczne słodziki mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy. Nie zaleca się też napojów kofeinowych, gdyż mogą nasilać objawy choroby, takie jak przyspieszone tętno i niepokój.

Przegląd badań pokazał, że w autoimmunologicznych schorzeniach tarczycy dobre efekty przynosi dieta śródziemnomorska, charakteryzująca się wysokim spożyciem warzyw, niską ilością tłuszczów nasyconych na korzyść tłuszczów nienasyconych (głównie oliwy z oliwek), umiarkowaną ilością ryb i nabiału, niewielkim spożyciem mięsa i umiarkowanymi ilościami wina do posiłków[9]. Oliwa z oliwek dzięki wysokiej zawartości związków fenolowych ma silne działanie przeciwutleniające i może odgrywać rolę w zapobieganiu chorobom autoimmunologicznym. Podobne działanie ma też resweratrol zawarty w czerwonym winie i winogronach.

Nadczynność tarczycy może utrudniać absorpcję wapnia, przez co znacząco zwiększa ryzyko utraty masy kostnej. Dobrze jest więc zwiększyć podaż wapnia poprzez spożycie produktów mlecznych, orzechów i warzyw liściastych.

Pamiętaj o probiotykach

Koniecznie włącz do jadłospisu probiotyki, najlepiej w postaci naturalnych produktów fermentowanych, takich jak kefir, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko, a także kiszona kapusta i ogórki, tempeh, kimchi, miso. U osób z chorobą Gravesa-Basedowa często stwierdza się zaburzenie równowagi flory bakteryjnej i zubożenie jej różnorodności. Zmniejszona jest ilość bakterii produkujących krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe i działających przeciwzapalnie[10]. Probiotyki pomogą przywrócić prawidłowy skład mikrobioty jelitowej i zrównoważyć funkcjonowanie układu odpornościowego.

Suplementuj kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy omega-3, zawarte m.in. w oleju rybnym i oleju lnianym, zmniejszają stres oksydacyjny, modulują funkcjonowanie układu odpornościowego i działają przeciwzapalnie poprzez obniżanie poziomu cytokin. Opisano przypadek, w którym suplementacja kwasów omega-3 skutecznie znormalizowała poziom TSH w poporodowej chorobie Gravesa[11].

Nie zapominaj o magnezie

W chorobie Gravesa-Basedowa często notuje się niedobór magnezu. Pierwiastek ten odgrywa ważną rolę w niezliczonych procesach fizjologicznych, m.in. także w regulowaniu poziomu hormonów tarczycy. Ma również działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, a zarówno stan zapalny, jak i stres oksydacyjny mogą pogarszać funkcjonowanie gruczołu tarczowego. Należy zwrócić uwagę na zapewnienie odpowiedniej zawartości magnezu w jadłospisie poprzez spożycie produktów takich jak zielone warzywa liściaste, orzechy i rośliny strączkowe, a w razie potrzeby rozważcie z córką uzupełnienie jego poziomu suplementacją.

Pij zioła

Wyciągi z karbieńca pospolitego (*Lycopus europaeus*) i nawrotu lekarskiego (*Lithospermum officinale*) obniżają poziom tyroksyny (T4) oraz tyreotropiny (TSH) we krwi – chociaż badania te przeprowadzono na szczurach, a u ludzi efekty mogą być odmienne[12].

Inna pomocna roślina to karbieniec wirginijski (*Lycopus virginicus*), który blokuje działanie przeciwciał TSH występujących w krwiobiegu pacjentów z chorobą Gravesa-Basedowa[13].

Karbieniec można przyjmować w postaci nalewki przygotowanej na 70-procentowym alkoholu (dawkowanej 2-4 ml 3 razy dziennie) lub w postaci herbatki, zaparzanej z 2-3 łyżeczek suchego ziela w 250 ml gorącej wody przez ok. 15-20 min. Filiżankę naparu podawaj córze 3 razy dziennie. Z czasem możliwe będzie zmniejszenie dawki.

Kolejną rośliną przynoszącą dobre rezultaty w leczeniu tarczycy jest melisa lekarska (*Melissa officinalis*), często stosowana jako uzupełnienie innych terapii. Zawarte w tym zielu przeciwutleniacze, a przede wszystkim związki polifenolowe, działają ochronnie na tkanki wątroby i nerek, przeciwdziałając ich uszkodzeniom oksydacyjnym na skutek nadczynności tarczycy, a także poprawiają metabolizm glukozy, który również może zostać zaburzony w tym schorzeniu[14]. W badaniach *in vitro* melisa hamuje wiązanie TSH w komórkach pęcherzykowych tarczycy, blokuje obwodową dejodynację T4 (prowadzącą do podwyższenia poziomu aktywnego hormonu T3) i blokuje stymulujące autoprzeciwciała w chorobie Gravesa[15].

Natomiast serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) to roślina działająca jak naturalny beta-bloker. Jak się okazuje, w nadczynności tarczycy może łagodzić takie objawy jak kołatanie serca, przyspieszone tętno, niepokój i lęk. Możecie stosować serdecznik w postaci nalewki lub kropli, jak również w po-

eprasa.pl bd5ed8cf25

staci naparu, przygotowanego z łyżki suszonego ziela zalanej szklanką wody. Należy pić pół szklanki 3 razy dziennie.

Spójrz na Wschód

Medycyna Wschodu dobrze sobie radzi z poskramianiem nadczynności tarczycy. Badania wykazują, że mieszanki ziołowe typu Ahnjeonbaekhotang (połączenie 8 orientalnych roślin) oraz akupunktura mogą być niezwykle pomocne w leczeniu choroby Gravesa-Basedowa[16].

Natomiast przegląd 29 badań, obejmujących ponad 1 700 pacjentów, potwierdził, że akupunktura stosowana samodzielnie lub jako metoda towarzysząca innym terapiom, może przynosić dobre rezultaty w chorobach gruczołu tarczowego, zarówno przy jego niedoczynności, jak i nadczynności. Łagodzi również objawy choroby i poprawia biomarkery tarczycowe[17].

Uzupełniaj przeciwutleniacze

Jak wykazują badania, przyjmowanie suplementów zawierających antyoksydanty (witaminę C i E oraz połączenie beta-karotenu i selenu) może pomóc w leczeniu choroby Gravesa-Basedowa. U pacjentów leczonych tyreostatycznym tiamazolem, którym podawano jednocześnie przeciwutleniacze, prawidłowa czynność tarczycy przywrócona została szybciej, niż u osób przyjmujących sam tiamazol[18].

Selen wydaje się najbardziej pomocny. W gruczole tarczowym występują najwyższe stężenia tego pierwiastka na gram tkanki w całym organizmie, a więc wszelkie niedobory tego niezbędnego minerału mogą wywołać problemy z tarczycą. U pacjentów z chorobą Gravesa-Basedowa przyjmowanie suplementów selenu korzystnie wpływa na czynność narządu, a przy tym działa leczniczo na orbitopatię tarczycową (wytrzeszcz oczu)[19].

Zadbaj o witaminę D

Warto upewnić się, że mamy odpowiednią ilość witaminy D we krwi, gdyż u osób z chorobą Gravesa-Basedowa często występuje jej niedobór. Pewne badanie na kobietach zmagających się z tą chorobą wykazało, że w okresie remisji poziom witaminy D był znacznie wyższy niż u pacjentek będących właśnie w stanie zaostrzenia choroby[20].

Jeśli okaże się, że Twoja córa ma niedobory słonecznej witaminy, doświadczony terapeuta żywieniowy podpowie, jakie suplementy i w jakich dawkach powinna przyjmować, aby ustabilizować sytuację.



Przegląd 29 badań, obejmujących ponad 1 700 pacjentów, potwierdził, że akupunktura stosowana samodzielnie lub jako metoda towarzysząca innym terapiom, może przynosić dobre rezultaty w chorobach gruczołu tarczowego, zarówno przy jego niedoczynności, jak i nadczynności

Spróbuj mleczka pszczelego

Istnieją dowody wskazujące, że ta substancja wydzielana przez pszczoły robotnice może wspomagać leczenie choroby Gravesa-Basedowa. Pewne przeprowadzone w Turcji badanie wykazało, że w przypadku tej przypadłości spożywanie mleczka pszczelego może być równie skuteczne, jak stosowane immunomodulatory, a efekty są podobne do tych wywieranych przez leki tyreostatyczne[21].

Uwierz, że możesz się wyleczyć

W jednym z artykułów medycznych opisano przypadek 34-letniej Holenderki ze zdiagnozowaną chorobą Gravesa-Basedowa, której udało się w ciągu 6 miesięcy unormować pracę tarczycy wyłącznie za pomocą zmian stylu życia. Zaczęła ona stosować tzw. dietę przodków, zadbała o zdrowie jamy ustnej, zaczęła uprawiać jogę kundalini, wprowadziła odpowiednią suplementację, wyeliminowała toksyny środowiskowe, jedząc tylko żywność organiczną, pijąc filtrowaną wodę i używając wyłącznie naturalnych produktów higieny osobistej oraz środków czyszczących. U kobiety potwierdzono, że nadczynność tarczycy przeszła w trwałą remisję bez sięgania po leki przeciwtarczycowe czy inne konwencjonalne metody leczenia[22].

BIBLIOGRAFIA

CHOROBA LOKOMOCYJNA

1. Aviat Space Environ Med 2001; 72: 188-92
2. Drugs in Context 2019; 8: 2019-9-4
3. PLoS ONE 2010, 5, e10752
4. Exp. Brain Res. 2020, 238, 2347-58
5. Exp Brain Res. 2015 May;233(5):1353-64
6. J Holist Nurs 2012;30:90-104
7. Anesth Analg 2013;117:597-604
8. Lancet. 1982 Mar 20;1(8273):655-7
9. Acta Otolaryngol. 1988 Jan-Feb;105(1-2):45-9
10. Neurochem. Res. 2020, 45, 371-84
11. Gorgan Univ Med Sci. 2012;14(1):46-51. FA
12. Vestib. Res. 2014, 24, 281-8
13. Iran J Nurs Midwifery Res. 2014 Mar;19(2):199-202
14. Curr Ther Res Clin Exp. 2023 Oct 5;99:100719
15. International Journal of Homoeopathic Sciences 2022; 6(2): 90-92
16. Cochrane Database Syst Rev. 2009 Apr 15;(2):CD003281

CHOROBA GRAVESA-BASEDOWA

1. Am Fam Physician, 2005; 72: 623-30
2. Lancet, 1991; 338: 1475-9
3. Br J Psychiatry. 1992 Oct;161:535-41
4. Int J Biometeorol, 1994; 38: 44-7
5. Thyroid, 2007; 17: 811-7
6. Presse Med, 2002; 31: 1664-9
7. Thyroid, 2001; 11: 493-500
8. Thyroid, 2002; 12: 69-75; Eur J Endocrinol, 2002; 146: 153-61
9. Nutrients. 2023 Sep 12;15(18):3953
10. iScience. 2023 Jun 28;26(7):107188
11. Thyroid Res. 2011 Nov 16;4(1):16
12. Arzneimittelforschung, 1994; 44: 41–5; Planta Med, 1982; 45: 78-86
13. Endocrinology, 1985; 116: 1687-93
14. Egypt Pharmaceut J 20:134–144
15. Alternative and Complementary Therapies 12(3):107-12
16. Biol Pharm Bull, 2008; 31: 583-7; Zhongguo Zhen Jiu, 2006; 26: 769-71
17. J Integr Med. 2018 Nov;16(6):375-83
18. Clin Chem Lab Med, 2005; 43: 383-8
19. Clin Endocrinol (Oxf), 2013; 78: 155-64
20. Endocrine, 2013; 43: 230-2
21. Endocrine, 2006; 30: 175-83
22. Adv Mind Body Med. 2019 Spring;33(2):4-11

eprasa.pl bd5ed8cf25



Peptydy – małe cząsteczki, wielka moc

Będące budulcem białek peptydy są potężną siłą w organizmie, niezbędną do przebiegu wszelkich procesów – od utrzymania integralności DNA po zachowanie sprawności mózgu. Cate Montana bada ich zastosowania terapeutyczne.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Biorąc pod uwagę fakt, że białka są budulcem organizmu, a peptydy budulcem białek, to trzeba jasno powiedzieć, iż mimo niewielkiego rozmiaru peptydy to potężna siła. Do tej pory naukowcy odkryli, że ludzkie ciało wytwarza w określonych celach ponad 7 tys. różnych peptydów. Wspomagają one wszystkie procesy zachodzące w organizmie – od replikacji DNA po podniecenie seksualne, od podziału komórek po mechanizmy poznawcze. Nastrój, pamięć, masa mięśniowa, funkcja mitochondriów, aktywność metaboliczna, starzenie się i długowieczność – wystarczy wymienić jakiś aspekt fizjologiczny, a znajdzie się w akcji peptydy.

Peptydy – krótkie łańcuchy aminokwasów (związków organicznych) połączone wiązaniami peptydowymi (rodzajem wiązań chemicznych) – odgrywają kluczowe role w całym organizmie, np. w sygnalizacji komórkowej, aktywności enzymów i hormonów oraz regulacji układu odpornościowego. Najprostsze peptydy to dwupeptydy zawierające tylko 2 aminokwasy, a następnie tripeptydy (3 aminokwasy) itd. Jeśli łańcuch peptydowy zawiera więcej niż 50 aminokwasów, nazywa się go białkiem, jeśli mniej niż 20 – oligopeptydem. Polipeptydy zawierają 10-100 aminokwasów.

Działanie peptydów

Epigenetycznie peptydy działają przez włączanie i wyłączanie ekspresji genów. Biorą udział w setkach procesów regeneracyjnych w organizmie. A ponieważ składają się z krótkich łańcuchów aminokwasów, mogą łatwo łączyć się z miejscowymi receptorami na powierzchni komórek, więc są kluczowe dla komunikacji komórkowej.

Peptydy są z natury plejotropowe, co oznacza, że wywołują więcej niż jeden efekt, najlepiej działają więc w kombinacjach. Według jednego z najlepszych specjalistów w tej dziedzinie w USA – Regana Archibalda, licencjonowanego akupunkturzysty i lekarza rodzinnego (reganarchibald.com), odpowiedź lecznicza na terapię peptydową jest do 3 razy szybsza niż ta uzyskana tylko dzięki diecie, stylowi życia i suplementacji. Ponieważ peptydy uczestniczą w sygnalizacji komórkowej i molekularnej oraz podążają tak wieloma ścieżkami w całym ciele, „rozmawiają" z nim w holistyczny, samonapędzający się sposób.

– Peptydy regulują większość znanych procesów i układów w organizmie w sposób specyficzny dla tkanek i komórek. Nie mają tendencji do toksycznej akumulacji ze względu na krótki okres połowicznego rozpadu. Porównajmy to z niektórymi suplementami diety, takimi jak witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, które mogą gromadzić się w organizmie i prowadzić do toksyczności i szkodliwych działań niepożądanych – wskazuje Archibald.

– W porównaniu z lekami i hormonami – mówi Archibald – peptydy są zazwyczaj bardziej selektywne. A ponieważ trafiają do konkretnych miejscowych receptorów komórkowych skuteczniej niż medykamenty czy suplementy diety, mają bardzo mało działań niepożądanych. Nie uruchamiają alarmu immunologicznego ani reakcji histaminowej. A jako leki można je podawać w dawkach nawet do 100 razy wyższych bez żadnych znanych działań niepożądanych, co jest niespotykane. Liczba suplementów diety, którą trzeba by przyjąć, aby dorównać mocy i skuteczności peptydów, mogłaby być nie do pokonania pod względem kosztów i objętości – twierdzi Archibald.

Wielość peptydów

Peptydy endogenne powstają w ludzkim ciele i utrzymują jego naturalną równowagę biochemiczną. Mogą działać jako uwalniane z układu dokrewnego hormony przez regulację procesów rozrodczych i wspomaganie równowagi metabolizmu. Insulina jest endogennym peptydem, który pomaga regulować ilość glukozy w komórkach i krwi.

Peptydy penetrujące komórki przenoszą cząsteczki białek i kwasów nukleinowych przez barierę błony komórkowej. Krótkołańcuchowe peptydy sygnałowe transportują informacje dotyczące wydzielania i reprodukcji białek oraz kierowania nimi w całym organizmie. Polipeptydy przeciwdrobnoustrojowe zwalczają patogeny w ciele. I wreszcie neuropeptydy, takie jak oksytocyna, odgrywają rolę w aktywności mózgu i procesach behawioralnych.

Peptydy naturalne pochodzą od zwierząt, roślin i mikroorganizmów. Dynorfiny to np. klasa peptydów opioidowych, które po raz pierwszy wyizolowano ze świńskiej przysadki mózgowej, ale wytwarza je również organizm człowieka. Podobnie jak endorfiny są one neuroprzekaźnikami inhibicyjnymi, które łagodzą ból.

Peptydy z jadu węża to nieenzymatyczne polipeptydy, które mają różne funkcje farmakologiczne i odmienną bioaktywność. Są przydatne w leczeniu wielu schorzeń – od cukrzycy po choroby serca i przewlekły ból. Peptydy pochodzenia roślinnego, takie jak cyklotydy z kawowca, mają działanie przeciwdrobnoustrojowe. Grzyby produkują cyklosporynę A o właściwościach immunosupresyjnych. Bakteriocyny wytwarzane przez bakterie są przydatne w leczeniu infekcji.

Peptydy syntetyczne, nazywane również peptydowymi środkami terapeutycznymi, powstają w laboratoriach. Mogą być projektowane tak, aby naśladowały peptydy endogenne i naturalne bądź miały nowe sekwencje aminokwasów i struktury przeznaczone do bardzo indywidualnych celów, takich jak np. ukierunkowanie na jeden rodzaj miejscowego receptora i uzyskanie jednego określonego efektu.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Peptydy na długowieczność

Obecnie istnieje ponad 250 znanych peptydów przeciwstarzeniowych, które działają przez wiele mechanizmów, głównie zwalczanie stanów zapalnych i sprzyjanie naprawie komórek. Pozostałe mają właściwości antyoksydacyjne lub różne specyficzne role, takie jak poprawa zdolności do uczenia się i zapamiętywania.

Większość peptydów przeciwstarzeniowych jest stosunkowo niewielka – zawiera od 6 do 25 aminokwasów (mniejszy rozmiar zapewnia im większą siłę penetracji). Są bogate w aminokwasy, takie jak prolina, tryptofan i glutamina. Spośród wszystkich dotychczas przebadanych peptydów przeciwstarzeniowych zdecydowaną większość klinicznie przeanalizowano pod kątem ich wpływu na starzenie skóry. Oto kilka popularnych z nich:

- **Epithalon/epitalon** Syntetycznie pozyskiwany z szyszynki bydlęcej peptyd, który wspomaga produkcję enzymu o nazwie telomeraza w organizmie, co pozytywnie wpływa na kondycję telomerów, czyli ochronnych „końcówek" chromosomów zapobiegających degradacji DNA i starzeniu się komórek. Może on również aktywować szyszynkę do produkcji melatoniny, uspokajać reakcję nadnerczy i stabilizować układ przywspółczulny.
- **L-glutation** Ten endogenny przeciwutleniacz wspomaga regenerację komórek.
- **FOXO4-DRI** Ten syntetyczny peptyd spowalnia starzenie się komórek i wspomaga ich regenerację.
- **Selank** Ten syntetyczny analog endogennego ludzkiego peptydu o nazwie tuftsyna ma działanie immunostymulujące. Podwyższa poziom uspokajającego neuroprzekaźnika – kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) – i zmniejsza stan zapalny mózgu. W dodatku stabilizuje autoimmunologiczne szlaki ośrodkowego układu nerwowego i ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, co sprzyja długowieczności.

Oksytocyna jest np. endogennym neuropeptydem i hormonem wytwarzanym przez podwzgórze w celu wspierania laktacji i więzi z matką po porodzie. Jest również produkowana w laboratorium (jedną z nazw handlowych jest Pitocin) i modyfikowana w celu uzyskania innego efektu, a mianowicie wywoływania porodu i redukcji krwawienia po jego zakończeniu.

– Granica między peptydami syntetycznymi i niesyntetycznymi dotyczy bardziej struktury niż przeznaczenia. Możemy robić wszystko w określonym celu, ale struktura jest naturalna. Peptydy terapeutyczne wyglądają jak naturalne hormony. Mogą nie być identyczne, ale strukturalnie są tak podobne do tych endogennych, że organizm na nie nie reaguje. I z tego powodu nie ma działań niepożądanych. Jednak ponieważ syntetyczny peptyd nie wygląda dokładnie tak jak naturalna cząsteczka, można go opatentować. To nowa molekuła, ale jest to „analog peptydu", który jest analogiczny do endogennej wersji – wyjaśnia dr Chris Maclay, dyrektor medyczny firmy MedBridge Global w Charlotte w Karolinie Północnej w USA. Jego prywatna praktyka koncentruje się na medycynie funkcjonalnej, przeciwstarzeniowej i regeneracyjnej (maclaymedical.com.au).

Endogenne ludzkie peptydy są całkowicie bezpieczne nawet w wysokich dawkach. Te terapeutyczne/syntetyczne, ze względu na analogiczną strukturę, również są stosunkowo bezpieczne, a przynajmniej tak twierdzą specjaliści.

– Z punktu widzenia literatury klinicznej, po rozważaniu tej kwestii, udowodniono wysoki poziom bezpieczeństwa. Nie miałem ani jednego pacjenta, u którego wystąpiła zagrażająca życiu reakcja. I na palcach jednej ręki mogę policzyć tych, których zmartwiła odpowiedź organizmu, np. lekkie uderzenie gorąca po zastrzyku, które jest właściwie częścią odpowiedniego mechanizmu działania, podobnie jak lekkie zmęczenie – tłumaczy dr Maclay. Należy pamiętać, że przemysł medyczny również twierdzi, że syntetyczne witaminy i hormony są równie dobre, jak te prawdziwe, ale dowody pokazują co innego.

Popularne zastosowanie

Peptydy są przede wszystkim cząsteczkami pomocniczymi, które budują i utrzymują dobry stan zdrowia, a nie leczą choroby. Najlepiej działają, gdy są stosowane w kombinacji i pod nadzorem specjalisty, który zna się na terapii peptydowej. Należy je również stosować w połączeniu ze zdrową dietą, która obejmuje regularne ćwiczenia i dużo organicznych pełnowartościowych produktów: mięsa (więcej białka!), warzyw i owoców. W razie konieczności może być pomocna umiarkowana suplementacja.

Najbardziej efektywną formą podawania peptydów jest wstrzyknięcie podskórne, umożliwiające bezpośrednie wchłanianie ich do krwiobiegu w celu uzyskania maksymalnego wpływu i skuteczności. Aplikację miejscową stosuje się w celu ukierunkowania na określone obszary skóry wymagające efektów przeciwstarzeniowych i regeneracyjnych. Peptydy można również podawać przez nos, aby uzyskać szybką absorpcję. Najmniej skuteczne jest przyjmowanie doustne, ponieważ układ trawienny może rozłożyć peptydy, zanim zostaną wchłonięte.

Ze względu na swoją specyfikę, selektywne interakcje, wysoce udoskonaloną zdolność wiązania się z docelowymi receptorami białkowymi (tzw. dokowanie) i rzekomo wysoki poziom bezpieczeństwa syntetyczne peptydy, które są dostępne wyłącznie na receptę i przeznaczone do wstrzykiwania, stały się ulubieńcami współczesnych badań farmaceutycznych i biochemicznych. Są one bardzo popularne ze względu na potencjał terapeutyczny i dochodowy, a dzięki zdolności wiązania przydatne do dostarczania leków. Ponadto ich większa stabilność i dłużej utrzymujące się efekty w organizmie pozwalają im działać skutecznie w niższych dawkach niż naturalne peptydy, co czyni je bardziej opłacalnymi.

eprasa.pl bd5ed8cf25

Peptydy wzmacniające układ odpornościowy

Immunosenescencja to stopniowy spadek wartości wielu parametrów immunologicznych w miarę procesu starzenia. Charakteryzuje się oznakami starzenia, takimi jak osłabienie układu odpornościowego, przewlekły stan zapalny, rozwój raka oraz chorób układu krążenia i neurodegeneracyjnych.

Silnym czynnikiem sprawczym immunosenescencji jest niedoczynność grasicy i osłabienie wytwarzania przez nią regulacyjnych hormonów peptydowych w miarę upływu lat. Oto niektóre peptydy wspomagające dobrą kondycję układu odpornościowego:

- **Tymulina** Immunoregulujący peptyd, który łączy również układ odpornościowy z systemem neuroendokrynnym, co wpływa na różnicowanie i funkcję limfocytów T, czyli białych krwinek kluczowych dla adaptacyjnej odpowiedzi immunologicznej.
- **Tymozyna alfa-1** Silny modulator układu odpornościowego, który wspomaga zwalczanie infekcji.
- **Tymozyna beta-4** Przyspiesza gojenie ran, poprawia kondycję układu sercowo-naczyniowego i wspomaga regenerację tkanek.
- **BPC-157** Wspomaga funkcje trawienne, wzmacnia układ odpornościowy, normalizuje ciśnienie tętnicze oraz poprawia kondycję kości i stawów.

Peptydy przeciwnowotworowe

Działają przez wywoływanie śmierci (apoptozy) komórek rakowych, hamowanie ich powstawania oraz niszczenie ich błon komórkowych. Stanowią też rodzaj szczepionki przeciwko własnym antygenom nowotworowym:

- **Laktoferycyna B** Peptyd syntetycznie pozyskiwany z białka mleka, który ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe.
- **NRC-3** Syntetyczny peptyd przeciwdrobnoustrojowy, który indukuje apoptozę w przypadku raka płaskonabłonkowego.
- **NRC-7** Syntetyczny peptyd przeciwdrobnoustrojowy skuteczny w leczeniu nowotworów opornych na wiele leków.
- **Karfilzomib** Syntetyczny enzym chemioterapeutyczny stosowany w leczeniu szpiczaka mnogiego.



Od czasu wprowadzenia na rynek w 1922 r. pierwszego terapeutycznego peptydu – insuliny bydlęcej – rządowe organy regulacyjne zatwierdziły ponad 100 leków peptydowych na całym świecie. Co roku do obrotu trafia ich więcej, a setki kolejnych są testowane. Badania pokazują, że leki peptydowe mogą być skuteczne w szerokim zakresie zastosowań, takich jak:

- przyspieszanie procesów gojenia[1],
- podnoszenie poziomu hormonów[2],
- poprawa funkcji poznawczych[3],
- wzmacnianie układu odpornościowego[4],
- budowa masy i siły mięśniowej[5],
- łagodzenie bólu stawów i mięśni[6],
- podnoszenie poziomu energii[7],
- poprawa jakości snu[8],
- leczenie raka[9],
- obniżanie ciśnienia tętniczego[10],
- redukcja oznak starzenia[11],
- stymulacja wzrostu włosów[12].

To zorientowane na cel podejście jest ogólnie bardziej zgodne z tradycyjnym modelem medycyny alopatycznej niż z terapią funkcjonalną i integracyjną oraz bardziej naturalnymi metodami leczenia.

– Syntetyczne peptydy są bardzo ważną częścią medycyny naturalnej. Są po prostu elementem, który wymaga nauk biomedycznych. Naturalną rolą peptydów w organizmie jest organizacja metabolicznej ścieżki homeostazy (stabilnego, optymalnego funkcjonowania). A zatem praktycy medycyny funkcjonalnej mogą używać zarówno opatentowanych peptydów, takich jak semaglutyd (nazwy handlowe: Ozempic lub Wegovy), jak i rozważyć zastosowanie peptydów, które odpowiadają na bardziej funkcjonalne problemy. Mogliby np. wdrażać peptydy nie tyle po to, by skupić się na obniżaniu poziomu cukru, ile by zwiększyć zdolność organizmu do spalania glukozy lub budować masę mięśniową, tak by zachować podstawową przemianę materii – argumentuje dr Maclay.

Według tego lekarza większość praktyków naturopatii, homeopatii, akupunktury, tradycyjnej medycyny chińskiej i innych bardziej naturalnych metod leczenia jest mniej skłonna do stosowania lub zalecania leków peptydowych ze względu na brak licencji na wypisywanie odpowiednich recept. Ponadto, jak wyjaśnia specjalista, wielu alternatywnym terapeutom nadal brakuje wiedzy i świadomości na temat peptydów i ich licznych zastosowań.

– Naturopaci i eksperci w dziedzinie medycyny naturalnej będą używać naturalnych peptydów i endogennych bioregulatorów peptydowych, które są krótszymi łańcuchami aminokwasów niż większość peptydów terapeutycznych. Wiele z nich składa się z zaledwie 2 lub 3 aminokwasów, ale właściwie często celują w konkretne receptory głęboko w komórce, ponieważ są tak małe. W zdrowym gruczole jest wiele peptydowych bioregulatorów. Kiedy jednak mamy do czynienia ze starym lub chorym gruczołem, widzimy ich niewiele. A zatem kiedy je wymienimy, często wracają młodzieńcze, zdrowe funkcje – tłumaczy dr Maclay.

Tetrada EPIC

Według Archibalda właściwości sygnalizacji peptydowej w organizmie, a tym samym ciągłość zdrowia człowieka, zakłócają 4 czynniki wyzwalające. Na ich określenie używa on akronimu EPIC.

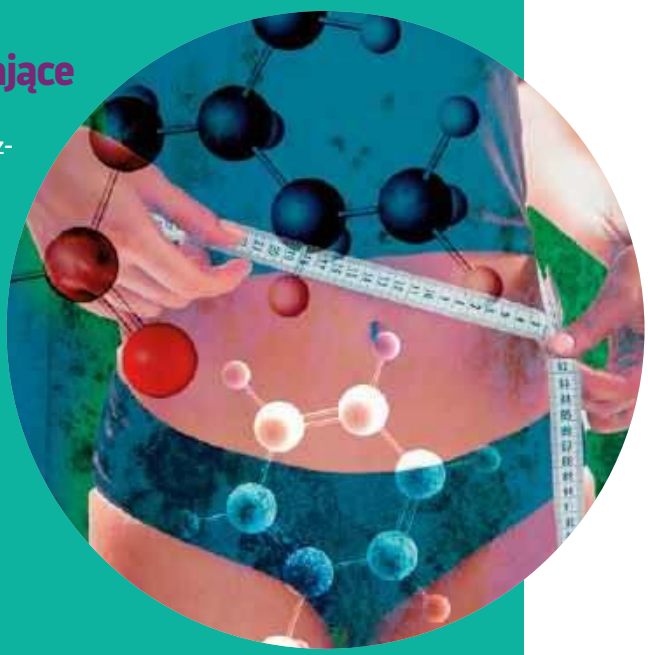
a.pl bd5ed8cf25



Peptydy budujące tkanki

- **Peptydy uwalniające hormon wzrostu** np. GHRP-2 i GHRP-6, wyzwalają produkcję hormonu wzrostu, który wspomaga utratę tkanki tłuszczowej, przyrost mięśni i szybszą regenerację po kontuzjach.
- **BPC-157** Wysoce regeneracyjny syntetyczny hormon wzrostu stosowany w terapii urazów mięśni, ścięgien i więzadeł. Jest również skuteczny w leczeniu chorób zapalnych.
- **Tymozyna beta-4** Syntetyczny peptyd skuteczny w regeneracji i naprawie tkanek oraz stosowany w leczeniu ran. Efektywnie redukuje również stan zapalny.
- **CJC-1295** Syntetyczny peptyd, który nasila produkcję hormonu wzrostu oraz jest skuteczny w budowie masy i siły mięśniowej.

Peptydy odchudzające



- **Semaglutyd** Syntetyczna cząsteczka peptydowa niemal identyczna z endogennym hormonem organizmu o nazwie GLP-1. Jest to lek przeciwcukrzycowy, szeroko stosowany w walce z otyłością.
- **Tirzepatyd** Podobny do semaglutydu syntetyczny lek przeciwcukrzycowy stosowany w celu redukcji masy ciała.
- **Amino-1MQ** Krótkołańcuchowy syntetyczny peptyd stosowany do równoważenia energii komórkowej i przyspieszania metabolizmu tłuszczów.
- **CJC-1295** Syntetyczny analog hormonu uwalniającego hormon wzrostu, który wspomaga rozkład tłuszczów w organizmie.
- **MOTS-C** Syntetyczny peptyd, który poprawia metabolizm glukozy i produkcję energii komórkowej.



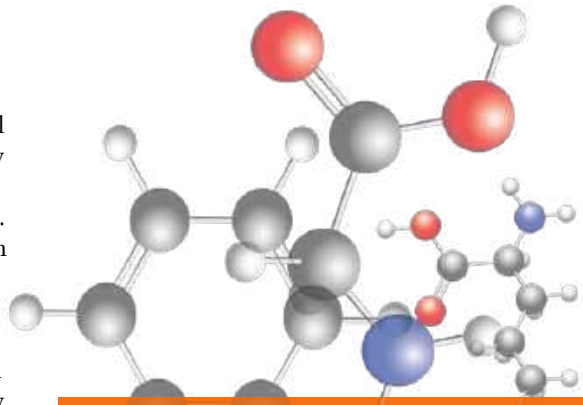
Peptydy do pielęgnacji skóry

- **GHK-Cu** Naturalnie występujący peptyd miedziowy, który stymuluje tworzenie kolagenu i regenerację tkanek.
- **Argirelina** Syntetyczny peptyd, który naśladuje toksynę botulinową, co wspomaga rozluźnienie mięśni twarzy i tym samym redukuje zmarszczki.
- **Tripeptyd-29** Syntetyczny peptyd sygnałowy, który pobudza komórki skóry do produkcji większej ilości kolagenu.

Peptydy uzupełniające: niezbadany obszar

Chociaż przedstawiamy tutaj długą listę dostępnych peptydów i ich domniemanych efektów, w przypadku wielu z nich brakuje solidnych badań na ludziach, aby określić rzeczywiste działania i wyniki długotrwałego stosowania. Mogą one również powodować objawy niepożądane, więc rozsądnie jest zachować ostrożność i przed ich użyciem skonsultować się ze specjalistą. Dotyczy to szczególności syntetycznych peptydów. Semaglutyd np. jest dostępny dopiero od niedawna, ale jego poważne działania niepożądane już wychodzą na jaw.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Bodźce emocjonalne (ang. emotional triggers) – Spróbuj być zdrowy, gdy jesteś cały czas zły lub zestresowany bądź odczuwasz przewlekły żal. Choroby rozwijają się na bazie tych emocjonalnych odcisków, które mamy w ciele. Można śledzić neuropeptydy, które zmieniają się w organizmie w zależności od tych uczuciowych wyzwalaczy i traumy emocjonalnej – tłumaczy Archibald.

Ból fizyczny (ang. physical pain) Wszelkiego rodzaju urazy fizyczne, stare czy nowe, a także ból przewlekły sieją spustoszenie w sferze peptydów i sygnalizacji komórkowej.

Zakażenia (ang. infections) Czynniki zakaźne są wszędzie i zawsze wpływają na człowieka. – Wymieńmy choćby boreliozę, wirusa Epsteina-Barr czy covid-19. Mykotoksyny są dużym problemem ze względu na zatęchłe pomieszczenia, w których żyjemy. Co najmniej 60% toksyczności, na którą jesteśmy narażeni, pochodzi z naszych własnych domów. Są pasożyty, infekcje Candida, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (ang. small intestinal bacterial overgrowth, SIBO). Wszystkie te małe mikroby, które zbieramy w trakcie życia, nigdy tak naprawdę nie opuszczają naszych ciał. Po prostu czekają, aż środowisko będzie odpowiednie, a potem zaczynają się rozmnażać – wyjaśnia Archibald.

Chemikalia (ang. chemicals) To bodziec, który popchnął Archibalda w stronę dziedziny zdrowia i do badania peptydów.

– Wychowałem się na farmie. Ledwie skończyłem 20 lat, glifosat z herbicydu Roundup i wszystkie inne środki chemiczne, które uważamy za niezbędne, całkowicie zdewastowały mój stan zdrowia. A tradycyjny model medycyny był nieskuteczny w jego odzyskiwaniu. Oznaczało to, że musiałem znaleźć inny sposób – opowiada Archibald.

Toksyczne metale ciężkie, konserwanty chemiczne w żywności, zanieczyszczenia przemysłowe, herbicydy rolnicze i pestycydy – usunięcie tych czynników wyzwalających i redukcja 3 pozostałych elementów EPIC pozwalają ludziom doświadczać znaczącej poprawy w przypadku niezliczonych problemów zdrowotnych – twierdzi Archibald.

Jednak, jak wskazuje, bez dodatkowej terapii peptydowej te zmiany mogą być boleśnie powolne, a nawet ostatecznie się cofnąć.

– Ludzie często przeprowadzają te radykalne detoksykacje, aby zwalczać wyzwalacze EPIC, odtruwają się, a kończą naprawdę chorzy i zmęczeni. Nigdy tak naprawdę nie przechodzą przez ten proces, ponieważ nie zgromadzili energii komórkowej, której potrzebowali, aby to zrobić. I tu właśnie wkraczają peptydy, takie jak peptydy mitochondrialne. Po usunięciu sygnalizacji odpowiedzi na zagrożenie komórek (reakcji na stres) i pozbyciu się zakłóceń EPIC ludzie doświadczają cofnięcia istotnych problemów ze zdrowiem. I jest to trwałe. I nie muszą przyjmować peptydów długoterminowo – przekonuje Archibald.

Jak odkrył, osoby poddane terapii peptydowej, które dodatkowo dbają o prawidłowe rytmy snu, nawodnienie, odżywianie, ćwiczenia, pewien rodzaj uważności oraz wahania temperatury w celu stymulacji aktywności hormonalnej, zazwyczaj zaczynają czuć się lepiej w ciągu pierwszych 2 tygodni kuracji. Zauważają, że mają więcej energii, lepiej śpią, tracą na wadze i czują się spokojniej. To wszystko typowe oznaki powrotu na ścieżkę lepszego stanu zdrowia.

– To nie jest metoda działająca z dnia na dzień, recepta na wszystko, ale ludzie doświadczają powrotu do dawnej sprawności fizycznej, kiedy to mogą zacząć zanurzać się w proces odwracania starzenia. To naprawdę niezwykłe. A peptydy wspierają ten proces na każdym kroku – zapewnia Archibald.

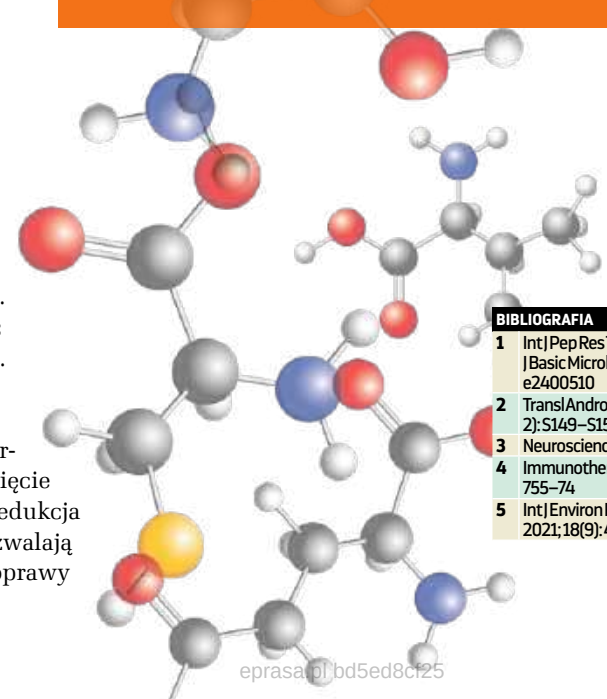
Historie pacjentów

Dr Chris Maclay opowiada historie 2 pacjentów, których leczył wyłącznie peptydami. Pierwszym z nich był rzemieślnik, który przed 15 laty uszkodził sobie nadgarstek. W ciągu 13 lat przeszedł operację, a lekarze zalecali mu iniekcje kortyzonu i fizjoterapię, ale nic nie pomagało.

– Wstrzyknąłem mu „zestaw", czyli kombinację peptydów terapeutycznych. 2 tygodnie później skontaktował się ze mną, żeby powiedzieć, że po raz pierwszy od 13 lat może znowu używać nadgarstka – opowiada dr Maclay.

U innego pacjenta po wakacjach w Tajlandii rozwinął się poinfekcyjny zespół jelita drażliwego. Odwiedzał on lekarzy i „wypróbował wszystko". Stosował również naturalne terapie, w tym szerokospektralne probiotyki i prebiotyki, olejek miętowy i różne rodzaje kwercetyny, ale nic nie pomagało.

– Objawy ustąpiły w ciągu około miesiąca od rozpoczęcia stosowania BPC-157 (pentadekapeptydu żołądkowego, 15-aminokwasowego oligopeptydu), znanego również jako „związek chroniący organizm". Kiedy rozmawiałem z nim ponownie ok. 12 miesięcy później, objawy nie powróciły, co pozwala mi sądzić, że doszło do odbudowy nabłonka jelit i flory bakteryjnej. To była radykalna symptomatyczna poprawa dla tej osoby – relacjonuje dr Maclay.



BIBLIOGRAFIA

1 Int J Pep Res Ther, 2024; 30: 46; J Basic Microbiol, 2024; 64(12): e2400510
2 Transl Androl Urol, 2020; 9(suppl 2): S149–S159
3 Neuroscience, 2018; 370: 81–87
4 Immunotherapy, 2014; 6(6): 755–74
5 Int J Environ Res Public Health, 2021; 18(9): 4837
6 J Int Soc Sports Nutr, 2023; 20(1): 2243252
7 Front Endocrinol (Lausanne), 2023; 14: 1120533; Nat Commun, 2023; 14(1): 4321
8 Cell, 2023; 186(7): 1382–97; Eur J Nutr, 2023; 63(1): 323–335
9 Int J Mol Sci, 2023; 24(16): 12931
10 Food Chem (Oxf), 2022; 4: 100078
11 Database (Oxford), 2024; 2024: baae016
12 J Med Food, 2018; 21(7): 701–708

eprasa.pl bd5ed8c125

Wszystko dla oczu

Jeżeli masz skłonność do infekcji oczu, miej pod ręką te leki homeopatyczne, by szybko złagodzić objawy – doradza David Needleman

Infekcje oczu, a szczególnie zapalenie spojówek, zapalenie brzegów powiek i jęczmień, należą do najczęstszych schorzeń, z jakimi mam do czynienia w Homeopatycznej Infolinii. Jeżeli często zdarzają Ci się infekcje oczu, dobrze będzie odwiedzić wykwalifikowanego homeopatę i poprosić o zindywidualizowaną, holistyczną receptę. Poniżej podaję jednak najbardziej polecane przeze mnie środki, przynoszące szybką ulgę w tych powszechnych, krótkotrwałych problemach z oczami.

Zapalenie spojówek

Stan zapalny spojówki, stanowiącej powierzchniową warstwę oka, nazywany jest czasem „czerwonym okiem" z powodu zabarwienia, jakie mu towarzyszy.

Istnieją 3 główne typy tego schorzenia: zapalenie spojówek bakteryjne (wywoływane przez bakterie) i wirusowe (wywoływane przez wirusy) są wysoce zaraźliwe, natomiast zapalenie spojówek będące skutkiem reakcji alergicznej nie jest zaraźliwe.

Wszystkie 3 rodzaje zapalenia spojówek mogą powodować zaczerwienienie, swędzenie, pojawianie się wydzieliny i wrażliwość na światło. Dla każdego rodzaju przeznaczone są jednak inne leki.

Istnieje ponad 140 homeopatycznych leków znajdujących zastosowanie w zapaleniu spojówek, ale tu przedstawię te z nich, które uważam za najbardziej przydatne – a także najłatwiejsze do zdobycia.

Bakteryjne zapalenie spojówek

Bakteryjnej odmianie tego schorzenia towarzyszy zwykle gęsta zielonkawa lub lepka żółtawa wydzielina, a także ból, swędzenie i wrażliwość na światło. Często występuje też nieostre widzenie.

Schorzenie to zazwyczaj dotyka dzieci, ale może się przydarzyć każdemu. Oto leki, które najbardziej polecam:

Pulsatilla Jest to najlepszy i najskuteczniejszy lek na bakteryjne zapalenie spojówek. Szczególnie dobrze sprawdza się u dzieci, które często potrzebują więcej uwagi, gdy czują się źle lub coś im dokucza.
Sugerowane dawkowanie: 30C 3 lub 4 razy dziennie aż do ustąpienia objawów.
Krople do oczu Euphrasia Dla uzyskania najlepszych rezultatów połącz ten lek do użytku zewnętrznego z Pulsatillą (patrz ramka pt. „Krople do oczu Euphrasia").

Wirusowe zapalenie spojówek

Objawy wirusowego zapalenia spojówek są nieco inne. Zwykle towarzyszy mu duża ilość przezroczystej wydzieliny, wymagającej częstego wycierania, a także wrażenie tarcia lub piasku w oczach. Często występuje też ból i nieostre widzenie. Oto najlepsze leki:
Argentum Nitricum Arg Nit to lek numer jeden w wirusowym zapaleniu spojówek.
Sugerowane dawkowanie: 30C 3 razy dziennie aż do ustąpienia objawów.
Krople do oczu Euphrasia Dla uzyskania najlepszych rezultatów połącz ten lek do użytku zewnętrznego z Arg Nit.

Alergiczne zapalenie spojówek

To schorzenie wywoływane jest przez alergeny takie jak pyłek kwiatowy, kurz i sierść zwierząt domowych. Objawy obejmują zaczerwienienie, łzawienie oczu, podrażnienie i wrażliwość na światło, i nietrudno pomylić je z objawami innych rodzajów zapalenia spojówek.

Dobór najbardziej odpowiedniego leku zależy od indywidualnych objawów i rodzaju alergii, więc w przypadku tej odmiany zapalenia spojówek najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym homeopatą. Zajrzyj jednak do mojego artykułu w numerze z maja 2025 r., by zapoznać się z szeregiem leków skutecznie działających na dolegliwości oczu związane z katarem siennym.

Krople do oczu Euphrasia są przydatne także w alergicznym zapaleniu spojówek.

Jęczmień

To mała, zaczerwieniona i bolesna grudka na skraju powieki, zazwyczaj wywoływana przez bakteryjną infekcję gruczołu powiekowego lub mieszka włosowego rzęsy. Jęczmień czasem mylony jest z gradówką, ale ta druga jest często większa i bezbolesna, a jej przyczyną jest zazwyczaj zablokowany gruczoł tłuszczowy.

Leczenie jest jednak takie samo w obu przypadkach. Oto moje trzy najlepsze leki homeopatyczne na jęczmień:
Graphites To idealny lek na zaczerwienione, obrzmiałe powieki ze stanem zapalnym, jak również na suche powieki dotknięte egzemą.
Pulsatilla Ten lek dobrze działa na jęczmień i powieki sklejające się na skutek stanu zapalnego.
Staphisagria Wybierz Staphisagrię, jeżeli cierpisz na nawracający jęczmień lub jeśli pieką Cię oczy.
Sugerowane dawkowanie: Leki te najlepiej przyjmować w potencji 30C 3 razy dziennie aż do ustąpienia jęczmienia.

Zapalenie brzegów powiek

Zapalenie brzegów powiek, zwane też „łupieżem oka", jest stanem zapalnym skraju powiek, prowadzącym do zaczerwienienia, swędzenia, a często też odczucia piasku w oku. Poniżej przedstawiam moje dobrze wypróbowane leki homeopatyczne na to schorzenie. Należy jednak pamiętać, by uzupełnić je dobrą higieną powiek (patrz ramka pt. „Jak dbać o higienę powiek") zarówno w celu leczenia, jak i zapobiegania:
Euphrasia Użyj jej, jeśli objawem jest łzawienie oczu z pojawieniem się wydzieliny oraz opuchnięcie powiek, któremu towarzyszy uczucie pieczenia.
Graphites Tak jak powyżej, lek ten jest dobry dla zaczerwienionych, opuchniętych, suchych powiek.
Staphisagria Wybierz ją, jeśli zapaleniu powiek towarzyszy uczucie pieczenia oczu.
Sugerowane dawkowanie: Także i w tym przypadku przyjmuj leki w potencji 30C 3 razy dziennie aż do ustąpienia objawów. Euphrasię można też stosować miejscowo.

eprasa.pl bd5ed8cf25



Krople do oczu Euphrasia

Świetlik (*Euphrasia*) może być bardzo przydatny w leczeniu zapalenia brzegów powiek, gdy przyjmuje się go wewnętrznie, ale w przypadku zapalenia spojówek lepiej stosować go miejscowo.

Oto sposób przygotowania kropli do oczu Euphrasia (przygotowuj je od nowa do każdego użycia):

1. Zagotuj trochę wody, po czym odstaw ją, by ostygła.
2. Napełnij wodą kubek do płukania oka.
3. Dodaj do kubka jedną kroplę macierzystej nalewki Euphrasia.
4. Użyj zakraplacza, by zaaplikować roztwór do oka, po czym wylej pozostałą wodę.

Zamiast tego możesz wypróbować komercyjne krople do oczu Euphrasia. Dwie dobre marki to Moisturising Eye Drops firmy A. Vogel i Euphrasia 3X Soothing Eye Drops firmy Weleda.

W większości infekcji oczu, a nawet przy zwyczajnym zmęczeniu oczu, używaj kropli Euphrasia w miarę potrzeby. Natomiast przy jęczmieniu, zapaleniu brzegów powiek oraz zapaleniu spojówek używaj ich 3 lub 4 razy dziennie wraz z odpowiednim lekiem, by przyspieszyć gojenie.

Jak dbać o higienę powiek

Każdemu leczeniu zapalenia brzegów powiek powinny towarzyszyć ścisłe procedury oczyszczania oczu. Będzie jeszcze lepiej, jeśli połączysz je z delikatnym masażem powiek, który może ułatwić odetkanie zablokowanych gruczołów[1]. Oto kilka wskazówek:

1. Usuń tłuszcz i zanieczyszczenia wokół linii rzęs, nakładając na powieki kilka razy dziennie ciepłe kompresy (przy użyciu ściereczki lub waty ogrzanej gorącą wodą).
2. Bezpośrednio po tym końcem czystego palca przeciągnij wzdłuż powieki, zaczynając od wewnętrznego kącika, a kończąc przy zewnętrznym. Powtórz to 5-10 razy na górnej i dolnej powiece, przy zamkniętych oczach.
3. Po masażu zamocz wacik w roztworze ciepłej wody i wodorowęglanu sodu (czyli sody oczyszczonej; wystarczy 1 łyżeczka na filiżankę wody) i użyj go do delikatnego oczyszczenia powieki wzdłuż podstawy rzęs. Unikaj dotykania samego oka i zawsze używaj wody świeżo przegotowanej i schłodzonej.

Jeżeli nakładasz makijaż, pamiętaj, by usunąć go całkowicie, a następnie wykonać powyższe etapy oczyszczania przed położeniem się do łóżka.

BIBLIOGRAFIA

1 Clin Ophthalmol, 2012; 6: 1689–98

Krótka wskazówka

Unikaj noszenia soczewek kontaktowych, gdy cierpisz na schorzenia oczu, takie jak jęczmień, zapalenie brzegów powiek lub zapalenie spojówek. Jeśli nosisz okulary, pamiętaj, by utrzymywać je w czystości, co pomoże uniknąć zakażenia oczu.

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

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

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

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zadbaj o szyszynkę

Szyszynka, choć jest niewielka, ma ogromne znaczenie dla zdrowia – przekonuje dr Leigh Erin Connealy. Oto jak naturalnie o nią dbać.

Głęboko w środku mózgu, tuż nad wzgórzem, gdzie spotykają się prawy i lewy płat, znajduje się mająca kształt sosnowej szyszki szyszynka. Ta maleńka struktura, mierząca ok. 0,8 cm i ważąca ok. 0,1 g, jest mniej więcej wielkości ziarenka ryżu. Szyszynka, znana klinicznie jako *epiphysis cerebri*, to niewielki gruczoł, jednak pełni wiele decydujących funkcji i ma istotny wpływ na stan zdrowia i samopoczucie.

Za co odpowiada szyszynka?

Podstawową rolą tego gruczołu jest regulacja cyklu snu i czuwania lub rytmu dobowego. Robi to dzięki odbieraniu zewnętrznych sygnałów światła i ciemności otrzymywanych przez siatkówki i następnie wytwarzaniu i wydzielaniu melatoniny na podstawie tych danych wejściowych. Gdy zapada ciemność, gruczoł uwalnia hormon, co przygotowuje organizm do snu. A gdy z kolei pojawia się światło – zatrzymuje produkcję melatoniny, co powoduje czuwanie.

Dla naszych przodków ten cykl snu i czuwania zaczynał się o zachodzie słońca i kończył wraz z jego wschodem. Niestety współczesna technologia – w tym urządzenia elektryczne i ich nieustanny zalew niebieskiego światła zakłócającego działanie melatoniny – sieje spustoszenie w naturalnych rytmach okołodobowych (więcej na ten temat później).

Szyszynka, klasyfikowana zarówno jako narząd, jak i gruczoł, ponieważ produkuje dostarczany do krwiobiegu hormon, jest jednym z wielu organów tworzących układ hormonalny (patrz ramka pt. „Układ hormonalny"). Razem te narządy i gruczoły wpływają na wiele funkcji biologicznych, począwszy od łona matki aż do starości, i regulują je. Uwalniane przez nie hormony wspomagają prawidłowy rozwój organów i układów oraz kontrolę nastroju, snu, wzrostu, poziomu cukru we krwi i metabolizmu.

Jak można sobie wyobrazić, gdy jakikolwiek narząd w układzie hormonalnym zawodzi, równowaga lub homeostaza organizmu zostaje zaburzona. Może to prowadzić do wielu problemów zdrowotnych i chorób, w tym raka.

Rak szyszynki

Guzy szyszynki są dość rzadkie – stanowią mniej niż 1% guzów mózgu, a większość z nich występuje u dzieci[1]. Światowa Organizacja Zdrowia stosuje system ich klasyfikacji od 1 do 4 na podstawie tempa wzrostu (stopień 1. jest najwolniejszy)[2]. Oto 5 najczęstszych typów guzów szyszynki:

Szyszyniaki Te guzy stopnia 1. rosną powoli i występują zazwyczaj u osób w wieku 20-60 lat. Po usunięciu wyniki są zazwyczaj dobre.

Guzy miąższu szyszynki o pośrednim różnicowaniu (ang. pineal parenchymal tumors with intermediate differentiation, PPTID) Są klasyfikowane jako pośrednie (stopień 2. lub 3.) i mogą wystąpić w każdym wieku, ale najczęściej rozwijają się u osób w wieku 20-70 lat.

Guzy brodawkowate szyszynki Występują głównie u osób w średnim wieku i są klasyfikowane jako nowotwory stopnia pośredniego (2. lub 3.).

Szyszyniaki zarodkowe Agresywne, szybko rosnące (stopień 4.) i niemal zawsze nowotworowe guzy. Często w momencie wykrycia już dały przerzuty do otaczających tkanek. Te guzy dotyczą głównie małych dzieci.

Mieszane guzy szyszynki Zawierają zarówno komórki wolno, jak i szybko rosnące[3].

Guzy szyszynki nie zawsze są nowotworami. Jednak nawet te łagodne mogą powodować problemy, ponieważ wywierają nacisk na mózg i blokują przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego.

Układ hormonalny

Szyszynka jest jednym z wielu narządów tworzących układ hormonalny. Oto niektóre z pozostałych:

- podwzgórze,
- przysadka mózgowa,
- tarczyca,
- przytarczyce,
- nadnercza,
- trzustka,
- jajniki,
- jądra.

Zwapnienie szyszynki

Znacznie częstsze niż guzy szyszynki jest jej zwapnienie, do którego dochodzi wskutek nagromadzenia w gruczole wapnia i fosforu. Może ono wystąpić w każdym wieku, ale ryzyko wzrasta u osób starszych, mężczyzn oraz przedstawicieli rasy kaukaskiej[4]. Objawy zwapnienia są rzadkie, ale mogą przypominać te związane z guzami: zmęczenie, zaburzenia snu, bóle głowy i problemy poznawcze. Odwapnienie szyszynki jest możliwe dzięki kilku działaniom z zakresu stylu życia[5].

Unikanie fluoru Wiele badań łączy zwapnienie szyszynki z nadmiarem fluoru lub zatruciem nim. Dlatego też jedną z opcji jest unikanie tego pierwiastka. Nie spożywaj fluorowanej wody i wybieraj pasty do zębów bez fluoru.

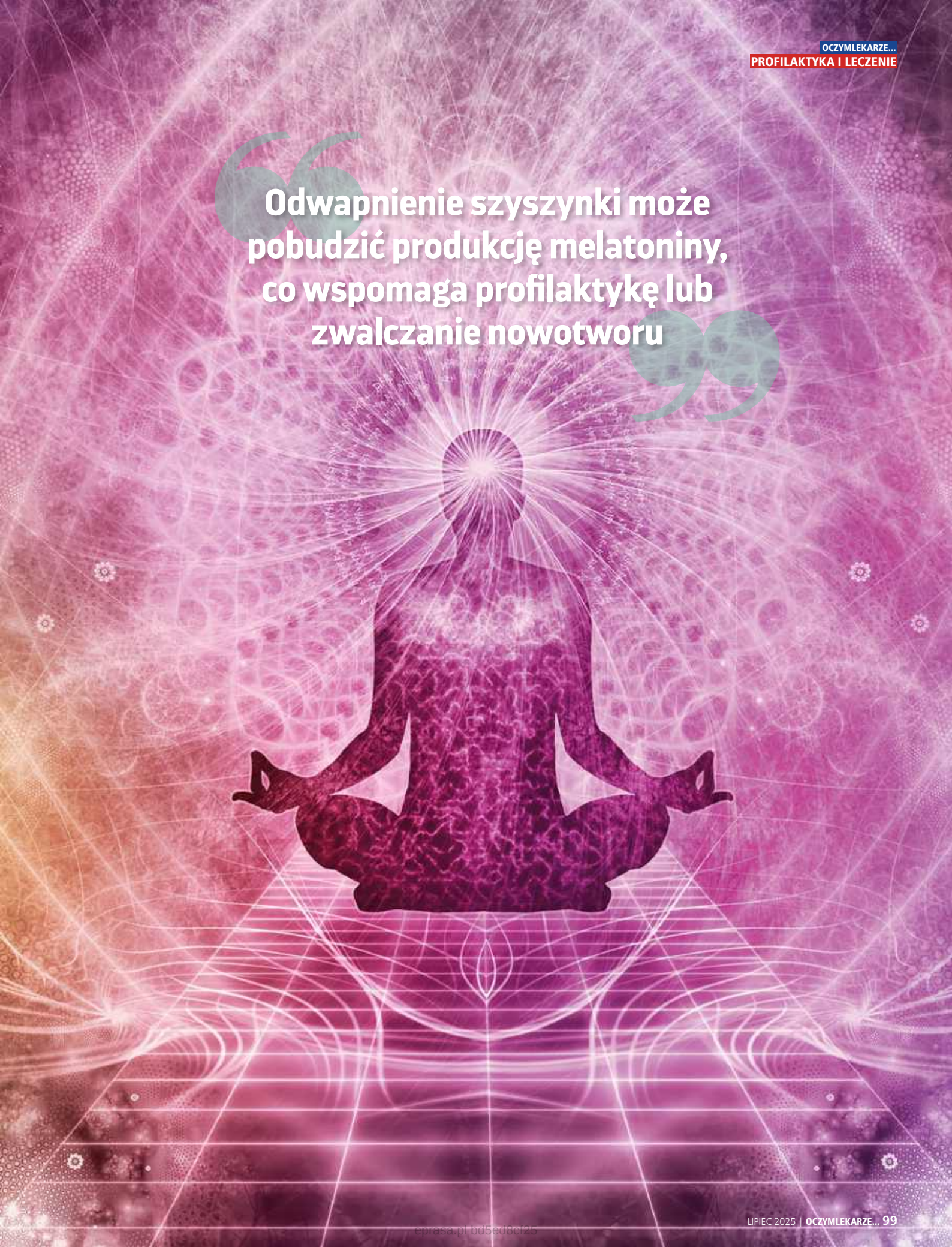
Ostrożność, jeśli chodzi o wapń Problemy mogą być również związane z nadmiernym spożyciem wapnia w suplementach diety, czego należy mieć świadomość w przypadku diagnozy zwapnienia szyszynki.

Rewizja leków na receptę Wiele z nich, w tym statyny, środki przeciwdepresyjne, zobojętniające kwas żołądkowy i znieczulające, zawiera fluor.

Unikanie gotowania na teflonie Nieprzywierająca powłoka w naczyniach kuchennych zawiera związki perfluorowane, które

eprasa.pl bd5ed8cf25

Odwapnienie szyszynki może pobudzić produkcję melatoniny, co wspomaga profilaktykę lub zwalczanie nowotworu



eprasa.pl bd5ed8cf25

mogą przenikać do potraw. Lepszym wyborem są żeliwo lub stal nierdzewna.

Detoksykacja Suplementy diety, takie jak zeolit i chlorella, mogą pomóc w pozbyciu się fluoru (i innych toksyn) z organizmu. Należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu ustalenia odpowiednich dawek i renomowanych marek. Zajrzyj również do ramki po prawej, w której znajdziesz więcej metod wspierania szyszynki.

Zwapnienie szyszynki może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak migreny i choroba Alzheimera. Ponieważ obniża ono produkcję melatoniny, może zakłócać sen, co powoduje jeszcze więcej zaburzeń[6]. Odwapnienie szyszynki może nasilić wytwarzanie tego hormonu, co wspomaga profilaktykę nowotworową lub walkę rakiem, jeśli już został zdiagnozowany (zarówno w szyszynce, jak i w innych miejscach)[7].

Możliwe objawy guza szyszynki

Guzy szyszynki występują rzadko i w przypadku ich wczesnego wykrycia rokowania są doskonałe. Ponieważ związane z nimi objawy często mogą wynikać z innych problemów zdrowotnych, ważna jest współpraca z lekarzem w celu ustalenia głównej przyczyny. Jeśli dolegliwości szybko się nasilają, może to wskazywać na zwapnienie szyszynki, szybko rosnący guz lub inne poważne zaburzenie.

Oto kilka z najczęstszych dolegliwości:

- bóle głowy,
- nudności i wymioty,
- zaburzenia widzenia,
- problemy z ruchami gałek ocznych,
- zmęczenie,
- zaburzenia pamięci,
- trudności z chodzeniem,
- zaburzenia równowagi lub koordynacji,
- opóźnienie wzrostu i rozwoju niemowląt oraz dzieci.



Jak dbać o szyszynkę

Niezależnie od tego, czy masz raka, czy nie, dobry nocny sen i zapewnienie prawidłowego funkcjonowania szyszynki są dla zdrowia kluczowe. Wykazano, że kilka metod stymuluje i wspomaga ten istotny gruczoł.

Suplementacja peptydów Polecamy kompleks peptydów szyszynki Endoluten i suplement diety Epithalon – syntetyczną mieszankę aminokwasów, która naśladuje epitalaminę, naturalnie występujący w gruczole peptyd (stosować zgodnie z zaleceniami).

Słuchanie dźwięków o częstotliwości 963 Hz Ta częstotliwość, zwana solfeżową, ma pobudzać i stymulować szyszynkę. Można słuchać za pośrednictwem serwisów YouTube, Apple Music lub Spotify.

Wybór nietoksycznych produktów spożywczych i pielęgnacyjnych Gruczoł jest szczególnie wrażliwy na toksyny środowiskowe, w tym aluminium i główny składnik herbicydu Roundup (glifosat)[1]. Aby zmniejszyć narażenie, unikaj antyperspirantów i kosmetyków zawierających aluminium oraz upewnij się, że korzystasz z usług dentysty biologicznego, który nie używa tego pierwiastka w wypełnieniach i implantach. O ile to możliwe, wybieraj produkty organiczne oraz dokładnie myj owoce i warzywa przed spożyciem.

> „Przełomowa metaanaliza wykazała, że melatonina obniża ryzyko rozwoju wielu rodzajów raka nawet o 34%”

Przeciwnowotworowe działanie melatoniny

Znana jako „hormon snu” melatonina jest silnym bioregulatorem produkowanym i wydzielanym przez szyszynkę, kontrolującym cykle snu i czuwania. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z faktu, że jest ona również potężnym antyoksydantem, który wymiata wolne rodniki i zapobiega wyrządzanym przez nie w organizmie uszkodzeniom. W tym procesie melatonina neutralizuje stan zapalny i zwalcza stres oksydacyjny.

Melatonina wykazuje działanie cytotoksyczne na różne typy nowotworów, w tym niektóre guzy wątroby, piersi, prostaty, płuc i mózgu. Przełomowa metaanaliza 10 badań opublikowana na łamach czasopisma *Journal of Pineal Research* wykazała, że hormon obniża ryzyko rozwoju wielu rodzajów raka nawet o 34%[8]. Może to oznaczać jego potencjalną zdolność do wspomagania leczenia onkologicznego.

Od czasu tego badania, którego wyniki opublikowano w 2005 r., kolejne próby potwierdzają przeciwnowotworowy potencjał melatoniny. W 2022 r. grupa badaczy zauważyła kilka korzystnych funkcji tego hormonu w leczeniu onkologicznym i profilaktyce nowotworów. Podkreślono także kilka przeszkód, które mogą spowalniać akceptację i zastosowanie tej potężnej terapii w środowisku medycyny konwencjonalnej.

Badacze zaprezentowali wiele korzystnych funkcji melatoniny: regulacyjny wpływ na nowotwory w różnych stadiach, w tym na początku, w fazie rozwoju i rozprzestrzeniania. Stwierdzili, że hormon ten „wykazuje działanie przeciwnowotworowe przez modulację układu odpornościowego i zmianę odpowiedzi immunologicznej na komórki nowotworowe w mikrośrodowisku guza”[9]. Innymi słowy: melatonina może być pomocna w regulacji odpowiedniej reakcji komórek systemu odpornościowego wokół nowotworu.

Jak podkreślają uczeni, niemal wszystkie badania kliniczne dotyczące stosowania melatoniny, zarówno w ramach samodzielnej terapii, jak i leczenia wspomagającego nowo-

eprasa.pl bd5ed8cf25

tworów, wykazały korzystne wyniki. Wykorzystanie hormonu prowadziło do „pozytywnych efektów terapeutycznych, w tym łagodzenia objawów niepożądanych chemioterapii, redukcji częstości występowania symptomów depresyjnych i poprawy jakości snu u pacjentów onkologicznych".

Brzmi jak sytuacja ze wszech miar korzystna, prawda? A zatem w czym tkwi problem? Głównym powodem, dla którego korporacje nie spieszą się z opracowaniem leku na bazie melatoniny, jest po prostu brak możliwości osiągnięcia dużych zysków. We wspomnianym wcześniej artykule z 2022 r. autorzy wskazują, że chociaż hormon ten skutecznie zwalcza nowotwory i nie powoduje szkód, firmy farmaceutyczne nie będą kontynuować badań nad nim, ponieważ nie można go opatentować. Melatoniny nie można sprzedawać jako leku. Nie jest ona więc otoczona symbolami dolara niezbędnymi do przyciągnięcia farmaceutycznych gigantów z ich głębokimi kieszeniami.

Jak podwyższyć poziom melatoniny

Zamiast czekać, aż wielkie koncerny farmaceutyczne stworzą lek na bazie melatoniny, skupmy się na tym, co można zrobić, aby naturalnie podwyższyć jej poziom w organizmie.

Unikaj czynników zakłócających

Wiadomo, że ekspozycja na światło sygnalizuje przez siatkówkę zatrzymanie produkcji melatoniny. A zatem oczywistym rozwiązaniem jest unikanie jasnego światła i innych czynników zakłócających na kilka godzin przed snem.

Smartfony, komputery, tablety i telewizory emitują niebieskie światło, które – jak dobrze wiadomo – zakłóca produkcję melatoniny i destrukcyjnie wpływa na sen[10]. Dane zdecydowanie sugerują unikanie tych urządzeń co najmniej 90 minut przed udaniem się na spoczynek. Ostatecznie można nosić okulary blokujące niebieskie światło, aby zredukować jego pochłanianą ilość.

Przygaś wszystkie światła w domu i rozważ wzięcie ciepłej kąpieli przy świecach lub skorzystanie z technik relaksacyjnych, aby pomóc ciału przygotować się do snu. Spróbuj kilku lekkich rozciągających ćwiczeń jogi, głębokiego oddychania lub medytacji w zaciemnionym pomieszczeniu.

Zwiększ produkcję melatoniny

Istnieją również naturalne sposoby na zwiększenie poziomu melatoniny. Jednym z nich jest spożywanie zawierających ją pokarmów. Dobrymi opcjami są m.in.: jajka, łosoś, orzechy i nasiona (pistacje, migdały, orzechy włoskie, pestki dyni), kwaśne wiśnie, produkty mleczne (mleko, ser, jogurt) i jagody goji.

Należy również przekształcić sypialnię w sanktuarium snu dzięki eliminacji wszystkich źródeł światła oraz zadbaniu o chłód i komfort pokoju. Odłącz od prądu lub zakryj wszystkie urządzenia emitujące światło, używaj rolet zaciemniających lub rozważ noszenie maseczki na oczy, jeśli całkowita ciemność w sypialni nie jest możliwa.

Jeśli musisz wstać w nocy i potrzebujesz trochę światła, użyj tego ze spektrum czerwieni. Czerwone fale świetlne najmniej zakłócają rytmy okołodobowe, więc przyciemnione światło o czerwonym odcieniu w nocnej lampce jest akceptowalne.

Staraj się codziennie wychodzić na słońce, najlepiej rano, aby wspomóc regulację naturalnego cyklu produkcji melatoniny. Zasypianie i budzenie się codziennie o stałych porach również wspiera synchronizację rytmów okołodobowych i ogólnie sprzyja lepszemu nocnemu wypoczynkowi.

Suplementacja melatoniny

Niskie dawki melatoniny w zakresie 1-3 mg zazwyczaj skutecznie ułatwiają zasypianie i wspierają regulację rytmów okołodobowych. W ramach terapii przeciwnowotworowej wymagane są wyższe poziomy terapeutyczne.

Należy ściśle współpracować z lekarzem lub onkologiem, aby określić odpowiednią dla siebie dawkę. Moim pacjentom zwykle przepisuję 10-20 mg – a czasami nawet wyższe dawki – w zależności od ich specyficznych potrzeb.

Melatonina jest generalnie bezpieczna, dobrze tolerowana i korzystna dla większości ludzi, jednak w niektórych sytuacjach przeciwwskazana. Ponownie zalecam współpracę ze specjalistą dobrze zaznajomionym z medycyną funkcjonalną, aby określić, czy ten hormon jest odpowiednim wyborem.

Trzecie oko

W hinduizmie, buddyzmie i innych kontekstach duchowych szyszynka jest często określana jako trzecie lub niewidzialne oko i związana z VI czakrą ciała. Jej korelacja ze światłem i regulacją dobową oraz położenie głęboko w śródmózgowiu mają łączyć świat duchowy z tym fizycznym.

Wielu holistycznych i duchowych praktyków uważa, że aktywacja trzeciego oka może prowadzić do duchowego przebudzenia, wzmocnienia intuicji, poprawy wyczucia przestrzeni wokół siebie i zdrowia psychicznego, a nawet zwiększenia kreatywności. Typowe techniki stosowane przez nich w tym celu to m.in. joga, medytacja, uważność, głębokie oddychanie i śpiew. Niezależnie od tego, czy wierzysz w ideę równoważenia czakr, czy nie, możesz skorzystać na zwolnieniu tempa, przyjęciu uważnego podejścia do życia oraz praktyce jogi i innych ćwiczeń psychofizycznych.

BIBLIOGRAFIA

1. Cancers (Basel), 2022; 14(15): 3646
2. National Cancer Institute, "Pineal Region Tumors: Diagnosis and Treatment," Aug 20, 2024, cancer.gov
3. Cedars-Sinai, "Pineal Tumor," accessed Feb 25, 2025, cedars-sinai.org
4. Syst Rev, 2023; 12(1): 32
5. James Odell, "Why You Need to Detox Your Pineal Gland—Here's How," Aug 28, 2024, brmi.online
6. Molecules, 2018; 23(2): 301
7. MedComm Biomater Appl, 2023; 2(3): e58
8. J Pineal Res, 2005; 39(4): 360–6
9. Int J Mol Sci, 2022; 23(7): 3779
10. NIOSH, "The Color of the Light Affects the Circadian Rhythms," Apr 1, 2020, archive.cdc.gov



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

eprasa.pl bd5ed8cf25

10 SPOSOBÓW NA

Ochronę przed słońcem

Trudno przecenić znaczenia światła słonecznego dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Słońce zapewnia nam odpowiedni poziom witaminy D, działa korzystnie na układ krążenia, ma własności przeciwdrobnoustrojowe, poprawia nastrój i przyspiesza rekonwalescencję. To dobroczynne działanie zawdzięczamy przede wszystkim promieniom ultrafioletowym (UV), które w nadmiarze mogą jednak wywoływać poważne szkody. Ok. 95% promieniowania ultrafioletowego stanowią promienie UVA, sięgające do głębszych warstw skóry i przyczyniające się do jej fotostarzenia, utraty elastyczności i powstawania zmarszczek. Promienie UVB natomiast odpowiedzialne są zarówno za opaleniznę, jak i poparzenia słoneczne, a w komórkach skóry powodują powstawanie wolnych rodników i uszkodzenia DNA. Obydwa rodzaje promieniowania mogą przyczyniać się do rozwoju raków skóry, takich jak czerniak, rak kolczystokomórkowy i rak podstawnokomórkowy.

Dlatego też przy dłuższym przebywaniu na słońcu niezbędne jest stosowanie zabezpieczeń, ograniczających ekspozycję na promieniowanie UV. Najpopularniejszymi są produkty z filtrami słonecznymi o wysokiej liczbie SPF (współczynnika ochrony przeciwsłonecznej). Współczynnik ten odnosi się tylko do promieniowania UVB i oznacza, ile razy dłużej można przebywać na słońcu do czasu pojawienia się rumienia po zastosowaniu filtru niż bez jego użycia, a więc SPF 30 oznacza, że czas ten będzie 30 razy dłuższy (o ile produkt będzie prawidłowo aplikowany). Żaden filtr nie zatrzymuje promieniowania ultrafioletowego całkowicie i nawet SPF 100 przepuszcza 1% UVB. Dla porównania, SPF 2 przepuszcza w przybliżeniu 50% promieniowania UVB, SPF 15 – 7%, SPF 20 – 5%, SPF 30 – 3%, a SPF 50 – 2%.

Filtry UV mogą być związkami organicznymi, które wnikają w skórę i pochłaniają promieniowanie ultrafioletowe w drodze reakcji chemicznych. Tak działa większość komercyjnych kremów i balsamów do opalania. Zawierają one jednak wiele szkodliwych substancji, które mogą być wchłaniane przez skórę do krwiobiegu. Związki takie jak oksybenzon, oktynoksat, homosalat czy awobenzon mogą zaburzać gospodarkę hormonalną i funkcjonowanie gruczołów płciowych. Wykazują działanie estrogenne i mogą obniżać poziom testosteronu, zmniejszać ilość plemników i pogarszać ich jakość, a tym samym wpływać na pogorszenie płodności, jak również sprzyjać rozwojowi nowotworów uwarunkowanych hormonalnie. Związki te zaburzają też funkcjonowanie tarczycy, a nawet mogą – dzięki zdolności przekraczania bariery krew-mózg – działać neurotoksycznie i wyzwalać apoptozę w strukturach mózgu[1]. Tłumią też działanie układu odpornościowego, a jednocześnie mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Filtry fizyczne (mineralne) pozostają w zasadzie na powierzchni skóry, gdzie odbijają lub rozpraszają promieniowanie słoneczne. Związkami takimi są tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Choć powodują one mniej skutków ubocznych niż filtry chemiczne, to jednak – jak pokazują badania na zwierzętach – ich nanocząstki również mogą być do pewnego stopnia wchłaniane przez skórę, zwłaszcza poparzoną przez słońce, i mogą wywoływać stres oksydacyjny, zmiany neurobehawioralne oraz patologiczne zmiany hipokampu[2].

Także inne składniki preparatów komercyjnych, takie jak konserwanty i emolienty, mogą działać niekorzystnie, m.in. wywołując alergie.

Ponadto, składniki takich produktów zostają zmywane podczas kąpieli i stanowią poważne zagrożenie dla organizmów morskich. Mają istotny udział w wymieraniu raf koralowych, gdyż uszkadzają DNA i zakłócają rozwój koralowców. Z tego powodu ich użycie zostało już zakazane m.in. na Hawajach, Wyspach Dziewiczych, Palau i Key West.

Poniżej proponujemy kilka naturalnych sposobów ochrony przed słońcem, ale bez wątpienia najważniejszym i najskuteczniejszym jest zachowanie rozwagi i umiaru podczas korzystania z kąpieli słonecznych.

1. BIERZ ASTAKSANTYNĘ

To czerwony pigment z grupy karotenoidów, nadający barwę m.in. krewetkom, łososiowi i pewnym glonom, a także piórom flamingów. Ma silne działanie przeciwutleniające i może chronić skórę przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV, stresem oksydacyjnym i fotostarzeniem. Astaksantyna działa od wewnątrz, neutralizując wolne rodniki, zniejszając stany zapalne oraz uszkodzenia DNA[8]. Suplementacja astaksantyny pozwala zmniejszyć zaczerwienienie i stan zapalny skóry wywołany promieniowaniem UV, poprawia nawilżenie i elastyczność skóry, zapobiega powstawaniu zmarszczek, a przy dłuższym stosowaniu zwiększa odporność skóry na działanie słońca. Naturalnym źródłem astaksantyny jest dziki łosoś, ale dostępna jest ona także w postaci suplementów, zawierających zwykle dawki 2-12 mg. Suplementacja astaksantyny przez 10 tygodni w dawce 4 mg dziennie pozwoliła zmniejszyć wrażliwość skóry na słońce (zaczerwienienie po opalaniu), a także poprawiła jej nawilżenie[9]. Astaksantyna chroni też oczy przed skutkami promieniowania UV i ogólnie jasnego światła poprzez zmniejszanie uszkodzeń oksydacyjnych i poprawę mikrokrążenia krwi.



eprasa.pl bd5ed8cf25



2. STOSUJ OLEJE Z NASION I KIEŁKÓW

Oleje naturalne nie tylko chronią skórę przed promieniowanie ultrafioletowym, ale też pielęgnują ją, zapobiegając jej starzeniu i wysuszaniu.

Olej z nasion marchwi ma wysokie stężenie beta-karotenu, prekursora witaminy A o właściwościach przeciwstarzeniowych i przeciwutleniających[3]. Chroni skórę przed uszkodzeniami słonecznymi i pomaga uzyskać równomierną opaleniznę. Zawiera umbeliferon – naturalną substancję pochłaniającą promieniowanie ultrafioletowe. Olej ten jest bardzo skoncentrowany, dlatego należy mieszać go z olejem nośnikowym, np. z oliwą z oliwek.

Olej z pestek malin zawiera karotenoidy i flawonoidy, a także znaczne stężenie witamin oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, nadające mu własności przeciwzapalne. Chroni przed wysuszeniem i starzeniem skóry. Wykazuje skuteczność w leczeniu egzemy, łuszczycy i innych schorzeń skóry. W 54% składa się z kwasu linolowego, który zapewnia skórze elastyczność. Ochrona przed UVB zbliżona do preparatów z dwutlenkiem tytanu i ma wartość SPF 28-50[4].

Olej z kiełków pszenicy jest bogaty w witaminy E, K, B i przeciwutleniacze oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Doskonale nawilża i regeneruje skórę, działa przeciwzapalnie i przeciwtrądzikowo. Zapewnia ochronę przed promieniowaniem UVB rzędu SPF 22[5].

Olej z pestek granatu, bogaty w przeciwutleniacze, działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie uszkodzeń skóry, jak również wykazuje silne działanie przeciwrakowe. Przeciwdziała uszkodzeniom DNA na skutek promieniowania UVB i fotostarzeniu skóry[6]. W badaniu *in vitro* wykazał współczynnik SPF 8[7].

3. JEDZ POMIDORY

Likopen, najważniejszy karotenoid zawarty w pomidorach, bardzo skutecznie neutralizuje wolne rodniki i wykazuje szczególnie silne własności fotoprotekcyjne. Zmniejsza uszkodzenia skóry pod wpływem promieniowania ultrafioletowego i działa synergistycznie z roślinnymi polifenolami i z oliwą z oliwek. Codzienne spożywanie 16 mg likopenu (z 40 g, czyli 3 łyżek stołowych przecieru pomidorowego) w połączeniu z 10 g (2 łyżeczkami) oliwy z oliwek przyniosło 40-procentową redukcję rumienia skóry po opalania[10]. W innym badaniu przyjmowanie suplementu z likopenem pozwoliło zmniejszyć ilość poparzonych przez słońce komórek o 83,2%[11].





4. SUPLEMENTUJ WITAMINY

Witamina E chroni wielonienasycone kwasy tłuszczowe w błonach komórkowych przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Jej zawartość w skórze obniża się pod wpływem ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe, ale można jej poziom podnieść poprzez spożycie bogatych w tę witaminę produktów lub suplementów. W celu ochrony przed słońcem zaleca się jej przyjmowanie wraz z witaminą C, gdyż wykazują one synergię działania. Po 3 miesiącach codziennej suplementacji 1 g witaminy C i 500 j.m. alfa-tokoferolu (witaminy E) zwiększyła się odporność uczestników badania na poparzenia spowodowane przez promieniowanie UVB oraz poprawiła się ochrona przed uszkodzeniami wywołanymi przez promienie UVA[12].

eprasa.pl bd5ed8cf25

5. PIJ HERBATĘ!

Galusan epigallokatechiny (EGCG), przeciwutleniający polifenol występujący w herbacie, może zapobiegać uszkodzeniom komórek pod wpływem promieni UV. Po 6 i 12 tygodniach picia bogatej w polifenole zielonej herbaty zaobserwowano u uczestniczek badania zmniejszenie rumienia wywołanego przez promieniowanie ultrafioletowe odpowiednio o 16 i 25% w porównaniu do grupy kontrolnej[13]. Oprócz tego ich skóra zyskała większą elastyczność, gładkość, gęstość i nawilżenie. Polifenole z zielonej herbaty obniżają też poziom markerów stanu zapalnego i cytokin prozapalnych w skórze, a także chronią przed uszkodzeniami DNA keratynocytów (komórek naskórka). Dodatek witaminy C znacznie zwiększa dostępność katechin z herbaty, warto więc dodać do niej sok z cytryny.



6. PRZYGOTUJ WŁASNY KREM DO OPALANIA

Krem lub balsam z filtrem słonecznym możesz przygotować samodzielnie. Wprawdzie jego współczynnik ochrony przed słońcem nie będzie tak wysoki, jak produktów komercyjnych, i prawdopodobnie mniejsza będzie też wodoodporność, ale za to będzie zawierał wyłącznie naturalne składniki, nieszkodliwe dla organizmu i bardzo pożyteczne dla skóry.

Bazą dla kremu może być oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej z awokado lub ze słodkich migdałów. Oleje takie tworzą mieszankę bardziej tłustą, podczas gdy masło shea upodobni ją do balsamu. Wosk pszczeli zagęści konsystencję (zależnie od ilości – nawet do postaci stałej) i zwiększy odporność na wodę. Olej z nasion marchwi i pestek malin chronią przed promieniowaniem UV, a oprócz tego pielęgnują i odżywiają skórę.

W kąpieli wodnej podgrzej i wymieszaj ¼ filiżanki oleju kokosowego i ¼ filiżanki masła shea oraz 2-3 łyżki stołowe wosku pszczelego. Dodaj ½ filiżanki oleju bazowego (np. oliwy z oliwek) i po łyżeczce olejów z nasion marchwi i z pestek malin. Dokładnie wymieszaj i przelej do słoiczka, w którym będziesz go przechowywać w lodówce.

Dla zwiększenia współczynnika SPF możesz dodać 2 łyżki stołowe tlenku cynku (nie-nano). Załóż maseczkę, by uniknąć wdychania pyłu, jeśli uniesie się w powietrze. Ilość tlenku cynku nie powinna przekraczać 20%, by nie pozostawiał białej warstwy na skórze.



7. POCZĘSTUJ SIĘ CZERWONYM WINEM

Resweratrol, polifenol z grupy stilbenów, występujący w winogronach i czerwonym winie, jest również silnym przeciwutleniaczem, zmniejszającym produkcję wolnych rodników w komórkach i hamującym ich apoptozę[15]. Wraz z zawartymi w winogronach proantocyjanidynami i polifenolami działa synergistycznie, redukując niekorzystne skutki zarówno intensywnej, jak i chronicznej ekspozycji słonecznej oraz zmniejszając ryzyko raka skóry[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Farm Pol, 2021, 77(10), 634-640, DOI:10.32383/farmpol/144812
2. Toxicol Rep. 2017 May 27;4:245-59
3. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818188-1.00030-X
4. Food Chemistry 69 (2000) 187-193
5. International Journal of Pharmacology Research, 6(1), 37-43
6. Exp Dermatol. 2009 June ; 18(6): 553-61
7. Int. J. Adv. Res. Biol. Sci. (2016). 3(10): 198-206
8. Nutrients 2018, 10, 522
9. Nutrients. 2018 Jun 25;10(7):817
10. Nutr. 2001;131:1449–1451
11. Draelos ZD, Djerassi D, Nir Z. The Cutaneous Benefits of an Oral Antioxidant Dietary Supplement. Rostock, Germany: Dermatology Consulting Services; 2008. Report No.: DCS-55-07
12. J. Invest. Dermatol., 2005, 124, 304-7
13. J Nutr. 2011 Jun;141(6):1202-8
14. J Nutr. 2006 Jun;136(6):1565-9
15. Oncol. Rep., 2008, 19, 413-7
16. Mol Cancer Ther. 2007 Mar;6(3):995-1005

eprasa.pl bd5ed8cf25



8. SIĘGNIJ PO KAKAO

Bogate we flawanole ziarna kakaowca również zmniejszają wrażliwość skóry na promieniowanie UV. Po 6 tygodniach spożywania tego kakao zaobserwowano zmniejszenie rumienia o 15%, a po 12 tygodniach – o 25%. Poprawiło się też ukrwienie, gęstość i nawilżenie skóry[14].



9. NOŚ ODZIEŻ Z FILTREM UV

Wprawdzie każdy rodzaj odzieży chroni przed działaniem światła słonecznego, ale pewne rodzaje tkanin opracowano specjalnie w celu ochrony przed promieniami ultrafioletowymi przy jednoczesnym zapewnieniu komfortu, np. na plaży, podczas uprawiania sportów wodnych, wędrówek lub biegów długodystansowych. Przydają się także osobom bardzo wrażliwym na słońce lub przyjmującym leki fotouczulające. Na rynku dostępne są t-shirty, kostiumy kąpielowe, czapki, kapelusze i inne części garderoby, wykonane z lekkich, oddychających tkanin, oznaczonych wartością UPF, czyli współczynnika ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym. Im wyższy jest ten współczynnik, tym lepszą ochronę przed promieniami UVA i UVB zapewnia tkanina. Najlepiej chronią ubrania oznaczone wartością UPF 50+, co oznacza, że przepuszczają tylko 2% promieni ultrafioletowych. Dla porównania, zwykła biała koszulka bawełniana ma przybliżoną wartość UPF 5, czyli przepuszcza ok. 20% promieniowania UV.



10. RATUJ POPARZONĄ SKÓRĘ

Jeżeli nie uda Ci się jednak uniknąć poparzenia słonecznego, zastosuj naturalne okłady, by zmniejszyć jego skutki i złagodzić dolegliwości. Najlepsze w tym celu będą okłady z gazy nasączonej kefirem lub jogurtem (oczywiście bez dodatków smakowych), gdyż zawarte w nich bakterie probiotyczne przywrócą równowagę mikrobiomu skóry i pomogą w jej regeneracji. Skuteczne są też okłady ze świeżych ogórków, surowych ziemniaków albo żelu z liści aloesu lub po prostu przykładanie ręcznika zmoczonego zimną wodą dla schłodzenia skóry. Pamiętać należy o właściwym nawodnieniu, gdyż oparzenia słoneczne powodują zwiększoną utratę wody z organizmu.

CRIORECTUM®
...i po bólu
UNIKALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY, SZCZELINĘ I PĘKNIĘCIA ODBYTU
W APTEKACH TANIEJ W INTERNECIE BEZ RECEPTY
✓ Hemoroidy
✓ Szczelina odbytu
✓ Po operacjach
✓ Mikrourazy po zaparciach
✓ Uśmierza ból
✓ Zmniejsza obrzęk
✓ Łagodzi pieczenie
✓ Hamuje krwawienie
✓ Bez recepty

CZOPKI KRIOTERAPEUTYCZNE
DWUFAZOWE DZIAŁANIE

SZTYFT KRIOTERAPEUTYCZNY
WIELOKROTNEGO UŻYTKU

LECZNICZE DZIAŁANIE NISKIEJ TEMPERATURY
WSKAZANIA: hemoroidy, przewlekłe i ostre stany zapalne, obrzęki, ból, krwawienie, szczelina odbytu, po zabiegach chirurgicznych okolic odbytu
ZALECANE: dla kobiet w ciąży i matek karmiących
CHŁODZI, PRZYNOSI ULGĘ, LECZY www.criorectum.pl
Criorectum i Criorectum Protect są dostępne w aptekach stacjonarnych i internetowych
REKLAMA

eprasa.pl bd5ed8cf25



Wspomaganie metabolizmu



Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego



Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii



Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia



Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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 bd5ed8cf25

Ochrona dla serca, wątroby i trzustki



Singularis
Kwercetyna Pro 95%
Cena: 94,64 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kwercetyna Pro Singularis Superior zawiera ekstrakt z kwiatów i pąków perełkowca japońskiego standaryzowany na 95% kwercetyny, cytrynian cynku oraz Bioperine – opatentowany i przebadany ekstrakt z pieprzu czarnego.

Kwercetyna wspiera regulacje poziomu glukozy we krwi, chroni układ sercowo-naczyniowy, wspomaga pracę wątroby, ułatwia pozbycie się nadwagi oraz pasożytów, a także korzystnie wpływa na nastrój, ponieważ łagodzi zachowania depresyjne.

Ponadto w preparacie znajduje się cynk. Pierwiastek ten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas gdy Bioperine wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Przyjaciel serca i układu krążenia



Singularis
Koenzym Q10 forte + B1
Cena: 63,49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w naszych mitochondriach, gdzie odpowiada za wytwarzanie energii. Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym u osób starszych poziom koenzymu Q10 spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Zawarta w preparacie tiamina wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach. Suplement diety uzupełnia dietę w koenzym Q10, tiaminę oraz lecytynę. Szczególnie polecany jest osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie i sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Strażnik nerwów, mięśni i ciśnienia



Singularis
Cytrynian Magnezu + Cytrynian Potasu + Witamina B6
Cena: 43,52 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera wysoką porcję magnezu i potasu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6. To trio wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, a wraz z witaminą B6 wspiera utrzymanie właściwego metabolizmu energetycznego. Potas z kolei pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz zachowaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Suplement diety Cytrynian Magnezu + Cytrynian Potasu + Witamina B6 Singularis Superior polecany jest osobom dorosłym i młodzieży powyżej 12. roku życia.

Dla potrzebujących oczyszczenia i wzmocnienia



Singularis
Spirulina Superior 700 mg
Cena: ok. 60 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Spirulina to szmaragdowozielona alga o niezwykłych wartościach odżywczych. Stanowi jedno z najbogatszych źródeł naturalnych substancji pokarmowych. Wodorost w znacznej części składa się z łatwo przyswajalnego białka – jest źródłem wszystkich niezbędnych dla ludzkiego organizmu aminokwasów. Ponadto zawiera liczne witaminy i minerały. Dostarczenie spiruliny w codziennej diecie jest wskazane dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przyjmowanie tego suplementu diety zalecane jest w szczególności wegetarianom, sportowcom, osobom starszym lub będącym na diecie oraz wszystkim potrzebującym wzmocnienia, oczyszczenia i zwiększenia wydolności.

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 bd5ed8cf25



Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!



Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Aktywność bez (kło)potu



Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Aktywne lato w idealnych butach!



Grisport
Buty trekkingowe Grisport 15411V1
Cena: 549,99 zł (para)
www.grisport.pl

Jak już wiesz z lektury naszego Raportu Specjalnego, warto zadbać o siebie, cieszyć się ruchem i spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. I warto robić to w dobrych butach. Zamiast ograniczać się do tradycyjnych modeli miejskich czy sportowych, rozważ obuwie trekkingowe. Świetnie sprawdza się nie tylko w terenie, ale i w mieście. W rozmiarach męskich i damskich dostępny jest model Grisport 15411V1. To czarno-szare buty trekkingowe z żółtymi akcentami z cholewką o średniej wysokości, wykonaną z wysokiej jakości skóry nubukowej, co zapewnia trwałość i odporność na wilgoć. Buty pokryte są wodoodporną i oddychającą membraną, która utrzymuje stopy suche. Natomiast podeszwa Vibram® cechuje się wyjątkową amortyzacją, jest odporna na ścieranie oraz ma właściwości antypoślizgowe. To idealny wybór dla osób poszukujących niezawodnego obuwia, które łączy w sobie komfort, trwałość oraz pewność na każdym etapie wędrówki.

Naturalna tarcza dla Twoich mięśni i stawów!



Herbamedicus
Końska Maść z pszczelim jadem SwissMedicus®
Cena: 76 zł (150 ml)
www.herbamedicus.com.pl

Końska maść z pszczelim jadem to sprawdzony sposób na ulgę – prosto z tradycji i natury. Unikalne połączenie 25 ziół i jadu pszczelego działa dwufazowo: najpierw przyjemnie chłodzi, potem delikatnie rozgrzewa, przynosząc wyraźne rozluźnienie i wspomagając regenerację zmęczonych mięśni. Idealnie sprawdzi się po intensywnym treningu czy długim dniu pracy. Wchłania się błyskawicznie, nie zostawia tłustego filmu i nie podrażnia skóry. To naturalna moc, która naprawdę działa – sprawdź na własnej skórze i poczuj różnicę już od pierwszego użycia!

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 bd5ed8cf25



Magia ulotnych chwil

Farmona
Forget Me Not Peeling Summer Evening
Cena: 21 zł (500 ml)
www.sklep.farmona.pl

Zapach w kosmetykach to coś więcej niż miły akcent – to esencja emocji. Kosmetyki Forget Me Not inspirowane są magią ulotnych chwil. To unikalne połączenie zmysłowych zapachów oraz bogatych formuł. Składniki naturalne, w tym ekstrakty roślinne, oleje i naturalne złuszczające drobinki, gwarantują jednocześnie skuteczną, ale delikatną pielęgnację. Summer Evening – peeling solny do ciała z cukrem trzcinowym i złotą perłą otula ciało zmysłowym zapachem melona, delikatnej konwalii oraz ciepłej gałki muszkatołowej. Naturalne kryształki soli i cukru trzcinowego skutecznie złuszczają martwy naskórek, wygładzając skórę i przywracając jej promienny blask. Peeling został wzbogacony o ekstrakt z szafranu, aby intensywnie odżywiał i nawilżał. Ponadto zawarty w nim olejek rozmarynowy doda Ci energii i poprawi samopoczucie.



Najpierw opalanie, a potem OLIWA OZONOWANA

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, Allegro, Empik, Erli, tel. 22 652 13 76

Produkty Ozonella zawierają takie stężenie OZONU, które jest bezpieczne i daje najwyższy poziom skuteczności. W 100% naturalne, hipoalergiczne, znakomicie działają przy podrażnieniach termicznych (oparzeniach słonecznych, radioterapii) – łagodzą i przyspieszają odnowę naskórka. Głęboko nawilżając, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw i działa przez długi czas, dzięki temu regeneruje skórę wysuszoną po opalaniu.



Niezwykłe właściwości oleju z konopi

Hemp Center
BIO Konopie Complete 10
Cena: od 229 do 549 zł
www.mojekonopie.pl, tel. 530 161 162

Oleje CBD to ekstrakty z kwiatostanów konopi włóknistych, rozpuszczone w oleju roślinnym (najczęściej z nasion konopi). CBD, główny związek tych roślin, nie wykazuje działania psychoaktywnego jak THC. Produkty marki MediHemp są ekologicznie certyfikowane na każdym etapie produkcji. Olej z konopi dostarcza flawonoidy, terpeny, fenole oraz inne kannabinoidy (CBN, CBV, CBG) i jest bogaty w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), minerały, fosfolipidy, fitosterole, przeciwutleniacze i chlorofil. Może być pomocny przy leczeniu epilepsji, stwardnienia rozsianego, a także do łagodzenia silnych bólów menstruacyjnych, migren oraz depresji. Jego właściwości obejmują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwbólowe, a także pomagają w redukcji nudności i wymiotów oraz pobudzają apetyt.



Dla kobiet w okresie menopauzy

Holistic
Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety dedykowany specjalnie dla kobiet w okresie menopauzy. Jego kompleksowa, wegańska formuła oparta na naturalnych składnikach wspiera dobre samopoczucie i łagodzi objawy menopauzy. Zawiera m.in. magnez, cynk, witaminę B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz kwiatów chmielu, które wspierają równowagę hormonalną i zdrowie kobiet w tym wyjątkowym czasie. Femme Paus – naturalne wsparcie, by z lekkością i spokojem przejść przez czas zmian.

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 bd5ed8cf25



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg
Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec
Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelenia Góra
Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz
Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Piaseczno
Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań
Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock
Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

Warszawa
SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl bd5ed8cf25

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **20%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

152,60 zł

/roczna prenumerata drukowana

- 12 wydań **z rabatem 20%**
- **darmowa** dostawa
- dostęp do e-wydań **GRATIS**
- **zniżka 30%** na UlubionyKiosk.pl na pojedyncze czasopisma
- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Healt (w cenie 53,70 zł)

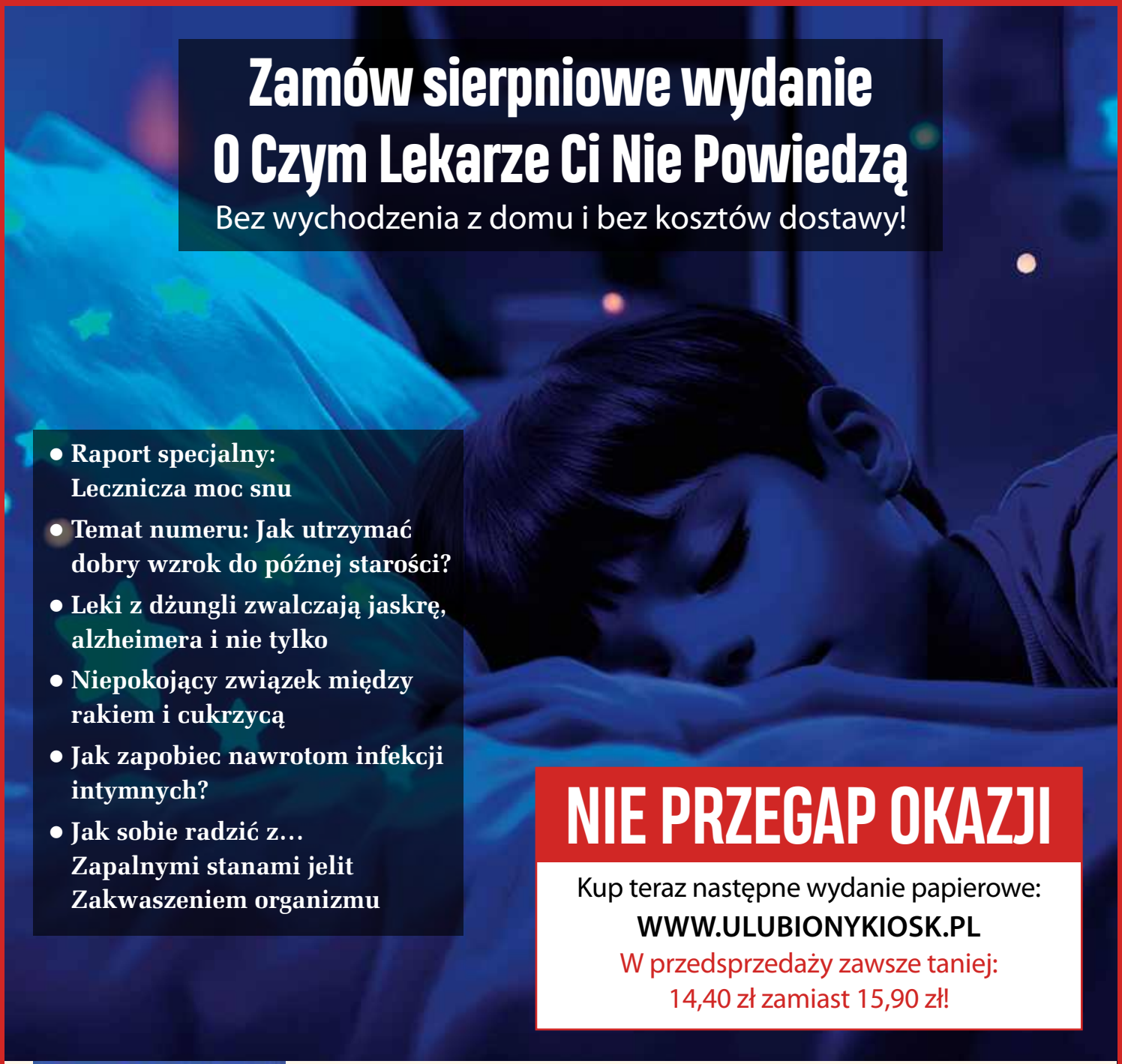
Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl bd5ed8cf25

Zamów sierpniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Lecznicza moc snu
- Temat numeru: Jak utrzymać dobry wzrok do późnej starości?
- Leki z dżungli zwalczają jaskrę, alzheimera i nie tylko
- Niepokojący związek między rakiem i cukrzycą
- Jak zapobiec nawrotom infekcji intymnych?
- Jak sobie radzić z… Zapalnymi stanami jelit Zakwaszeniem organizmu

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 7/2025
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 bd5ed8cf25



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

HYZOP LEKARSKI (*HYSSOPUS OFFICINALIS*)

Należy do rodziny jasnotowatych (Lamiaceae), podobnie jak mięta, melisa czy lawenda. Intensywny aromat i gorzkawy smak sprawiły, że ziele przez wieki było stosowane nie tylko jako lek, ale również przyprawa. Ta niepozorna, niemal zapomniana roślina nareszcie wraca do łask zarówno w medycynie, jak i kosmetologii. Może nam sporo zaoferować – pomaga bowiem w leczeniu schorzeń układu oddechowego, pokarmowego, wsparciu odporności, poprawie trawienia oraz pielęgnacji skóry.

Już w starożytności hyzop cieszył się dużym uznaniem. Był wspominany w Biblii, jako roślina oczyszczająca, zarówno w sensie fizycznym, jak i duchowym. Hippokrates oraz Dioskurydes polecali go jako środek na kaszel, dolegliwości żołądkowe i trudno gojące się rany. W średniowieczu był używany w klasztornych ogrodach jako podstawowy składnik leków na dolegliwości oddechowe. Dodawano go do wina i mięs dla poprawy trawienia. Wierzono również, że odpędza złe duchy i oczyszcza atmosferę wokół domu. Służył do okadzania pomieszczeń w czasie epidemii. Hildegarda z Bingen zalecała roślinę jako środek wzmacniający płuca i chroniący przed gorączką.

Siła działania hyzopu wynika z jego bogatego składu chemicznego, z licznymi substancjami aktywnymi. Najważniejsze to olejek eteryczny (0,3-0,9%) zawierający pinokamfon, izopinokamfon, cyneol, tujon, pinen, kamforę i limonen[1]. Roślina bogata jest także we flawonoidy, takie jak apigenina, luteolina, diosmina, gorycze poprawiające trawienie, triterpeny o działaniu przeciwzapalnym, garbniki, taniny, saponiny wspomagające układ odpornościowy oraz kwasy fenolowe (rozmarynowy i chlorogenowy). Tak kompleksowy zestaw substancji aktywnych sprawia, że hyzop znajduje zastosowanie w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń.

Nie zaleca się jednak stosowania olejku hyzopowego u kobiet w ciąży, dzieci oraz osób z epilepsją, ze względu na zawartość neurotoksycznego tujonu i pinokamfonu. Pamiętaj, olejek eteryczny z *Hyssopus officinalis* stosuje się tylko zewnętrznie i zawsze rozcieńczony.

Wspomaganie układu oddechowego

Wykazuje silne działanie wykrztuśne i rozkurczowe. Substancje zawarte w olejku z hyzopu, takie jak cyneol i pinen, rozrzedzają zalegającą wydzielinę w oskrzelach, ułatwiają jej odkrztuszanie i oczyszczają drogi oddechowe. Napary z hyzopu pomagają złagodzić kaszel, w tym także suchy, towarzyszący przeziębieniom i infekcjom wirusowym. Działa łagodząco na błony śluzowe, co czyni go skutecznym środkiem w leczeniu chrypki i stanów zapalnych krtani. Inhalacje z naparem z hyzopu wspomagają leczenie zatok i astmy, przynosząc ulgę w dusznościach[2]. Dzięki zawartości związków przeciwbakteryjnych może również pomóc w walce z infekcjami bakteryjnymi górnych dróg oddechowych.



Działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe

Związki fenolowe i flawonoidy obecne w hyzopie wykazują silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne[3]. Działają one na poziomie komórkowym, hamując reakcje zapalne oraz neutralizując wolne rodniki, które przyczyniają się do powstawania wielu chorób przewlekłych. Olejek eteryczny działa przeciwwirusowo, hamując rozwój wielu patogenów odpowiedzialnych za grypę i przeziębienie. Hyzop może być więc stosowany wspomagająco jako napar do picia, jak i składnik płukanek do gardła. Badania wykazały również, że składniki hyzopu wykazują działanie hamujące rozwój niektórych wirusów opryszczki i grzybów drożdżopodobnych. Dzięki temu roślina ta znajduje zastosowanie w leczeniu różnorodnych zakażeń skórnych i błon śluzowych.

Wzmocnienie układu immunologicznego

Roślina ta wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu, zwłaszcza dzięki obecności saponin, garbników oraz flawonoidów. Działa immunostymulująco, aktywując komórki układu odpornościowego i zwiększając ich zdolność do zwalczania patogenów. Regularne stosowanie naparów z hyzopu może pomóc w profilaktyce sezonowych infekcji. Wpływa również pozytywnie na układ limfatyczny, co sprzyja usuwaniu toksyn i wspiera procesy de-

BIBLIOGRAFIA
1. Notulae Botanicae Horti Agrobotanici Cluj-Napoca, 38(3), 99-103
2. Tanaffos. 2024 Feb;23(2):146-55
3. J Ethnopharmacol. 2022 Jul 15:293:115201
4. BMC Res Notes. 2022 Dec 12;15:366
5. Drug Chem Toxicol. 2022 Jan;45(1):291-300
6. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2003 Oct;49(5):346-9
7. FARMACIA 72(4):730-50
8. Adv Pharm Bull. 2011;1(2):63-7
9. Natural Product Communications Vol. 8 (4) 2013
10. Chemistry of plant raw material; 2019. (1); 191-9

eprasa.pl bd5ed8cf25

toksykacji. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu i przeciwdrobnoustrojowemu pomaga zwalczyć infekcje oraz przyspiesza regenerację organizmu po chorobie[4]. Może być pomocny w rekonwalescencji i stanach wyczerpania organizmu.

Wspomaganie trawienia

Zawarte w hyzopie gorycze oraz olejki eteryczne stymulują wydzielanie śliny, soków żołądkowych oraz żółci, co znacznie poprawia trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Regularne stosowanie naparów z hyzopu pomaga w przypadku niestrawności, uczucia pełności, wzdęć, zgagi i braku apetytu. Roślina ta działa również rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, łagodząc bóle brzucha i kolki. Wspomaga równowagę flory bakteryjnej jelit. Działa gastroprotekcyjne wzmacniając błony śluzowe żołądka[5]. Ekstrakty z hyzopu hamują trawienie węglowodanów złożonych i mogą być pomocne w przypadku hiperglikemii[6]. W medycynie ludowej hyzop był stosowany również przy pasożytach jelitowych. Jego działanie jest łagodne i nie podrażnia błon śluzowych żołądka, dzięki czemu może być stosowany przez osoby z wrażliwym układem pokarmowym.

Zastosowanie hyzopu:

Napar na przeziębienie i kaszel
Zalej łyżkę suszonego ziela hyzopu szklanką wrzątku. Przykryj i odstaw na 15 min. Pij 2-3 razy dziennie. Działa wykrztuśnie, łagodzi stany zapalne gardła i wspiera odporność.

Płukanka w bólu gardła
Zaparz 2 łyżki ziela hyzopu w 250 ml wrzącej wody. Po ostudzeniu płucz gardło 3 razy dziennie. Działa antyseptycznie i łagodzi ból.

Napój po obfitym posiłku
Zaparz łyżeczkę suszonego hyzopu w szklance gorącej wody przez 10 min. Wypij po jedzeniu. Napar przyspiesza trawienie, zmniejsza wzdęcia i uczucie ciężkości.

Kompres na rany i podrażnienia
Nasącz gazę naparem z hyzopu (łyżka ziela na 200 ml wody), przyłóż na oczyszczoną ranę lub podrażnione miejsce. Trzymaj przez 10-15 min. Okład działa odkażająco i przyspiesza gojenie.

Inhalacje na zatoki i cerę
Do miski z gorącą wodą dodaj garść suszonego hyzopu. Nachyl się nad parą, przykryj głowę ręcznikiem. Oddychaj głęboko przez 5-10 min. Taka parówka oczyszcza zatoki i odświeża skórę.

Herbata na uspokojenie i lepszy sen
Zaparz łyżeczkę ziela hyzopu razem z łyżeczką melisy w szklance gorącej wody. Pij 30 min przed snem. Napar łagodzi napięcie nerwowe i ułatwia zasypianie.

Działanie uspokajające

Hyzop wykazuje również łagodne właściwości uspokajające. Obecne w nim flawonoidy i związki aromatyczne wpływają na układ nerwowy, pomagając obniżyć napięcie psychiczne, zredukować uczucie niepokoju i ułatwić zasypianie. Napar z hyzopu może być stosowany jako naturalny środek wspomagający w stanach nadmiernego pobudzenia nerwowego i bezsenności. W połączeniu z innymi ziołami, takimi jak melisa, lawenda czy kozłek lekarski, działa synergicznie i przynosi wyraźne efekty relaksujące. Stosowany wieczorem, w formie herbatki lub kąpieli, ułatwia wyciszenie organizmu.

Pomoc dla skóry

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, antyseptycznym i regenerującym pomaga w leczeniu różnych przewlekłych chorób skórnych, takich jak łuszczyca, egzema czy grzybica[7]. Łagodzi świąd i regeneruje naskórek. Ziele można stosować do przemywania ran, oparzeń, ukąszeń owadów, zmian trądzikowych czy wyprysków. Ma cenne właściwości przeciwutleniające[8], przyspiesza procesy gojenia, zmniejszają ryzyko infekcji oraz łagodzi ból i obrzęk. Olejek eteryczny, stosowany zewnętrznie po rozcieńczeniu, działa dezynfekująco i ściągająco, co sprzyja zamykaniu się drobnych ran i zmniejszaniu blizn.

Wspomaganie układu krążenia

Zawarte w hyzopie flawonoidy i triterpeny mogą wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Roślina ta działa łagodnie rozkurczowo na mięśnie naczyń krwionośnych, co może poprawiać przepływ krwi i zapobiegać zastojom żylnym. Wspomaga leczenie żylaków oraz poprawia mikrokrążenie w skórze dzięki zawartości diosminy[9]. Związki aktywne tej rośliny wykazują także działanie przeciwzakrzepowe. Regularne stosowanie naparów lub kąpieli z hyzopem może przynieść ulgę osobom cierpiącym na bóle nóg, uczucie ciężkości czy opuchliznę związaną z niewydolnością żylną.

Zastosowanie hyzopu w kosmetyce

Dzięki działaniu antybakteryjnemu i przeciwzapalnemu pomaga w pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej[10]. Toniki, maseczki i kremy z jego dodatkiem oczyszczają pory, ściągają skórę i zapobiegają stanom zapalnym. Stosowany w formie olejku eterycznego (zawsze rozcieńczonego!) poprawia krążenie, działa przeciwzmarszczkowo i regenerująco. Dodawany jest do szamponów i odżywek, wzmacnia włosy, działa przeciwłupieżowo i tonizująco na skórę głowy.



Metryczka:

Występowanie: dziko rośnie w krajach basenu Morza Śródziemnego, w południowej Europie, Azji Mniejszej oraz w północnej Afryce. Obecnie uprawiany również w Europie Środkowej, w tym w Polsce, głównie jako roślina zielarska i ozdobna.

Surowiec: ziele hyzopu (Herba Hyssopi)

Uprawa: to wieloletnia krzewinka dorastająca do 60-100 cm wysokości. Kwitnie od czerwca do września. Wymaga stanowisk słonecznych, przepuszczalnych i wapiennych gleb. Jest odporny na suszę, rozmnażany z nasion lub przez podział kęp.

Ważne: nie zaleca się stosowania u kobiet w ciąży, dzieci poniżej 12. r.ż. oraz osób z epilepsją – olejek hyzopowy może wywoływać drgawki.

eprasa.pl bd5ed8cf25


NATURA WITA
Autentyczność smaku
zaczyna się tutaj - na naszej
plantacji Mięty Pińczowskiej
MIĘTA
PIŃCZÓWSKA
Premium
MIĘTY
30 g
www.sklepnaturawita.pl
NATURA WITA
facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów
Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

Altrient®

Technologia Komórkowej Ochrony Skóry.

Regeneracja

50% fosfatydylocholiny (PC).
Inteligentna odbudowa błon komórkowych .

Wolne Rodniki

Neutralizacja stresu oksydacyjnego. Zaawansowana ochrona komórek przed skutkami promieniowania UV.



Kolagen

wspiera produkcję naturalnego kolagenu

Trzykrotnie poddany badaniom klinicznym



Szukaj w dobrych aptekach, sklepach internetowych lub zajrzyj do sklepu autoryzowanego dystrybutora w Polsce
http://vitallabs.pl

VITALLABS.

eprasa.pl bd5ed8cf25