O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Napady migreny da się skutecznie złagodzić

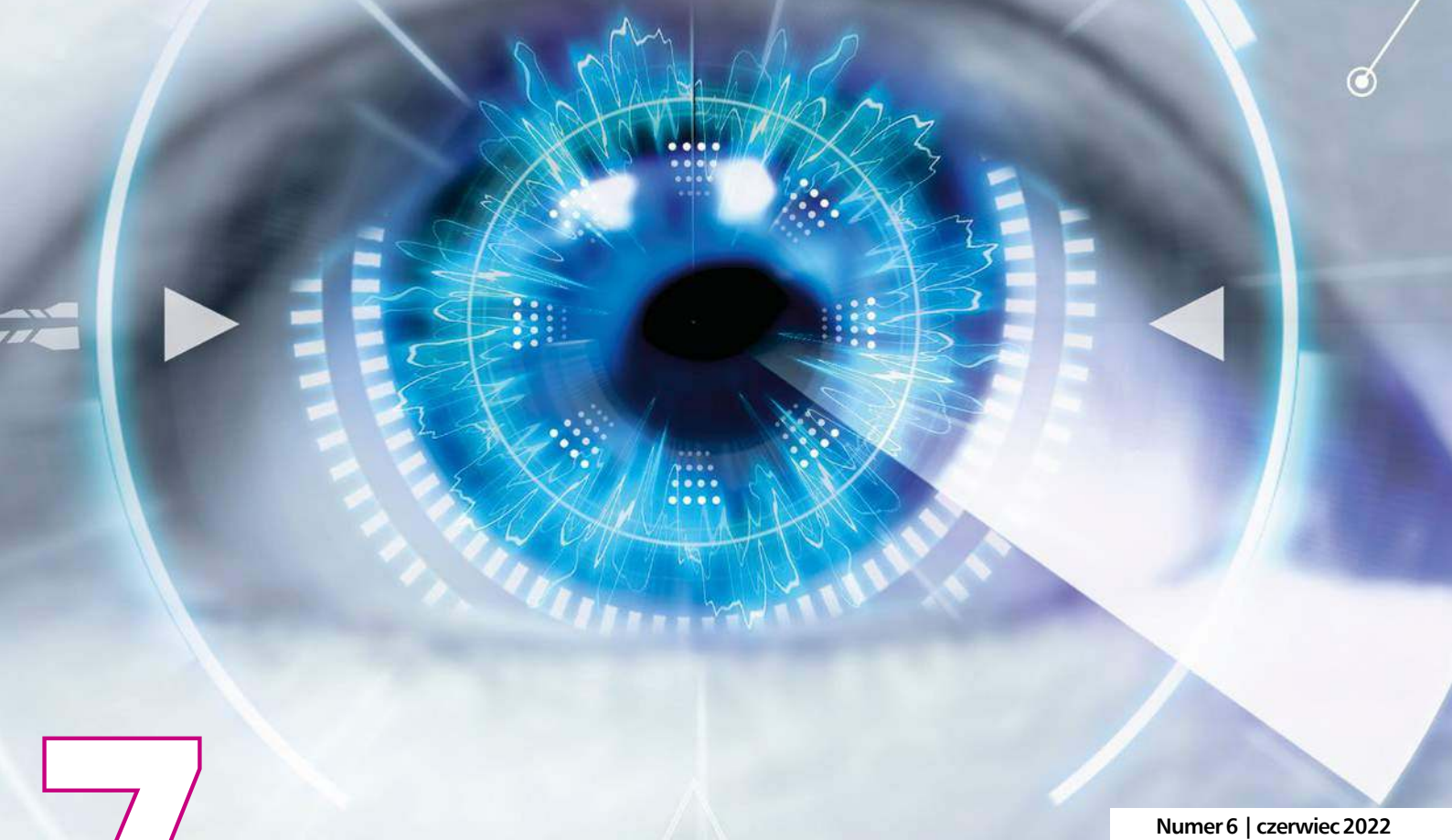
Gąbka kuchenna – mikrobiologiczna bomba z opóźnionym zapłonem

Uważaj! Stres nasila mechanizmy zapalne w jelitach!

Niedobór progesteronu winny PMS i niepłodności?

Wyrzuć kosmetyki i garnki toksyczne dla mózgu

Strajk siatkówki



7 sposobów na katar sienny

Jak sobie radzić z...
- osteoporozą
- przedwczesnym siwieniem

Numer 6 | czerwiec 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl c414dcbe00

WYPRÓBUJ
MACERAT PLON PHARM

I POZNAJ NASZĄ PRZEWAGĘ

CBD+

maceracja,
nie ekstrakcja

WYGODNE DOZOWANIE



PLON PHARM

Plon Pharm
Z myślą o Twoim zdrowiu

www.plonpharm.pl

eprasa.pl c414dcbe00

Kosmetolog radzi

Odpowiednia pielęgnacja cery polega na niedopuszczeniu do jej odwodnienia czy przesuszenia, ponieważ traci wtedy swoją jędrność, elastyczność i znacznie szybciej pojawiają się zmarszczki



Olej z opuncji figowej – król wśród olejów

Każdy rodzaj skóry musi być odpowiednio nawilżony i odżywiony. W ostatnim czasie wielkie uznanie zyskały naturalne produkty olejowe, które pozwalają na utrzymanie cery w dobrej kondycji, nie powodując jej „rozleniwienia" czy uzależnienia.

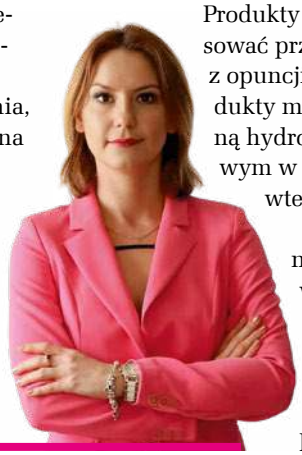
Najpopularniejszym olejem stosowanym w profilaktyce anty-aging jest olej z pestek opuncji figowej. Jest to najdroższy na świecie, ale zarazem najskuteczniejszy olej stosowanym w profilaktyce przeciwstarzeniowej. Ma silne działanie przeciwzmarszczkowe, liftingujące, wygładzające oraz nawilżające, dlatego wskazane jest stosowanie go do cer dojrzanych, suchych oraz ze skłonnością do zmarszczek – mówi Monika Madejska kosmetolog z krakowskiego gabinetu kosmetycznego. Cechami charakterystycznymi oleju z pestek opuncji są: właściwości regenerujące, ujędrniające, odmładzające oraz wzmacniające odporność skóry i pobudzające ją do naturalnych procesów naprawczych. Decydując się na zakup tego oleju, sprawdźmy, czy ma on certyfikaty, ponieważ na rynku spotkać można znacznie tańsze rozcieńczone oleje lub maceraty, które potrafią bardziej zaszkodzić skórze niż jej pomóc. Olej z pestek opuncji figowej Bio Agadir posiada certyfikaty potwierdzające jego pochodzenie i jakość (Ecocert i USDA).

Unikalne Serum!

Serum Anti-Age Bio Agadir to skoncentrowane serum olejowe, w którym zawarta jest formuła przeciwzmarszczkowa i napinająca skórę. Kompleks składników zawartych w serum doskonale ujędrnia, odżywia i nawilża skórę, dzięki czemu staje się ona napięta, a zmarszczki i drobne linie wygładzone. Preparat ma także właściwości rozjaśniające, uelastyczniające, delikatnie liftingujące oraz pobudza odbudowę warstwy hydrolipidowej. Właściwości te zawdzięczamy unikalnemu i bogatemu składowi, w którym znajdują się m.in. olej z nasion z opuncji figowej, mleczko pszczele, miód i olej arganowy. Każde zastosowanie tego serum przeciwstarzeniowego zapewnia skórze dawkę wszystkich składników potrzebnych do przywrócenia i utrzymania dobrej kondycji i młodego wyglądu.

Monika Madejska: kosmetolog z Krakowa:

Olej z opuncji i serum Bio Agadir stosuję osobiście i mogę polecić te produkty swoim klientkom, mając pewność, że są to najlepsze i sprawdzone kosmetyki.



Kompleksowa pielęgnacja

Produkty olejowe ze względu na naturalny skład możemy stosować przez długi czas, co daje najlepsze efekty kuracji. Olej z opuncji stosujemy zazwyczaj na noc, a serum na dzień. Produkty można stosować samodzielnie, wmasowując je w zwilżoną hydrolatem skórę. Olejki można łączyć z kwasem hialuronowym w żelu, przez co łatwiej i szybciej się wchłaniają i mają wtedy większe właściwości nawilżające.

Ciekawą pozycją w ofercie marki Bio Agadir są również kremy z olejem z opuncji oraz nawilżająca maska w kremie. Produkty te można stosować zamiennie z olejkami lub łączyć je ze sobą.

Więcej informacji o kosmetykach na stronie www.bioagadir.pl lub pod numerem telefonu 512 370 470

eprasa.pl c414dcbe00

KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl c414dcbe00

Myjcie ręce, do cholery!



Był rok 1846, gdy węgierski lekarz, chirurg i położnik Ignaz Semmelweis został zatrudniony na stanowisku asystenta na Oddziale Położniczym przy Wiedeńskim Szpitalu Powszechnym. W pierwszym miesiącu jego pracy zmarło tam na gorączkę połogową 36 z 208 położnic. Młody lekarz postanowił dowiedzieć się, dlaczego tak się dzieje. Oddział w jego szpitalu podzielony był na 2 kliniki. Pierwsza, lekarska, była miejscem zdobywania fachu przez studentów medycyny. Odsetek śmierci był w niej zdecydowanie większy niż w drugiej, w której pracowały tylko położne. Gdy Semmelweis policzył liczbę zgonów na każdym oddziale, odkrył, że kobiety w pierwszej klinice umierały prawie 5 razy częściej niż te pod opieką położnych. Ignaz przeanalizował różnice między 2 oddziałami. Zauważył, że na oddziale położnych kobiety rodziły, leżąc na boku, podczas gdy u lekarzy na plecach. Nakazał więc ciężarnym w przychodni lekarskiej zmienić ułożenie. To jednak nie dało żadnych efektów. Następnie stwierdził, że ilekroć na oddziale lekarskim następował zgon, ksiądz z dzwonkiem powoli przechodził obok łóżek pacjentek. Tym razem Semmelweis wysunął teorię, że kapłan i dźwięk dzwonka tak przerażały młode matki, że te ze strachu aż dostały gorączki, chorowały i umierały. Wobec tego zakazał duchownemu używać dzwonka i dodatkowo zalecił mu zmianę zwyczajowej trasy. Niestety to również nie przyniosło efektu. Wtedy jednak zdarzyła się rzecz nieoczekiwana. Przyjaciel Ignaza, profesor medycyny sądowej Jacob Kolletschka zmarł po przypadkowym skaleczeniu skalpelem podczas sekcji zwłok. Semmelweis zanotował: „w stanie duchowego wzburzenia narzucała mi się z nieodpartą jasnością identyczność objawów choroby, na którą zmarł Kolletschka, z tymi, jakie widziałem u tylu umierających [na gorączkę połogową] kobiet".

> Czasem najprostsze rozwiązania bywają najtrudniejsze

To była ważna wskazówka. Zwrócił uwagę na jeszcze jedną różnicę między oboma oddziałami, otóż studenci pierwszej kliniki bezpośrednio przed praktykami położniczymi brali udział w sekcjach zwłok! Być może za gorączkę połogową odpowiedzialny był więc trupi jad przenoszony przez lekarzy i studentów, odbierających porody tuż po wyjściu z prosektorium?

Chcąc sprawdzić tę hipotezę, Semmelweis przy wejściu do kliniki przybił informację następującej treści „Od dziś, 15 maja 1847 r., każdy lekarz i student wychodzący z prosektorium przed wejściem na sale położnicze kliniki zobowiązany jest porządnie umyć ręce w stojącej przy wejściu miednicy z chlorowaną wodą. To zarządzenie obowiązuje wszystkich bez wyjątku. I. P. Semmelweis". Efekt był piorunujący – już w 4 tygodnie po jego wprowadzeniu śmiertelność spadła mniej więcej do 3%. W kolejnych miesiącach okołoporodowa śmierć dosięgała już tylko 1 na 100 położnic.

Można by pomyśleć, że wszyscy byli zachwyceni tą sytuacją. Nic bardziej błędnego. Koledzy po fachu Semmelweisa uznawali mycie rąk za fanaberię przemądrzałego asystenta i stratę swego cennego czasu. Poza tym nie w smak im była teoria Ignaza, gdyż imputowała, że to oni przenosili chorobę, pośrednio przyczyniając się do śmierci pacjentek. Semmelweis sam też nie pomagał swojej sprawie, nazywając przyłapanych z brudnymi rękami medyków mordercami i krzycząc na nich: „Myjcie ręce, do cholery!".

Gdy z początkiem października 1847 r. gorączka połogowa w pierwszej klinice rozszalała się na nowo, niechętni wobec zaleceń Semmelweisa triumfowali. Ten jednak znalazł wyjaśnienie – jedna z pacjentek znajdujących się na oddziale lekarskim cierpiała na ropiejący nowotwór macicy. Choć medycy przed wejściem na salę zdezynfekowali ręce, to po zbadaniu chorej przystępowali do oględzin kolejnych kobiet, przenosząc drobnoustroje. Wobec tego Ignaz zaproponował zaostrzenie reżimu sanitarnego: zalecił mycie rąk, a także przyrządów medycznych przed przystąpieniem do każdego badania. Niezadowoleni lekarze udali się ze skargą do jego przełożonego – prof. Kleina. Ten zaś postarał się, by Semmelweisowi nie przedłużono kontraktu. Wielokrotnie potem węgierski położnik próbował zainteresować świat medyczny swoim odkryciem i przekonać go do wprowadzenia rudymentarnych – z dzisiejszego punktu widzenia – zasad higieny. Niestety bezskutecznie. Jego dzieło podjął ponad 20 lat później brytyjski chirurg Joseph Lister. Na podstawie wyników licznych, długotrwałych prób opracował „system leczenia antyseptycznego", polegającego na skrupulatnej dezynfekcji kwasem karbolowym rąk, narzędzi, nici chirurgicznych oraz opatrunków. Choć badania statystyczne potwierdziły jego skuteczność, potrzeba było aż 40 lat, by antyseptyka zagościła na stałe w szpitalach, chirurdzy bowiem długo nie akceptowali istnienia niewidzialnych drobnoustrojów.

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 c414dcbe00

93



42

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2022

Z OKŁADKI

Gąbka kuchenna – mikrobiologiczna bomba z opóźnionym zapłonem 22

Bakterie uwielbiają nasze mieszkania i ich ciemne, ciepłe i wilgotne zakamarki. Oto przetestowanemetody na pozbycie się drobnoustrojów

Gdy siatkówka strajkuje 28

Rozwijają się latami, niepostrzeżenie, a kiedy już zauważamy objawy – robi się poważnie. Na co zwracać uwagę, by zapobiec chorobom siatkówki?

Napady migreny da się skutecznie złagodzić 50

Kasztany, lawendowa nalewka i inne sprawdzone przepisy uśmierzające ból głowy

Wyrzuć kosmetyki i garnki toksyczne dla mózgu 66

Dlaczego na co dzień powinniśmy unikać glinu? Sprawdź, jakie szkody czyni w naszym organizmie i jak sobie z tym radzić

Uważaj! Stres trawi trzewia! 70

Jak przełamać problemy na osi mózgowo-jelitowej, tak by stany zapalne wreszcie wygasły??

PMS i niepłodność – hormonów naszych winna? 100

Ginekolog dr Shawn Tassone doradza, jak zatrzymać huśtawkę nastrojów i... progesteronu

8 sposobów na katar sienny 104

Cytrusy, korzystne bakterie oraz zioło tak silne, jak leki na alergię, pomogą Ci pożegnać się z cieknącym nosem

34



TEMAT NUMERU 66



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma *O czym lekarze Ci nie powiedzą* [illegible] klamowe [illegible] tykuły promocyjne.

eprasa.pl c414dcbe00



52

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Niezdrowa susza 18

Jesteśmy dramatycznie odwodnieni, co odbija się niekorzystnie na zdrowiu. Jak dużo płynów powinniśmy wypijać dziennie?

NEWS FOCUS

Sprzątaj jak mikrobiolog 22

RAPORT SPECJALNY

Strajk siatkówki 28

Jak C(i) się to widzi? 34

Nie jesteśmy skazani na nadwzroczność i inne „związane z wiekiem" choroby. Dr Sarah Myhill radzi jak im zapobiegać m.in. dzięki witaminie C

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj selen 38

Zdrowsze serce i tarczyca oraz lepsza odporność – poznaj wszystkie powody, dla których warto przyjmować Se

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Migreny 50

ZDROWY STYL ŻYCIA

Bądź dla siebie wyrozumiała 42

O tym, dlaczego samowspółczucie jest korzystne dla naszego ducha i ciała, rozmawiamy z nauczycielką mindful self-compassion, Katarzyną Urbaniak

Wygładzić zmarszczki 52

Twarz bez nieestetycznych bruzd, a zarazem bez użycia skalpela i igły? To możliwe! Poznaj sposoby, jak zadbać o skórę naturalnie

Prawda o aluminium 66

TEMAT NUMERU

Stres trawi trzewia 70

Czas na „jelitowe refleksje" 78

Cary Wheatley-McGrain pokonała nieswoiste zapalenie jelit metodą holistyczną i dzieli się swoimi sprawdzonymi sposobami

DETEKTYW MEDYCZNY

Uniknij kamieni nerkowych 93

Herbatka jawajska czy zielona? A może peruwiańska chanca piedra? Poznaj cenne zioła, które zapobiegają szkodliwym złogom

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Reżim świstaka, czyli metody leczenia i poprawy odporności maluchów dr Sarah Myhill 88

Jak okiełznać epilepsję? 98

Poznaj szereg uzupełniających i alternatywnych terapii, które wykazują skuteczność w padaczce lekoopornej

Zatrzymaj huśtawkę i bez leków wyrównaj poziom progesteronu 100

Naturalne sposoby na katar sienny 104

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 120

Nasz zielnik: wiesiołek 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

osteoporozą 108

siwieniem 114

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

LICZBY i FAKTY

Kobiety powinny wypijać **9 szklanek płynów dziennie**, a **mężczyźni – 12**

Na **gąbce do mycia naczyń** może bytować aż **54 mld różnych bakterii**

78% Amerykanów potrafi bardziej okazać **współczucie innym** niż sobie, **16% sobie i innym**, a tylko **6% bardziej sobie** niż innym

Witamina C intensyfikuje produkcję **progesteronu** nawet **o 77%**

Promieniowanie UV odpowiada za **ok. 80%** typowych **objawów starzenia się skóry**

Aż **o 76-215%** zwiększa się zawartość **aluminium w drobiu** pod wpływem **pieczenia w folii**

eprasa.pl c414dcbe00

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





Naturalne metody na komary

Droga Redakcjo, Moja rodzina bardzo lubi spędzać letnie wieczory w ogrodzie i na tarasie. Jednak bardzo dokuczają nam bzyczący mieszkańcy naszego ogródka. Czy są jakieś naturalne sposoby zapobiegania ugryzieniom komarów? Czy można je jakoś ekologicznie odstraszać?

Iwona

Samice komarów Culex pipiens i Theobaldia annulata, występujących pospolicie w Polsce, uwielbiają naszą krew. W czasie ciepłych miesięcy jest ona nim niezbędna do rozmnażania się. Wprawdzie komar brzęczący żyje zaledwie 7 dni, to potrafi nam nieźle zajść za skórę, i to dosłownie, a nie tylko w przenośni. Jednak owady te nie przepadają za określonymi zapachami, które na szczęście dla nas są bardzo przyjemne – cytrusowymi, egzotycznymi i kadzidłowymi. Możesz więc wypróbować olejki, takie jak: goździkowy, cynamonowy, bazyliowy i tymiankowy, a także cedrowy, patchulowy, eukaliptusowy, miętowy i z geranium. Z badania opublikowanego w 1998 r. w *Annals of Internal Medicine* wynika, że mieszanka olejków eterycznych – citronelli, cedru, eukaliptusa i z trawy cytrynowej – działała odstraszająco na komary aż przez 2 godziny. Zaś repelent przygotowany z naturalnych składników – olejku geraniowego, sojowego i kokosowego – zapobiegał ukąszeniom aż przez 210 min.

Mieszanki olejków, o ile nie działają na Ciebie i członków rodziny uczulająco, możesz stosować zarówno w postaci sprejów na skórę i odzież, jak i w kominkach zapachowych. Równie aromatyczną metodą jest umieszczanie skórek z cytryny w pobliżu knotów świec. Zadbaj też o wonne rośliny na tarasie i w ogródku – bzyczący krwiopijcy nie lubią woni pelargonii, kocimiętki, mięty, lawendy i geranium. A wyjątkowo pachnąca komarzyca, zielona krzewiąca się roślina, która umaja nasze skrzynki, jest przez nie wyjątkowo znienawidzona.

Dbajcie też o innych mieszkańców ogrodu – pająki i jerzyki. Warto umieścić wiosną budki lęgowe dla tych ptaków, które są prawdziwymi smakoszami komarów.

Co do naturalnych metod na ukąszenia, to wypróbuj m.in. stosowanie aloesu (przełamanych liści albo żelu), smarowanie miodem np. manuka, okłady z plasterka cytryny, nakładanie papki z liści pietruszki lub smarowanie maścią bądź żelem z arniką.



Chore serce w podróży

Droga Redakcjo, Chciałabym zabrać moją 64-letnią mamę na wakacje na Wyspy Kanaryjskie, co wiąże się z podróżą samolotem. Ma ona jednak problemy z sercem i naczyniami. Lot będzie trwał ok. 6 godz. Nie chciałabym narażać jej zdrowia. Czy są jakieś przeciwwskazania do odbywania lotów, związane z chorobami serca?

Luiza

Pierwsze pytanie, jakie się nasuwa, to czy mama nie boi się latać? Dla części osób jest to dość stresujący środek transportu i nie lubią zwłaszcza startu oraz lądowania – co niezbyt korzystnie może

eprasa.pl c414dcbe00

wpływać na serce z problemami. Jeśli mama nie ma obaw, to pierwsza wątpliwość co do bezpieczeństwa wydaje się rozwiana. Podróż samolotem wiąże się również ze zmianami ciśnienia w kabinie oraz wahaniami poziomu tlenu w powietrzu, co także może oddziaływać na serce. Zaś to, że nogi są unieruchomione przez kilka godzin, może spowodować wystąpienie niebezpiecznych zakrzepów. Faktycznie, są pewne schorzenia układu sercowo-naczyniowego, które powodują, że latanie nie jest zbyt bezpieczne. Należą do nich: nieustabilizowana choroba wieńcowa, niedawno przebyty zawał serca (lub udar mózgu), niedokrwistość sierpowatokrwinkowa oraz choroby układu oddechowego, m.in. takie w których objawy są mocno nasilone (duszność spoczynkowa) czy odma opłucnowa. Kardiolodzy uważają, że gwarancją bezpieczeństwa lotu jest możliwość przejścia przez pacjenta bez bólu czy duszności co najmniej 50 m po płaskiej powierzchni i wejścia na 1. piętro. Jeśli chodzi np. o zawały – to powinno upłynąć od nich min. 10 dni. Przeciwwskazaniami są też niekontrolowane arytmie, zabieg bajpasów (ok. 2 tyg. przed lotem) oraz niewydolność serca, która nie jest kontrolowana i wyrównana przez lekarza. Zanim jednak zdecydujesz się zabrać mamę na wycieczkę, skonsultujcie tę sprawę z lekarzem prowadzącym – rodzinnym lub kardiologiem. Jeśli trzeba, specjalista zleci odpowiednie badania.



Kiedy badać androstendion?

Droga Redakcjo,
Od pewnego czasu mam problem z nieregularnymi miesiączkami, zauważyłam też pojawiający się wąsik nad górną wargą i ciemne włoski na brzuchu, poniżej pępka. Zasugerowano mi, że to zaburzenia hormonalne i żeby zbadać androstendion we krwi. W którym dniu cyklu powinnam zrobić badania?

Nika

Opisane przez Ciebie objawy mogą wskazywać na zaburzenia hormonalne, takie jak hiperandrogenizm lub PCOS (zespół policystycznych jajników). Co ważne, przyjmowanie niektórych leków, np. antykoncepcji hormonalnej może zaburzać wynik. Endokrynolodzy zalecają, by ją odstawić na 3 mies. przed badaniem. Wskazaniem do zbadania androstendionu są: nieregularne cykle (6-8 cykli), trądzik, brak miesiączki lub krwawienia rzadko występujące oraz nadmierne owłosienie – na twarzy i w innych częściach ciała (brzuch, klatka piersiowa). W przypadku tego hormonu dzień cyklu nie ma większego znaczenia, wprawdzie w pierwszej jego fazie hormony męskie, do których zalicza się wspomniany przez Ciebie androstendion, będą niższe, ale każda faza cyklu ma swoje normy. Jeśli istnieją podejrzenia tego rodzaju zaburzeń hormonalnych, warto byś zbadała jeszcze: testosteron, DHEA-s, SHBG i 17-OH-progesteron, przy czym ten ostatni najlepiej badać w 3.-5. dniu cyklu.



Ziółka na katar alergiczny?

Droga Redakcjo,
cierpię (i to dosłownie) na masakryczny objaw alergii – katar. Tak się składa, że mieszkam w niezwykle pięknej i zielonej okolicy, niestety ma to ten przykry skutek, że gdy tylko wychodzę z domu, dosłownie leje mi się z nosa i mam bardzo załzawione oczy. Ze względu na pracę zaś sporo jeżdżę samochodem i bardzo źle się czuję po lekach antyhistaminowych. Czy możecie polecić jakieś naturalne metody na ten nieszczęsny katar sienny?

Paweł

Na szczęście natura przyprawia nas nie tylko o objawy alergii, ale dostarcza nam sporo bezpiecznych w stosowaniu sposobów na katar sienny, które jednocześnie nie wywołują skutków ubocznych, takich jak senność, ospałość i problemy z koncentracją. Jedną z takich roślin jest lepiężnik, który wg badań – działa równie skutecznie, co leki przeciwhistaminowe. Do takich substancji należy również bromelaina (ananas), polecana osobom, które nie są uczulone na cytrusy. Naturalne właściwości przeciwalergiczne wykazuje też kwercetyna (m.in. cebula, kapary, śliwki) oraz witamina C. Możesz także rozważyć suplementację probiotykami. Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w artykule „7 sposobów na katar sienny".



Autorzy opublikowanych listów otrzymują suplement diety B complex High Five z magnezem firmy Viridian. Zawiera on kompleks niezbędnych witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B12), a ponadto jest wzbogacony o witaminę C i magnez. Połączenie tych witamin oraz wspierającego nasze samopoczucie i odporność na stres pierwiastka – wspomaga układ nerwowy i odpornościowy. Pomaga zwalczyć uczucie zmęczenia, zapewniając lepsze samopoczucie oraz energię. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl c414dcbe00

Dieta śródziemnomorska chroni przed demencją

Branie przykładu z nawyków żywieniowych mieszkańców południa Europy – Greków, Włochów, Hiszpanów oraz wyeliminowanie czerwonego mięsa i produktów przetworzonych chroni przed demencją i ogólnym pogorszeniem funkcji poznawczych z wiekiem.

Śródziemnomorska dieta jest bogata w polifenole, czyli cząsteczki pochodzenia roślinnego, które – zdaniem naukowców – chronią przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak alzheimer i problemy z pamięcią.

Eksperci z Uniwersytetu Ben-Gurion w Izraelu przetestowali różne diety, w tym 2 odmiany diety śródziemnomorskiej, na grupie 284 osób, u których 18 miesięcy później zmierzono aktywność mózgu za pomocą rezonansu magnetycznego.

Naukowcy byli zszokowani tym, do jakiego stopnia skurczeniu uległ mózg osób po pięćdziesiątce na zwykłej, „zdrowej diecie". Natomiast u uczestników badania z obu grup na diecie śródziemnomorskiej praktycznie wcale nie doszło do zaniku tkanki mózgowej. Dodatkowo, probanci w jednej grupie jedli orzechy włoskie, a w drugiej – pili 5 filiżanek zielonej herbaty dziennie, a kolację zastąpiono u nich zielonym shakiem.

Polifenole należą do przeciwutleniaczy i mają działanie przeciwzapalne, łagodzą stan zapalny w układzie nerwowym i promują wzrost nowych komórek mózgowych, zwłaszcza w obrębie hipokampu, czyli obszaru mózgu odpowiadającego za pamięć.

AmJClinNutr, 2022; doi:10.1093/ajcn/nqac001

Z wiekiem pogarsza Ci się wzrok? Jedz jagody goji!



Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem to powszechny problem polegający na pogorszeniu wzroku w późniejszym życiu, który dotyka ok. 170 mln ludzi na całym świecie. Można jednak odroczyć go w czasie, a być może nawet zatrzymać, dzięki jedzeniu jagód kolcowoju.

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis przeprowadzili niewielki eksperyment na 13 osobach w wieku 45-65 lat, które jadły 28 g (garść) owoców goji 5 dni w tygodniu przez 90 dni. Stan zdrowia ich oczu porównano z inną grupą 14 osób, która zamiast tego przyjmowała suplementy wpływające na zdrowie oczu.

Pod koniec badania gęstość ochronnych pigmentów w oczach osób jedzących jagody wzrosła, natomiast w grupie stosującej suplementy – pozostała taka sama.

Pigmenty te filtrują światło niebieskie i zapewniają ochronę antyoksydacyjną. Działają one niczym „krem z filtrem dla oczu", jak podsumowuje jeden z badaczy, Xiang Li.

Nutrients, 2021; 13(12): 4409



Karmienie piersią obniża ryzyko chorób serca u matki

Odkryto kolejny dowód na to, że karmienie piersią jest korzystne nie tylko dla dziecka – zdrowie matki również na nim zyskuje. Kobiety karmiące piersią na jakimś etapie życia mają o 11% mniejsze ryzyko rozwoju chorób układu krążenia niż te, które nigdy nie karmiły, a ryzyko udaru jest u nich o 12% mniejsze.

Wcześniejsze badania sugerowały, że karmienie piersią obniża też ryzyko cukrzycy typu 2 oraz nowotworów jajnika i piersi.

Badacze z Uniwersytetu Medycznego w Innsbrucku w Austrii dokonali przeglądu 8 badań monitorujących stan zdrowia niemal 1,2 mln kobiet, które urodziły pierwsze dziecko średnio w wieku 25 lat.

JamHeartAssoc, 2022; 11(2):e022746



prasa.pl c414dcbe00

Aspiryna powoduje niewydolność serca, której miała zapobiegać

Kwas acetylosalicylowy jest lekiem przyjmowanym „na wszelki wypadek" w celu zapobiegania udarom i chorobom serca – jednak badania wykazały, że w istocie zwiększa ona ryzyko niewydolności serca.

Jak na ironię, niebezpieczeństwo wsrasta u tych osób, które z największym prawdopodobieństwem sięgają po ten lek. Palacze, osoby otyłe oraz osoby cierpiące na nadciśnienie lub mające wcześniejsze problemy kardiologiczne zagrożone są podwyższonym ryzykiem niewydolności serca, jeżeli przyjmują aspirynę.

Jak twierdzą badacze z uniwersytetu w Leuven w Belgii, ryzyko wzrasta nawet o 26%, jeżeli u danej osoby występuje chociaż jeden z tych czynników ryzyka.

Naukowcy ocenili ryzyko stosowania aspiryny, monitorując ponad 30 tys. osób, u których istniał już jeden z czynników ryzyka choroby serca. Około 25% z tych osób przyjmowało aspirynę.

ESC HeartFail, 2021; doi:10.1002/ehf2.13688



Wysoki poziom miedzi odżywia agresywnego raka piersi

Kobiety z wyższym poziomem tego pierwiastka w organizmie są bardziej zagrożone wystąpieniem agresywnej i wytwarzającej przerzuty postaci nowotworu piersi.

Wygląda na to, że komórki rakowe żywią się miedzią, więc obniżenie jej poziomu – poprzez zastosowanie którejś z metod chelatacji – może obniżyć ich zdolność do rozprzestrzeniania się.

Jak odkryli badacze z ośrodka onkologicznego Memorial Sloan Kettering Cancer Center, kobiety cierpiące na pewien rodzaj tej choroby – potrójnie ujemnego raka piersi (TNBC) – były szczególnie zagrożone jego rozprzestrzenianiem się, jeżeli wykazywały wysoki poziom tego metalu. TNBC jest trudny do leczenia i nawet operacja chirurgiczna oraz chemioterapia często nie mogą powstrzymać jego nawrotów i przerzutów.

Do rozprzestrzeniania się rak potrzebuje jednak dużo energii, a jak stwierdzili naukowcy, miedź jest jednym z głównych źródeł jego pożywienia. Zarówno blokowanie dostępu do tego pierwiastka, jak i obniżanie jego poziomu w organizmie może więc być skutecznym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się nowotworu.

NPJ Breast Cancer, 2021; 7:108

eprasa.pl c414dcbe00



Nawet 1 drink szkodzi? To tylko błąd naukowy

Te złowieszcze ostrzeżenia oparte są na wadliwie zaprojektowanych badaniach. Nowe badania potwierdziły, że tak naprawdę umiarkowane spożycie alkoholu nie wyrządzi nam żadnej szkody, a nawet może być dobre dla serca.

Popularny pogląd, że okazjonalny drink może wspomagać układ krążenia, został obalony przez badanie z 2019 r., w którym stwierdzono, że nawet 1 porcja alkoholu może być szkodliwa, gdyż podnosi ciśnienie krwi i zwiększa ryzyko udaru.

Jednakże naukowcy z University College London (UCL) przyłożyli suwak logarytmiczny do danych wyjściowych i odkryli, że wnioski owego badania były błędne. Zazwyczaj analizy wpływu alkoholu na nasze zdrowie dają w rezultacie krzywą o kształcie litery J. Innymi słowy, osoby, które nie piją wcale, wykazują wyższe ryzyko chorób serca niż te, które spożywają umiarkowane ilości alkoholu, lecz później ryzyko to zaczyna znów rosnąć wraz ze wzrostem spożycia alkoholu, a osoby nadużywające go zagrożone są w najwyższym stopniu.

Badacze z UCL nie zobaczyli kształtu J, gdy przeanalizowali dane wyjściowe, wykorzystane w badaniu Oxford University z 2019 r., co sugeruje, że badanie to było błędne. Naukowcy porównali w nim bowiem osoby pijące alkohol do innej grupy, genetycznie niezdolnej do jego spożywania.

Sir Nicholas Wald, jeden z badaczy z UCL, powiedział: „Okazjonalny kieliszek wina lub nie więcej niż szklanka piwa, powiedzmy, co 2. dzień, byłyby do przyjęcia (...) nie ma potrzeby sądzić, że jedyną bezpieczną ilością alkoholu jest 0".

Chociaż nie musimy być abstynentami, to jednak wspomniane badanie nadal zaleca umiarkowane spożycie alkoholu w ilości około 14 jednostek tygodniowo, co oznacza 3 l piwa lub 1,5 butelki wina na tydzień.

IntJEpidemiol, 2021; dyab162

Post przerywany zmniejsza ryzyko chorobób przewlekłych

Ograniczenie czasu, w którym jemy, do okna trwającego 8-10 godzin każdego dnia może pomóc w leczeniu przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca i choroba wieńcowa. Odżywianie ograniczone czasowo jest formą postu przerywanego, która współdziała z wewnętrznym zegarem organizmu i może pomagać w łagodzeniu chorób przewlekłych.

Jak twierdzą naukowcy z Salk Institute for Biological Studies, nasze geny, hormony i metabolizm podwyższają i obniżają swą aktywność w cyklu 24-godzinnym, a ograniczenie czasu, w którym jemy, pozwala nam dostroić się do tych rytmów. Jeden z autorów artykułu, Satchidananda Panda, tłumaczy, że przegryzanie i podjadanie przez cały dzień zaburza synchronizację organizmu i zwiększa podatność na choroby.

Post przerywany może pomóc także poprawić jakość snu i ogólny stan zdrowia, jak również zmniejszyć ryzyko otyłości, cukrzycy i choroby wieńcowej. Poszczenie może pomagać w leczeniu tych przewlekłych schorzeń, ale przede wszystkim przyczyniać się do obniżania ryzyka ich wystąpienia.

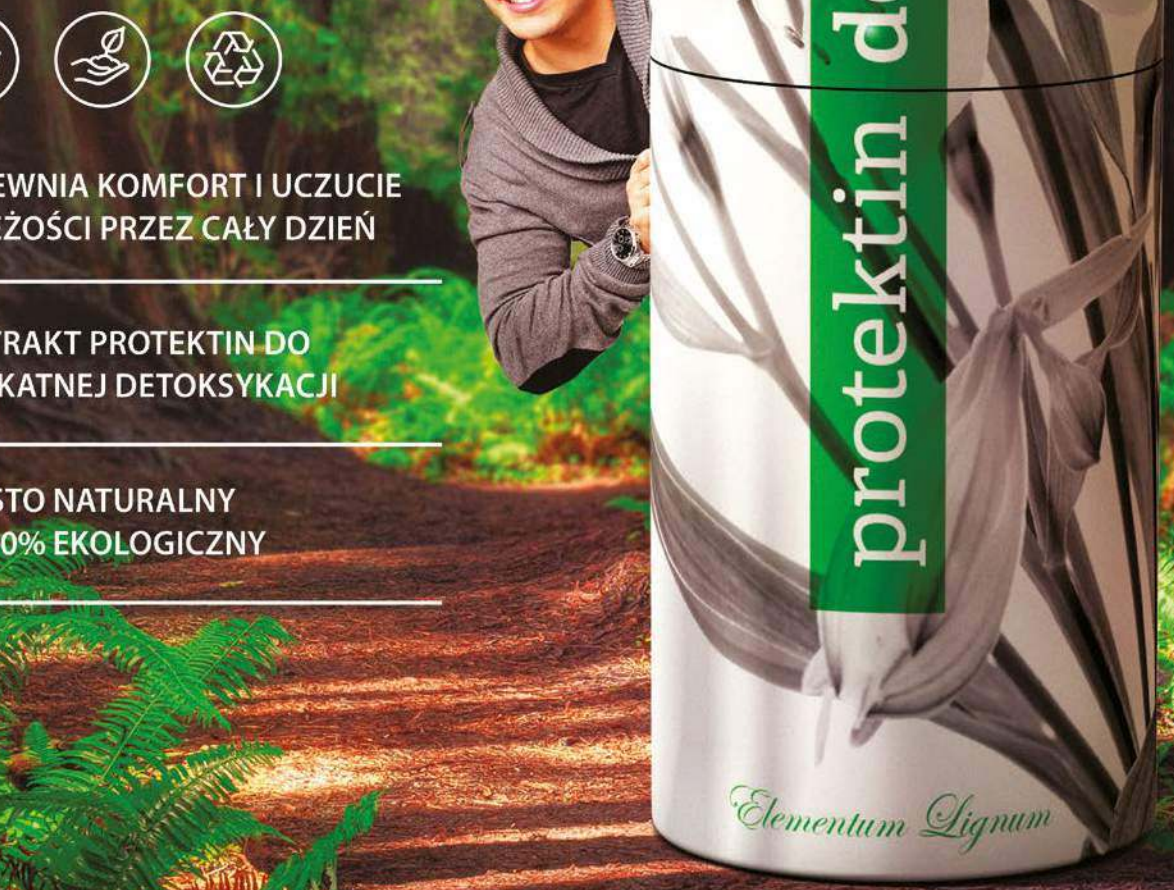
EndocrRev, 2021; bnab027



eprasa.pl c414dcbe00

ENERGY

Pierwszy dezodorant o podwójnym działaniu



ZAPEWNIA KOMFORT I UCZUCIE ŚWIEŻOŚCI PRZEZ CAŁY DZIEŃ

EKSTRAKT PROTEKTIN DO DELIKATNEJ DETOKSYKACJI

CZYSTO NATURALNY W 100% EKOLOGICZNY

www.produkty.energy

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

eprasa.pl c414dcbec

COVID-19 NEWS

Wysyp przypadków egzemy po pandemii

Jak się okazuje, restrykcje związane z pandemią mogły doprowadzić do ogromnego wzrostu liczby przypadków wyprysku atopowego w ciągu ostatniego roku. Zgodnie z oficjalnymi danymi problem ten dotyczy ok. 10% populacji, ale nowe badanie przeprowadzone przez Skin Life Sciences Foundation wskazuje, że wskaźnik ten wynosi teraz 44%. Oznacza to, że niemal połowa Brytyjczyków boryka się z tym problemem. Wielu nowych chorych obwinia stres i niepokój związany z pandemią (66% ankietowanych), podczas gdy 72% twierdzi, że nadmierne mycie rąk – zalecane przez doradców ds. zdrowia w celu zmniejszenia rozprzestrzeniania się SARS-CoV-2 – spowodowało nasilenie i pogorszenie problemu ze skórą.

Skin Life Sciences Foundation; www.slsf.uk Inflamm Allergy Drug Targets. 2014 Jun; 13(3): 177-90





Covid chorobą zawodową?

Choć kryzys sanitarny w Europie związany z pandemią koronawirusa staje się coraz mniej dotkliwy, a państwa stopniowo znoszą ograniczenia, to jednak Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) klasyfikuje niektóre szczepy wariantu omikron jako „budzące obawy". Zatem ze względu na możliwość wystąpienia kolejnych fal zakażeń, w Brukseli uznano, że uzasadnione jest wzmocnienie ochrony pracowników. W związku z tym uznano covid-19 za chorobę zawodową w sektorach opieki zdrowotnej, społecznej i domowej oraz – w kontekście pandemii – w przypadku działalności o udowodnionym ryzyku zakażenia również w sektorach, w których występuje ognisko choroby. Co to oznacza? Po tym, jak Komisja Europejska zaktualizuje swoje zalecenie w sprawie chorób zawodowych, państwa członkowskie będą musiały dostosować swoje przepisy krajowe. Natomiast pracownicy wskazanych przez KE sektorów, którzy zarażą się SARS-CoV-2 w miejscu pracy, będą mogli ubiegać się o odszkodowania. Oczywiście opracowane porozumienie w tej kwestii skupia się zwłaszcza na pracownikach sektorów opieki zdrowotnej i społecznej.

https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_3117

Szczepionki groźne dla młodych mężczyzn

Przypadki ciężkiego zapalenia mięśnia sercowego i zapalenia osierdzia występują znacznie częściej u młodych mężczyzn do 24. r.ż. po wakcynach Pfizera i Moderny. Wzrost przypadków tych schorzeń u nieszczepionych osób, które przechorowały koronawirusa, był „nieistotny" (1 przypadek na 100 tys.), twierdzą naukowcy ze Szwedzkiej Agencji Produktów Medycznych. Śledzili oni losy 23,12 mln osób z 5 krajów skandynawskich przez 10 miesięcy, z których 81% otrzymało szczepionkę przeciw covid. Uczeni sprawdzili przypadki zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia, które wymagały opieki szpitalnej w ciągu 28 dni od zaszczepienia. Większość z nich miała miejsce w ciągu pierwszego tygodnia. Liczba przypadków zapalenia mięśnia sercowego była 5,5 razy wyższa na 100 tys. szczepień po drugiej dawce szczepionki Moderna i 18,39 razy wyższy po drugim szczepieniu Pfizera. Ryzyko było 13-krotnie większe po drugiej dawce Pfizera i 38-krotnie wyższe po drugim szczepieniu Moderną, a wzrastało 120-krotnie, jeśli pierwszą dawką była wakcyna Pfizer, a drugą Moderny. Najbardziej zagrożeni byli młodzi mężczyźni w wieku 15-24 lat.



Zdaniem autorów badania wszelkie ryzyko związane ze szczepionką należy rozważyć w stosunku do szkód spowodowanych przez wirusa, a ponieważ ludzie młodzi należą do grupy niskiego ryzyka ciężkiej infekcji SARS-CoV-2, złapanie wirusa wydaje się bezpieczniejsze.

JAMA Cardiology, 2022; doi: 10.1001/jamacardio.2022.0583

eprasa.pl c414dcbe00

Produkty Dr. Jacob's

Lactacholin *suplement diety*

Lactacholin to produkt ze składnikami dla witalizacji i oczyszczania wątroby, wytwarzania energii oraz witalności. Zawiera **cholinę, prawoskrętny L(+)--kwas mlekowy** oraz **kompleks witamin z grupy B.** To nowatorskie połączenie składników, które są ważne dla następujących funkcji organizmu:

- Prawidłowe funkcjonowanie wątroby i metabolizm lipidów – cholina
- Metabolizm energetyczny i zmniejszenie poczucia zmęczenia – witaminy B_2, B_6, B_{12}, niacyna
- Funkcje psychologiczne i praca układu nerwowego – B_1, B_6, B_{12}, niacyna
- Ochrona skóry i błon śluzowych – witamina B_2 i niacyna
- Funkcja serca – witamina B_1
- Układ odpornościowy i metabolizm homocysteiny – witaminy B_6 i B_{12}
- Kwas mlekowy sprzyja zdrowej florze bakteryjnej jelit.

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

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





DHA-EPA

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



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla intensywnego odkwaszania, zdrowia i funkcji kości, zębów, mięśni, nerwów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



Ahista

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



Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.



Witamina ADEK

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



Witamina D_3K_2 / Forte

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



Witamina C Fosfolipidy

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



B_{12} Liposomalna Forte

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

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl c414dcbe00

COVID-19 NEWS

Zabójcze powietrze

Kanadyjscy naukowcy przeanalizowali dane dotyczące wszystkich 151 105 osób w wieku 20 lat i starszych z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2, które nie przebywały w zakładzie opieki długoterminowej. Zaobserwowali, że chorzy, którzy mieszkali na obszarach Ontario o wyższym poziomie zanieczyszczeń powietrza (PM 2,5, NO2 i O3), mieli zwiększone ryzyko przyjęcia na OIOM. Podwyższone było również ryzyko hospitalizacji w związku z przewlekłą ekspozycją na PM 2,5 i O3 oraz ryzyko zgonu z powodu covid-19 w związku z przewlekłą ekspozycją na ozon. Ich obserwacje potwierdzają badania przeprowadzone w Hiszpanii i Meksyku.

Chyba najwyższy czas wreszcie rozprawić się ze smogiem. W przeciwnym razie niebawem maseczki trzeba będzie zastąpić maskami przeciwgazowymi.

CMAJ May 24, 2022 194 (20) E693-E700





Reaktywne zapalenie stawów po covidzie

Do najczęstszych powikłań infekcji koronawirusem należy zespół ostrej niewydolności oddechowej (ARDS). Jednak jak pokazują badania, może on też powodować nasiloną reakcję zapalną powodującą burzę cytokin, a w jej konsekwencji reaktywne zapalenie stawów. Pierwszy taki przypadek dotyczył 50-letniego mężczyzny, który został przyjęty z zapaleniem płuc wywołanym przez wirusa SARS-CoV-2 do szpitala. W 21. dniu choroby doszło u niego do ostrego obustronnego zapalenia stawów skokowych, z łagodnym zapaleniem przyczepów ścięgnistych prawego ścięgna Achillesa, ale bez wysypki oraz bez zapalenia spojówek. Badacze wykazali, że zakażenia endemicznym ludzkim koronawirusem, wirusem paragrypy i metapneumowirusem zbiegły się ze zwiększonym tempem rozwoju reaktywnego zapalenia stawów.

RMD Open. 2020 Aug;6(2):e001350

Brokuły jak wakcyna?

Znajdujący się w tych warzywach krzyżowych związek sprawia, że infekcja ma łagodniejszy przebieg. Sulforafan – bo o nim mowa, zmniejsza o połowę zdolność wirusa SARS-CoV-2 do replikacji w organizmie i jest tak samo skuteczny, jak przeciwwirusowy remdesivir, który podaje się pacjentom z covid-19 w celu zmniejszenia liczby dni leczenia szpitalnego. Naukowcy z Johns Hopkins Children's Center przetestowali skuteczność sulforafanu w testach laboratoryjnych oraz próbach na myszach. Podawali gryzoniom 30 mg związku na 1 kg masy ciała przed zarażeniem ich wirusem SARS-CoV-2. Okazało się, że suplementacja zredukowała ilość wirusa – tzw. miano wirusa – w płucach zwierząt o 17% oraz zmniejszyła obrażenia płuc o 29% w porównaniu do zakażonych myszy, którym nie podano sulforafanu. Co więcej, ten antyoksydant zmniejszył również stan zapalny w płucach i pomógł kontrolować odpowiedź układu odpornościowego, w tym niebezpieczną dla życia chorych burzę cytokinową. Zdaniem uczonych sulforafan to obiecująca terapia, która jest tańsza i bezpieczniejsza niż szczepionki i inne leki, które mogą mieć niebezpieczne – a czasem wręcz śmiertelne – skutki uboczne. Może również okazać się skuteczniejszym sposobem leczenia nowych wariantów covid.



Communications Biology, 2022; 5; doi: 10.1038/s42003-022-03189-z

eprasa.pl c414dcbe00

STAWY?

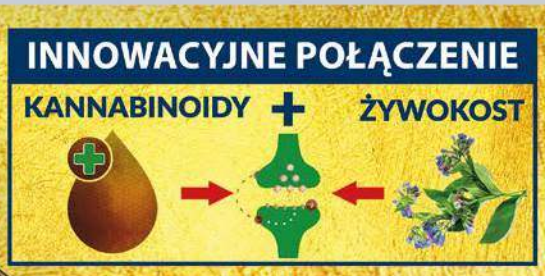


CHIŃSKI CESARZ, który opracował receptury preparatów na stawy

Polecane krem i krople w brązowym opakowaniu z apteki

Kannabinoidy + żywokost

Wpływem kannabinoidów na zdrowie zajmują się
WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY
Collegium Medicum UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO





PODWÓJNE DZIAŁANIE, PODWÓJNE EFEKTY! Stawokost zawiera aż 12 naturalnych składników, w tym 10 olejków!

SPEKTRUM KANNABINOIDÓW AKTYWNYCH

Zamów z dostawą do domu: 616 350 596
602 883 921 od 8:00 do 20:00
W APTEKACH i sklepach zielarskich
www.stawokost.pl

Niezdrowa susza

Prawie wszyscy jesteśmy odwodnieni. Pijemy o wiele za mało płynów, narażając na uszczerbek zdrowie, co podkreślają najświeższe badania.



Nie odkryjemy chyba Ameryki stwierdzeniem, że woda jest dla nas ważna. To jasne, a mimo to zaskakująco niewiele osób pije (i je) wystarczające jej ilości.

Przeprowadzone niedawno badanie znów to potwierdziło. Jak odkryli naukowcy z National Institutes of Health w USA, właściwe nawodnienie organizmu pozwala zachować zdrowie serca i spowalnia nawet rozwój jego dysfunkcji, które ostatecznie mogą prowadzić do niewydolności mięśnia sercowego. 70-latkowie mają o wiele wyższe ryzyko niewydolności i przerostu serca, czyli stanu, w którym narząd ten niespodziewanie się powiększa[1].

Badacze monitorowali poziom sodu u 15 792 osób przez nawet 26 lat. To, czy pije się wystarczającą ilość płynów, odzwierciedlone jest przez poziom tego pierwiastka we krwi. Wysokie stężenie sodu w surowicy krwi oznacza, że powinniśmy pić więcej – a gdy tak nie robimy, organizm stara się zaoszczędzić wodę, co ostatecznie może prowadzić do niewydolności serca.

W toku wieloletniego badania wysoki poziom sodu okazał się niezawodnym zwiastunem niewydolności serca – skok o 1 mmol/l podnosił jej ryzyko o 20%.

Rzuca to nowe światło na znaczenie wody dla naszego zdrowia. Już wcześniej wiadomo było, że jest ona kluczowa dla wielu funkcji organizmu, nawet takich, jak utrzymanie dobrego humoru czy zdolność zapamiętywania. A jako że składamy się z niej w 70%, może nie powinno to nas dziwić?

BIBLIOGRAFIA
1 European Society of Cardiology Congress, Aug 24, 2021

Ile powinniśmy pić?

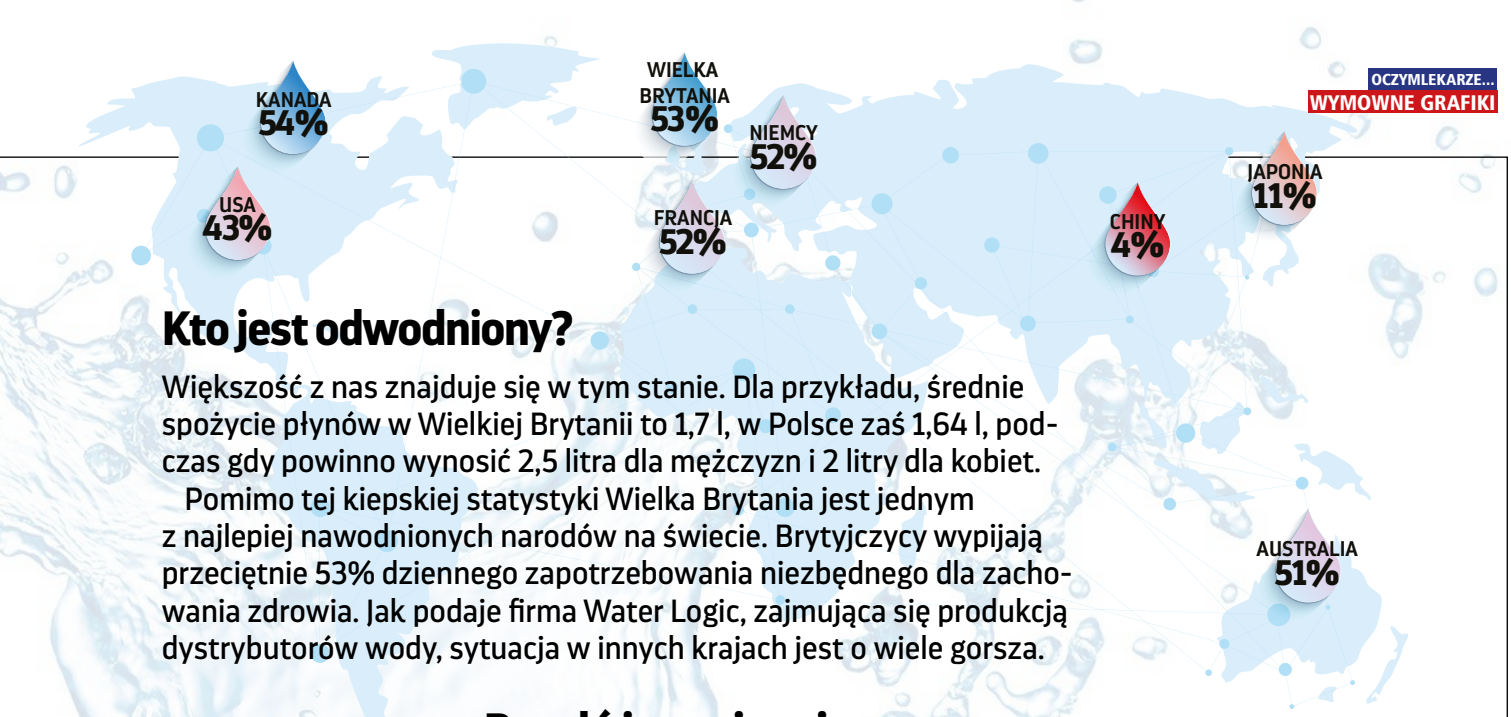
Plus:

+ przed i po intensywnym treningu
+ gdy jest gorąco i wilgotno
+ gdy mamy gorączkę, biegunkę lub wymioty
+ w czasie ciąży i karmienia piersią
+ po 75. r.ż.

Skąd brać płyny?

DOBRE PŁYNY	ŚREDNIO ZDROWE PŁYNY	BARDZO NIEZDROWE PŁYNY
Woda	Kawa	Alkohol
Herbaty ziołowe	Czarna herbata	Słodzone soki
Soki owocowe 100%	Napoje gazowane	
Owoce, np. arbuz	Mleko	
Warzywa, np. szpinak		

eprasa.pl c414dcbe00



Kto jest odwodniony?

Większość z nas znajduje się w tym stanie. Dla przykładu, średnie spożycie płynów w Wielkiej Brytanii to 1,7 l, w Polsce zaś 1,64 l, podczas gdy powinno wynosić 2,5 litra dla mężczyzn i 2 litry dla kobiet.

Pomimo tej kiepskiej statystyki Wielka Brytania jest jednym z najlepiej nawodnionych narodów na świecie. Brytyjczycy wypijają przeciętnie 53% dziennego zapotrzebowania niezbędnego dla zachowania zdrowia. Jak podaje firma Water Logic, zajmująca się produkcją dystrybutorów wody, sytuacja w innych krajach jest o wiele gorsza.

Przyłóż swoją miarę

Zalecane dzienne spożycie płynów

MĘŻCZYŹNI



DO
3 LITRÓW



czyli...
5,2 KUFLA*



czyli...
12 SZKLANEK



czyli...
2,6 KG
OBJĘTOŚCI

KOBIETY



2,1 LITRA



3,7 KUFLI



9 SZKLANEK



2 KG
OBJĘTOŚCI

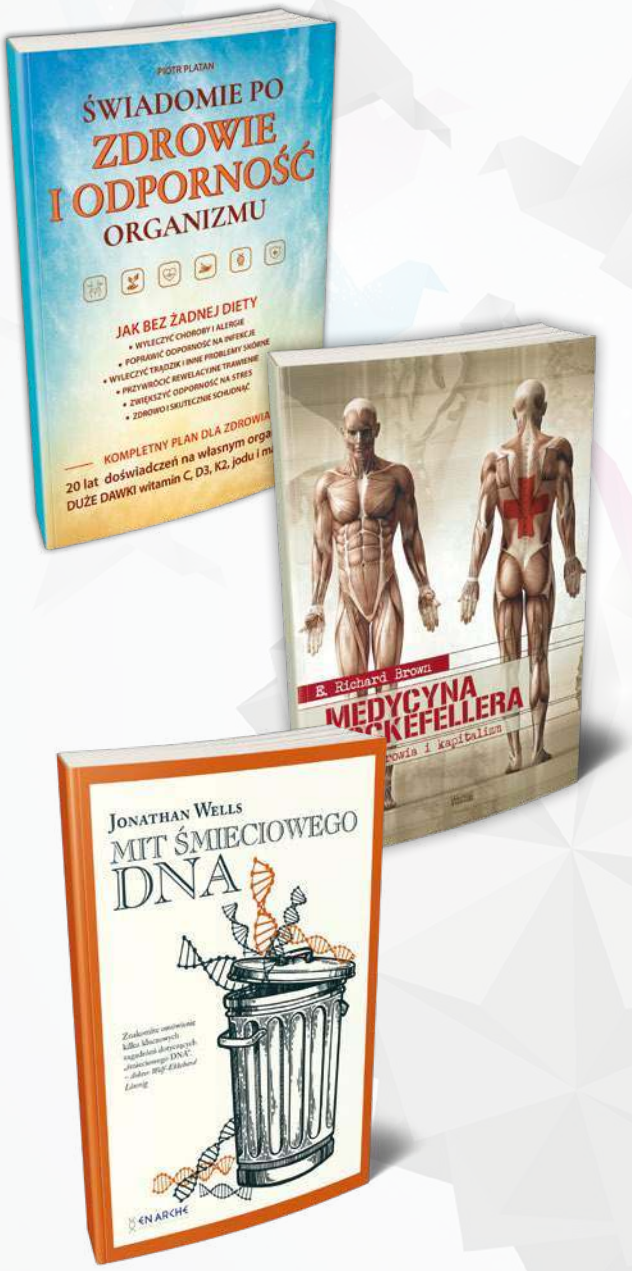
Dlaczego woda jest ważna?

- Utrzymuje prawidłową temperaturę ciała,
- Nawilża stawy,
- Wspomaga pozbywanie się produktów przemiany materii z organizmu,
- Chroni wrażliwe tkanki,
- Reguluje nastrój,
- Ułatwia koncentrację,
- Wspomaga zdrowie serca,
- Dodaje energii.

*o pojemności 473 ml, czyli 1 pinty

eprasa.pl c414dcbe00

WARTO WIEDZIEĆ



Klucz tkwi w świadomym odżywianiu, a nie w dietach

Setki przyswojonych prac naukowych, tysiące stron książek i opracowań najlepszych specjalistów na świecie oraz 20 lat doświadczania zgłębianej wiedzy na własnym organizmie przyniosło autorowi zamierzony cel. Eliminację wszelkich chorób, dolegliwości, alergii oraz zapewnienie sobie niesamowitej odporności immunologicznej, a także młodzieńczej witalności pomimo swoich 50 lat. To z kolei zaowocowało książką, w której Piotr Platan opisuje najważniejsze zasady odżywiania, suplementacji, a także proste metody oczyszczania organizmu, które okazały się najskuteczniejsze na jego drodze do zdrowia i które mogą przynieść podobne efekty jego Czytelnikom w znacznie krótszym czasie. Odpowiada przy tym na najważniejsze pytania stawiane często przez osoby poszukujące własnej drogi do zdrowia oraz porządkuje wiedzę potrzebną do podejmowania świadomych wyborów żywieniowo-suplementacyjnych. Co więcej, pokazuje, że nie potrzeba żadnej diety ani wykluczania jakichkolwiek pokarmów, aby osiągnąć takie efekty, a przy okazji pozbyć się także nadmiarowych kilogramów.

Piotr Platan: „Świadomie po zdrowie i odporność organizmu", cena: 51,48 zł, Wydawnictwo Vitapit, www.vitapit.pl

Medycyna Rockefellera

Światem rządzi dziś medycyna. Lekarze, farmaceuci, politycy ds. opieki zdrowotnej, wielkie koncerny i międzynarodowe organizacje – wszyscy oni chcą decydować o naszym zdrowiu oraz życiu, a od niedawna również o naszej wolności. W takiej sytuacji trudno uwierzyć, że jeszcze półtora wieku temu sytuacja wyglądała zupełnie inaczej – nie istniały korporacje zawodowe, komisje decydujące o dopuszczaniu leków na rynek czy centralnie ustalone procedury leczenia.

Prof. E. Richard Brown, prezes Amerykańskiego Stowarzyszenia Zdrowia Publicznego, na przykładzie USA szczegółowo opisuje proces przejścia od medycyny naturalnej, której podstawą był kontakt lekarza z pacjentem, do tzw. medycyny proceduralnej, odwołującej się do badań naukowych, a w istocie dążącej do zysku i władzy. Autor ukazuje naukową i technologicznie zaawansowaną medycynę jako narzędzie wykorzystywane przez członków zawodów medycznych oraz korporacje do realizacji ich własnych celów. Ci, którzy dysponują zasobami, wykorzystują je do rozwoju określonych obszarów medycyny i czerpią z tego określone korzyści ekonomiczne i społeczne. Zatem skupiają się na tych dziedzinach, które są najbardziej intratne.

E. Richard Brown: „Medycyna Rockefellera. Służba zdrowia i kapitalizm", cena: 38,50 zł, Wydawnictwo Wektory, www.wydawnictwowektory.pl

Śmieciowe DNA?

40 lat temu naukowcy odkryli, że ok. 98% naszego DNA nie koduje białek i wówczas tę część genomu określili jako śmieciowy. Jednak ostatnie badania pokazują, że genom jest wielowymiarowym, zintegrowanym systemem, w którym geny niekodujące białek pełnią wiele podstawowych funkcji biologicznych.W swojej książce pt. „Mit śmieciowego DNA" biolog Jonathan Wells jasno pokazuje, że nasze pierwotne rozumienie DNA było niepełne, a kolejne badania genomu ukazują coraz nowsze poziomy sterowania i złożoności wewnątrz naszych komórek, co było nie do pomyślenia w latach 80. XX w. Na poparcie tych tez naukowiec dostarcza mocnych i sprawdzonych dowodów oraz cytuje artykuły naukowe.

Jonathan Wells: „Mit śmieciowego DNA", cena: 26,60 zł, Wydawca Fundacja En Arche, www.enarche.pl



eprasa.pl c414dcbe00



Miejsca Mocy – naturalne źródła energii

Od tysiącleci w wielu kulturach znano i ceniono wpływ energii w miejscach mocy. Dziś wiemy, że oddziaływanie energetyczne Ziemi to czysta fizyka. Korzystajmy więc z dobroczynnych właściwości punktów energetycznych, takich jak Ogród Medytacji w Polskim Centrum Biowitalności.

Nasi przodkowie wierzyli, że przebywanie w punktach o wysokiej energetyce – miejscach mocy, czakramach, kamiennych kręgach, piramidach, cudownych źródłach, świętych górach – wpływa na uzdrowienie ciała i duszy. Często odbywały się w nich pogańskie rytuały, w tych konkretnych miejscach stawiano kościoły, klasztory, zamki i pałace. Ważne miejsca mocy to: egipskie piramidy, Machu Picchu w Peru, Wyspa Wielkanocna, Stonehenge w Anglii, a w Polsce: Kościół św. Gereona na Wawelu (czakram wawelski), Jasna Góra, Ostrów Tumski, Masyw Ślęży, Łysa Góra. Istnieje też Ogród Medytacji w zabytkowym parku w mazowieckich Chlewiskach. Ze względu na promieniowanie ziemskie, które na terenie kompleksu hotelowego Manor House SPA**** Pałac Odrowążów***** dochodzi do 30 tys. j. Bovisa, jest on nazywany Polskim Centrum Biowitalności.



Neutralna biowitalność dla zdrowego organizmu to około 6,5 tys. j. Bovisa. Najlepsze do życia miejsce powinno mieć między 6,5 a 8,5 tys. jednostek w tej skali. Przebywając w miejscach o wyższej energetyce, jak te na terenie Manor House SPA – dawnej szlacheckiej posiadłości z XII w., która jest jedną z najstarszych w Polsce – możemy „doładować" organizm, zregenerować go, poprawić zdrowie i radość życia. Potwierdził to badaniami znany polski radiesteta i geomanta Leszek Matela w książce pt. „Naturalne energie dla zdrowia". W tutejszym Ogrodzie Medytacji można czerpać pozytywną energię natury w licznych miejscach mocy:

Kamienny Krąg Mocy (30 tys. j. Bovisa) – starannie dopasowane i spolaryzowane kamienie promieniują pozytywną energią, można tu dostroić się do energii Wszechświata i oczyścić umysł. To idealne miejsce na głęboką medytację i ćwiczenia runiczne, w tym „powitanie słońca".

Ogród Zen – (24 tys. j. Bovisa) – replika ogrodu przy świątyni Ryoan-ji koło Kioto, sprzyja rozwojowi duchowemu, głębokiemu odprężeniu i obdarowuje pozytywną energią natury. Jego istotę określają cztery zasady: harmonia, szacunek, czystość i spokój.

Spirala Energetyczna – (18 tys. j. Bovisa) jej moc zapewnia silne energetyczne doładowanie, wzmacnia i harmonizuje cały organizm. Spacer po spiralnie ułożonych kamieniach oczyszcza i aktywuje pozytywne energie.

Piramida Horusa – (8,5 tys. j. Bovisa) zestrojona z biegunem magnetycznym Ziemi tworzy pole mocy w kształcie kuli o promieniu 250 m. Jej uzdrowicielska energia zwiększa siłę życiową, witalność, koncentrację, inwencję twórczą, komunikatywność, rozwój wewnętrzny, poziom świadomości całego organizmu i jego poszczególnych komórek, wzmacnia system immunologiczny i regenerację organizmu.



Labirynt – kopia labiryntu w katedrze w Chartres we Francji - alchemiczna ścieżka przemiany według zasad świętej geometrii. Centrum labiryntu (jego serce) to kwiat róży, symbol miłości i odrodzenia. W jego przestrzeni łączy się makro- i mikrokosmos, to, co na górze i to, co na dole, ma moc transformacji świadomości, symbolizuje drogę życia człowieka do centrum jego istoty.

Energetyczna Mandala – „koło życia, cały świat, święty krąg" – wielobarwna kompozycja kwiatowa w kształcie koła, które uważane jest za symbol harmonii i doskonałości, ma wyjątkowe oddziaływanie energetyczne. Przestrzeń do wypoczynku, medytacji i wyciszenia, podobnie jak pobliskie kąciki i ścieżki medytacji.

Dobrze czerpać też energię „chi" ziemi i drzew, a te są w rozległym parku Manor House SPA wyjątkowe – niektóre 300-letnie, wiele z nich to pomniki przyrody. Silwoterapia poprawia zarówno stan psychiczny, jak i fizyczny, podobnie jak energetyczne terapie w Gabinetach Bioodnowy i koncerty na gongi i misy tybetańskie.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl c414dcbe00

Sprzątaj jak mikrobiolog

Jak pozbyć się chorobotwórczych drobnoustrojów z ich ulubionych miejscówek? Naukowcy mają kilka sprawdzonych sposobów.

Wiele naszych wyobrażeń o mikrobach okazuje się nietrafionych. Większość z nas za najbardziej skażone uzna deskę klozetową i podłogę. Tymczasem mikrobiolodzy mają zupełnie inne typy.

Luksusowe apartamentowce

Nawet w przypadku bakterii sprawdza się reguła, że wszyscy goście wolą siedzieć w kuchni. Dowiodło tego przeprowadzone przez akademików z Tuscon badanie porównawcze. Co tydzień monitorowali oni 14 miejsc w kuchniach i łazienkach pod kątem liczby bakterii. Najwyższe ich stężenia stwierdzili w gąbkach i ściereczkach do naczyń, okolicach odpływu zlewu kuchennego i wanny oraz uchwytach baterii kuchennej[1].

Dr Chuck Gerba z Uniwersytetu Arizony, który bada sposoby przenoszenia się chorób przez środowisko, wskazuje, że największym siedliskiem bakterii w każdym domu jest gąbka do mycia naczyń, która – jeśli wierzyć uczonym z Duke University – może w sobie pomieścić aż 54 mld różnych bakterii! To absolutna rekordzistka, bo na ściereczkach kuchennych bytuje już tylko ok.1 mln nieproszonych gości. W porównaniu z nimi deska klozetowa ze swoją garstką 50 bakterii na 6,5 cm kw. wydaje się niemal sterylna[2].

Dlaczego tak się dzieje? No cóż, gąbki to luksusowe apartamentowce dla drobnoustrojów – są wilgotne, przewiewne i w dodatku doskonale zaopatrzone w biodegradowalne substancje organiczne (np. resztki jedzenia), a jakby tego było mało – dzięki swojej strukturze – zapewniają odpowiednią liczbę i wielkość przestrzeni dla bakterii[3].

Brudna kuchnia

Niestety to dopiero początek czyhających na nas w kuchni mikrobiologicznych pułapek. Z tych samych powodów (wilgotne środowisko i resztki jedzenia) zlew kuchenny stanowi doskonałą pożywkę do rozwoju takich mikroorganizmów jak bakterie salmonelli czy *Escherichia coli*.

Badacze z University of Wisconsin-Madison zapewniają, że często słyszane twierdzenie, iż plastikowe deski do krojenia są bardziej sanitarne niż drewniane, jest nieprawdziwe. Przetestowali je pod kątem namnażania się bakterii. Nałożyli na deski kilka szczepów bakterii *Escherichia coli*, *Listeria innocua*, *L. monocytogenes* lub *Salmonella typhimurium*. Okazało się, że te na plastikowych deskach łatwo mnożyły się i można było je z nich łatwo „odzyskać". Natomiast drobnoustroje nałożone na drewno generalnie nie mogły zostać odzyskane po wniknięciu w jego strukturę. Co ciekawe, obróbka olejem mineralnym powierzchni drewna miała niewielki wpływ na wyniki badań mikrobiologicznych[4].

Badanie przeprowadzone przez amerykańską organizację NSF International wykazało, że – poza gąbkami i ściereczkami kuchennymi oraz ręcznikami do rąk – najwięcej *E. coli* znajduje się na kuchennych blatach. Pojawiły się one w 32% próbek[5].

Źródłem bakterii *Escherichia coli* i *Salmonella* są niemyte produkty, surowe mięso i drób, ale również nieumyte ręce po skorzystaniu z łazienki oraz zwierzęta (dlatego koty nie powinny spacerować po kuchennych meblach). Najczęściej sami pomagamy mikrobom dostać się na stoły i blaty – wystarczy, że położymy na nich siatki z zakupami, wypakujemy opakowania z surowym mięsem lub niemyte warzywa.

Kolejne duże siedlisko mikroorganizmów w kuchni to… lodówka, a dokładnie uchwyt, za pomocą którego otwieramy jej drzwiczki. NSF International znalazło gronkowca złocistego *Staphylococcus aureus* w tym miejscu w 14% gospodarstw domowych. Drugim najbardziej zasiedlonym miejscem w lodówce są szuflady na warzywa oraz półki, na których przechowuje się mięso. Prócz bakterii znaleziono tam również drożdże i pleśnie.

Pułapki w łazience

Wiemy już, że deska klozetowa jest stosunkowo czysta. Gdzie zatem w łazience gromadzą się mikroby? Na bateriach łazienkowych, ręcznikach i… na szczoteczkach do zębów. Co gorsza, na tych ostatnich znajdują się nie tylko te bakterie, które naturalnie występują w jamie ustnej. Jeśli – jak większość z nas trzymasz szczoteczkę do zębów na umywalce lub półce pod lustrem, jest niemal pewne, że znajdują się na nich takie same bakterie jak te, które występują w toalecie. Podczas spłukiwania wody bakterie z sedesu są rozpylane wraz z wodą na wysokość aż 1,5 metra, a potem osiadają na wszystkich łazienkowych sprzętach. Teraz już wiesz, dlaczego warto zamykać klapę deski klozetowej.

Eksperci z Aston University w Birmingham dodali tutaj swoje 3 grosze. Wskazują oni, że codziennie używane kosmetyki – tusz do rzęs i szminka mogą być doskonałym siedliskiem mikrobów. Aż 79-90% używanych szminek, błyszczyków, kredek do oczu i tuszów do rzęs było skażonych bakteriami *Staphylococcus*

eprasa.pl c414dcbe00



Największym siedliskiem bakterii w każdym domu jest gąbka do mycia naczyń, która – jeśli wierzyć uczonym z Duke University – może w sobie pomieścić aż 54 mld różnych bakterii!

eprasa.pl c414dcbe00



aureus, *E. coli* i *Citrobacter freundii*. Natomiast we wszystkich rodzajach produktów uczeni wykryli grzyby i enterobakterie – do których należą m.in. *Klebsiella* i *Shigella*. Mając to na względzie, naukowcy odradzają korzystanie z testerów w sklepach[6].

Konie trojańskie

O tym, że na pilotach do telewizorów w szpitalach i hotelach jest najwięcej bakterii, nie trzeba nikogo przekonywać. Jednak informacja, że nasz własny pilot może być 20 razy brudniejszy od toalety – wydaje się nieprawdopodobna do momentu, w którym nie dowiemy się, że w ponad 2/3 (67%) gospodarstw domowych nigdy się go nie czyści. Naukowcy przeanalizowali różne przedmioty gospodarstwa domowego pod kątem obecności bakterii, drożdży i pleśni. Na pilotach były wszystkie! Jak podkreśla jeden z autorów badania – Dale Gillespie: „to szokujące, jak naprawdę są brudne piloty, zwłaszcza biorąc pod uwagę, że jest to przedmiot, którego codziennie używają zarówno dorośli, jak i dzieci".

Prof. Joanna Verran z Manchester Metropolitan University uczula z kolei na fakt, że nasze telefony mogą służyć nie tylko do przekazywania informacji, ale również zakażeń. Używamy ich dosłownie wszędzie: w domu, samochodzie, tramwaju, na zakupach czy w szpitalu. Dotykamy poręczy w autobusie czy spłuczki w toalecie, a potem chwytamy za telefon. Tymczasem na komórce osadzają się wydzieliny naszego ciała (ślina, pot, naskórek), które są idealną pożywką dla bakterii, a generowane przez urządzenie ciepło sprawia, że jest ono dla nich idealnym domem. Badania przeprowadzone przez prof. Verran dowiodły, że na naszych smartfonach jest 5 razy więcej bakterii niż na desce klozetowej, podeszwie buta czy klamce[7].

Dodajmy, że inne testy wskazują, iż na smartwatchach może być ich 8 razy więcej.

Dalej w rankingu plasują się klawiatury komputerów oraz myszki nie te biurowe, a nasze własne. Jak dowiódł mikrobiolog James Francis z Kingmoor Technical Services w badaniu prowadzonym w 2009 r. dla magazynu „Which? Computing", w klawiaturach szczęśliwy żywot wiodą bakterie kałowe na czele z *E. coli*.

Co robić?

Skoro już wiadomo, które miejsca według mikrobiologów są najgroźniejszymi siedliskami patogenów w naszych domach, warto poznać ich sposoby na przetrzebienie populacji drobnoustrojów i zminimalizowanie ryzyka zakażenia.

Przynajmniej kilka razy w tygodniu dezynfekuj zlew kuchenny. Możesz to zrobić np. za pomocą roztworu wody i chlorowego wybielacza lub wody oraz sody oczyszczonej.

Uczeni z Meksyku dowiedli, że zmniejsza to ryzyko zakażenia salmonellą aż 100-krotnie[8].

Deskę do krojenia po pracy z mięsem musisz dokładnie umyć. Najlepiej zaordynuj jej wcierkę sodową. Na wilgotną gąbkę nasyp sody oczyszczonej i mocno pocieraj drewno, a następnie spłucz je wrzątkiem.

Przed i po każdym użyciu odkaź również wszystkie blaty. A przy okazji przetrzyj drzwi lodówki w miejscu, które służy do ich otwierania.

Możesz przygotować własny płyn odkażający – kopiastą łyżkę sody zalej 100 ml ciepłej wody i wymieszaj. Następnie dodaj 50 ml alkoholu etylowego. Całość przelej do butelki ze spryskiwaczem. Takim płynem spryskuj ścianki i półki w lodówce.

Jeżeli stosujesz konkretne środki do czyszczenia i dezynfekcji, zapoznaj się z czasem ich działania i przestrzegaj go. Możesz też skorzystać z nawilżanych chusteczek odkażających. Nie oszczędzaj na nich. Jeśli użyjesz jednej chusteczki do dezynfekcji całej kuchni, to tylko rozprowadzisz drobnoustroje po całym pomieszczeniu. Każda czyszczona powierzchnia powinna mieć swój przydział – czy to w postaci chusteczki, czy listka ręcznika jednorazowego. Odkażając strategiczne miejsca w domu, nie zapominaj



o klamkach, słuchawce od domofonu, pilocie i… swoim telefonie.

Raz w tygodniu używaj środka dezynfekującego do czyszczenia myszki i klawiatury.

Co tydzień pierz ręczniki i ścierki. Na tych do wycierania rąk, jest więcej bakterii niż na używanych majtkach! Możesz też zastąpić je papierowymi odpowiednikami. Pierz też torby wielorazowe – na ich uszach oraz spodzie (opieranym na różnych powierzchniach) aż roi się od mikrobów.

Szczoteczki do zębów umieść w zamykanej szafce, aby ograniczyć ilość bakterii, jaka ma do nich dostęp. Przechowuj je w pozycji stojącej, żeby szybciej schły. A gdy spuszczasz wodę w toalecie, opuszczaj deskę klozetową.

Jeżeli nie ma takiej potrzeby (czyli nie masz małych dzieci lub zwierząt) odkurzaj podłogi raz w tygodniu. W okresie infekcyjnym warto używać mopa parowego. Gorąca para zabija drobnoustroje i grzyby.

Co z tą gąbką?

No dobrze, a co począć z najgroźniejszym i najbardziej pojemnym siedliskiem bakterii w całym domu? Zdaniem ekspertów najlepiej byłoby co tydzień wymieniać zmywak. Niestety nie jest to jednak ani ekonomiczne, ani ekologiczne. Dr Neil Schachter z nowojorskiego szpitala Mount Sinai radzi, raz w tygodniu zmywaki wkładać do miski z gorącą wodą i podgrzewać przez 2 min w kuchence mikrofalowej. W 2007 r. naukowcy z Agricultural Research Service (ARS) z Beltsville w stanie Maryland dowiedli, że taki zabieg zabija ponad 99% obecnych w niej bakterii, drożdży i pleśni.

Przetestowali też inne opcje: namaczali gąbkę przez 3 min w 10-procentowym roztworze wybielacza chlorowego, nasączali ją sokiem z cytryny lub wodą destylowaną i pozostawiali tak na minutę. Te sposoby pozwoliły usunąć 37-87% bakterii. Jednak przetrwało je 6,7-63% grzybów[9].

Niestety, Holendrzy w 2020 r. odkryli, że do mikrobiomu gąbki kuchennej oprócz bakterii i grzybów należą również wirusy atakujące

Badania przeprowadzone przez prof. Verran dowiodły, że na naszych smartfonach jest 5 razy więcej bakterii niż na desce klozetowej, podeszwie buta czy klamce

bakterie; archeony, które wytwarzają metan, a nawet zwierzęta jednokomórkowe, takie jak ameba!

– Choć 99,99% wszystkich bakterii zostanie zabitych w kuchence mikrofalowej, to jednak te, które przetrwają, szybko odrosną – mówi kierownik badania, prof. dr Markus Egert, wykładowca mikrobiologii i higieny na Uniwersytecie Furtwangen. – Mikroorganizmy są mistrzami w adaptacji do ekstremalnych warunków życia.

Po 4 tygodniach normalnego użytkowania w kuchni gąbki zebrano i przeprowadzono analizę metagenomiczną. Badacze porównali też zmywaki dezynfekowane w mikrofalówkach i niepoddane tym zabiegom – ich mikrobiomy znacząco się różniły. W gąbkach, które były regularnie poddawane działaniu mikrofal, liczba gatunków była mniejsza, jednak zróżnicowanie potencjalnej aktywności metabolicznej było większe. Zdaniem naukowców może to z czasem doprowadzić do rozwoju społeczności drobnoustrojów, które są trudniejsze do usunięcia[10].

W takim przypadku pomocna może okazać się soda oczyszczona, która znana jest ze swoich właściwości antybakteryjnych. Standardowe analizy minimalnego stężenia hamującego wykazały znaczną aktywność hamującą przeciwko *Streptococcus mutans*. Testy krótkotrwałego narażenia wykazały znaczące zabijanie zawiesin bakterii, gdy soda została połączona z detergentem dodecylosiarczanem sodu[11].

Mikrobiolodzy radzą zanurzyć gąbkę w gorącej wodzie z 3 kopiastymi łyżkami sody i zostawić na 60 min. Następnie zalać wrzątkiem i dopiero potem wypłukać. Taki zabieg należy powtarzać co 2-3 dni.

Jednak to nie pomoże pozbyć się wirusów, archeonów lub ameb… W tym przypadku najlepiej sprawdzi się ozon.

Gaz ten eliminuje bakterie, wirusy, grzyby i ich zarodniki, roztocza, pestycydy, fungicydy, azotany, hormony, anaboliki i inne zanieczyszczenia w mięsie, drobiu, owocach morza. Ponadto usuwa wszelkie zapachy pochodzenia organicznego i nieorganicznego w tym tytoniowe, od zwierząt i ptaków, pożarowe, popowodziowe, a w większych stężeniach zabija insekty, których żaden inny środek nie jest w stanie całkowicie wyeliminować.

Dezynfekcja żywności

Nieodzowne podczas sprzątania detergenty i środki czyszczące, nie nadają się do dezynfekcji produktów spożywczych. Domowa chemia jest toksyczna nie tylko dla patogenów, ale i dla naszych komórek, więc kiedy przedostanie się do wnętrza ciała wraz z jedzeniem, łatwo wywołuje zatrucia i podrażnienia. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy bezradni, warzywa, owoce oraz inne produkty żywnościowe możemy oczyścić za pomocą domowych ozonatorów. Wytwarzają one ozon (O3) z czystego tlenu (O2) dostarczanego z butli lub z odpowiednio przygotowanego powietrza, za pomocą wyładowań

OZONOWANIE A ELEKTRONIKA

Ten rodzaj dezynfekcji trwa zwykle na tyle krótko, że nie ma wpływu na sprzęty AGD takie jak lodówka, pralka lub czajnik bezprzewodowy. Jednak trochę inaczej sprawa wygląda z bardziej skomplikowaną i czułą elektroniką, taką jak komputery, telewizory, smartfony czy xboxy. Takie urządzenia trzeba albo przenieść w inne miejsce, albo zabezpieczyć folią.

Ozon bardzo szybko utlenia substancje, z którymi ma kontakt, w tym również niektóre materiały występujące w urządzeniach elektronicznych. Dlatego w bardzo dużych stężeniach oraz przy długim czasie ekspozycji może doprowadzić do uszkodzenia połączeń i przewodów elektrycznych wewnątrz urządzeń zasilanych prądem elektrycznym.

eprasa.pl c414dcbe00

elektrycznych (zwłaszcza cichych, koronowych i powierzchniowych). Otrzymany gaz jest bardzo silnym utleniaczem. Dlatego też bywa stosowany m.in. w procesie uzdatniania wody (usuwa z niej nie tylko drobnoustroje, ale też glony oraz chlor, żelazo i wapń) oraz jako czynnik odkażający w przemyśle spożywczym.

Ozon może być dodawany do płynów stosowanych do mycia warzyw, owoców, ryb i mięsa w celu dezynfekcji i przedłużenia trwałości tych produktów. Świeże warzywa zanieczyszczone *Yersinia enterocolitica* były przyczyną epidemii, którą opanowano dzięki zastosowaniu wody ozonowanej. Już po minucie zaobserwowano redukcję populacji drobnoustrojów[12]. Przeprowadzono również badania efektywności działania ozonowanej wody użytej do płukania świeżo ściętej sałaty lodowej przez 5 min w temperaturze pokojowej. Zaobserwowano znaczny spadek liczby naturalnie bytujących bakterii[13]. W innych badaniach wykazano, że ozonowana woda (5 ppm O3) stosowana do płukania przez 60 s powoduje redukcję liczby bakterii *Y. enterocolitica* i *Listeria monocytogenes* na powierzchni ziemniaków. Jej zastosowanie dało również dobre rezultaty w ograniczaniu kilku epidemii shigellozy, związanych ze świeżymi warzywami, a mycie nią małych owoców, takich jak maliny czy truskawki, pozwoliło zredukować liczebność bakterii *E. coli* i *Salmonella*[14].

Ozonować można również mięso, drób, ryby, owoce morza i jaja.

BIBLIOGRAFIA

1. J Appl Microbiol. 1998 Nov;85(5):819-28
2. Nature Chemical Biology 2022, 18:394-402, doi: 10.1038/s41589-021-00961-w
3. Food Protection Trends, Vol 37, No. 3, p. 170-5
4. J Food Prot. 1994 Jan;57(1):16-22
5. 2011 NSF International Household Germ Study
6. J Appl Microbiol, 2020, 128:598-605, doi:10.1111/jam.14479
7. J Microbiol Biol Educ. 2012; 13(1): 59-61
8. Lett Appl Microbiol. 2014 Nov;59(5):487-92
9. www.ars.usda.gov/news-events/news/research-news/2007/best-ways-to-clean-kitchen-sponges/
10. Microorganisms. 2020 May; 8(5): 736, doi:10.3390/microorganisms8050736
11. Compend Contin Educ Dent Suppl. 1997;18(21):S17-21;quiz S46
12. J. Food Prot. 2006; 69:2357-63
13. J. Food Prot. 2006; 69:154-60
14. J. Food Prot. 2007; 70:1088-92
15. Ozone: Science & Engineering 2009; 31(3):216-23
16. Sci. Total. Environ. 2010; 408:2305-11



ZABÓJCZO SKUTECZNY O3

Okazuje się, że ozonowanie to potencjalnie jeden z najbardziej efektywnych sposobów oczyszczania i dezynfekcji. Jego aktywność przeciwdrobnoustrojowa przewyższa skuteczność chloru nawet 50-krotnie, a w badaniach porównawczych wykazano jego znaczną przewagę nad podchlorynem sodu wobec bakterii występujących w ściekach szpitalnych – głównie z rodzaju *Enterococcus*, w tym opornych na wankomycynę[1]. Dodatkową zaletą ozonu jest znacznie krótszy czas działania w porównaniu z podchlorynem sodu. Gaz ten może być również wykorzystywany do dezynfekcji ścieków w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się do środowiska drobnoustrojów opornych na antybiotyki. W jednym z eksperymentów porównano aktywność chloru, ultrafioletu i ozonu wobec bakterii obecnych w ściekach pochodzących z hodowli świń. Zastosowanie chloru o stężeniu 30 mg/l powodowało redukcję ich liczby na poziomie 2,2-3,4 log, jednocześnie zidentyfikowano 2 szczepy oporne: *Bacillus subtilis* i *B. licheniformis*. Zastosowanie promieni UV prowadziło do inaktywacji prawie wszystkich bakterii, jednakże było energochłonne, natomiast ozon w stężeniu 100 mg/L powodował redukcję liczby bakterii ściekowych na poziomie 3,3-3,9 log[2]. Obok właściwości bakteriobójczych ozon wykazuje również ważną cechę w przypadku zapewnienia czystości wody – zdolność ograniczania liczebności glonów i pierwotniaków oraz pleśni i innych grzybów.

BIBLIOGRAFIA

1. Laboratorium 2007; 10:10-13
2. Water Res. 2006; 40:2017-26

Czyste przestrzenie i powietrze

Wykazano skuteczność zastosowania ozonu jako środka odkażającego różne twarde i porowate powierzchnie zawierające warstwę m.in. wirusów grypy, żółtej febry, opryszczki pospolitej, adenowirusów, rinowirusów i koronawirusów. W przypadku plastiku, szkła i metalu udało się inaktywować wszystkie patogeny[15]. Można zatem ozonować zastawę stołową, naczynia, sztućce i deski do krojenia.

Ozon w formie gazowej wykorzystywany jest także do dezynfekcji lodówek, szaf, samochodów oraz pomieszczeń mieszkalnych, w budynkach użyteczności publicznej takich jak: teatry, kasyna czy szpitale. Jest skuteczny przy odgrzybianiu starych, zaniedbanych mieszkań i domów, w których rozwinęły się grzyby pleśniowe. Jedno z ostatnich badań dotyczy możliwości wykorzystania ozonowania do dezynfekcji zakurzonych mebli pochodzących z wilgotnych i zapuszczonych budynków. Zastosowanie urządzenia myjącego przy użyciu pary i jednocześnie dezynfekującego za pomocą ozonu o stężeniu ponad 30 ppm najczęściej prowadziło do redukcji drobnoustrojów w kurzu. Liczba większości gatunków grzybów ulegała obniżeniu, zwłaszcza dotyczyło to grzybów z rodzajów: *Penicillium*, *Cladosporium*, *Candida*, *Aureobasidium*, *Rhizopus*, *Trichoderma* i *Actinomycetes*. Jednakże zaobserwowano, że metoda ta nie usuwa czy też nie niszczy wszystkich gatunków. Zidentyfikowano 4, które po czyszczeniu były wciąż obecne w kurzu: *Cladosporium pullulans*, *C.cladosporides*, *C. herbarum* i *Epicoccum nigrum*[16].

eprasa.pl c414dcbe00

INZENI

OCZYSZCZACZ ŻYWNOŚCI

Jedzenie bez pestycydów?

To możliwe!

NOWOŚĆ

OCZYSZCZACZ ŻYWNOŚCI INZENI BSD7

5 programów oczyszczających

NACZYNIA	OWOCE	MIĘSO	WARZYWA	RYBY
20 minut	5 minut rotacja 360°	25 minut rotacja 360°	15 minut rotacja 360°	25 minut rotacja 360°



RABAT -10%

809 zł

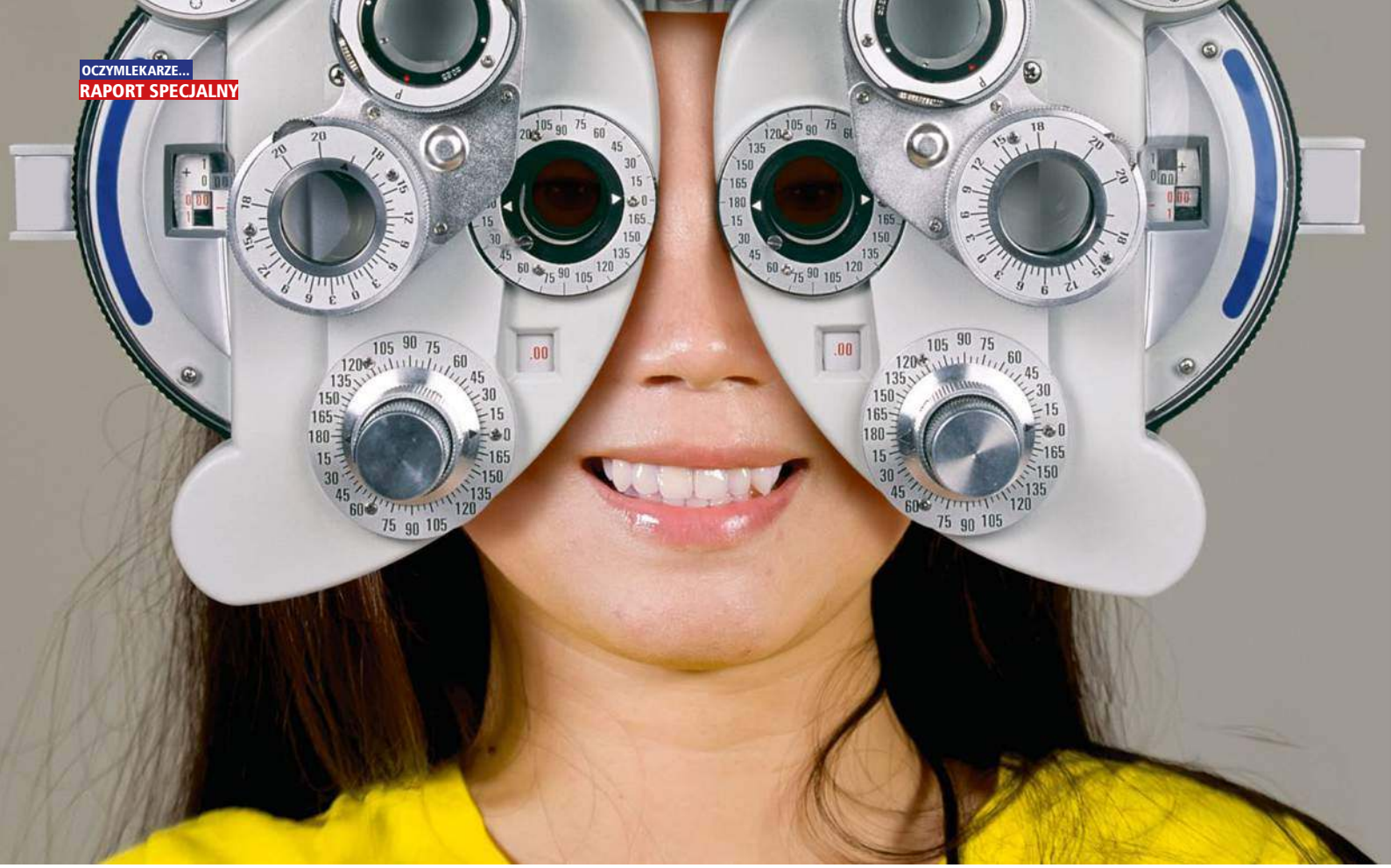
*cena po uwzględnieniu rabatu

Jak uzyskać TAKĄ CENĘ?
Podaj kod rabatowy OCL10
podczas zamówienia.

PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 30.06.2022 r. LUB WYCZERPANIA ZAPASÓW.
Promocja nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi. Informacja nie jest ofertą handlową w rozumieniu Kodeksu Cywilnego.

mediasklep24.pl kontakt@mediasklep24.pl +48 32 555 04 51

eprasa.pl c414dcbe00



Gdy siatkówka strajkuje

Większość chorób oczu powoduje nagły dyskomfort lub pogorszenie widzenia, które skłaniają nas do szukania pomocy u okulisty. Są jednak i takie, które niepostrzeżenie rozwijają się latami, a gdy już dadzą objawy, sytuacja jest poważna...

Cała skomplikowana w swej budowie gałka oczna ma zasadniczo jedno zadanie – skupić wiązkę światła i wysłać ją w głąb oka, na siatkówkę, a dokładniej rzecz ujmując na plamkę żółtą, będącą jednym z jej elementów. Dzięki siatkówce i znajdującym się na niej fotoreceptorom odróżniamy dzień od nocy, widzimy otaczający nas świat i potrafimy dostrzec szczegóły oraz całą gamę kolorów, które nasz mózg tworzy z 3 barw podstawowych odbieranych przez siatkówkę: czerwonej, niebieskiej i zielonej. Niestety, o tym najważniejszym elemencie oka często nie pamiętamy, skupiając się jedynie na ostrości wzroku i zdrowiu spojówek. Tymczasem powinniśmy szczególnie zadbać właśnie o siatkówkę, bo gdy ona zastrajkuje, świat stracić może nie tylko ostrość, ale też barwy i kontury[1].

Spójrz głęboko w oczy

Nie jesteśmy w stanie dojrzeć nieuzbrojonym okiem siatkówki, czasami jedynie światło flesza aparatu fotograficznego potrafi do niej dotrzeć przez źrenicę i wywołać na kliszy czerwony odblask, będący, tak naprawdę, dobiciem gęstej sieci naczyń krwionośnych odżywiających tę pochłaniającą olbrzymie ilości energii tkankę.

Siatkówka, schowana na tylnej ścianie gałki ocznej, tworzy tam wielowarstwową błonę pokrytą od wewnętrznej strony komórkami światłoczułymi, będącymi tak naprawdę zmodyfikowanymi neuronami, które znamy pod nazwą czopków i pręcików. Dzięki czopkom rozpoznajemy aż 160 kolorów w ponad 600 tys. odcieni, a pręciki pozwalają nam rozróżniać natężenie światła i kontury przedmiotów oraz dostrzegać ruch. Informacje wzrokowe trafiają do mózgu z siatkówki przez nerw wzrokowy, który powstaje z połączenia setek tysięcy mikroskopijnych włókien nerwowych wychodzących z siatkówki w jeden główny pień nerwowy. Szczególnym miejscem na siatkówce oka jest wspomniana już plamka żółta, na której mieści się olbrzymia ilości czopków, odpowiadających za ostre widzenie i dostrzeganie szczegółów. To właśnie w tym miejscu dochodzi do skupienia odpowiednio załamanej w strukturach gałki ocznej wiązki światła i dzięki temu widzimy

eprasa.pl c414dcbe00

obraz, który jest pomniejszony i odwrócony. Dopiero nasz mózg interpretuje tę informację, odwraca obraz i pozwala nam ocenić jego prawidłowy rozmiar, odległość i perspektywę oraz dostrzec wszystkie barwy i niuanse kształtu. Na tej podstawie poznajemy świat i możemy w nim się poruszać, dlatego wszelkie zaburzenia funkcjonowania siatkówki oka mają olbrzymi wpływ na nasze zdrowie i nie chodzi tu tylko o to, czy widzimy dobrze, czy nie. Każda bowiem wada wzroku czy choroba oczu odbija się niekorzystnie nie tylko na naszych zdolnościach poznawczych, ale także na postawie ciała i motoryce czy pracy pozostałych 4 zmysłów oraz może powodować mnóstwo problemów natury psychologicznej i emocjonalnej. A to wszystko razem może wpłynąć na zachwianie stanu homeostazy, czyli zdrowej równowagi organizmu.

Niestety, wiele chorób siatkówki rozwija się podstępnie, całymi latami nie dając objawów. Często są one również mylnie przypisywane stresowi, zmęczeniu czy długotrwałej pracy przy komputerze. Tymczasem każde osłabienie wzroku, niewyraźne widzenie, ból okolic oczu czy mroczki lub błyski w polu widzenia, powinny niepokoić i skłonić do wizyty u okulisty, bo wcześnie rozpoznane choroby siatkówki można z powodzeniem leczyć. Przyjrzyjmy się zatem 3 najpowszechniejszym z nich: zwyrodnieniu plamki żółtej (AMD), odwarstwieniu siatkówki i retinopatii cukrzycowej[2].

Zwyrodnienie plamki żółtej

Zwyrodnienie plamki żółtej (age-related macular degeneration, AMD) pojawia się zazwyczaj po 50. r.ż. i jest jedną z najczęstszych przyczyn pogorszenia wzroku i jego utraty u seniorów. Naukowcy szacują, że aż 19% Europejczyków w wieku powyżej 65 lat straci wzrok w wyniki właśnie tej choroby, a częstotliwość jej występowania u 80-latków to aż 40%! W Polsce na ADM cierpi ok. 1,2 mln osób.

Przyczyny AMD nie zostały do końca poznane, jednak udało się zidentyfikować geny odpowiedzialne za występowanie tej choroby, dlatego uważa się, że może ona występować rodzinnie. Innymi czynnikami sprzyjającymi rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej jest podeszły wiek i nikotynizm – u palaczy AMD występuje 6-krotnie częściej. Także choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, otyłość i nadciśnienie tętnicze zwiększają ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej.

Rozwój choroby W przebiegu AMD dochodzi do wytworzenia nowych naczyń krwionośnych w obrębie siatkówki, a ich największe nasilenie obserwuje się w plamce żółtej. Choć choroba dotyka obu oczu, tempo powstawania zmian może być różne dla oka prawego i lewego. Czasami jest to kilka tygodni, a czasami wiele lat. Wytworzenie patologicznych naczyń krwionośnych prowadzi do stanu zapalnego i nieodwracalnych zmian degeneracyjnych w fotoreceptorach oraz powstania złogów lipidowo-białkowych odkładających się między warstwami siatkówki.

Zasadniczo wyróżnia się 2 postaci AMD: suchą i mokrą. Postać sucha stanowi ok. 85% przypadków i ma łagodniejszy przebieg. Degeneracja plamki żółtej postępuje stopniowo, a co za tym idzie, pogorszenie wzroku także jest stopniowe. W postaci mokrej (ok. 15% przypadków) dochodzi natomiast do szybkiego pogorszenia widzenia na skutek wysięków i krwotoków na siatkówce, które wywołują silny stan zapalny. Ten rodzaj AMD diagnozuje się nie tylko u seniorów, ale także u osób w sile wieku.

Symptomy Początkowo choroba rozwija się bezobjawowo. Wielu chorych bagatelizuje pogarszającą się ostrość widzenia, szczególnie w słabym świetle, trudności w czytaniu i pisaniu oraz zniekształcenia w polu widzenia. Niepokój chorego budzi zazwyczaj dopiero pojawienie się ciemnej plamy w środku pola widzenia i upośledzenie postrzegania kolorów. Obszar tzw. mroczka centralnego z czasem powiększa się i może dojść nawet do całkowitej utraty wzroku.

Diagnoza Poza pełnym badaniem ostrości wzroku, u pacjentów, u których podejrzewa się AMD, wykonuje się także badanie dna oka przy rozszerzeniu źrenicy, test kontrastu i pomiar ciśnienia śródgałkowego. Dodatkowym narzędziem diagnostycznym jest test Amslera – pacjent wpatruje się w planszę, na której narysowano siatkę i czarną kropkę w jej centrum. Jeśli dostrzega zakrzywianie linii siatki i zmianę wielkości tworzących ją kwadratów lub mroczki, istnieje duże prawdopodobieństwo, że przyczyną tych zaburzeń widzenia jest właśnie AMD. Lekarz może zlecić także tomografię oczu i angiografię, aby uwidocznić zmiany w unaczynieniu siatkówki.

Leczenie Polega w dużej mierze na zmianie trybu życia, w tym diety, na bogatą w świeże warzywa i owoce, obniżenie masy ciała i porzucenie nałogów – ponieważ nie istnieje tu leczenie przyczynowe, możemy zatem jedynie opóźniać rozwój choroby i leczyć już



Zmęczenie cyfrowe

Naukowcy z Kyung University w Korei Południowej dowiedli, że spirulina (*Spirulina platensis*) nie tylko chroni siatkówkę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, ale także, w nie do końca jeszcze poznany sposób, zabezpiecza ją przed uszkodzeniem spowodowanym przez niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów i telefonów komórkowych, czyli tzw. zmęczeniem cyfrowym. A to nie jedyne, co ta alga ma do zaoferowania naszym oczom. To także istna skarbnica składników korzystnie wpływających na wzrok i chroniących nas przed chorobami siatkówki. Znajdziemy w niej witaminy A, C i E oraz z grupy B. Ponadto ten maleńki glon jest źródłem luteiny i zeaksantyny chroniących plamkę żółtą, oraz beta-karotenu niezbędnego do wytwarzania rodopsyny. W swoim składzie spirulina ma także niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Nie bez znaczenia jest także to, że działa przeciwzapalnie i wspomaga usuwanie szkodliwych toksyn z naszego organizmu, które mogą uszkadzać wszystkie tkanki, także siatkówkę[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Nutrients 2022, 14, 401

eprasa.pl c414dcbe00



powstałe zmiany. Celem leczenia jest jak najdłuższe zachowanie ostrości widzenia u chorego. W zależności od stopnia zaawansowania choroby, okulista może zalecić także np. koagulację patologicznych naczyń krwionośnych lub podanie miejscowo do siatkówki substancji hamujących rozwój nowych. Ponadto w leczeniu AMD wykorzystuje się terapię laserową, której celem jest również zamknięcie naczyń krwionośnych. U niektórych pacjentów stosuje się terapię fotodynamiczną, polegającą na dożylnym podaniu substancji światłoczułej i wykonaniu zabiegu laserem, w celu usunięcia zmian na siatkówce. Najnowszą metodą leczenia wczesnej postaci zwyrodnienia plamki żółtej jest terapia laserem 2RT, którego precyzyjny impuls stymuluje regenerację komórek siatkówki. Terapię tę nazywa się także „odmładzaniem siatkówki”[3].

Odwarstwienie siatkówki

Dochodzi do niego, gdy warstwa barwnikowa oddziela się od warstwy, na której znajdują się pręciki i czopki. Choroba rozwija się po cichu, przez kilka lat nie dając żadnych objawów, a finalnie może doprowadzić nawet do całkowitej utraty wzroku. Zazwyczaj objawy pojawiają się między 40. a 70. r.ż.

Przyczyny Wnętrze gałki ocznej wypełnia tzw. ciało szkliste o konsystencji żelu, którego tylna część przylega do siatkówki. Wraz z wiekiem traci ono swoją objętość i kurcząc się, może zacząć oddzielać się od siatkówki, pociągając jej przednią warstwę za sobą, co prowadzi do rozdzielenia blaszek siatkówki. Wskutek tego powstają przedarcia i dziury, przez które wnika płyn z gałki ocznej i coraz bardziej oddziela siatkówkę od błony naczyniowej. Ten typ choroby nazywany jest przedarciowym odwarstwieniem siatkówki. Gdy siatkówka jest pociągana na całej swojej powierzchni poprzez kurczenie się błony szklistkowo-siatkówkowej mamy do czynienia z trakcyjnym odwarstwieniem siatkówki. Z kolei przy wysiękowym odwarstwieniu siatkówki między nabłonek barwnikowy a warstwę receptorową siatkówki przedostaje się płyn wysiękowy.

Czynnikami sprzyjającymi chorobie jest wysoka krótkowzroczność (powyżej 6 dioptrii), inne choroby zwyrodnieniowe siatkówki i urazy oraz operacje na gałce ocznej, retinopatia cukrzycowa, wrodzone choroby tkanki łącznej (zespół Marfana, zespół Ehlersa i Danlosa, zespół Sticklera) i występowanie schorzenia w rodzinie. Do nagłego odklejenia siatkówki może dojść także na skutek dużego wysiłku.

Rozwój choroby odwarstwienie siatkówki przebiega bezobjawowo, początkowo powoduje zaburzenia widzenia. Jednak w przebiegu choroby może dojść do całkowitego odwarstwienia siatkówki, to zaś może doprowadzić do utraty wzroku.

Syptomy Jednym z pierwszych objawów odwarstwienia siatkówki jest pogorszenie widzenia i wrażenie, jakby przed okiem chorego pojawiła się zasłona ograniczająca pole widzenia, zaczynająca się od krawędzi oka. W polu widzenia mogą pojawić się także męty i błyski, czyli tzw. fotopsje. Jeżeli zaobserwujesz je u siebie, ogranicz ruchy głową i chorym okiem, i jak najszybciej poszukaj pomocy okulisty. Czas jest tu kluczowy, ponieważ szybko może dojść do całkowitego odklejenia. W przypadku nieprzedarciowego trakcyjnego odwarstwienia siatkówki nie ma błysków i mętów, a ubytki w polu widzenia postępują wolno. Natomiast wysiękowa postać choroby cechuje się ich szybkim powiększaniem się.

Diagnoza Po wstępnym rozpoznaniu na podstawie objawów i rodzaju zaburzeń widzenia, okulista stawia diagnozę na podstawie badania dna oka oraz USG gałki ocznej.

Leczenie Odwarstwienie siatkówki leczy się operacyjnie. Jedną z metod jest naszycie wszczepu silikonowego, którego zadaniem jest taka zmiana kształtu gałki ocznej, by doszło do zbliżenia siatkówki do tylnej ściany gałki. Czasami stosuje się pneumoretinopeksję – otwór w siatkówce zostaje zablokowany poprzez wtłoczenie do gałki ocznej niewielkiego pęcherza gazu, który wypełnia ją i mechanicznie przyciska warstwy siatkówki do siebie oraz całą siatkówkę do tylnej krawędzi oka. W niektórych przypadkach wykonuje się witrektomię, polegającą na usunięciu przez niewielki otwór ciała szklistego, a następnie zastąpienie go gazem bądź olejem silikonowym. Po operacji gałkę oczną wypełnia się gazem lub specjalnym olejem silikonowym. W 90% przypadków udaje się ponownie przykleić siatkówkę, ale niestety udana operacja nie zawsze oznacza odzyskanie ostrości widzenia, czasami jest jedynie środkiem zapobiegawczym dalszego odwarstwiania siatkówki. W większości przypadków wzrok poprawia się w ciągu kilku miesięcy.

Pierwsze badanie identyfikujące silny związek między podnoszeniem ciężarów w miejscu pracy a ryzykiem odwarstwienia siatkówki zostało opublikowane w 2008 r. przez prof. Stefano Mattioli z Uniwersytetu Bolońskiego. Badanie to wykazało również silny związek między rozwojem tego schorzenia a otyłością. Zdaniem badaczy uniknąć choroby można, dbając o prawidłową masę ciała oraz rozsądnie mierząc siły na zamiary. Gdy mamy coś ciężkiego do przeniesienia lub przepchnięcia lepiej zrobić to w kilka osób albo skorzystać z urządzeń do tego przeznaczonych[4]. Ponadto profilaktyka odwarstwienia siatkówki, podobnie jak w przypadku AMD, wiąże się ze zmianą trybu życia oraz modyfikacją diety[5].

Retinopatia cukrzycowa

Jak sama nazwa wskazuje, jest powikłaniem cukrzycy, im dłużej trwa słodka choroba, tym bardziej zaawansowane są zmiany w narządzie wzroku. Eksperci

eprasa.pl c414dcbe00

szacują, że do 2025 r. aż 300 mln osób na całym świecie zachoruje na cukrzycę. W tym, po 20 latach trwania choroby, u niemal wszystkich cierpiących na cukrzycę typu 1 pojawi się retinopatia, a w przypadku typu 2 odsetek ten wynosić będzie 60%.

Przyczyny Wysoki poziom glukozy we krwi, stres oksydacyjny, czyli nadmierne wytwarzanie wolnych rodników tlenowych i nadciśnienie tętnicze, które często towarzyszy cukrzycy powodują zmiany w strukturach oka.

Rozwój choroby W przebiegu retinopatii cukrzycowej dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych siatkówki i zaburzeń krążenia oraz powstawania mikrotętniaków i zmian przypominających żylaki. Zmiany te mogą doprowadzić do obrzęku plamki żółtej i krwawień na siatkówce, a to z kolei może skutkować utratą wzroku. Czynnikami ryzyka retinopatii cukrzycowej są choroby nerek, palenie papierosów, hiperlipidemia oraz ciąża i operacja zaćmy[6].

Symptomy Choroba rozwija się latami, a pierwsze objawy pojawiają się, kiedy zmiany na siatkówce są już mocno zaawansowane. Pierwsze objawy retinopatii cukrzycowej to zmniejszenie ostrości wzroku, pogorszenie widzenia w ciemności i pojawienie się ciemnej plamki w polu widzenia, która z czasem może samoistnie zniknąć bez śladu, co niestety nie oznacza, że problem też zniknął. Charakterystycznym objawem są także trudności z przystosowaniem wzroku do bardzo jasnych pomieszczeń, a niektórzy pacjenci skarżą się na nadwrażliwość na silne światło. Nieleczona, retinopatia cukrzycowa prowadzi do znaczącego pogorszenia wzroku, aż do jego utraty w skrajnych przypadkach.

Diagnoza Diabetykom zaleca się regularne kontrole u okulisty, których celem jest przede wszystkim wczesne wykrycie retinopatii. U osób z cukrzycą typu 1, pierwsza kontrola powinna mieć miejsce do 5 lat od momentu rozpoznania choroby, a przy cukrzycy typu 2 niezwłocznie po postawieniu diagnozy. Podczas wizyty lekarz wykonuje badanie dna oka przez rozszerzoną źrenicę, a w uzasadnionych przypadkach może zlecić także wykonanie angiografii i USG gałek ocznych.

Leczenie Najważniejszym elementem zapobiegania i terapii jest leczenie cukrzycy oraz utrzymanie, dzięki odpowiedniej diecie i lekom, prawidłowej glikemii. Okulista może zalecić także koagulację naczyń krwionośnych na siatkówce i wspomnianą już witrektomię, jeśli doszło do wylewów krwi do ciała szklistego. W leczeniu retinopatii cukrzycowej stosuje się też leki, w tym preparaty przeciwpłytkowe, zmniejszające krzepliwość krwi, zmniejszające przepuszczalność naczyń włosowatych i usprawniające mikrokrążenie oraz duże dawki flawonoidów o działaniu antyoksydacyjnym.

Wspomaganie siatkówki oka

Jak każdą inną tkankę naszego ciała, także siatkówkę możemy wspomagać, aby do późnej starości cieszyć się dobrym wzrokiem. Tym, czego najbardziej potrzebuje, jest właściwa dieta, która nie tylko zapewnia jej odpowiednie odży-

REKLAMA



eprasa.pl c414dcbe00

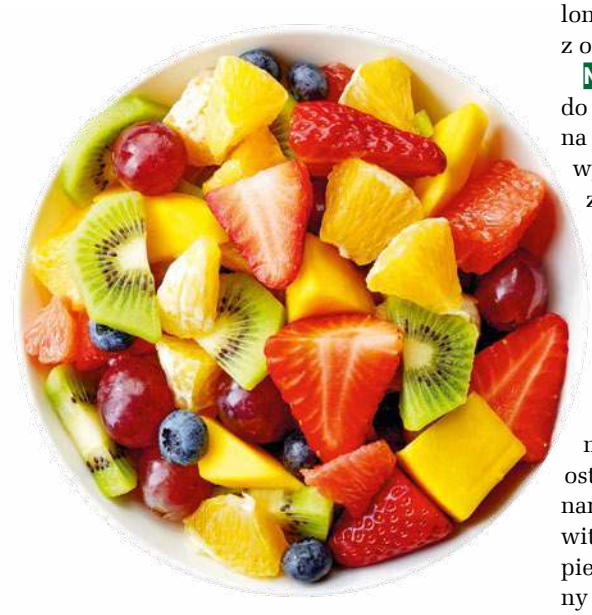
wienie i dostępność potrzebnych do pełnienia swojej funkcji składników, ale także zabezpiecza przed uszkodzeniami.

Zadbaj o dobre warunki pracy Często spędzamy całe dni w pracy przed komputerem, a po niej relaksujemy się przed TV lub wpatrzeni w ekrany telefonów komórkowych. Nasze oczy są zatem cały czas zmuszane do intensywnej pracy – nawet chcąc wypocząć, nie dajemy im chwili wytchnienia. A to się odbija nie tylko na ostrości widzenia, ale też skutkuje trudnościami z akomodacją oraz pogłębieniem wad wzroku i może niekorzystnie wpływać na siatkówkę oka. Dlatego warto przeorganizować przestrzeń wokół siebie w taki sposób, aby monitor komputera stał w odległości przynajmniej 50 cm od oczu i ok. 20° poniżej linii wzroku, a pokój był dobrze oświetlony, najlepiej światłem dziennym. Do tego warto zrobić oczom raz na godzinę chwilę przerwy i albo zamknąć na kilka minut powieki, albo popatrzeć przez parę minut na zieleń za oknem. Dobrze jest też korzystać z okularów do pracy przy komputerze, są one wyposażone w odpowiednie filtry antyrefleksyjne, które sprawiają, iż oko i siatkówka nie męczą się podczas surfowania po cyfrowym świecie[7].

Nakarm oczy

Jedz kolorowo Czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce są bowiem źródłem beta-karotenu, który w organizmie ulega przekształceniu w witaminę A, kluczową dla naszego wzroku. Bierze ona udział w wytwarzaniu i regeneracji rodopsyny, czyli purpury wzrokowej, barwnika światłoczułego, dzięki któremu widzimy. Każda jej cząsteczka zbudowana jest z białka opsyny i retinalu, będącego pochodną witaminy A. Pod wpływem kwantu światła, cząsteczka rodopsyny ulega przekształceniu i odłącza się od niej retinal, co jednocześnie wyzwala impuls elektryczny odbierany przez nerwy wzrokowy. Z kolei w ciemności, gdy oko odpoczywa, dochodzi do ponownego przyłączenia retinalu i odtworzenia rodopsyny. Dlatego przyjmowanie beta-karotenu w postaci suplementów czy dołożenie do diety zawierających ten związek produktów poprawia nie tylko ostrość wzroku, ale także widzenie w ciemności i zapobiega tzw. kurzej ślepocie.

Chroń się przed wolnymi rodnikami Te aktywne formy tlenu powstające w naszych komórkach, a dokładniej mówiąc w znajdujących się w nich mitochondriach, to produkt uboczny wytwarzania energii. A że zapotrzebowanie energetyczne komórek siatkówki jest bardzo duże, powstają w niej znaczne ilości tych związków. Pełnią one wiele ważnych funkcji, np. biorą udział w zwalczaniu patogenów, aktywacji genów czy regulacji wzrostu komórek.



Mają jednak także drugie oblicze, bowiem mogą uszkadzać struktury komórkowe i DNA, upośledzać działanie komórek oraz zbudowanych z nich tkanek, a w skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do śmierci komórki w wyniku apoptozy. Uważa się, że nadmiar aktywnych form tlenu jest jednym z czynników współodpowiedzialnych za występowanie AMD i retinopatii cukrzycowej. Całe szczęście organizm posiada sposoby na pozbycie się wolnych rodników tlenowych – unieszkodliwia je przy pomocy antyoksydantów, jednak ich zasoby nie są niewyczerpalne, dlatego musimy je stale dostarczać wraz z pokarmem. Warto zatem zadbać o to, by w diecie nie zabrakło witaminy A (podroby, mleko i jego przetwory, tłuste ryby, słodkie ziemniaki, szpinak), witaminy E (oleje roślinne, orzechy, pomidory, brokuły, czarna porzeczka) i witaminy C (papryka, cytrusy, truskawki, porzeczki) oraz koenzymu Q10 (mięso, ryby, podroby, pieczywo pełnoziarniste), a także glutationu (awokado, szpinak, kurkuma, czosnek, cebula). Osoby, które z powodów zdrowotnych nie mogą zwiększyć ilości tych produktów w jadłospisie, mogą sięgnąć po suplementy diety. Silnymi antyoksydantami są także flawonoidy, czyli barwniki wytwarzane przez rośliny, dlatego dieta bogata w warzywa i owoce korzystnie wpływa nie tylko na wzrok, ale i na cały organizm. Szczególnie ważne dla wzroku są owoce jagodowe, jabłka, zielona herbata, winogrona, kakao, oliwa z oliwek oraz warzywa strączkowe.

Nie zapomnij o grupie B Związki do niej należące korzystnie wpływają na funkcjonowanie komórek nerwowych, a takimi są czopki i pręciki znajdujące się na siatkówce. Ponadto działają one przeciwzapalnie, chronią przed działaniem promieni UV, zapobiegają zmianom zwyrodnieniowym i chronią naczynia krwionośne silnie ukrwionej siatkówki oka oraz wspomagają regenerację zmęczonych całodzienną pracą oczu i wyostrzają wzrok. Z punktu widzenia narządu wzroku najważniejsza jest witamina B1 (kiełki, nasiona, orzechy, pieczywo pełnoziarniste). Ryboflawiny dostarczą mleko i jego przetwory, podroby, jaja, banany oraz truskawki. W witaminę B6 obfitują soja, brązowy ryż i pieczywo pełnoziarniste. Natomiast kwas foliowy znajduje się w drożdżach, szpinaku, jajach, jarmużu i awokado. Z kolei witamina B12 zawarta jest w jajach, nabiale, podrobach, rybach i owocach morza.

Zabezpiecz plamkę żółtą Nie bez powodu nosi ona taką nazwę, bowiem stwierdza się w niej obecność żółtych barwników – luteiny i zeaksantyny. Ich zadaniem jest ochrona przed szkodliwym działaniem promieni UV tego niezwykle ważnego elementu siatkówki oka, na którym skupiają się promienie świetlne. Krótko mówiąc, działają one jak filtr przeciwsłoneczny. Warto zaznaczyć, że udowodniono, iż luteina przeciwdziała w ten sposób AMD. Znajdziemy ją w warzywach zielonych, pomidorach, kukurydzy oraz dyni. Z kolei dobrym źródłem zeaksantyny

eprasa.pl c414dcbe00

są pomidory, arbuz, szpinak, cukinia i jagody goi[8].

Tu pomocna może się też okazać pierzga. Udowodniono, że ten pszczeli produkt chroni przed uszkodzeniami nerwu wzrokowego, a także wspomaga jego regenerację. Ostatnie badania potwierdzają również, że składniki zawarte w pierzdze pszczelej takie, jak cynk, selen, witaminy E i C, oraz karotenoidy potrafią zapobiegać powstaniu zwyrodnienia plamki żółtej. Dodatkowo ten wspaniały pokarm pszczół zawiera bogatą dawkę witaminy C, która zapobiega rozwinięciu się zaćmy. Wpływa na proces produkcji płynu łzowego, omywającego powierzchnię oka oraz odżywia tkanki oka, poprawiając także trwałość i poziom ukrwienia naczyń krwionośnych w oku.



Pamiętaj o zdrowych tłuszczach Kwasy omega-3, w tym eikozapentaenowy (EPA), dokozaheksaenowy (DHA) i alfa-linolenowy (ALA) wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego, w tym ośrodka wzroku w mózgu i nerwów obwodowych. Jak dowiedli naukowcy z Amerykańskiej Akademii Okulistyki, osoby starsze, których dieta jest bogata w kwasy omega-3 są mniej narażone na wystąpienie AMD. Z kolei naukowcy z University of Alberta w Kanadzie dowiedli, że kwasy tłuszczowe, a szczególnie kwas DHA, chronią wzrok przed skutkami starzenia i poprawiają ukrwienie nerwu wzrokowego. Zapobiegają także retinopatii cukrzycowej. Najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3 znajdziemy w olejach roślinnych, tłustych rybach, owocach morza i orzechach. Aby zaś zaspokoić zapotrzebowanie na ten składnik, wystarczy 2-3 razy w tygodniu spożywać tłuste ryby i stosować niewielkie ilości olejów roślinnych, jako dodatek np. do sałatek. Osoby, które nie lubią lub nie mogą jeść ryb, powinny sięgnąć po suplementy, które je zawierają[9].

Pierwiastki też są ważne A w szczególności cynk, miedź, mangan i selen. Pierwsze 3 są niezbędne do tego, aby organizm mógł wytwarzać enzymy antyoksydacyjne, chroniące m.in. siatkówkę oka przed działaniem wolnych rodników tlenowych. Ponadto cynk bierze udział w wytwarzaniu rodopsyny i metabolizmie witaminy A, a miedź korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych siatkówki oka. Natomiast selen jest silnym antyoksydantem.

BIBLIOGRAFIA

1. Chem Immunol Allergy 2007;92:4-10
2. Trends Pharmacol Sci. 2010 Jun; 31(6): 284-95
3. J Clin Med. 2021 Feb; 10(3): 484
4. Retina Research Foundation 2015 Mar, 1, 37
5. BMJ. 2007 Oct 13; 335(7623): 755
6. JCI Insight. 2017 Jul 20; 2(14): e93751
7. Diabetologia Praktyczna 2006, tom 7, nr 1
8. Harefuah. 2021 Jun;160(6):386-92
9. Nutrients. 2019 Sep; 11(9): 2123
10. Investigative Ophthalmology & Visual Science April 2012, 53, 2256-65

REKLAMA



eprasa.pl c414dcbe00

Jak to C(i) się widzi?



Utrata doskonałego wzroku towarzysząca starzeniu się nie jest nieunikniona. Dr Sarah Myhill twierdzi, że nadwzroczność i inne „związane z wiekiem" choroby oczu mogą być odwracalne dzięki przeciwutleniaczom, np. witaminie C.

Przywykliśmy raczej do akceptowania faktu, że wzrok pogarsza się z wiekiem i niewiele można zrobić, by temu zapobiec. Najczęstszy problem wynikający ze starzenia to nadwzroczność. Za element tego procesu uważa się również jaskrę, zwyrodnienie plamki żółtej i zaćmę.

Nie jest jednak prawdą, że to nieuniknione problemy. Istnieje wiele metod na spowolnienie lub zatrzymanie degeneracji oczu tylko dzięki odrobinie pomocy ze strony medycyny profilaktycznej lub korygującej.

Dzięki zastosowaniu moich własnych porad w tym zakresie – nie potrzebuję już okularów do czytania. Dr Jose Mendonca, sławny chirurg stomatolog i specjalista w dziedzinie szczęki, od 11 r.ż. miał zdiagnozowaną krótkowzroczność i przepisane okulary. Jednak teraz pilotuje samoloty i czyta korzystając z soczewek korekcyjnych o minimalnej mocy. Od 2018 r. jego wzrok dalej się poprawia.

Podejrzewam, że wszystkie tzw. związane z wiekiem problemy oczne są w dużej mierze spowodowane sztywnieniem soczewki z powodu niedoboru witaminy C (patrz ramka „Prosty wykaz opcji terapeutycznych..."). Dlatego też jednym z kluczowych leków na te schorzenia jest właśnie ten antyoksydant.

Wzrok wymaga ogromnych ilości energii. Zdaniem siatkówki jest przekształcanie bodźca w postaci lądujących fotonów w sygnał elektryczny, z którym może pracować mózg.

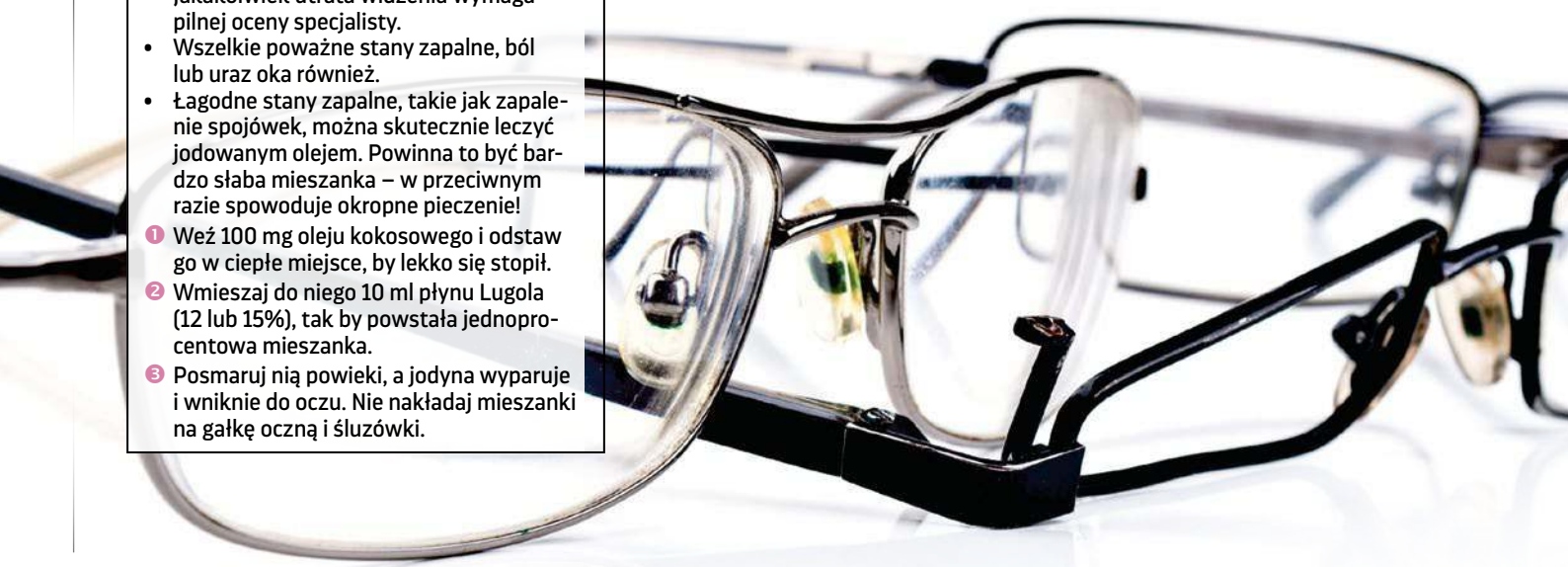
Waga mózgu stanowi 2% całkowitej masy ciała, ale zużywa on 20% całej wytwarzanej przez organizm energii. Siatkówka, w stosunku do swojego ciężaru, potrzebuje 10 razy więcej energii niż mózg. Żaden układ nie jest w stanie w pełni wytwarzać energii bez pewnego ubocznego uszkodzenia.

Te uszkadzające jednostki to wolne rodniki. Z chemicznego punktu widzenia zawierają one niesparowany elektron. To czyni

Ostre objawy w obrębie oczu

- Jakakolwiek utrata widzenia wymaga pilnej oceny specjalisty.
- Wszelkie poważne stany zapalne, ból lub uraz oka również.
- Łagodne stany zapalne, takie jak zapalenie spojówek, można skutecznie leczyć jodowanym olejem. Powinna to być bardzo słaba mieszanka – w przeciwnym razie spowoduje okropne pieczenie!

1. Weź 100 mg oleju kokosowego i odstaw go w ciepłe miejsce, by lekko się stopił.
2. Wmieszaj do niego 10 ml płynu Lugola (12 lub 15%), tak by powstała jednoprocentowa mieszanka.
3. Posmaruj nią powieki, a jodyna wyparuje i wniknie do oczu. Nie nakładaj mieszanki na gałkę oczną i śluzówki.



eprasa.pl c414dcbe00

je bardzo „przylegającymi" do innych substancji. W czasie tego przyklejania denaturują i niszczą te związki, co prowadzi do zmian degeneracyjnych w obrębie oka.

Istotnie, jest to mechanizm skutkujący rozwojem 3 głównych chorób: jaskry, zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej. Aby pozbyć się wolnych rodników, potrzebny jest zaś doskonały system antyoksydacyjny (patrz ramka „Dieta i suplementy na poprawę stanu antyoksydacyjnego").

Okulary napędzają patologię

Powszechnie akceptuje się fakt, że – zwłaszcza z wiekiem – okulary do czytania stają się niezbędne. Jednakże z biologicznego punktu widzenia prawdopodobnie – i istnieje na to coraz więcej wspaniałych dowodów – przyczyniają się one do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej, zaćmy i jaskry.

Jak to możliwe? Widzimy, ponieważ światło skupia się na siatkówce. Jednakże nie tylko soczewki odpowiadają za wzrok – bierze w tym udział całe oko. Potrzebne jest widzenie z daleka i z bliska. Aby je uzyskać, soczewka stale zmienia swój kształt, podobnie jak struktura całego oka. Mięśnie gałki ocznej zmieniają jej kształt z kuli w jajo, co wysuwa siatkówkę do widzenia z daleka lub cofa do widzenia z bliska.

Mięśnie rzęskowe kurczą się w celu ustawienia ostrości na bliskich przedmiotach. Umożliwia



Prosty wykaz opcji terapeutycznych w przypadku powszechnych chorób oczu związanych z wiekiem

CO?	DLACZEGO?	JAK?
Zespół Sjögrena (suchego oka)	Skupianie zaczyna się od światła przechodzącego przez film łzowy w oku.	Stosuj dietę paleoketogeniczną (patrz ramka „Dieta i suplementy na poprawę stanu antyoksydacyjnego") – woda, tłuszcze i minerały stanowią podstawę nawilżenia. Mruganie i zaciskanie powiek masuje gruczoły łzowe.
Zaćma	Tlen i cukier (wolne rodniki) uszkadzają soczewki.	Stosuj dietę paleoketogeniczną. Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej. Nie noś okularów korekcyjnych ani przeciwsłonecznych.
Jaskra	Blokada przepływu cieczy wodnistej z powodu jajowatego kształtu gałki ocznej.	Nie noś okularów korekcyjnych. Wykonuj ćwiczenia gałki ocznej (patrz ramka „Jak utrzymać formę gałki ocznej"), by nadać jej kulisty kształt. Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej.
Zwyrodnienie plamki żółtej	Upośledzenie dopływu krwi do siatkówki z powodu uszkodzenia ze strony wolnych rodników.	Stosuj dietę paleoketogeniczną. Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej. Przyjmuj witaminę A, która jest niezbędna dla nocnego widzenia (ryby i marchew). Nie noś okularów korekcyjnych. Jak wyżej – wykonuj ćwiczenia gałki ocznej by nadać jej kulisty kształt.
Odwarstwienia siatkówki		Nie noś okularów korekcyjnych. Jak wyżej – wykonuj ćwiczenia gałki ocznej by nadać jej kulisty kształt. Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej.

Jak utrzymać formę gałki ocznej

- Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej aby utrzymać elastyczność wszystkich tkanek oka.
- Ćwicz oko. Jeśli w pracy skupiasz wzrok na blisko położonych przedmiotach, co jakiś czas spójrz w górę i w dal, a następnie wróć do swoich obowiązków.
- Prostym ćwiczeniem jest trzymanie jednego palca blisko nosa, a drugiego na wyciągnięcie ręki i skupianie wzroku raz na jednym, raz na drugim. W trakcie zobaczysz 2 kopie palca, na których nie skupiasz wzroku.
- Wybierz hobby wymagające przyglądania się i koncentracji na obiektach oddalonych, np. grę w piłkę lub obserwowanie ptaków. Kiedy wychodzę na spacer, jestem przyklejona do widoku mojego ganiającego w oddali terriera o imieniu Nancy!
- Często mrugaj – od czasu do czasu mocno zmrużoczy, aby rozmasować i rozciągnąć gałkę oczną.
- Zawsze pracuj przy jasnym świetle o pełnym spektrum.

Jak działa oko

W normalnych warunkach soczewka i mięśnie oka wspólnie pracują nad skupieniem światła na położonym z tyłu gałki ocznej punkcie siatkówki. W przypadku krótkowzroczności oko jest poziomo rozciągnięte w kształcie jaja, co powoduje ogniskowanie poza siatkówką. W przypadku dalekowzroczności rozciąga się z kolei pionowo, tak że światło nie dociera do ogniska w jego wnętrzu.



Normalne widzenie



Krótkowzroczność



Dalekowzroczność

eprasa.pl c414dcbe00

to nie tylko pęcznienie soczewek, lecz także ich przymocowanie do twardówki – twardej, ale elastycznej powłoki oka. Nadaje mu to również jajowaty kształt, tak że siatkówka cofa się.

Aby utrzymać skupienie, oko potrzebuje nieustannych ćwiczeń i praktyki. Przede wszystkim jego kształt słabo się

Jeśli już nosisz okulary

Stosuj takie o pół dioptrii za słabe. Z początku przedmioty będą lekko nieostre. Wykonuj wszystkie ćwiczenia opisane w ramce „Jak utrzymać formę gałki ocznej", a jednocześnie używaj tych słabszych okularów i przyjmuj witaminę C. Po kilku tygodniach, może miesiącach, wzrok się wyostrzy. Powtarzaj ten proces z coraz słabszymi okularami.

W przypadku dzieci pomiędzy kolejnymi okularami powinna być różnica na poziomie 1/4 dioptrii. Dziecko może „nie chcieć widzieć" z innych powodów (np. naprawdę nudnego nauczyciela) i nie być tak zmotywowane do skupiania wzroku na oddalonych przedmiotach. Organizuj gry w piłkę i aktywności wymagające „tropienia" obiektów.

Dalej wykonuj ćwiczenia z ramki „Jak utrzymać formę gałki ocznej". Dzięki nim podtrzymasz prawidłowy kształt oka.



Niech stanie się światłość

Wszystkie oczy – zarówno te u ssaków, jak i u owadów – rozwijały się w świetle słonecznym o pełnym spektrum. W siatkówce znajdują się receptory szerokiego zakresu długości fali, które są niezbędne nie tylko do widzenia, lecz także rytmów dobowych.

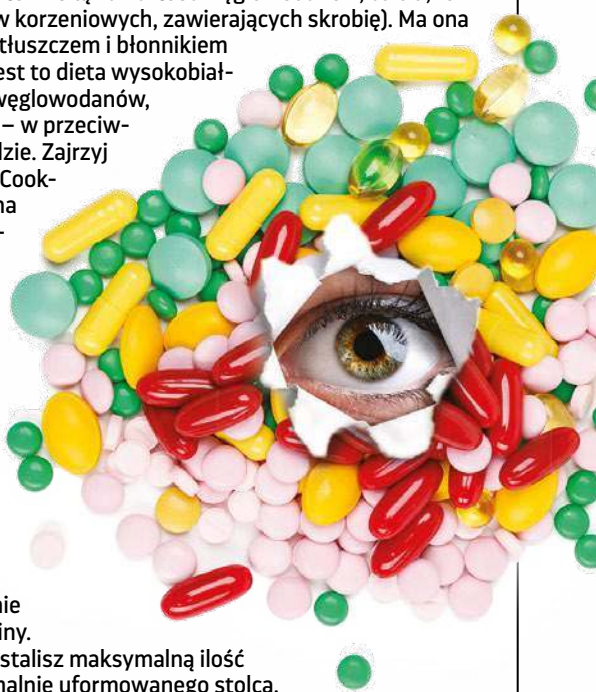
Źrenica szpileczkowata chroni soczewkę przed uszkodzeniem ze strony światła. Jasne oświetlenie jest również niezbędne do tego, by oko ćwiczyło mięśnie tęczówki i ciała rzęskowego.

W budynkach powinno się korzystać z jasnego światła o pełnym spektrum – najlepiej docierającego przez okna – lub stosować żarówki świecące białym światłem o pełnym spektrum. Sztuczne diody elektroluminescencyjne, halogeny, światła z urządzeń elektronicznych itd. nie stanowią ich zamienników.

Dieta i suplementy na poprawę stanu antyoksydacyjnego

Aby tkanka łączna oka pozostała elastyczna i umożliwiała te pozytywne zmiany, potrzeba dużo witaminy C, która usuwa wytwarzane przez tlen wolne rodniki. Oto pełen wykaz najlepszych antyoksydacyjnych suplementów diety.

Stosuj je wraz z dietą paleoketogeniczną („paleo" oznacza wykluczenie zbóż i produktów nabiałowych, a „keto" niską zawartość węglowodanów, cukru, również owocowego, zbóż i warzyw korzeniowych, zawierających skrobię). Ma ona na celu napędzanie organizmu tłuszczem i błonnikiem zamiast cukrem i skrobią. Nie jest to dieta wysokobiałkowa. Można spożywać nieco węglowodanów, ale nie w zbyt dużych ilościach – w przeciwnym wypadku jadłospis zawiedzie. Zajrzyj do książki dr Myhill pt. „The PK Cookbook" („Dieta paleoketogeniczna – książka kucharska", Hammersmith Books, 2018), gdzie przedstawiono ten sposób żywienia i sugestie przepisów.



Przyjmuj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej. Zacznij od 2 g kwasu askorbinowego (bądź askorbinianu sodu lub magnezu w przypadku braku tolerancji) w proszku przynajmniej 2 razy dziennie i codziennie zwiększaj dawkę o 1 g. Kontynuuj ten proces do wystąpienia biegunki. Na tym poziomie utrzymuj dawkę przez 24 godziny. Następnie eksperymentuj, aż ustalisz maksymalną ilość umożliwiającą oddawanie normalnie uformowanego stolca.

- 30 mg cynku
- 1 mg miedzi
- 200 (do 500) µg selenu
- 2000 j.m. witaminy A
- 50 mg witaminy E
- Do 10 000 j.m. witaminy D
- 250 mg glutationu
- 100 (do 300) mg koenzymu Q10
- Naturalne antyoksydanty w formie warzyw i owoców jagodowych w ramach diety paleoketogenicznej

eprasa.pl c414dcbe00

przystosowuje – modyfikacja może trwać nawet kilka dni. Tymczasem soczewki precyzyjnie się dostrajają i mogą uzyskać skupienie w ciągu kilku sekund.

Problem z okularami polega na tym, że rozleniwiają oko – jego mięśnie przestają ciężko pracować, by ustawić ostrość soczewki i utrzymać kształt gałki ocznej. Wskutek braku ćwiczeń dochodzi do osłabienia mięśni. W rezultacie gałka oczna i soczewki usztywniają się i zniekształcają. Stara historia – korzystaj albo trać.

Okulary, podobnie jak leki, uzależniają. Przynoszą też krótkoterminowe korzyści, a długotrwałe szkody. Problemy zaczynają się zazwyczaj przed pięćdziesiątką, kiedy pojawiają się pierwsze trudności z czytaniem. Soczewki muszą być elastyczne, tak by mogły „puchnąć" by dostosować się do widzenia bliskich przedmiotów.

Utrata ich elastyczności powoduje, że ogniskowa znajduje się poza siatkówką. Ten sam problem ze skupieniem pojawia się z powodu osłabienia mięśni rzęskowych przy niespłaszczonej soczewce, a brak ćwiczeń dalej je osłabia. Aby to zrównoważyć, oko rozciąga się i przybiera jajowaty kształt.

W przypadku krótkowzroczności oko również ma jajowaty kształt, jednak ogniskowa znajduje się przed siatkówką. Wówczas widzi ono bliskie przedmioty, ale patrzenie w dal jest osłabione. Okulary, które mają poprawić ten stan rzeczy tylko utrwalają jego jajowaty kształt.

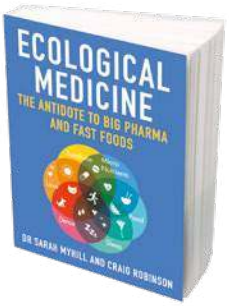
Problemy jajowatej gałki ocznej

W przypadku oka o takim kształcie błona szklista traci odpowiednie dopasowanie do tylnej części oka. Zaczyna od niego odstawać, co może powodować męty w ciele szklistym. Siatkówka traci odpowiednie dopasowanie do tyłu oka – również zaczyna od niego odstawać, co może prowadzić do jej odwarstwienia.

Naczynia krwionośne z tyłu oka mogą się rozciągać. Są więc bardziej podatne na uszkodzenia wskutek działania cukru i wolnych rodników. Potencjalnie może dochodzić do krwawień i zwyrodnienia plamki żółtej.

Jakość ciała szklistego zmienia się, aby ułatwić przenikanie tlenu. Tył oka jest zasobny w ten gaz, a do soczewek dociera go niewiele – ich nadmierne utlenienie powoduje zaćmę.

„Otwór odpływowy", czyli sieć beleczkowata, która odsącza ciecz wodnistą z komory przedniej oka, znajduje się w kącie pomiędzy tęczówką a rogówką. Kiedy gałka oczna przybiera jajowaty kształt, może ona być uciskana. Wówczas niemożliwe jest odsączanie cieczy. Rośnie wtedy jej ciśnienie, co uważa się za mechanizm powstawania jaskry.



Zaczerpnięto z książki pt. „Ecological Medicine" dr Sarah Myhill i Craiga Robinsona („Medycyna ekologiczna", Hammersmith Books, 2020). Ich najnowsza publikacja pt. „The Energy Equation" („Energetyczne równanie", Hammersmith Books, 2021) jest obecnie dostępna jako audiobook.

REKLAMA

Pomagamy dokonywać świadomych wyborów na drodze do dłuższego i zdrowszego życia.

Zadbaj o swoje oczy



Czytelnicy „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" otrzymują kod rabatowy S5UEZX8M* w wysokości 10% na zakupy w sklepie www.lesupplements.com/pl/.

www.lesupplements.com/pl/ • e-mail: info@lesupplements.com • tel.: +48 780 547 281

LEsupplements.com®

*Ważny do końca 2022 r.

epiasa.pl c414dcbe00

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

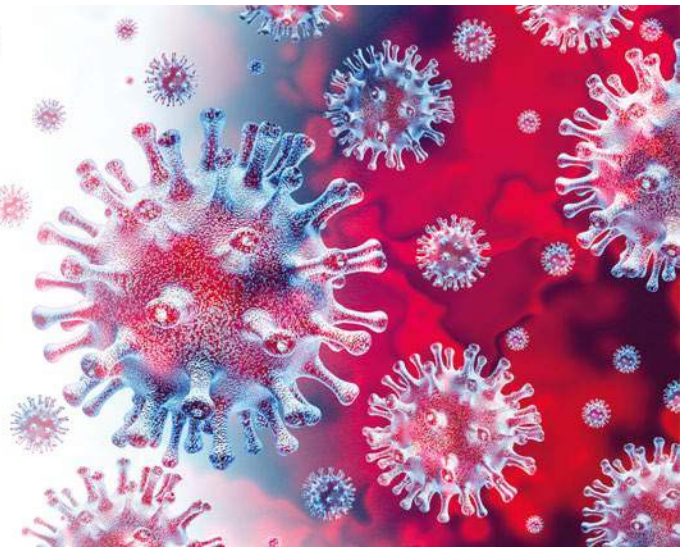
Przyjmuj selen

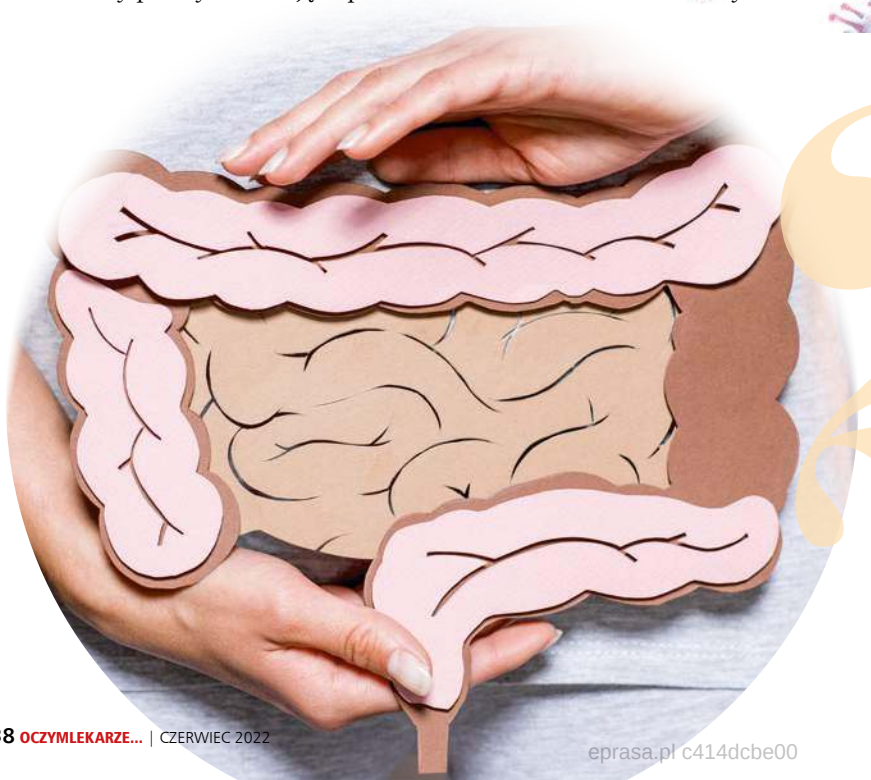
Oto 7 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego do codziennej diety

Choć występuje w minimalnych ilościach w organizmie, to ma istotne znaczenie dla jego prawidłowego funkcjonowania. Jako składnik białek enzymatycznych, wchodzi w skład wielu krytycznych dla życia szlaków biochemicznych. Selen stanowi centrum aktywne dla reakcji utleniania i redukcji (redoks), dzięki czemu ma zdolność rozkładania nadtlenku wodoru, nadtlenków lipidowych oraz fosfolipidowych i przekształcania ich do nieszkodliwych produktów, takich jak woda i alkohole. Reaktywne formy tlenu mogą uszkadzać substancje takie jak lipidy, będące składnikiem błon komórkowych, lipoproteiny oraz DNA. Wiąże się to ze zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, autoimmunologicznych oraz nowotworowych. A to dopiero początek…

1 Zmniejsza ryzyko covid-19

Przegląd badań prowadzony przez naukowców z Norwegii, Szwecji i Rosji wskazuje na istotną rolę, jaką selen odgrywa w łagodzeniu eskalacji covid-19. Zauważyli oni, że wczesna interwencja mikroskładnikowa, ze szczególnym uwzględnieniem cynku, selenu i witaminy D u osób z grup wysokiego ryzyka i/lub wkrótce po podejrzeniu zakażenia SARS-CoV-2, chroni przed zachorowaniem, a jeśli do niego już doszło, to łagodzi jego przebieg. Zwłaszcza jest to istotne u osób, które mają zaledwie suboptymalne stężenie selenu we krwi (czyli poniżej 100 mcg/l). W takich przypadkach autorzy pracy zalecają suplementację 100 mcg/dobę. Tym bardziej że niedobory tego pierwiastka mogą wpływać nie tylko na odpowiedź immunologiczną naszego orgaznizmu, ale także na patogenność wirusa[1]! Co więcej, niedawne badanie z Chin wykazało związek między wskaźnikiem wyleczeń pacjentów zakażonych koronawirusem a poziomem selenu w organizmie, był on istotnie wyższy u pacjentów, którzy przeżyli infekcję w porównaniu z osobami, które zmarły[2].

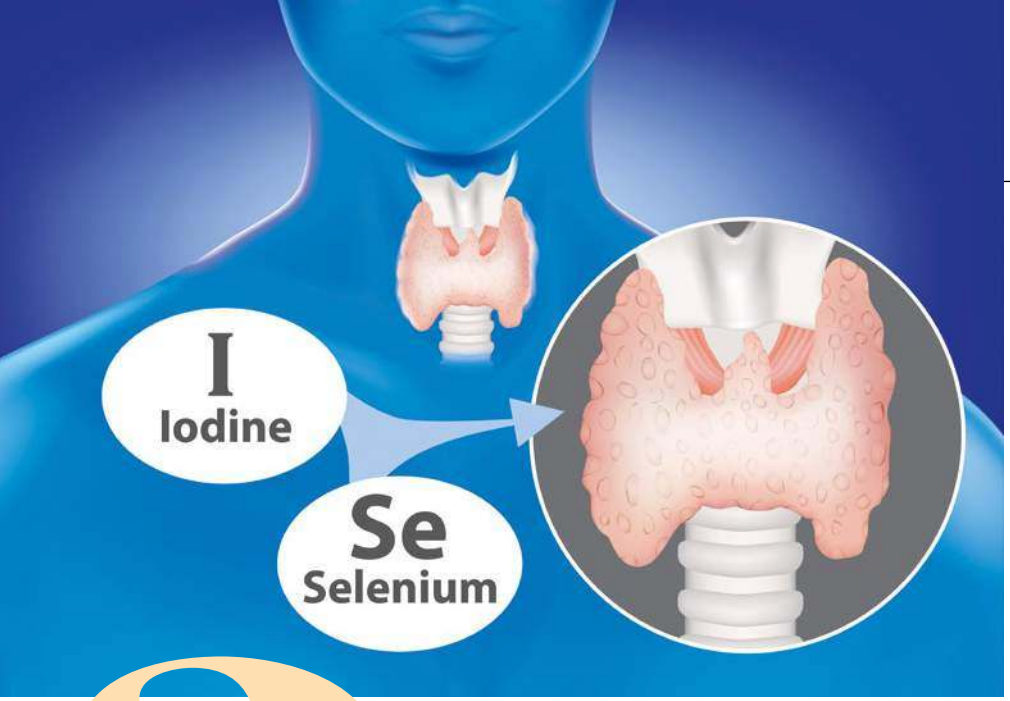




2 Działa przeciwrakowo

Selen jako antyoksydant chroni komórki przed uszkodzeniem. Uważa się, że niektóre produkty rozpadu tego pierwiastka zapobiegają nowotworzeniu poprzez wzmacnianie aktywności komórek odpornościowych i hamowanie rozwoju naczyń krwionośnych guza. W polsko-estońskim badaniu obserwacyjnym mierzono poziom Se w grupie 169 pacjentów w celu określenia korelacji między poziomem tego mikroelementu a ryzykiem raka jelita grubego. Niższy poziom selenu wiązał się z większym ryzykiem rozwoju nowotworu złośliwego[6].

eprasa.pl c414dcbe00



3 Sprzymierzeniec tarczycy

Gruczoł ten zazwyczaj kojarzy nam się z odpowiednią podażą jodu. Tymczasem jego kondycja w dużym stopniu zależy od właściwego stężenia selenu. Mało kto wie, że u dorosłych narządem, w którym występuje największa ilość selenu na gram tkanki, jest właśnie tarczyca. Co więcej, specyficzne rodziny enzymów selenoproteinowych katalizują metabolizm hormonów tarczycy oraz procesy redoks w jej komórkach. Randomizowane, kontrolowane badania wykazały, że suplementacja selenem obniża poziom przeciwciał specyficznych dla przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy[3]. Dokonany przez Portugalczyków przegląd piśmiennictwa na temat roli selenu w funkcji tarczycy wskazuje, że spożycie tego pierwiastka jest szczególnie związane z zaburzeniami autoimmunologicznymi[4]. Z kolei polscy uczeni zwracają uwagę na rolę Se w leczeniu choroby Hashimoto. Suplementacja selenu u tych pacjentów wiąże się ze zmniejszeniem poziomu przeciwciał przeciw tyreoperoksydazie (anty-TPO), których obecność ma wpływ na stopnień uszkodzenia gruczołu tarczowego[5]. Ponadto wiąże się z poprawą cech ultrasonograficznych tarczycy oraz podniesieniem jakości życia. Ponadto suplementacja nim okazała się klinicznie korzystna dla pacjentów z łagodną do umiarkowanej orbitopatii Gravesa[4].

4 Bicz na gruczolaki

Od dawna wiadomo, że zażywanie witamin A, C i E oraz selenu może być istotnym elementem profilaktyki raka jelita grubego. Aby ocenić skuteczność kombinacji tych mikroskładników odżywczych w zmniejszaniu częstości występowania nawrotów gruczolaków u pacjentów poddanych endoskopowej obserwacji po polipektomii, w 1988 r. we Włoszech rozpoczęto trwające 5 lat randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą i grupą kontrolną. Uczestnicy zostali losowo podzieleni na grupę placebo oraz otrzymującą preparat zawierający 200 μg selenu, 30 mg cynku, 2 mg witaminy A, 180 mg witaminy C i 30 mg witaminy E. Po medianie obserwacji wynoszącej 4 lata w grupie przyjmującej kompleks antyoksydantów zaobserwowano 39% zmniejszenie ryzyka nawrotu gruczolaka w porównaniu z grupą placebo[7].

5 Chroni przed metalami ciężkimi

Chińscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy podawanie selenu pomoże mieszkańcom Wanshan, którzy ze względu na długą historię wydobycia rtęci w tej okolicy cierpią z powodu konsekwencji podwyższonej ekspozycji na ten toksyczny metal. Spośród 103 ochotników 53 codziennie podawano drożdże wzbogacone w 100 μg organicznego selenu, podczas gdy pozostałych 50 suplementowano samymi drożdżami. Eksperyment trwał 3 miesiące. Po ich upływie okazało się, że suplementacja organicznym selenem może zwiększyć wydalanie rtęci i obniżyć poziom dialdehydu malonowego oraz 8-hydroksy-2-deoksyguanozyny w moczu, a także redukuje ograniczenia uszkodzeń oksydacyjnych. Warto przy tym wspomnieć, że selen chroni nas także przed toksycznym wpływem innych metali ciężkich – kadmu, ołowiu, i arsenu[8].

eprasa.pl c414dcbe00



To musisz wiedzieć

W wielu krajach europejskich zawartość selenu w środowisku jest niedostateczna, w związku z tym jego zawartość w diecie może być niewystarczająca do pokrycia dziennego zapotrzebowania. Źródła roślinne tego pierwiastka w diecie człowieka to: orzechy brazylijskie, produkty zbożowe, niektóre owoce i warzywa. Jednak ilość zawartego w nich Se jest zależna od jakości gleby, na której były uprawiane. Dlatego eksperci coraz częściej uznają konieczność suplementacji selenu.

Nim jednak sięgniesz po preparaty zawierające ten mikroelement, sprawdź jego stężenie we krwi. Za prawidłowe uważa się wartość 70-150 μg/l[12]. Tymczasem testy przeprowadzone wśród mieszkańców Górnego Śląska dowiodły, że średnio wynosiło ono 63,5 μg/l. Dla porównania, badanie NHANES 2003-2004 wykazało, że w populacji amerykańskiej jest to 136,7 μg/l[13].

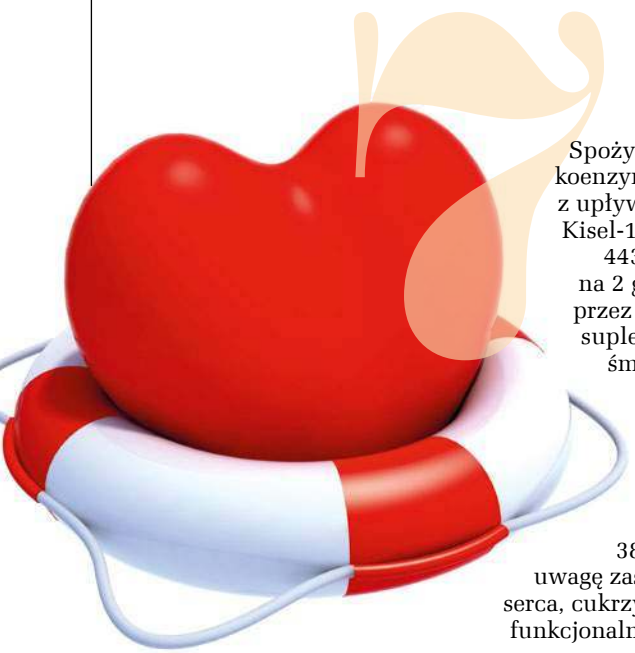
W Polsce, według aktualnych rekomendacji Instytutu Żywności i Żywienia, RDA dla selenu w populacji osób dorosłych to 55 μg na dobę[14].

Akademicy analizowali wpływ suplementacji na zmiany poziomu tego pierwiastka we krwi oraz na aktywność enzymów selenozależnych. Okazało się, że najbardziej skuteczna jest suplementacja formą organiczną. Co więcej, pacjenci z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy wydawali się odnosić z niej większe korzyści w mechanizmach immunologicznych[4].

Wspiera odporność

Niektóre doniesienia naukowe sugerują, że niedobór selenu może wpływać na zaburzenia układu immunologicznego – zarówno odpowiedzi humoralnej, jak i komórkowej[9]. Badania interwencyjne, w których suplementowano ten pierwiastek w dawce 200 μg dziennie w postaci seleninu sodu, wykazały wzrost aktywności limfocytów T i ich przekształcanie się w limfocyty cytotoksyczne, aktywację komórek typu NK (natural killer)[10].





Dobry dla serca

Spożycie selenu w Europie jest niskie, a produkcja koenzymu Q10 w organizmie ludzkim zmniejsza się z upływem lat. W związku z tym, w ramach badania Kisel-10, z gminy wiejskiej w Szwecji zrekrutowano 443 zdrowych seniorów, których podzielono na 2 grupy – placebo i interwencyjną. Tej drugiej przez 4 lata podawano oba składniki odżywcze jako suplementy diety. Badacze odnotowali zmniejszenie śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych w wyniku interwencji. Następnie po 12 latach postanowili ustalić, czy ochronne działanie 4-letniej kuracji nadal się utrzymuje. Okazało się, że w grupie interwencyjnej śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych wynosiła 28,1% natomiast w grupie placebo 38,7%. Zdaniem autorów badania na szczególną uwagę zasługuje fakt, że u osób z chorobą niedokrwienną serca, cukrzycą, nadciśnieniem i zaburzeniami wydolności funkcjonalnej to ryzyko było istotnie zmniejszone[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2020; 12(8):2358, doi:10.3390/nu12082358
2. Nutrients. 2020; 12(7):2098, doi:10.3390/nu12072098
3. Trials 2014, 15:115
4. International Journal of Endocrinology, 2017, Article ID 1297658, doi:10.1155/2017/1297658
5. Postepy Hig Med Dosw (online), 2014; 68: 1129-37
6. BMC Cancer 2013, 13:214
7. Journal of Gastroenterology 2013; 48: 698-705
8. Environ. Sci. Technol. 2012, 46, 11313-8
9. Ann NY Acad Sci 1990; 587: 123-39
10. Science 1999; 285: 1393-6
11. PLoS ONE 13(4):e0193120, doi:10.1371/journal.pone.0193120
12. Post N Med 2016; XXIX(12): 929-33
13. Atherosclerosis 2010; 210: 643-64
14. www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf

eprasa.pl c414dcbe00

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– jedną tabletką dziennie

- **SYSTEM ODPORNOŚCIOWY[1,2,3,4]**
- **METABOLIZM[4]**
- **WŁOSY[1,4]**
- **PAZNOKCIE[1,4]**
- **SKÓRA[1]**
- **ENERGIA[2,3]**

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

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

Wykorzystany w badaniu KiSel-10.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów [1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę [1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci [1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy [4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego [1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii [2,3].
1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen



Pharma Nord
www.pharmanord.pl

PL_SelenZinc_Ad_Oczym_210x275_0522

eprasa.pl c414dcbe00

Współczucie
okaż również sobie



Jak to się dzieje, że chętniej pomagamy komuś niż... samemu sobie? Czy słusznie samowspółczucie kojarzy nam się ze słabością, użalaniem się nad sobą i byciem życiowo nieogarniętym? Czy to egoizm i samolubstwo? Czy wreszcie może przynosić wymierne korzyści dla naszego zdrowia i dobrostanu? O tym, dlaczego współczucie wobec siebie jest równie ważne jak to kierowane do innych, rozmawiamy z nauczycielką mindful self-compassion, Katarzyną Urbaniak.

eprasa.pl c414dcbe00

OCL: Czym jest self-compassion, czyli współczucie do samego siebie? Jak możemy je zdefiniować i na czym ono polega?
Katarzyna Urbaniak: To traktowanie siebie z troską, wsparciem, łagodnością, kiedy doświadczamy w życiu trudności, porażek, intensywnych emocji. Dla mnie współczucie dla siebie przede wszystkim łączy się z postawą, która wynika z głęboko zakorzenionego w nas życzenia, abyśmy byli wolni od cierpienia – my jako ludzie. Szerzej, współczucie dotyczy wszystkich istot czujących. Gdy mówimy o współczuciu dla siebie – dotyczy to nas. Życzymy więc sobie, żeby redukować w naszym życiu cierpienie. Jak to wygląda w praktyce? Podobnie jak wtedy, kiedy współczujemy innym. Wyobraźmy sobie osobę bezdomną, którą spotykamy na ulicy. Pierwszą, niezbędną rzeczą, jest to, że w ogóle musimy ją zauważyć i nie ignorować. Potem często pojawiają się emocje i jeżeli one są zakorzenione w życzeniu, żebyśmy byli wolni od cierpienia, to są z reguły ciepłe, w jakiś sposób to cierpienie nas porusza. Później pojawia się chęć pomocy – a w końcu idzie za tym konkretne działanie.

Gdy myślimy o współczuciu dla siebie – również pojawią się te elementy – zauważamy, że jest nam trudno, czujemy się tym poruszeni i rodzi się w nas chęć wsparcia. Często też pociąga to również za sobą działanie.

OCL: Brzmi bardzo ciekawie, ale jak to osiągnąć w praktyce?
KU: Kristin Neff, doktor psychologii i pionierka badań nad samowspółczuciem, mówi, że aby pielęgnować tę postawę – potrzebne są 3 komponenty. Pierwszy to uważność (mindfulness), dosyć ostatnio popularne pojęcie. Pozwala nam zobaczyć czego doświadczamy, rzeczywistość taką, jaką jest – bez umniejszania i bagatelizowania naszego doświadczenia, ale też bez wyolbrzymiania go. Czasem, kiedy cierpimy, mamy tendencję do, z jednej strony – ignorowania tego, że jest nam źle, czy unikania stawania twarzą w twarz z trudnością. Mówimy wtedy sobie „Aaa tam, nic się nie stało, pójdę na zakupy albo wypiję lampkę wina". Zdarza się nam też nadmierne identyfikowanie się z tymi trudnymi emocjami, które sprawia, że przytłacza nas dana sytuacja. Uważamy że, to co się stało jest tak straszne, a ponadto rzutuje to na całe nasze życie czy wręcz nas to definiuje, np. mówimy o sobie „Ale jestem fajtłapa" lub „Nigdy nic mi nie wychodzi". W takich momentach uważność pozwala nam zobaczyć daną sytuację bez tych 2 skrajnych postaw – taką, jaka ona jest naprawdę.

> Kristin Neff wymienia 3 komponenty, których potrzebujemy do samowspółczucia: uważność (mindfulness), wspólne człowieczeństwo i życzliwość

Drugi komponent dr Neff nazywa wspólnym człowieczeństwem. Pozwala nam ono zobaczyć tę trudność w szerszym kontekście kondycji ludzkiej. Gdy ponosimy porażkę, czujemy się często mało wartościowi, odczuwamy smutek, lęk, do głosu dochodzi nasz wewnętrzny krytyk, podpowiadający, że do niczego się nie nadajemy – wiemy, że to wszystko jest częścią ludzkiego doświadczenia. To pozwala nam w takiej chwili powiedzieć „Wiem, że nie jestem w tym sama. Z dużym prawdopodobieństwem ludzie żyjący wokół mnie tego doświad-

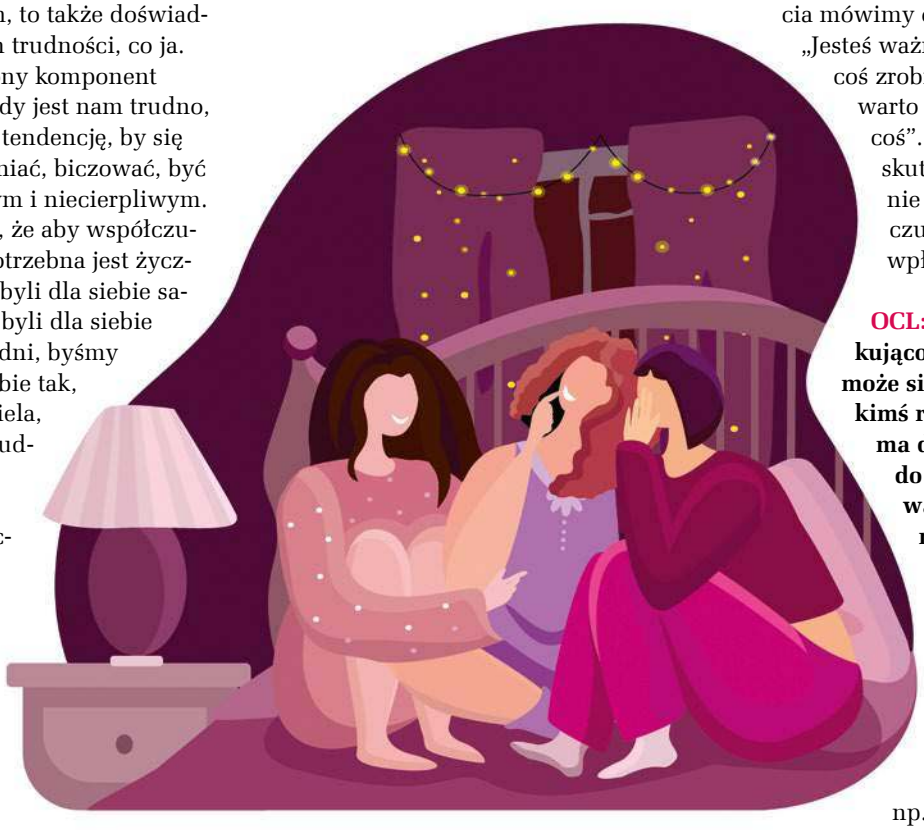


Katarzyna Urbaniak – nauczycielka self-compassion certyfikowana przez Center of Mindful Self-Compassion w San Diego, USA. Trenerka empatycznej komunikacji i mediatorka z 14-letnim doświadczeniem. Promuje podejście współczucia i uważności na Facebooku: Selfcompassion. Katarzyna Urbaniak oraz www.katarzynaurbaniak.pl

eprasa.pl c414dcbe00

czyli lub doświadczają". Zdarza się, że gdy przeżywamy jakieś trudności i mierzymy się z problemami, mamy tendencję by się izolować. Mamy głębokie poczucie osamotnienia, nieradzenia sobie, a z drugiej strony, co podsycają też media społecznościowe – miewamy takie przeświadczenie, że wszyscy wokół sobie świetnie radzą. Wspólne człowieczeństwo przypomina nam, że to iluzja, a jeśli jesteś człowiekiem, to także doświadczasz tych samych trudności, co ja.

Trzeci wyróżniony komponent to życzliwość. Kiedy jest nam trudno, mamy często taką tendencję, by się krytykować, obwiniać, biczować, być dla siebie chłodnym i niecierpliwym. Kristin Neff mówi, że aby współczucie się pojawiło potrzebna jest życzliwość – żebyśmy byli dla siebie samych wsparciem, byli dla siebie wyrozumiali, łagodni, byśmy odnosili się do siebie tak, jak wobec przyjaciela, przeżywającego trudne chwile. Może powiedzieli sobie coś, co nas wzmocni, doda nam otuchy, pozwoli się spotkać z jakąś trudnością, da poczucie bezpieczeństwa i pomoże łatwiej przywrócić spokój.



OCL: Wydaje się, że wokół tematu współczucia jest sporo mitów. Źle się ono kojarzy, z litością, a wręcz z użalaniem się…

KU: Niestety muszę się z tym zgodzić, kulturowo narzuca się taki obraz użalania się nad kimś „Jaka Ty jesteś biedna, takie trudne rzeczy Ci się przytrafiają". Natomiast badania wskazują, że jest to nieuprawnione. Te przeprowadzane przez Kristin Neff pokazują, że współczucie dla siebie daje nam większą elastyczność emocjonalną. Nie jest to wówczas takie cackające się „Oj, jestem taka biedna", tylko zyskujemy umiejętność bycia z trudnymi doświadczeniami, co nas emocjonalnie wzmacnia. Dzięki temu, że nie boimy się tego, że przeżywamy coś trudnego i że z pewnością coś podobnego jeszcze nas spotka – jesteśmy w stanie szybciej wrócić do dobrostanu wewnętrznego i szybciej na to reagować.

Neff podkreśla 2 ważne aspekty współczucia – yin i yang. Yin obejmuje wszystko to, co nam się w pierwszym odruchu kojarzy ze współczuciem: troska, kojenie, łagodzenie, bycie z doświadczeniem w miękki, delikatny sposób. Wtedy odzywam się do siebie z czułością „Jestem tu dla Ciebie. Jesteś dla mnie ważna. Daj sobie chwilę. Może ten smutek ma jakieś znaczenie w Twoim życiu, dowiedz się na spokojnie co to jest". Może to być kojący, czuły dotyk. Są to elementy, które pozwalają nam być w trudnym momencie – nie wyolbrzymiać, nie dewaluować, ale go zauważyć i wytrwać. Natomiast yang ma chronić nas przed trudnymi rzeczami, np. w momentach, gdy trzeba postawić granicę, bo ktoś nas rani. W sytuacji, w której mamy chronić siebie ważne jest słowo „nie", np. „Nie chcę byś mnie tak traktował", a nie utulanie siebie „Jest mi trudno, ale dam radę". Ważna jest wówczas siła i odwaga, by stanąć w swojej obronie. W jakości yang mieści się również sięganie po zasoby w świecie zewnętrznym, czyli dbanie o to, co jest dla mnie ważne w życiu, co może zredukować moje cierpienie – np. rozwój wewnętrzny, intelektualny, zmiana pracy, realizacja jakichś celów i marzeń. Innym elementem tej jakości jest motywowanie siebie. W naszym społeczeństwie mamy zakorzenione motywowanie głównie poprzez krytykę, natomiast w przypadku praktyki samowspółczucia mówimy o motywacji z miejsca „Jesteś ważna i dlatego chcę żebyś coś zrobiła. Jesteś ważna i dlatego warto po to sięgnąć, zmienić coś". Jest to zarazem bardzo skuteczne, a jednocześnie nie obniża naszego samopoczucia, nie osłabia nas i nie wpływa na nas negatywnie.

OCL: To brzmi dość zaskakująco – współczucie, które może się nam kojarzyć z jakimś rodzajem rozmemłania, ma dawać odwagę, siłę do sięgania po to, co dla nas ważne i stawania pewnie na własnych nogach?

KU: Zdecydowanie tak! Współczucie do siebie pozwala nam np. stanąć przeciwko niesprawiedliwości, zawalczyć o coś, co jest w naszym życiu istotne. Bywa, że gdy spotka nas coś np. niesprawiedliwego, ktoś nas skrzywdzi i mamy ochotę ukryć się przed wszystkimi, przykryć kocykiem i potrzebujemy tego współczucia yin – łagodności, miękkości, kontaktu z kimś kto nas wesprze. Kiedy się odbudujemy niejako, damy sobie wsparcie i doprowadzimy się do pewnego komfortu, wtedy mamy zasoby i siłę żeby podjąć jakieś konkretne działania, zawalczyć o coś i skonfrontować się ze światem. To, że czasem robimy w emocjach rzeczy, których żałujemy, albo wręcz odwrotnie – wstrzymujemy się od działania i nic nie robimy, z powodu strachu, niepewności, np. nie mamy odwagi by rozpocząć własny biznes – może mieć źródło w tym, że nie potrafimy być z różnymi swoimi emocjami. One dzięki temu zarządzają nami, szarpiąc jak chorągiewką,

eprasa.pl c414dcbe00

jakby miały nas w posiadaniu. Bycie ze sobą, we współczuciu, daje nam narzędzia, byśmy się bardziej otwierali na to doświadczenie emocji, byli w stanie je zauważyć i pozwolić sobie je czuć, mieli większą tolerancję na ich doświadczanie. Dzięki temu jesteśmy w stanie świadomie podjąć decyzję, co robimy. Możemy wybrać zadbanie o siebie, kiedy je czujemy, dzięki temu sięgnąć też do siły i odwagi, by wprowadzać zmiany, jeśli ich potrzebujemy.

OCL: Jakie cechy albo wartości są nam potrzebne, by rozwijać samowspółczucie?

KU: Głównym i podstawowym pytaniem w kontekście samowspółczucia jest „Czego ja teraz potrzebuję?". To wbrew pozorom bardzo głębokie pytanie. Pierwsze, co przychodzi nam na myśl, to np. wyspać się czy kupić sobie sukienkę. Ale gdy odwołamy się do uniwersalnych, głębokich, ludzkich potrzeb, takich jak potrzeba miłości, szacunku, bycia docenionym, wpływu, bycia usłyszanym – to gdy w trudnych sytuacjach zadamy sobie to kluczowe pytanie, może okazać się, że zamiast odpowiedzi „Potrzebuję napić się wina" – usłyszymy „Potrzebuję docenienia". Wtedy pociąga to za sobą zupełnie inne działania, następstwa – bo dociera do mnie, że tym przysłowiowym winem nie uzyskam tego, czego naprawdę pragnę.

Żeby współczucie w pełni rozkwitło, jest nam potrzebna również mądrość – wgląd w nas samych, jacy jesteśmy, jak działamy, jak funkcjonujemy, w końcu – o czym informują nas nasze emocje.

To że wszystko się zmienia, jak jesteśmy skonstruowani, jaka jest nasza natura, to, że ludzie cierpią – nie jest naszą winą. Natomiast naszą odpowiedzialnością jest to, by coś z tym robić, w sposób, który jest dla nas jak najmniej szkodliwy. Ta mądrość rozwija się wraz z coraz lepszym poznawaniem siebie i tego jak funkcjonujemy w świecie i widzeniem siebie w szerszej perspektywie.

> ❝ Praktykowanie samowspółczucia koi układ nerwowy. Wydzielają się endorfiny i oksytocyna, która wiąże się z poczuciem spokoju, zaufaniem, a także z budowaniem więzi, bliskości. ❞

Potrzebne jest też zaangażowanie – chcemy zredukować cierpienie i naprawdę jesteśmy temu oddani, to współczujące nastawienie się w nas rozwija. Cierpienie jest dla nas bardzo ważnym sygnałem. Nie powinniśmy machać na nie ręką i jedynie powtarzać sobie „Weź się w garść".

Zaangażowanie i mądrość powodują, że jesteśmy w stanie lepiej zobaczyć, jak temu cierpieniu przeciwdziałać.

OCL: Czy pokusi się Pani o wskazanie przyczyn, dla których nie zajmujemy się współczuciem dla siebie, za to bardziej jesteśmy skłonni być wyrozumiali dla innych? Gdzie mamy „blokady"?



KU: Faktycznie, łatwiej nam jest okazywać wyrozumiałość dla innych. Badania które przeprowadziła Kristin Neff dotyczyły wprawdzie Amerykanów, ale mam poczucie, że ma to przełożenie również na naszym gruncie. Otóż okazało się, że 78% Amerykanów jest w stanie bardziej okazać współczucie innym niż sobie, 16% zarówno sobie, jak i innym, a tylko 6% bardziej sobie niż innym. Moje obserwacje, nie tylko uczestników szkoleń, ale też ogólne, są bardzo podobne. Myślę, że główna blokada wynika z tego, w jakich kulturowo-społecznych uwarunkowaniach się wychowaliśmy – często świadomie lub mniej świadomie podążamy za tym w czym dorastaliśmy, cenimy określone wartości, sposób życia i potem przekazujemy od najmłodszych lat naszym dzieciom. Pierwsza z takich wartości mówi o tym, że warto być miłym, ustępować innym, być pomocnym i poświęcać się dla dobra innych. A przy tym raczej mniej brać pod uwagę swoje potrzeby, ponieważ one są nie tak istotne. Kierowanie uwagi na innych powoduje, że do końca nie wiemy, czego potrzebujemy. Gdy pada takie pytanie, ludzie bardzo często mają pustkę w głowie i mówią „A ja w ogóle mogę czegoś potrzebować?".

OCL: Czyli znowu psychologiczne „wszystko zaczyna się w dzieciństwie"...

KU: Z pewnością nasiąkamy tym, w czym wyrastamy, ale to nie znaczy, że nie mamy wpływu na zmianę. Wszystko zaczyna się od poszerzania świadomości...

eprasa.pl c414dcbe00

Innym, ważnym w moim odczuciu przekonaniem jest to, że w życiu trzeba być twardym, a nie miękkim „Jak chcesz sobie poradzić, to nie możesz być mazgajem, użalać się nad sobą. Musisz być zahartowany. Nie możesz pokazywać emocji, bo to jest nieprofesjonalne". Te przekonania bardzo potem pokutują u osób, które poznają samowspółczucie i chciałyby się nim zająć – praktykowanie self-compassion ze względu na te przekonania jest dla nich bardzo trudne. W ich świecie siła to niepokazywanie, a wręcz nie odczuwanie tych trudnych emocji, otępianie się.

Kolejnym elementem, który może nas blokować, to ciągłe ocenianie i krytykowanie. Już od wczesnego dzieciństwa i w szkole podkreślane są tylko rzeczy, które zrobiliśmy źle, a zarazem – w tym zaznaczaniu czerwonym długopisem jest wpisana jakaś nadzieja, że się zmienimy i zmobilizujemy do poprawy. Wzrastamy z silnym przekonaniem, że żeby coś osiągnąć, coś zmienić, mieć wysokie standardy – musimy się samobiczować.

W badaniach nad współczuciem mówi się o tzw. „lęku przed współczuciem". Twórca terapii skoncentrowanej na współczuciu, prof. Paul Gilbert z Uniwersytetu w Derby, w Anglii, wraz z zespołem – opracowali skalę lęku przed współczuciem (Fears of compassion scale, www.compassionatemind.co.uk/resource/scales). Badania pokazują, że ludzie którzy przejawiają lęki przed samowspółczuciem, uważają że np. na nie nie zasługują, obniża ono ich standardy, będą postrzegani jako słabi, jeśli nie będą wobec siebie krytyczni – inni zaczną widzieć ich niedoskonałości i słabości. „Biczują się" słowami, żeby uprzedzić potencjalną krytykę z zewnątrz, uważając, że w ten sposób dbają o swoje standardy. Są również tacy, którzy uważają, że dając sobie współczucie będą uznani za egoistów i spowodują w ten sposób, że ludzie się od nich odwrócą. Część osób mówi, że nie wie w ogóle od czego zacząć i jak się za to zabrać.

> Badania pokazują, że gdy praktykujemy self-compassion, to idzie za tym lepsze dbanie o nasze zdrowie fizyczne – jesteśmy skłonni częściej odwiedzać lekarza, pić mniej alkoholu, chętniej i intensywniej uprawiać sport

OCL: Prowadzi Pani kursy „Mindful Self-Compassion". Kto się na nie zgłasza? Czy te osoby mają jakieś wspólne cechy, coś podobnego je charakteryzuje?

KU: Na kursy głównie zapisują się kobiety, chociaż – co mnie bardzo cieszy – pojawiają się też i panowie. Myślę, że to może mieć związek



z postrzeganiem współczucia przez mężczyzn w ogóle oraz tym, jaki jest obraz męskości, ról społecznych.

Przede wszystkim są to osoby bardzo samokrytyczne, które mają mocno rozwiniętego wewnętrznego krytyka i w związku z tym odczuwają dużo wstydu. Ponadto mają tendencję do perfekcjonizmu i nie pozwalają sobie na błędy. Nie potrafią sobie odpuścić i jest im już z tym tak trudno, że zwyczajnie się męczą. Są również osoby, które mają ogromne poczucie osamotnienia w problemach – uważają, że nie mogą za bardzo liczyć na nikogo, a zarazem nie potrafią sobie pomóc. Wśród uczestników są też tacy, u których emocje przejmują kontrolę nad życiem – są wybuchowi, nerwowi, ciągle poirytowani i przez to często wchodzą w konflikty z bliskimi osobami. Odczuwający dużo lęku i smutku – ci mówią, że chcieliby zrozumieć skąd to się bierze.

Czasem pierwsze zdania, które padają, gdy się kontaktujemy brzmią „Chcę mieć chociaż chwilę dla siebie i przez moment nie myśleć o potrzebach innych, o tym jak kogoś zadowolić. Chcę pobyć ze sobą i pomyśleć, jak ja się w ogóle mam".

Inną grupą, która do mnie trafia są… terapeuci i psycholodzy. Z jednej strony jest to ich sposób na zapobieganie wypaleniu zawodowemu – bo gdy ktoś wciąż oddaje innym swoje zasoby, musi zadbać o swój „kubeczek", by był wciąż napełniony i było z czego dawać. Z drugiej strony – narzędzia, których uczą się podczas kursów – stosują w pracy z klientami.

OCL: Wprawdzie może koncept „self-compassion" nie jest nowy, bo w bazie PubMed (National Library of Medicine) pojawia się 1 675 rekordów od 1999 r. , ale prawie ¼ wszystkich

eprasa.pl c414dcbe00

prac naukowych na ten temat była opublikowana w 2021 r. Widać, że jest to zagadnienie, na które zwraca się coraz większą uwagę, ale w porównaniu do np. mindfulness (uważności; blisko 11,5 tys. rekordów od 1980 r.) – jednak dopiero raczkuje.

KU: Faktycznie, są starsze doniesienia naukowe o współczuciu, natomiast Kristin Neff pierwsze prace na temat self-compassion publikowała w 2003 r., a dopiero w 2013 r. ukazały się w *Journal of Clinical Psychology* jej pierwsze badania kliniczne na ten temat, opracowała też skalę badającą samowspółczucie[1]. Rzeczywiście, ostatnio temat cieszy się coraz większym zainteresowaniem naukowców, a ostatnie 3 lata to prawdziwy rozkwit. Również program, który prowadzę – „Mindful self-compassion, czyli Uważne współczucie dla siebie" – zyskuje coraz większą popularność, bo widać w badaniach coraz większy zakres oddziaływania samowspółczucia. Jest ściśle powiązane z obniżeniem występowania takich objawów, jak depresja, lęk, stres czy wstyd[2]. Działa ono nie tylko emocjonalnie – możemy wesprzeć się psychicznie, ale również, co pokazują badania, oddziałuje na fizjologię – na nasze ciało.

OCL: Na czym polega to oddziaływanie?

KU: Praktykowanie samowspółczucia koi układ nerwowy. W chwili stresu, kiedy aktywuje się część współczulna układu nerwowego, to np. kojący dotyk czy skierowane do siebie słowo powodują, że uruchamiamy działanie przywspółczulnej części, która jest formą hamulca dla części współczulnej. Ich relacja ma wpływ na czynność serca, nasze tempo oddychania oraz na to, w jaki sposób działa przewód pokarmowy. Istnieją doniesienia naukowe, które potwierdzają, że właśnie dzięki tej praktyce spada ciśnienie krwi, obniża się poziom hormonu stresu – kortyzolu. Wydzielają się endorfiny i oksytocyna, która wiąże się z poczuciem spokoju, zaufaniem, a także z budowaniem więzi, bliskości.



OCL: Jak długo trzeba czekać na efekty? Chodzi tylko o ty by zacząć, czy bardziej o regularność?

KU: Kurs współczucia dla siebie trwa 8 tygodni, jest 9 spotkań i pomiędzy nimi rekomendowana praktyka. Badania pokazują, że wzrost samowspółczucia jest powiązany z tym czy i jak często praktykujemy[3]. Ja także jestem zwolenniczką regularności. Tak jak ze sportem. Jeden trening daje Ci lepsze samopoczucie, ale dopiero regularna praktyka wprowadza rzeczywistą, stałą zmianę w ciele. Kiedy patrzę na osoby na warsztatach, widzę, że występują praktyki, które działają natychmiast. Ludzie odczuwają fizyczne ukojenie i głęboki spokój. Natomiast po 8 tygodniach, bo tyle trwa kurs, przejawia się to w ich życiu intensywniej, jest częstsze: spokój wewnętrzny rośnie, a emocjonalna reaktywność się zmniejsza. Gdy pytam ich o efekty i o to, co im kurs dał – to ten spokój wewnętrzny i większa łagodność dla siebie jest wymieniany na pierwszym miejscu. Poza tym mówią o pewnej „przestrzenności" w sobie – mają przestrzeń zanim zareagują. Kiedy coś trudnego ich spotyka – porażka, krzywda, niesprawiedliwość – i dotychczas nie bardzo wiedzieli, co robić w takiej sytuacji, to teraz pojawia się troska o siebie, zrozumienie, które pozwala im zareagować w sposób dla siebie wspierający.

OCL: Jeśli więc stres wpędza nas w choroby, to czy praktyka samowspółczucia może nas wobec tego leczyć?

KU: Myślę, że może być wspaniałym wsparciem i działać prewencyjnie. Badania pokazują, że gdy praktykujemy self-compassion, to idzie za tym lepsze dbanie o nasze zdrowie

Od czego zacząć praktykę self-compassion?

Dzięki czemu odbieramy współczucie? Dacher Keltner, profesor psychologii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, badał, co powoduje, że ludzie są w stanie je odbierać. Wyodrębnił on 3 elementy, które zaobserwował... u niemowląt: dotyk, spojrzenie i wokalizę.

Jeśli chcesz zrobić pierwsze kroki w okazywaniu sobie współczucia:

- zauważ, że jest Ci trudno, bez wyolbrzymiania i bez udawania, że tego nie ma,
- obdarz się kojącym dotykiem, kładąc rękę na sercu, obejmując się lub kładąc rękę na policzku (sprawdźmy, który dotyk będzie wpływał na nas kojąco i będziemy dzięki niemu czuć się bezpiecznie),
- spójrz na siebie i swoją sytuację pełnymi życzliwości, wyrozumiałości i miłości oczami, tak jak patrzysz na ważną dla Ciebie osobę, której jest trudno,
- powiedz do siebie, coś co będzie wspierające w tym momencie, np. „Wiem, że Ci trudno, jestem tu", albo „Obym zachowała spokój i życzliwość mimo trudności".

Pomocne będzie też w trudnej sytuacji zadanie sobie pytań: „Jak potraktowałabym bliską, ważną mi osobę, gdyby przechodziła przez podobne doświadczenie? Co bym zrobiła, co powiedziała, jakie miała nastawienie?". I zrób to w stosunku do siebie.

eprasa.pl c414dcbe00



fizyczne – jesteśmy skłonni częściej odwiedzać lekarza[4], pić mniej alkoholu[5], chętniej i intensywniej uprawiać sport[6]. Chociażby to wpływa na to, czy później chorujemy, czy nie. Zredukowanie stresu może także działać prewencyjnie na wiele schorzeń.

Natomiast kiedy już chorujemy, to sądzę, że może być świetnym wsparciem dla naszego leczenia. Stanowi to cały czas pole do badań, ale naukowcy już zauważają, że współczucie wpływa na to, jak przebiega proces leczenia traumy. Annie Maheux i Matthew Price w 2015 r. odkryli, że praktyka self-compassion działała prewencyjnie przeciwko objawom PTSD[7]. Do podobnych wniosków doszła w 2018 r. Arielle Scoglio z zespołem – badała ona kobiety szukające wsparcia po doświadczeniu przemocy[8].

Uważam, że jako element towarzyszący – może być bardzo wspierające, bo pomaga nam zatroszczyć się o siebie emocjonalnie w stresie jakim jest choroba, natomiast nie pokusiłabym się o stwierdzenie, że nas wyleczy z jakiejś choroby. Do tego potrzebujemy profesjonalnej pomocy medycznej, ale to, w jaki sposób przechodzimy chorobę – ma już zasadniczy wpływ na leczenie, na jego efekty. Nasze nastawienie i to jak siebie traktujemy podczas choroby, jest istotne. Dzięki współczuciu dla siebie mamy siłę wewnętrzną i elastyczność emocjonalną, co może wpłynąć na tempo zdrowienia i na skuteczność kuracji.

Samo to, że nie dajemy sobie przestrzeni na chorobę, na zaopiekowanie się sobą, a zamiast tego po raz kolejny łykamy „cudowną tabletkę na grypę", nie robimy sobie wolnego w pracy i nie pozwalamy sobie na zdrowienie – to jest taki kijek, którym się tłuczemy po plecach. Ale w szerszej perspektywie, nie chodzi już nawet o samo wzięcie chorobowego, bo to jednak krótkoterminowe dbanie o siebie, swego rodzaju „naklejenie plasterka". Bywa np. że wracamy do środowiska pracy, w której czujemy się źle, stres jest nieznośny i wszystko zaczyna się od początku. Gdy zaś praktykujemy dłużej self-compassion, widzimy sytuację jeszcze szerzej – co nam służy, co nie i zaczynamy dostrzegać, co nam szkodzi. Może się okazać, że praca generuje tak ogromny stres, że te doraźne plasterki mogą chwilowo pomagać. Obserwuję osoby, które pomału wprowadzają dość radykalne zmiany – albo pracy w ogóle, albo w jej ilości, albo w stosunku do niej. To właśnie lubię w tym podejściu – widzimy kontekst i całą linię czasową– co ma generalnie wpływ w moim życiu na to, że ja cierpię, choruję i jestem nieszczęśliwa? Sprawdzam, co mogę zmienić i dopiero, gdy podejmuję działania – to jest piękna zmiana.

OCL: Co zmienia się, gdy zaczynamy praktykować self-compassion? W jakich obszarach możemy zauważyć różnice?

KU: Badania pokazują, że osoby praktykujące – bardziej dbają o siebie, o zdrowie itp. i są w stanie zobaczyć długoterminową korzyść. Biorą też większą odpowiedzialność za swoje działania – są bardziej skłonne do tego, żeby np. odpowiadać za swoje błędy i przepraszać za nie. To zasługa wspólnego człowieczeństwa – jeśli wiemy, że te błędy są po prostu ludzkim doświadczeniem, więc również i ja mam prawo je popełniać. Wiem też, że wyrządziłam krzywdę – więc jestem skłonna za to przeprosić. Nie wypieram się tego i nie wybielam. Myślę, że to bardzo wartościowy skutek tej praktyki.

Poza tym, z badań wynika, że lepiej radzimy sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami – traumą, chronicznym bólem, długotrwałymi chorobami, rozwodem itp. Obawiamy się, że osoby stosujące tę praktykę mają obniżone standardy – okazuje się, że jest wręcz odwrotnie. To nie ich standardy są obniżone, ale oni po prostu nie krytykują się, gdy im coś nie

eprasa.pl c414dcbe00

wyjdzie. Nie obniża to ich poczucia własnej wartości. Ale też mają większą skłonność, by coś naprawić i więcej zasobów, żeby próbować raz jeszcze.

Uczestniczki moich kursów zaś przede wszystkim zauważają zmianę w relacjach – mają więcej cierpliwości i spokoju, a także są bardziej skłonne w ogóle zobaczyć inny punkt widzenia, wysłuchać kogoś. Nawet jak się zdarzy coś przykrego albo będą zranione, to najpierw potrafią o siebie zadbać, nie walczyć, nie odpowiadać natychmiast. Czują większy spokój, ale też zauważając niepokój – nie doprowadzają do jego eskalacji. Odczuwają wspomnianą „przestrzenność", czyli czas na to żeby zareagować, lecz także umieją się po prostu o siebie zatroszczyć i wesprzeć się słowem. Wzrasta również bardzo poziom akceptacji na różne nasze doświadczenia i na naszą niedoskonałość. Odwoływanie się do wspólnoty doświadczeń ułatwia też proszenie o pomoc, daje poczucie że na nią zasługują i nie jest to oznaką słabości – to przekonanie się niejako podczas kursu rozpuszcza.

> Uczestniczki moich kursów zauważają zmianę w relacjach z innymi – mają więcej cierpliwości i spokoju, ale też, dostrzegając u siebie niepokój – nie doprowadzają do jego eskalacji

OCL: Czy możemy zacząć praktykować samowspółczucie w dowolnym momencie życia? Nawet, gdy jesteśmy dojrzali i nasze przekonania są mocno ugruntowane?

KU: Odpowiem, przytaczając dwa przykłady. Pierwsza sytuacja przydarzyła się dr. Chrisowi Germerowi, psychologowi klinicznemu, wykładowcy na Harvardzie, który wraz z Kristen Neuff współtworzył program „Mindful Self-Compassion". Jego mama, mając ponad 70 lat, przeczytała jego książkę o samowspółczuciu. Zapytał ją „No i jak mamo, jak ci się to podoba?", a ona odrzekła „Wszystko w porządku, ale dlaczego ja do tej pory nie wiedziałam, że mogę kochać siebie?".

Druga historia dotyczyła mnie i mojej mamy. Jakiś czas temu udzielałam krótkiego wywiadu dla lokalnej telewizji we Wrocławiu i oglądała to właśnie moja mama ze swoją koleżanką. Słuchały tego, co mówię o samowspółczuciu, a jak tylko wywiad się skończył – zadały sobie pytanie „To czego my teraz potrzebujemy?". I zdecydowały, że potrzebują więcej radości i rozrywki, więc poszły potańczyć – a są również blisko siedemdziesiątki!

Dla mnie są dowody na to, że zacząć można zawsze – każdy może sobie znaleźć swoją drogę i stopień zaangażowania w praktykę. Myślę, że niektórzy mogą się otworzyć bardzo mocno, a wtedy dotknie to wielu obszarów, ale dla innych osób to mogą być właśnie takie codzienne pytania „Czego ja potrzebuję? Czy to jest teraz dla mnie ważne? Czy mogę jakoś bardziej sobie odpuścić i być dla siebie łagodniejsza?". Wydaje mi się, że w ogóle osoby starsze są bardzo zakorzenione w nurcie poświęcania się dla innych i dla nich taka zmiana myślenia „Ja też mogę być ważna" – może być po prostu bardzo przełomowa. Dlatego tak – praktykowanie samowspółczucia można według mnie rozpocząć w każdym wieku i gorąco zachęcam, żeby zapoznać się z tą ideą i zrozumieć ją w takim stopniu, w jakim w tym momencie potrzebujemy.



BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Psychol. 2013 Jan;69(1): 28-44
2. J Soc Clin Psychol 2013(32):939-963; Self and Identity, 2018, Vol. 17, No. 6, 609-626; Appl Psychol Health Well Being, 2015 Nov;7(3): 340-64
3. J Clin Psychol. 2013 Aug;69(8): 856-67
4. Pers Soc Psychol Bull. 2013 Jul;39(7): 911-26
5. Mindfulness, 2012, 3(4): 308-317
6. Self and Identity, 2010, 9(4): 363-382
7. Self and Identity, 2015,14:6: 627-637
8. J Interpers Violence, 2018 Jul;33(13):2016-2036

eprasa.pl c414dcbe00



PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Migreny

Kasztany, spacer na bosaka, lawendowa nalewka albo ziołowe napary pomogą złagodzić atak

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

Głównym objawem migreny jest silny i promieniujący, ostry ból głowy, któremu mogą towarzyszyć nudności i wymioty oraz zaburzenia widzenia w postaci mroczków lub błysków świetlnych w polu widzenia.

Jej ofiarami częściej padają kobiety. Napad z reguły ma powtarzającą się sekwencję objawów, które trwają łącznie od kilku do kilkudziesięciu godzin. Mogą one wystąpić samoistnie lub być sprowokowane przez stres, ostre światło, niektóre pokarmy (takie jak kawa, czekolada, ser i czerwone wino), ale też np. przez miesiączkę.

Przyczyny tej dolegliwości są jeszcze słabo poznane. Wiemy, że może – ale nie musi – być dziedziczna. Jedni uznają ją za schorzenie neurologiczne, drudzy winą obarczają zbyt mocno rozszerzone naczynia krwionośne w czaszce, trzeci uznają ją za chorobę metaboliczną, a kolejni jej przyczyn upatrują w dysfunkcji woreczka żółciowego, wątroby, przewodu pokarmowego lub w chorobach kobiecych. Niestety, jak pokazuje praktyka, w przypadku dolegliwości, których mechanizmu powstawania nie znamy, jednotorowe leczenie farmakologiczne zazwyczaj jest nieskuteczne. Na szczęście możemy działać wielowymiarowo, stosując kuracje rozkurczające mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, uspokajające, zmniejszające napięcie oraz pobudzające wydzielanie łagodzących ból substancji (np. endorfin).

Mieszanka ojca Klimuszki



Dodaj po 50 g szyszek chmielu, liści melisy, ziela bukwicy, przetacznika i dziurawca, kłącza tataraku, korzenia kozłka, kwiatów lawendy i pierwiosnka, owoców kopru włoskiego oraz kory kaliny koralowej. Dokładnie wymieszaj. Kopiastą łyżkę stołową mieszanki zalej szklanką wrzątku, przykryj i zostaw na 3 godz. Następnie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance, 20 min przed posiłkiem. Pij powoli, spokojnie z wiarą w skuteczność[1].

Wodna kuracja ks. Kneippa



W czasie studiów teologicznych Sebastian natknął się na książkę, dr. Johanna Siegmunda Hahna, o leczniczym działaniu zimnej wody. Gdy z sukcesem wypróbował na sobie zalecenia świdnickiego lekarza, postanowił zgłębić temat. Dziś, niemal 200 lat później, na całym świecie stosuje się jego kuracje.

Zgodnie z zaleceniami duchownego, by uniknąć bólów głowy, przynajmniej raz dziennie polewaj górną połowę ciała zimną wodą. Natomiast od wiosny do późnej jesieni chodź boso po mokrych kamieniach i trawie kilka razy w tygodniu przez parę minut. To nie tylko hartuje organizm, ale też pobudza krążenie krwi.

Ciepła kąpiel



Jeżeli dokuczają Ci bóle głowy związane ze zmianami ciśnienia atmosferycznego lub bolesnym napięciem mięśni szyi, zastosuj ciepłą kąpiel głowy. Zdaniem ks. Sebastiana Kneippa temperatura wody nie powinna przekraczać 36-38°C, a prysznic trwać dłużej niż 5-10 min. Po wszystkim delikatnie osusz głowę ręcznikiem[2].

Kąpiel perełkowa z hydromasażem



Wodolecznictwo uznaje również medycyna akademicka. Zabieg hydromasażu relak-



suje, odpręża i dotlenia organizm. Ciepła woda i rytmiczny masaż rozszerzają naczynia krwionośne, powodując szybsze krążenie krwi, stymulują także wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Dzięki temu łagodzą migreny.

W pewnym trwającym 45 dni badaniu osoby z migreną w ramach fizjoterapii codziennie przez 20 min odbywały gorącą kąpiel ramion i stóp (ok. 40-43°C) oraz poddawały się masażowi głowy lodem. Po tym czasie u pacjentów znacząco spadła częstotliwość i intensywność bólów głowy. Zdaniem badaczy bodźce sensoryczne hydroterapii mogą zdominować bodźce bólowe poprzez aktywację włókien mielinowych o dużej średnicy. Ponadto – jak wiadomo – oddziaływanie termiczne wywiera silny wpływ hemodynamiczny na organizm, zatem może modulować zapalenie i zwężenie naczyń krwionośnych, które są cechami charakterystycznymi migreny[3].

Lawendowe napoje



Zioło to może złagodzić różne bóle głowy. Sandra Kynes poleca zwłaszcza herbatę i nalewkę lawendową. Przygotuj po łyżeczce suszonych liści melisy i kwiatów lawendy. Zalej je szklanką wrzątku. Przykryj i zostaw na 10 min do zaparzenia. Po tym czasie odcedź zioła i powoli wypij napar. Złagodzi on napięciowe bóle głowy. Herbatę lawendową możesz też wykorzystać jako ciepły kompres na kark lub – po ostygnięciu – nasączyć nim gazę, odcisnąć ją i przyłożyć na czoło oraz skronie. Z kolei nalewka jest skuteczna w leczeniu migreny. Zażywaj jednorazowo po 1/2 łyżeczki do łyżeczki na godzinę przed snem, popijając wodą.

Ważne jest, by w każdym z przepisów stosować lawendę wąskolistną (*Lavandula angustifolia*), która ma właściwości uspokajające, bowiem jej kuzynki – lawenda hiszpańska i francuska mają bowiem działanie stymulujące[4].

Kasztanowa kuracja św. Hildegardy



Benedyktynka mówiła, że wszystko, co pochodzi z drzewa kasztanowca „Maroni", jest zdrowe, a owoc ten jest dobry przeciw każdej słabości, która powstaje w człowieku. Na bóle głowy święta polecała spożywanie jadalnych kasztanów.

W swojej książce pt. „*Physica*. Uzdrawiające dzieło stworzenia. Naturalna siła oddziaływania rzeczy" tak pisała: „Człowiek, którego mózg poprzez wyschnięcie jest osłabiony i pusty, niech ugotuje wewnętrzną część owocu w wodzie, nic nie dodając. Po odcedzeniu wody niech je zje na pusty żołądek, a jego mózg będzie rósł i się napełni, a nerwy jego będą mocne, tak też odejdą od niego bóle głowy"[5].

Receptura dr. Różańskiego



Naukowca na ten trop skierował jego ulubiony autor, lekarz i farmakolog niemiecki z XIX w. dr Friedrich Oesterlen, który w swoich publikacjach z 1861 r. podawał, iż 3 krople olejku lawendowego pomagają w zwalczaniu bólu migrenowego.

Dr Henryk Różański nieco zmodyfikował przepis i zaleca stosowanie olejku lawendowego pochodzącego z lawendy wąskolistnej (*Lavandula angustifolia*, czyli *L. officinalis Chaix* lub *L. vera DC*). W przypadku migreny upuść 4-6 kropli na łyżeczkę cukru lub miodu.

Olejek lawendowy zażyty doustnie działa przeciwdepresyjnie i uspokajająco, ułatwia zasypianie, a co najważniejsze zmniejsza dolegliwości bólowe[6].

Zioła ojca Sroki



Weź po 50 g liści melisy, kwiatu pierwiosnka i ziela dziurawca. Następnie dodaj po 25 g korzenia kozłka, kwiatu lawendy oraz szyszek chmielu. Zioła dokładnie wymieszaj. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, zaparzaj pod przykryciem 20 min, przecedź. Jeśli jest chłodna, nieco ją podgrzej. Pij rano i wieczorem. Nie słódź.

Aby ustrzec się kolejnych ataków migreny, franciszkanin radzi porzucić palenie, ograniczyć sól, spożywać niewielkie i lekkostrawne kolacje, a tuż przed snem zjeść łyżeczkę miodu lub 2 jabłka. Ponadto dobrze jest unikać zimna, przeciągów, przemęczeń, stresów i zmartwień oraz wysypiać się dobrze w te dni, kiedy jest niskie ciśnienie atmosferyczne[7].

BIBLIOGRAFIA

1. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 128
2. Andrzej Żak. „Dziennik zdrowia 2008. Medycyna naturalna. 1000 skutecznych porad", Wydawnictwo Videograf II, s. 78-79
3. J Neurosci Rural Pract. Jan-Mar 2016;7(1):109-13
4. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 206
5. Posch H. Co to jest medycyna Hildegardy, Tom I. Wyd. Czuwajmy Gdańsk-Oliwa; s. 6-38
6. dr Henryk St. Różański „Medycyna dawna i współczesna (https://rozanski.li/383/oleum-lavandulae-lavender-oil-olejek-lawendowy-w-migrenie/)
7. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988, s. 165





Wygładzić zmarszczki

Pozbądź się nieestetycznych bruzd, nie używając botoksu ani wypełniaczy

eprasa.pl c414dcbe00



eprasa.pl c414dcbe00

Kuracje mające na celu zapewnienie sobie młodości stosowano już w czasach starożytnych, a najwcześniejsze wzmianki pochodzą ze starożytnych Chin i Egiptu[1]. Każdy chyba pamięta opowieści o Kleopatrze kąpiącej się w kozim mleku z dodatkiem miodu. Dziś wiemy, że piękna królowa miała rację – mleko zawiera kwas mlekowy, który silnie nawilża skórę i sprawia, że jest ona gładka, z kolei miód jest bogaty w witaminy, minerały i cukry (glukozę oraz fruktozę), które silnie nawilżają skórę. Ponadto ma silne działanie przeciwzapalne. Jednak nie była to jedyna dostępna ówcześnie kuracja przeciwstarzeniowa. Starożytni dbali o młody wygląd skóry, wykorzystując moc ziół.

Pragnienie ludzi, by żyć dłużej, być dłużej młodym lub przynajmniej wyglądać młodziej, chyba nigdy nie było tak silne, jak obecnie, gdy dzięki postępowi nauki i medycyny jesteśmy coraz dłużej aktywni społecznie, seksualnie i fizycznie[2]. Dlaczego nasze zmarszczki miałyby nam przypominać o nieubłaganym upływie czasu?

Wydawać by się mogło, że pozbycie się ich nie powinno nastręczać trudności w dobie dynamicznie rozwijającej się chirurgii plastycznej oraz coraz to nowszych technik odmładzania. Jednak pacjenci chcą nie tylko wyglądać młodziej, ale także nie chcą mieć blizn[3]. Od radykalnych rozwiązań wolą jak najmniej inwazyjne i obarczone ryzykiem metody, które dają większe szanse na uniknięcie powikłań. Nic więc dziwnego, że w ciągu ostatnich 2 dekad naukowcy coraz intensywniej głowią się, jak przy pomocy ekstraktów roślinnych zahamować lub zredukować zmarszczki, będące trudną do zamaskowania oznaką starzenia[4].

Lata ich pracy i kolejne doświadczenia dowiodły, że istnieje spora liczba ziół mających zdolność wymiatania wolnych rodników oraz ochrony macierzy skóry poprzez hamowanie degradacji enzymatycznej lub promowanie syntezy kolagenu w skórze. Zawdzięczamy to zawartym w nich 3 grupom związków organicznych: terpenoidom, alkaloidom oraz fenolom[5]. Prace badawcze potwierdziły również, że naturalnie występujące substancje mogą wpływać na elastyczność i napięcie skóry.

Domowy krem

Rozpuść w wodnej kąpieli 12 łyżek wosku pszczelego (120 g). Następnie wlej do niego szklankę olejku migdałowego, 2 łyżki olejku różanego. Dokładnie wymieszaj. Dodaj 1,5 łyżki wody. Odstaw mieszankę do przestygnięcia, a następnie przelej ją do szklanego słoika. Zakręć go i przechowuj w ciemnym miejscu. Codziennie nakładaj w newralgicznych okolicach niewielką ilość kosmetyku i delikatnie go wklepuj, aż całkowicie się wchłonie.



Nieubłagany zegar

Istnieją 2 różne rodzaje zmian zachodzących w skórze: wynikające z samego upływu czasu (nazywane starzeniem chronologicznym) oraz będące skutkiem przewlekłej ekspozycji na słońce (fotostarzenie). Choć różnią się od siebie, to jednak akademicy zauważyli, że mają ze sobą sporo wspólnego – a w tym pewne ważne cechy molekularne, takie jak zmniejszoną syntezę prokolagenu i łączne uszkodzenie tkanek[6].

W starzejącej się skórze jest mniej gruczołów. Dochodzi do spłaszczenia połączenia skórno-naskórkowego[7] oraz ogólnej atrofii macierzy zewnątrzkomórkowej, co objawia się zmniejszeniem liczby fibroblastów, obniżonym poziomem kolagenu[8] i elastyny oraz upośledzeniem ich organizacji. Starzejąca się skóra staje się sucha i wiotka, to zaś prowadzi do pojawienia się zmarszczek.

Zmiany te są częściowo wynikiem skumulowanych uszkodzeń spowodowanych ciągłym tworzeniem reaktywnych form tlenu (ROS) generowanych podczas oksydacyjnego metabolizmu komórek[9]. Istnieją też dowody *in vivo* na związek przyczynowy między uszkodzeniem oksydacyjnym mitochondriów, starzeniem się komórek i fenotypami starzenia się skóry[10].

Tym procesom może towarzyszyć rogowacenie łojotokowe albo pojawienie się naczyniaków starczych[11]. Ponadto z upływem czasu zachodzą zmiany w płytce paznokcia, zaczynają siwieć włosy oraz zwiększa się ich wypadanie.



eprasa.pl c414dcbe00

> Promieniowanie UV odpowiada za ok. 80% typowych objawów starzenia się skóry



Postarzające światło

Jak dowiedli badacze, promieniowanie UV odpowiada za ok. 80% typowych objawów starzenia się skóry. Procesy te są przyspieszone w obszarach narażonych na działanie promieni słonecznych (promieniowanie ultrafioletowe). W jego trakcie dochodzi do uszkodzenia zewnętrznych warstw skóry (naskórka) przez światło o krótkiej długości fali (UVB) oraz warstw środkowych (skóry właściwej) przez promieniowanie UVA (o długiej długości fali)[12]. Fotostarzenie prócz wysuszenia skóry i utraty sprężystości może powodować wystąpienie nieregularnych piegów pigmentacyjnych, plam soczewicowatych, przebarwień oraz zmarszczek. Obserwuje się też zwiększone zagęszczenie warstwy rogowej naskórka i zmniejszoną grubość naskórka[11]. Dodatkowo promieniowanie ultrafioletowe stymuluje powstawanie wolnych rodników[13].

Brak wody

Do czynników wewnątrzpochodnych, które działają niekorzystnie na barierę ochronną skóry, zalicza się także odwodnienie organizmu, które może być wynikiem zarówno stanów gorączkowych, obniżonej podaży wody, leków moczopędnych, trwających długo biegunek oraz wymiotów, jak również wynikać z zaburzeń odżywiania[14].

Ten stan manifestuje się inaczej w różnych partiach ciała. Na twarzy najczęściej objawia się uczuciem napięcia i pieczenia. Dodatkowo dochodzi do łuszczenia się naskórka i powiększenia porów oraz odczuwalnej utraty elastyczności. Cera staje się skłonniejsza do podrażnień. To wszystko sprzyja jej szybszemu starzeniu oraz powstawaniu zmarszczek mimicznych i linii odwodnieniowych na twarzy.

Gdy organizm ma za mało wody, po kilku tygodniach skóra nóg staje się szorstka i pojawia się na niej deli-

REKLAMA

Pomagamy dokonywać świadomych wyborów na drodze do dłuższego i zdrowszego życia.

Zadbaj o swoją skórę



Czytelnicy „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" otrzymują kod rabatowy 7YFML18A* w wysokości 10% na zakupy w sklepie www.lesupplements.com/pl/.

www.lesupplements.com/pl/ • e-mail: info@lesupplements.com • tel.: +48 780 547 281

*Ważny do końca 2022 r.

LEsupplements.com®

eprasa.pl c414dcbe00

> Jeżeli masz już odwodnioną skórę, musisz uzbroić się w cierpliwość. Dopiero po kilkudziesięciu dniach regularnego picia 2 l wody poziom nawodnienia cery podniesie się o kilkanaście procent!

katny, biały nalot. Z kolei dłonie stają się chropowate i spękane (głównie w przestrzeniach między palcami).

By tego uniknąć, wypijaj dziennie minimum 2 l wody (tylko na same procesy fizjologiczne organizm zużywa ok. 2-3 l płynów). Zadbaj też o tzw. płaszcz hydrolipidowy, czyli warstwę ochronną skóry. Do pielęgnacji wybieraj nawilżające i odżywcze kosmetyki, które przenikają do wnętrza skóry (mające w składzie m.in. kolagen, mocznik, proteiny, ceramidy, glicerynę i pantenol).

Jeżeli masz już odwodnioną skórę, musisz uzbroić się w cierpliwość. Dopiero po kilkudziesięciu dniach regularnego picia 2 l wody poziom nawodnienia cery podniesie się o kilkanaście procent!

Zielony parasol

Wspomnij też na mądrość wielkich dam i chroń twarz oraz dekolt przed ostrym słońcem pod parasolką lub kapeluszem z szerokim rondem. Jeśli absolutnie nie pasują Ci do stylu, stosuj przynajmniej kremy z filtrem UV. Oprócz konwencjonalnych filtrów organiczno-chemicznych i fizyczno-mineralnych, naukowcy opracowali też inne strategie ochronne[15].

Przetestowali m.in. zarówno *in vitro*, jak i *in vivo* wyciąg z tropikalnej paproci kapuścianej (*Polypodium leucotomos*), który wykazuje podwójne działanie ochronne na macierz zewnątrzkomórkową poprzez hamowanie enzymów proteolitycznych i stymulację kolagenów strukturalnych (typy I, III, V) macierzy zewnątrzkomórkowej oraz TGF-β w fibroblastach[16]. Co istotne, jest skuteczny zarówno podawany miejscowo, jak i doustnie.

Z kolei badania nad ekstraktem z malezyjskiej rośliny *Labisia pumila* dowiodły, że może on chronić skórę przed atakami wolnych rodników generowanymi przez krytyczną ekspozycję na promieniowanie UVB. Zawdzięcza to głównie bogactwu bioflawonoidów i kwasów fenolowych. Ponadto zwiększa syntezę kolagenu w ludzkich komórkach fibroblastów[17].

Wykazano także, że sylimaryna, kompleks fiawonoidów wyizolowany z nasion ostropestu plamistego (*Silybum marianum*), ma właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające

Owocowe S.O.S

3 łyżki śmietany, plasterek awokado, łyżkę oleju lnianego i łyżkę miodu zmiksuj na gładką masę. Olej lniany możesz zastąpić namoczonym siemieniem lnianym (2 łyżki). Papkę nałóż na miejsca, w których pojawiają się zmarszczki i ich bezpośrednie otoczenie (omijaj okolice oczu). Zostaw na co najmniej godzinę. Po upływie tego czasu zmyj chłodną wodą. Możesz też zmiksować plaster papai z 6 plasterkami dojrzałego banana i nałożyć na zmarszczki. Zostaw do wyschnięcia, a następnie zmyj chłodną wodą. Stosuj co 2-3 dni.





Dieta przeciwzmarszczkowa

To, co jesz, ma wpływ na wygładzenie istniejących zmarszczek oraz opóźnienie pojawienia się następnych, ponieważ krew dostarcza bioaktywne związki nutraceutyczne w sposób ciągły do wszystkich przedziałów skóry, tj. naskórka, skóry właściwej i tłuszczu podskórnego[1].

Dlatego bardzo istotne jest, dostarczanie skórze antyoksydantów, które znajdują się w surowych owocach i warzywach (jagodach, brokułach, marchwi, pomidorach). Warto też uzupełnić jadłospis o świeże ryby, które są bogate w dobroczynne dla skóry kwasy omega-3.

Ponadto dbaj o nawilżenie. Pij co najmniej 8 szklanek wody dziennie.

BIBLIOGRAFIA
1. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2012; 5: 159-6

eprasa.pl c414dcbe00

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia



ZADBAJ O SWOJĄ SKÓRĘ OD WEWNĄTRZ!

JONIZATOR WODY
aQuator Silver+

CERTIFIED BPA FREE



PIJ WODĘ ALKALICZNĄ

- **ZAPEWNIA** OPTYMALNE NAWODNIENIE
- **ZMNIEJSZA** STRES OKSYDACYJNY
- **ELIMINUJE** TOKSYNY Z ORGANIZMU
- **NEUTRALIZUJE** SZKODLIWE WOLNE RODNIKI
- **POPRAWIA** ELASTYCZNOŚĆ SKÓRY
- **PRZYSPIESZA** REGENERACJĘ ORGANIZMU

-100 zł

KOD RABATOWY OCL100
obniża cenę Twojego jonizatora wody aQuator o 100 zł.
Promocja dotyczy wszyskich modeli.

~~1749 zł~~

Cena promocyjna

1649 zł

*cena modelu aQuator silver+ uwzględnia rabat

PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 30.06.2022 r. LUB WYCZERPANIA ZAPASÓW.
Promocja nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi. Informacja nie jest ofertą handlową w rozumieniu Kodeksu Cywilnego.

mediasklep24.pl kontakt@mediasklep24.pl +48 32 555 04 51

eprasa.pl c414dcbe00

i przeciwrakowe *in vivo* na modelach zwierzęcych. Ponadto substancja ta może korzystnie uzupełniać ochronę przeciwsłoneczną i zapewniać dodatkową ochronę przeciwfotokarcynogenną[18].

Natomiast uczeni z Tajwanu wskazują, że wyciąg z *Ixora parviflora* łagodzi fotouszkodzenia i stany zapalne wywołane przez UVB poprzez modulowanie ekspresji MMP, szlaku kinaz aktywowanych mitogenami (MAPK) i cyklooksygenazy-2 (COX-2). Ich zdaniem z tych powodów ekstrakt ten wydaje się być silnym środkiem przeciw fotostarzeniu[19].

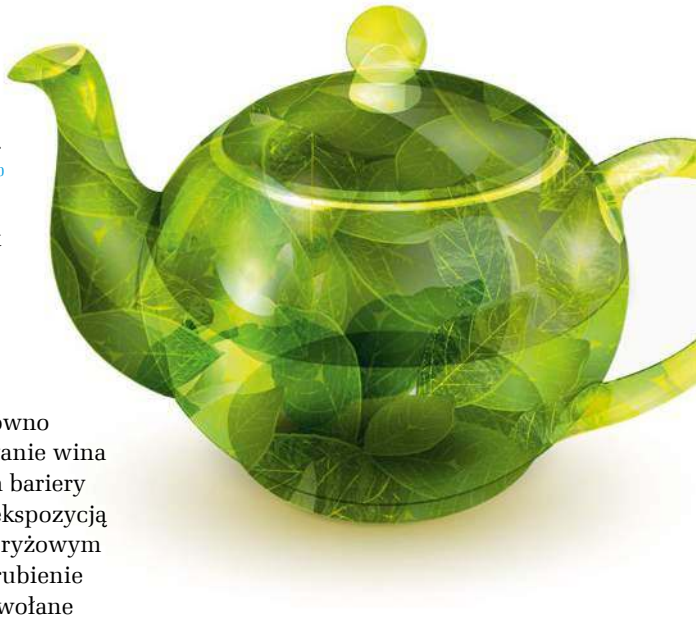


Wśród roślin przeciwdziałających starzeniu można jeszcze wymienić makuch sojowy (zapobiega apoptozie komórek skóry, rumieniowi i reakcjom zapalnym)[20] oraz liściokwiat garbnikowy (*Emblica officinalis*). Ekstrakt z jego owoców wykazuje działanie antyoksydacyjne związane z ochroną UV[21].

Ochronne drinki

Niedawno wykazano, że zarówno picie, jak i miejscowe stosowanie wina ryżowego hamuje zaburzenia bariery naskórkowej spowodowane ekspozycją na słońce[22]. Leczenie winem ryżowym zmniejszyło pogrubienie naskórka wywołane promieniowaniem UV u myszy. Na podstawie tych wyników sugeruje się, że wino ryżowe może rzeczywiście wywierać znaczące działanie przeciwstarzeniowe na skórę, stymulując syntezę prokolagenu, zmniejszając ekspresję MMP-1 i czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α), promując produkcję lamininy-5 w komórkach skóry oraz zmniejszając transepidermalną utratę wody, zmarszczki i zgrubienia naskórka w skórze zwierząt[23].

Z kolei przegląd licznych badań nad zieloną herbatą (*Camellia sinensis*) wykazał, że zarówno spożywanie doustne, jak i miejscowe jej stosowanie chroni przed zapaleniem i kancerogenezą wywołaną chemikaliami oraz promieniowaniem UV. Ponadto zielona herbata zapobiega immunosupresji wywołanej promieniowaniem UV[24].



Natomiast ekstrakt z granatu (*Punica granatum*) chroni ludzkie komórki naskórka – a dokładniej ich unieśmiertelnioną linię komórkową HaCaT – przed stresem oksydacyjnym wywołanym promieniowaniem UVB[25]. Aktywnym jego składnikiem jest katechina, która w badaniach hamowała fotostarzenie skóry wywołane przez UVB. Dlatego sok z granatu może być przydatnym uzupełnieniem pielęgnacji skóry.

Warto też pamiętać o kawie. Wyciąg z *Coffea arabica* zmniejsza bowiem fotostarzenie wywołane podrażnieniem UVB, hamując MMP oraz podnosząc produkcję prokolagenu typu I m.in. poprzez wymiatanie wolnych rodników[26].

Wymiatacze ROS

Wolne rodniki są produktami metabolizmu oksydacyjnego komórek. Te reaktywne formy chemiczne zawierają jeden lub więcej niesparowanych elektronów. Skóra jest stale narażona na stresujące czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczenia i promieniowanie UV, które prowadzą do powstania dużej liczby agresywnych utleniaczy uszkadzających wszystkie biologiczne błony komórkowe. Na szczęście rośliny kryją w sobie bogactwo substancji, które neutralizują ROS.

Flawonoidy (np. epikatechina, epigallokatechina, katechina) zawarte w zielonej herbacie i yerba mate zapobiegają niekorzystnym skutkom wywołanym promieniowaniem UV, z redukcją uszkodzeń oksydacyjnych i zmniejszeniem produkcji metaloproteinaz. Warto też wspomnieć, że zapobiegają lipoperoksydacji u ssaków.



Jak wzmocnić mięśnie twarzy?

Najprościej zrobić to, używając aparatu mowy. Usta staną się jędrne, kiedy wyraźnie będziesz powtarzać samogłoski: A, O, U, E, I. Natomiast mięśnie twarzy zostaną wzmocnione, kiedy będziesz wymawiać te litery w czasie wypuszczania powietrza, na jednym wydechu. Z kolei przewracanie oczami, pozwoli zaktywizować mięśnie w tamtej okolicy.

eprasa.pl c414dcbe00

Z kolei związki fenolowe (takie jak pochodne hesperydyny) charakteryzują się tym, że w swojej budowie chemicznej mają pierścień aromatyczny połączony z grupą hydroksylową, która ma dużą zdolność oddawania elektronów i wodoru, co tłumaczy ich wyjątkowe działanie przeciwutleniające[27].

Ich wysoka zawartość w ekstrakcie etanolowym z lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) sprawia, że ma on znaczny potencjał ochronny wobec mitochondriów, skutecznie wymiata ROS, oddaje wodór oraz chelatuje jony metali[28]. Kolejnym aktywnym składnikiem lukrecji jest glicyryzyna. Wykazano, że niweluje ona skutki działania neutrofili. Te komórki układu odpornościowego gromadzą się w skórze na skutek długotrwałej ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Dysponują one potężną bronią – mogą indukować wybuch tlenowy, w wyniku którego dochodzi do powstania reaktywnych form tlenu, głównie wolnych rodników, które są niezwykle silnymi substancjami o znaczeniu bakteriobójczym. Glicyzyna potrafi posprzątać po neutrofilach, neutralizując wytwarzone ROS[29].

Ponadto naukowcy dowiedli, że ekstrakt z owoców kawowca (*Coffea arabica*) wykazuje aktywność przeciwutleniającą, w której pośredniczą silnie antyoksydacyjne polifenole, zwłaszcza kwas chlorogenowy, skondensowane proantocyjanidyny, kwasy chinowy i ferulowy. Wyciąg ten wykazał poprawę drobnych linii, zmarszczek, pigmentacji i ogólnego wyglądu[30].

Takich roślin jest znacznie więcej, należą do nich m.in. popularne zioła, takie jak bazylia, tymianek i oregano. Aktywność przeciwutleniającą ich



REKLAMA

WYJĄTKOWA MOC
KOLAGENU
W PŁYNNEJ FORMIE

10% RABATU NA WSZYSTKO

z kodem PHARMOVIT22
na www.sklep.pharmovit.pl

Harmonia zawiera kompleks kolagenu rybiego, kwasu hialuronowego, witamin, minerałów i ekstraktów roślinnych.

Panacea zawiera kompleks ekstraktów roślinnych, witamin, minerałów, a także kolagenu rybiego.

Talia zawiera kompleks ekstraktów roślinnych, alg, kolagenu rybiego, witamin i minerałów.

PharmoVit®

e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. +48 22 22 82 198



eprasa.pl c414dcbe00



Olej rycynowy

Zmieszaj odrobinę żelu z liścia aloesu z 5 kroplami oleju rycynowego. Zwilż płynem wacik kosmetyczny. Następnie przetrzyj nim skórę wokół ust. Pozostaw, aby się wchłonął. Zabieg powtarzaj co wieczór.

> Wyciągi z chmielu (*Humulus lupulus*) mogą się przydać nie tylko w zapobieganiu utraty sprężystości, ale też, gdy do niej już doszło. Pomagają bowiem odzyskać elastyczność skóry oraz pozbyć się zmarszczek i rozstępów.

olejków eterycznych oceniono w serii testów *in vitro*[31]. Podczas innych badań z rozmarynu, szałwii, oregano i tymianku wyekstrahowano takie substancje o dużym potencjale antyoksydacyjnym, jak diterpeny fenolowe, kwasy fenolokarboksylowe, bifenyle i flawonoidy[32]. Olejek eteryczny z badianu japońskiego (*Illicium anisatum*) ma udokumentowane działanie przeciwutleniające, hamujące działanie elastazy – enzymu mającego zdolność degradacji elastyny, białka zapewniającego elastyczność tkanek[33].

Pomocne mogą też okazać się owoce i pąki drzew. Morwa pospolita (*Morus alba*) może pochwalić się zdolnością do zmiatania supertlenków[34]. Z kolei ekstrakt z pąków topoli (*Populus nigra*) wykazuje silną modulację transkrypcji genów zaangażowanych w obronę antyoksydacyjną, reakcje zapalne i odnowę komórek[35].

Tytoniowe zwiotczenie

Starzenie się skóry zależy zarówno od czynników wrodzonych (genetycznych, hormonalnych i metabolicznych), jak i zewnętrznych (ekspozycja na promienie UV i chemikalia, palenie tytoniu, zanieczyszczenie powietrza oraz złe odżywianie). Mają one szkodliwy wpływ na tkankę łączną w skórze, prowadząc do zmniejszenia poziomu elastyny i kolagenu, a tym samym do powstawania drobnych linii i zmarszczek[36]. Ponadto starzenie zmniejsza produkcję proteoglikanów i glikozaminoglikanów (takich jak kwas hialuronowy) w skórze oraz chrząstce[37]. W efekcie tkanka osłabia się, tracąc swoją integralność, a skóra staje się sucha, niezdolna do utrzymania wystarczającej ilości wilgoci. Badacze podkreślają, że choć na proces starzenia może wpływać wiele procesów wewnętrznych, to jednak jego postęp w dużej mierze zależy od nas. Palenie papierosów może nasilać zmiany (sprzyja bowiem zwiększeniu liczby wolnych rodników w organizmie)[38]. W 2015 r. w Norwegii przeprowadzone zostało badanie *in vivo* na grupie 1032 osób palących oraz 935 niepalących. Wykazało ono wpływ dymu tytoniowego na uaktywnienie metaloproteinazy (MMP-8) – enzymu, który może powodować degradację kolagenu, włókien elastycznych i proteoglikanów w skórze, co powoduje, że staje się ona cieńsza, nieregularnie zgrubiała i bardziej pomarszczona.

Uczeni sprawdzali poziomy prokolagenu I i III oraz aktywność MMP-8. Okazało się, że nałogowcy mają mocno zaniżony wskaźnik syntezy kolagenu I i III (11%), w stosunku do osób, które nie palą papierosów (25%), natomiast aktywność enzymu MMP-8 w ich organizmach jest mocno podwyższona (90%) w porównaniu do osób wolnych od nałogu. Świadczą o tym również wyniki analiz japońskich naukowców[39].

To nie wszystko. Liczne prace naukowe potwierdzają, że skóra miłośników dymka starzeje się o wiele szybciej. Palenie średnio 20 papierosów dziennie przyspiesza fizjologiczny proces starzenia się skóry o ok. 10 lat. Badanie naukowców z University of Michigan wykazało, że palenie postarza skórę całego ciała, nie tylko twarzy[40]. Jednak najbardziej charakterystyczna jest sieć głębokich i cienkich bruzd wokół ust – to tzw. zmarszczki palacza, które są pokłosiem wzmożonej pracy mięśnia okrężnego, występującego w okolicy ust. Palenie wymusza na nim ciągłą pracę – skurcz i roz-





Pasta z kurkumy

3 łyżki sproszkowanej kurkumy zmieszaj z łyżką soku z trzciny cukrowej. Papkę nałóż na wszystkie problematyczne partie wokół ust i zostaw na 20 min. Potem zmyj dokładnie ciepłą wodą. Pasta pomaga pozbyć się już istniejących zmarszczek oraz spowolnić proces starzenia się skóry.

kurcz, wraz z intensywnym zasysaniem – to zaś powoduje powstawanie wokół czerwieni wargowej linii pionowych.

Napięcie pod ochroną

Ekstrakty etanolowe z korzeni lukrecji i kurkumy, nasion *Glycyrriza glabra*, *Curcuma longa* (korzenie), nasion babchi (*Psorolea corylifolia*), senesu sierpowatego (*Cassia tora*), palmy betelowej (*Areca katechu*) i granatu właściwego, owoce liściokwiatu garbnikowego, liście wąkroty azjatyckiej (*Centella asiatica*), suszona kora cynamonu cejlońskiego (*Cinnamon zeylanicum*) oraz świeży żel z aloesu (*Aloe vera*) w różnych stężeniach wykazały poprawę właściwości lepkosprężystych i nawilżających skóry, co może wynikać z efektu synergicznego ich składników, które działają przeciwutleniająco, przeciwzapalnie i ochronnie przed promieniowaniem UV[41].

Natomiast francuscy badacze zauważyli, że po zastosowaniu ekstraktu z kopru (*Peucedanum graveolens*) poprawiła się elastyczność skóry i owal twarzy, a zmarszczki uległy wygładzeniu[42].

Włoski przepis na pozbycie się zmarszczek wiąże się z użyciem pieprzu syczuańskiego (*Zanthoxylum bungeanum*).





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

INSPIROWANE NATURĄ

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

REKLAMA

eprasa.pl c414dcbe00



Pomocne substancje

Apigenina nietoksyczny flawonoid pochodzenia roślinnego występujący w wielu ziołach, owocach i warzywach, hamuje cytotoksyczność indukowaną przez promieniowanie UVA *in vitro* i zapobiega oznakom starzenia się skóry *in vivo*. Okazuje się, że związek ten może przywrócić żywotność ludzkich fibroblastów skóry, które zostały zmniejszone przez ekspozycję na słońce. U osób, którym aplikowano krem z apigeniną, zwiększyła się gęstość i elastyczność skóry oraz skróciła długość drobnych zmarszczek. Badacze odnotowali również poprawę gładkości skóry i jej nawilżenia oraz obniżenie przeznaskórkowej utraty wody (TEWL)[1].

Kolagen Przegląd randomizowanych, kontrolowanych badań na ludziach wykazał, że zarówno doustne, jak i miejscowe suplementy kolagenowe pomagają opóźnić proces starzenia, bez różnic między tymi dwoma rodzajami kolagenu. Dowody z analizowanych badań sugerują, że oba suplementy kolagenowe poprawiają nawilżenie, elastyczność i nawilżenie skóry po podaniu doustnym. Dodatkowo przyjmowanie tego białka zmniejsza zmarszczki i szorstkość skóry i nie daje żadnych skutków ubocznych[2].

Większość rekomendowanych przez ekspertów suplementów kolagenowych wzbogacona jest o peptydy zawierające aminokwasy – m.in. prolinę, glicynę i hydroksyprolinę – uważane za niezbędne składniki kolagenu[3].

Stwierdzono też, że ten pochodzący z ryb morskich wykazuje homologię z kolagenem ludzkim, ma bardzo dobry profil bezpieczeństwa, biokompatybilność, wysoką biodostępność i bioaktywność[4].

Kurkumina pozyskiwana jest z kłącza ostryżu długiego znanego powszechnie jako kurkuma. Japońscy naukowcy postanowili zbadać wpływ ekstraktu z kurkumy na uszkodzenia skóry, w tym zmiany grubości i elastyczności skóry, pigmentację oraz zmarszczki spowodowane długotrwałym promieniowaniem UVB o małej dawce u bezwłosych myszy. Wyciąg (w dawce 300 mg/kg lub 1 g/kg, 2 razy dziennie) zapobiegał zmniejszeniu elastyczności skóry wywołanemu przewlekłą ekspozycją na promieniowanie UVB. Zapobiegał również powstawaniu zmarszczek (w dawce 1 g/kg 2 razy dziennie)[5].

Proantocyjanidyny występujące w pestkach winogron oraz w różnych owocach i jagodach, mają wiele korzystnych efektów, takich jak działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[6].

Resweratrol to polifenol pochodzący z winogron. Można go też znaleźć w orzeszkach ziemnych, morwie i czerwonym winie. Ma zdolność ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV, wykazuje działanie antymutagenne, przeciwutleniające oraz przeciwzapalne[7]. W pewnym badaniu prowadzonym w Pavii, Mediolanie i Madrycie połączono go z procyjanidynami. Po 60 dniach podawania suplementu okazało się, że siły antyoksydacyjne skóry znacznie wzrosły. Dodatkowo poprawiły się jej nawilżenie i elastyczność, a zmniejszyły się szorstkość i głębokość zmarszczek oraz intensywność plam starczych.

Witamina A Amerykanie empirycznie sprawdzili, że retinol nakładany miejscowo poprawia drobne zmarszczki związane z naturalnym starzeniem się. Zdaniem badaczy za wygładzenie skóry najprawdopodobniej odpowiada znaczna indukcja glikozaminoglikanu, o którym wiadomo, że zatrzymuje znaczną ilość wody, oraz indukowana przez tę witaminę produkcja kolagenu[8].

Witamina C Jak się okazuje, fibroblasty skóry są całkowicie zależne od kwasu askorbinowego, jeśli chodzi o syntezę kolagenu i regulację równowagi między nim a elastyną w skórze właściwej. Ponadto suplementacja zwierząt witaminą C wykazała poprawę syntezy kolagenu *in vivo*. Z kolei keratynocyty skóry mają zdolność gromadzenia wysokich stężeń tego związku, który w połączeniu z witaminą E zapewnia ochronę przed promieniowaniem UV. Ponadto witamina C wpływa na ekspresję genów enzymów antyoksydacyjnych oraz sprzyja tworzeniu się warstwy rogowej naskórka i różnicowaniu nabłonka[9].

Witamina E chroni skórę przed różnymi szkodliwymi skutkami promieniowania słonecznego, działając jako wymiatacz wolnych rodników. Badania eksperymentalne sugerują, że związek ten ma również właściwości przeciwnowotworowe[10].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Med. 2016 Aug;38(2):627-34
2. Dermatol Pract Concept. 2022 Feb; 12(1): e2022018
3. Plast Aesthet Res. 2021;8:2; Amino Acids. 2018;50(1):29-38
4. Int J Mol Sci. 2010;11(2):407-26; J Sci Food Agric. 2011;91(12):2173-9
5. Phytomedicine. 2009 Dec;16(12):1137-43
6. Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3833
7. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2012; 5: 159-65
8. Arch Dermatol. 2007 May;143(5):606-12
9. Nutrients. 2017 Aug; 9(8): 866
10. Indian Dermatol Online J. 2016 Jul-Aug; 7(4): 311-5

Mus z zielonych winogron

Weź kilka zielonych winogron i rozgnieć je. Postaraj się, aby również pestki były rozłupane. Powstały żel nałóż na zmarszczki. Po 20 min zmyj twarz letnią wodą i nie osuszaj jej.

Akademicy zbadali jego zdolność do rozluźniania mięśni podskórnych, a jako odniesienie zastosowali ekstrakt przeciwzmarszczkowy bogaty w spilantol. Krótkoterminową (efekt liftingu) i długoterminową (przeciwzmarszczkową) poprawę parametrów szorstkości skóry oceniono zarówno na podstawie pomiarów obiektywnych, jak i subiektywnych. Okazało się, że ekstrakt lipofilowy z rośliny przynosi natychmiastowy efekt liftingu[43].

Z kolei wyciągi z chmielu (*Humulus lupulus*) mogą się przydać nie tylko w zapobieganiu utraty sprężystości, ale też, gdy do niej już doszło. Pomagają bowiem odzyskać elastyczność skóry oraz pozbyć się zmarszczek i rozstępów[44]. Stosuje się je również w celu ujędrniania biustu. W tym samym celu, w niektórych populacjach afrykańskich kobiety rozdrabniają owoce drzewa kiełbasianego (*Kigelia africana*), a następnie rozprowadzają je na piersiach. Wiadomo, że zawarte w nich aktywne składniki mają działanie poprawiające sprężystość skóry właściwej. Taki efekt zawdzięczamy obecności w owocach izoflawonów i saponozydów steroidowych. Izoflawony to fitoestrogeny działające na tkanki w sposób podobny do ludzkich estrogenów. Saponozydy powodują drenaż skóry i jej odbudowę, przywracając w ten sposób jej elastyczność.

Do kosmetycznego liftingu piersi można też wykorzystać diosgeninę z dzikiego pochrzynu (*Dioscorea villosa*). Związek ten indukuje wzrost objętości adipocytów, powodując wzrost turgoru piersi[45].

Zbawienny ucisk

Twarz – podobnie jak stopy i dłonie – jest miejscem punktów refleksologicznych, które przez tysiące zakończeń nerwowych połączone są z narządami i układami całego ciała. Zgodnie z założeniami medycyny chińskiej pra-

eprasa.pl c414dcbe00

NOWOŚĆ!

Kolagen morski w saszetkach

COLLAGEN HM™ to oczyszczony, hydrolizowany kolagen morski francuskiej marki Copalis®. Zawiera **kolagen typu I** (85-90%), **kolagen typu III**, a także aż **18 aminokwasów**. Kolagen typu I to taki sam rodzaj kolagenu jak ten zawarty w skórze właściwej, której włókna kolagenowe (odpowiedzialne za wygląd skóry) stanowią około 70% wszystkich białek w niej zawartych.

COLLAGEN HM™ pozyskiwany jest w wyniku hydrolizy enzymatycznej ze skór wyselekcjonowanych dzikich ryb. Dzięki wykorzystaniu odzysku surowców naturalnych, **proces ten odbywa się z poszanowaniem środowiska.**

Naturalnie i z poszanowaniem środowiska



STAWY

SASZETKI

BEAUTY

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl c414dcbe00



widłowe funkcjonowanie organizmu zawdzięczamy swobodnemu przepływowi energii życiowej (chi) przez kanały nazywane meridianami. Gdy z jakichś przyczyn dojdzie do zaburzenia tego przepływu, zaczynają się kłopoty.

Akupresura, czyli uciskanie konkretnych punktów na ciele, oddziałuje na cały organizm, przywracając mu równowagę energetyczną. Pobudza również ukrwienie w masowanych obszarach, to zaś wpływa na poprawę kondycji skóry i – jak zaobserwowano – w przypadku twarzy jej owalu.

Tym tropem poszła Lari Yugai, autorka niezwykłej metody – manualnego modelowania twarzy. Na początku przetestowała ją na sobie. Nie podobał jej się kształt własnego nosa, więc regularnie uciskała go, stosując akupresurę. Po jakimś czasie zauważyła, że nos się zmienił, a z nim modyfikacji uległ również kształt całej jej twarzy.

Dziś, łącząc ucisk o różnej intensywności w wybranych punktach twarzy ze specjalistycznym masażem, potrafi m.in. spłycić zmarszczki, zwiększyć jędrność skóry i zniwelować worki pod oczami. Ciepło wytworzone w czasie zabiegu poprawia ukrwienie skóry, co dotlenia mięśnie, dzięki czemu stają się one bardziej elastyczne. Ucisk natomiast pobudza naturalną produkcję kolagenu. Wzmocnione mięśnie się podnoszą. To zaś sprawia, że poprawia się owal twarzy, unoszą policzki, kąciki ust i obwisłe powieki. Znikają ślady przemęczenia, a cera nabiera blasku.

Choć samemu trudno osiągnąć tak spektakularne efekty, jak autorce metody manualnego modelowania twarzy, to jednak stosując akupresurę oraz kilka jej rad, możemy spotęgować działanie kremów przeciwzmarszczkowych, zlikwidować obrzęki, ujędrnić skórę twarzy, pobudzić ją do autoregeneracji, a przy tym samym sobie dodać energii. Wystarczy wygospodarować kilka minut dla siebie.

Po nałożeniu kremu na skórę opuszkiem palca uciskaj punkty według numeracji umieszczonej na zdjęciu. Nie rób tego zbyt długo. Wystarczy 7-10 razy.

Kciukami uciskaj skronie, wykonując okrężny masaż w kierunku górnym i następnie ku tyłowi. Oddychaj spokojnie i nie zaciskaj zębów – w ten sposób odblokujesz strefę skroniowo-czaszkową. A Twoja cera nabierze zdrowych kolorów.

Jeśli chcesz zniwelować bruzdy na czole, opuszkami palców opukuj skórę pod linią włosów na wysokości źrenic.

Aby Twoje spojrzenie było bardziej wyraziste, uciskaj skórę u nasady nosa (po obydwu jego stronach na wysokości oczu). Dzięki temu napięte mięśnie powiek rozluźnią się.

Teraz popracuj nad owalem twarzy. Delikatnie oszczypuj linię żuchwy od środka brody na zewnątrz w kierunku uszu, odciągając delikatnie skórę od kości. Następnie zacznij naciskać bruzdy biegnące od kącików ust w kierunku brody[46].

Joga twarzy

Regularny, kilkuminutowy, prosty trening mięśni twarzy poprawi ukrwienie skóry twarzy, ułatwi pozbycie się toksyn i obrzęków, a co najważniejsze pobudzi produkcję kolagenu w skórze. To zminimalizuje widoczność zmarszczek i zapobiegnie powstawaniu kolejnych.

Pozbądź się lwiej zmarszczki Nim rozpoczniesz ćwiczenia, lekko natłuść skórę olejkiem, aby jej zbytnio nie rozciągnąć. Delikatnie opukaj całą twarz opuszkami palców. Rozgrzewkę rozpocznij od czoła i przesuwaj się ku linii żuchwy. Następnie powtórz to, zastępując opukiwanie delikatnymi



Maska z jajka

Oddziel żółtko od białka. Białko rozmieszaj, a następnie nałóż wacikiem na skórę wokół ust. Pozostaw do zaschnięcia. Następnie zmyj ciepłą wodą. W ten sposób skóra stanie się bardziej napięta. Możesz też wykorzystać żółtko i przygotować odżywczą maskę. Łyżkę jogurtu naturalnego dokładnie wymieszaj z żółtkiem i odrobiną soku z cytryny. Nałóż na kwadrans, na miejsca, w których pojawiają się zmarszczki. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą. Obie maski możesz nakładać codziennie.

eprasa.pl c414dcbe00

> Przyjmowanie kolagenu zmniejsza zmarszczki i szorstkość skóry i nie daje żadnych skutków ubocznych

uszczypnięciami skóry twarzy. Wystarczy, że poświecisz na to 1,5 min.

Teraz przyłóż palce wskazujące do wewnętrznych krańców brwi i mocno je przyciśnij. Przy takim ucisku zmarszcz brwi. Potem lekko rozciągnij skórę między brwiami, przeciągając palce po brwiach na zewnątrz.

Teraz połóż palce obu dłoni na czole prostopadle do brwi. Lekko je uciskaj i przesuwaj na zewnątrz, rozciągając mięśnie.

Schwyć w 2 palce brwi przy ich wewnętrznych krańcach. Mocno przyciśnij, aż do granicy bólu. Puść, a następnie przesuń palce i ponownie ściśnij brwi. Powtarzaj te czynności, przesuwając palce i ucisk w stronę zewnętrznego krańca brwi.

Czoło bez bruzd Nieestetyczne poziome zmarszczki zniwelujesz, przykładając palce do czoła na wysokości ok. 1 cm nad brwiami i lekko przytrzymując skórę. Następnie nie zmieniając ich ustawienia, podnieś brwi (zrób zdziwioną minę). Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Ujędrnij okolice oczu Gimnastyka twarzy wzmacnia mięśnie mimiczne. A gdy one są w dobrej kondycji, zmarszczki sie wygładzają. Ćwiczenia wykonuj bardzo delikatne, aby nie naciągać skóry. Jeśli będziesz to robić regularnie, to już po 4 tygodniach zobaczysz pierwsze efekty.

Opuszki palców przykładamy do zewnętrznych kącików oczu, delikatnie naciągnij skórę przy zewnętrznym kąciku w kierunku skroni (oczy powinny przyjąć skośny kształt). Zmruż oczy, ale ich nie zamykaj! Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Spłyć bruzdy nosowo-wargowe Zamknij usta (ale nie zaciskaj warg). Język oprzyj na przednich zębach. W tej pozycji wytrzymaj 5 s. Wykonaj 10 powtórzeń.

Podnieś policzki To ćwiczenie ujędrnia lica, a przy tym wygładza bruzdy nosowo-wargowe. Nadmij policzki tak, jakbyś nabrała wody w usta. Przytrzymaj je tak przez 5 s, cały czas oddychając. Następnie rozluźnij twarz. Powtórz 10 razy.

Podnieś kąciki ust Opadające kąciki często pojawiają się, gdy skóra traci swoją elastyczność. Aby temu zapobiec, rozchyl usta w półuśmiechu. Dotknij kącików ust i unieś je lekko ku górze. Następnie nie zmieniając ustawienia palców, powiedz „o" i przytrzymaj usta przez 5 s. Powtórz 10 razy.

Zniweluj drugi podbródek Wyciągnij szyję do góry pod kątem 60°, a następnie wysuń żuchwę do przodu. Przytrzymaj 5 s. Powtórz ten ruch 20 razy. Dzięki temu drugi podbródek ulegnie zmniejszeniu.

Na koniec Wciągnij powietrze nosem, a następnie wypuścić je powoli przez usta jednocześnie przyciskając palcem górną wargę.



eprasa.pl c414dcbe00

BIBLIOGRAFIA

1. American Journal of Clinical Dermatology. 2010;11(4):247-67
2. Clinics in Dermatology. 2008;26(2):p. 105
3. Shiffman AM, Mirrafati JS, Lam MS, Cueteaux GC. Simplified Facial Rejuvenation. Berlin, Germany: Springer; 2008
4. Drugs and Aging. 2010;27(12):973-85
5. Life Sciences. 2000;66(8):709-23
6. International Journal of Cosmetic Science. 2008;30(5):313-22
7. Photochemistry and Photobiology. 2005;81(3):581-7
8. Journal of Cutaneous Pathology. 2009;36(1):39-43
9. Photochemistry and Photobiology. 2005;81(3):581-7
10. Photodermatology Photoimmunology and Photomedicine. 2010;26(6):311-7
11. Aging. 2012;4(1):3-12
12. Krutman J, Gilchrest B. Skin Aging. Berlin, Germany: Springer; 2006
13. Free Radical Biology and Medicine. 2003;35(1):59-67
14. Postępy Biochemii 2014, 60: 147-60
15. Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings. 2009;14(1):56-9
16. Archives of Dermatological Research. 2009;301(7):487-95
17. Fitoterapia. 2012;83(8):1322-35
18. International Journal of Oncology. 2005;26(1):169-76
19. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:11 pages.417346
20. Journal of Ethnopharmacology. 2009;126(1):108-13
21. Journal of Ethnopharmacology. 2010;132(1):109-14
22. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry. 2007;71(2):427-34
23. Journal of Bioscience and Bioengineering. 2009;107(3):266-71
24. Archives of Dermatology. 2000;136(8):989-94
25. Photochemistry and Photobiology. 2007;83(4):882-8
26. Food and Chemical Toxicology. 2011;49(1):309-18
27. International Journal of Cosmetic Science. 2010;32(1):73-80
28. International Journal of Food Sciences and Nutrition. 2009;60(supplement 2):135-49
29. Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry. 2007;22(3):363-9
30. Dermatologic Therapy. 2007;20(5):330-42 i 322-9
31. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2006;54(5):1822-8
32. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:728065
33. Acta Pharmaceutica. 2009;59(3):289-300
34. Biological and Pharmaceutical Bulletin. 2002;25(8):1045-8; Food Chemistry. 2006;97(1):25-31
35. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2011;59(9):4527-36
36. Gerontol Pol 2006, 14, 153-159; Photobiomodul Photomed Laser Surg. 2021;39(2):118-22
37. Photobiomodul Photomed Laser Surg. 2021;39(2):113-17
38. J Tissue Viability. 2017;26(1):37-46
39. J Dermatol Sci. 2007 Dec;48(3):169-75
40. Dermatol Estet 2006, 4, 202-8; Arch Dermatol 2007, 143, 397-402
41. Int J Cosmet Sci. 2008;30(3):183-93
42. Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):157-63
43. Int J Cosmet Sci. 2011 Aug;33(4):328-33
44. Journal of Ethnopharmacology. 2008;116(3):383-96
45. Steroids. 2009;74(6):504-11
46. Marie-Laure Javerliat, dr Denis Lamboley, Masaż i automasaż chiński

Prawda o... aluminium

Czy powinniśmy martwić się obecnością tego metalu w naszym domu? Oto, co trzeba wiedzieć na ten temat.



CO TO JEST?

Glin, czyli aluminium – srebrzystobiały metal – jest 3. najczęściej występującym w naturze pierwiastkiem (po tlenie i krzemie) i stanowi blisko 8% skorupy ziemskiej, chociaż nie odgrywa istotnej roli w układach żywych[1]. Jego przemysłowe wydobycie i przetwarzanie rozpoczęto pod koniec XIX w., a obecnie co roku produkuje się około 58 mln ton aluminium[2]. Jest ono jednym z metali najszerzej stosowanych w budownictwie, ale powszechnie używane jest także w medycynie, technologii spożywczej i kosmetykach.

GDZIE MOŻNA JE ZNALEŹĆ?

W gospodarstwie domowym można je spotkać w naczyniach i przyborach do gotowania, folii, produktach spożywczych, opakowaniach żywności i napojów, takich jak puszki, kartony, butelki na wodę i saszetki z sokiem; w proszku do pieczenia, wodzie, antyperspirantach i innych kosmetykach, a także w lekach, takich jak środki zobojętniające kwas żołądkowy i aspiryna. Głównym źródłem narażenia na działanie aluminium w domu jest żywność[3]. Może ono występować naturalnie w niektórych produktach, ale często używane jest jako dodatek spożywczy. Poza tym może przedostawać się do żywności z aluminiowych naczyń do gotowania, folii, przyborów kuchennych i opakowań[4].



DLACZEGO JEST NIEDOBRE?

Przez wiele lat nie było uważane za zagrożenie dla zdrowia z powodu jego stosunkowo niskiej biodostępności (wchłaniania do organizmu). Jednakże w 1965 r. badania na zwierzętach zasugerowały możliwość istnienia związku pomiędzy aluminium i chorobą Alzheimera[5]. Od tamtej pory coraz więcej badań potwierdza, że związek ten jest wyraźny, i obecnie szeroko przyjmuje się pogląd, iż glin może odkładać się w mózgu, gdzie może działać toksycznie[6]. Poza alzheimerem, powiązano go bowiem z całym szeregiem schorzeń neurodegeneracyjnych, m.in. ze stwardnieniem zanikowym bocznym (chorobą neuronu ruchowego, ALS), chorobą Parkinsona, otępieniem, syndromem wojny w Zatoce i stwardnieniem rozsianym[7]. Istnieją również badania sugerujące, że może odgrywać rolę w raku piersi. Stwierdzono jego obecność w tkance piersi u kobiet z rakiem tego gruczołu, i to w znacząco wyższych stężeniach w okolicach pach w pobliżu piersi, co sugeruje możliwy związek z zawierającymi aluminium antyperspirantami[8].

Jak ograniczyć narażenie na działanie aluminium

Nie używaj go do gotowania

Gdy gotujemy potrawy w aluminiowych garnkach lub owijamy je folią, glin może przedostawać się do żywności. W jednym z badań stwierdzono, że pieczenie czerwonego mięsa w folii aluminiowej zwiększało w nim zawartość tego metalu o 89-378%, podczas gdy w mięsie drobiowym wzrost ten wynosił 76-215%. Im dłuższy jest czas i im wyższa jest temperatura pieczenia, tym wyższa staje się zawartość aluminium[10].

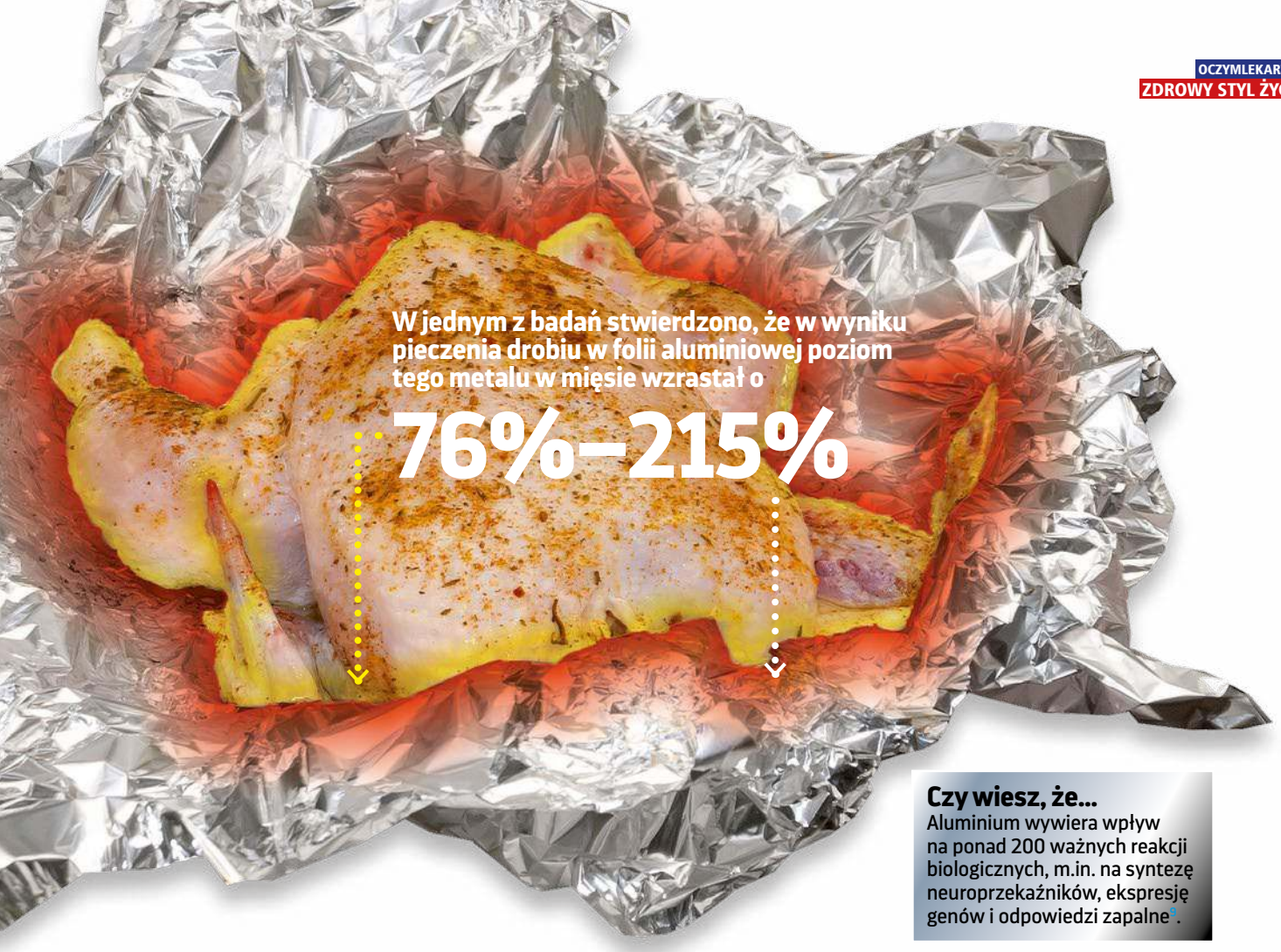
JAK MOŻESZ SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ?

Chociaż jest mało prawdopodobne, by pojedyncze przypadki narażenia na działanie niewielkiej ilości tego metalu, takie jak spożycie produktów pieczonych w folii aluminiowej lub użycie zawierającego go antyperspirantu, mogły samodzielnie zagrozić naszemu zdrowiu, to jednak z upływem czasu efekt kumulacji tego rodzaju niewielkich oddziaływań – z różnorodnych źródeł – może być powodem do zaniepokojenia.

Tym bardziej, że ilość aluminium wchłanianego przez organizm jest u każdego inna – np. pewne niedobory żywieniowe mogą zwiększać stopień jego wchłaniania[9].

Rozsądnie byłoby możliwie jak najbardziej ograniczać narażenie na działanie tego pierwiastka. Obok przedstawiamy najważniejsze wskazówki.

eprasa.pl c414dcbe00



Czy wiesz, że...
Aluminium wywiera wpływ na ponad 200 ważnych reakcji biologicznych, m.in. na syntezę neuroprzekaźników, ekspresję genów i odpowiedzi zapalne[9].

Dobrą alternatywą dla folii jest papier pergaminowy (najlepiej niebielony), natomiast aluminiowe naczynia do gotowania zastąpić można bezpieczniejszymi, wykonanymi ze stali nierdzewnej lub ze szkła.

Sprawdź przyjmowane leki

Aluminium można spotkać w szeregu leków, takich jak preparaty zobojętniające kwas żołądkowy, buforowana aspiryna i leki przeciwbiegunkowe. Dokładnie czytaj ulotki, a jeśli nie masz pewności, czy medykament, który przyjmujesz, zawiera aluminium, zapytaj lekarza. O ile to tylko możliwe, szukaj naturalnych alternatyw.

Szczepionki i zastrzyki przeciwalergiczne również mogą zawierać dodatek aluminium.

Ogranicz produkty przetworzone

Metal ten występuje w sposób naturalny w wodzie pitnej i nieprzetworzonych produktach spożywczych. Jednakże w produktach przetworzonych jego poziom może być wyższy dzięki dodatkom spożywczym, z powodu przenikania z opakowań, jak również w wyniku procesów produkcyjnych[11].



Wypieki takie jak pieczywo, ciastka i mufinki, mogą szczególnie obfitować w ten pierwiastek na skutek stosowania zawierających aluminium proszków do pieczenia.

Jeżeli kupujesz proszek do pieczenia, sprawdź etykietę, by upewnić się, że nie zawiera on „fosforanu glinowo-sodowego" lub „siarczanu glinowo-sodowego". Soda do pieczenia jest czystym wodorowęglanem sodu, więc nie powinna zawierać glinu.

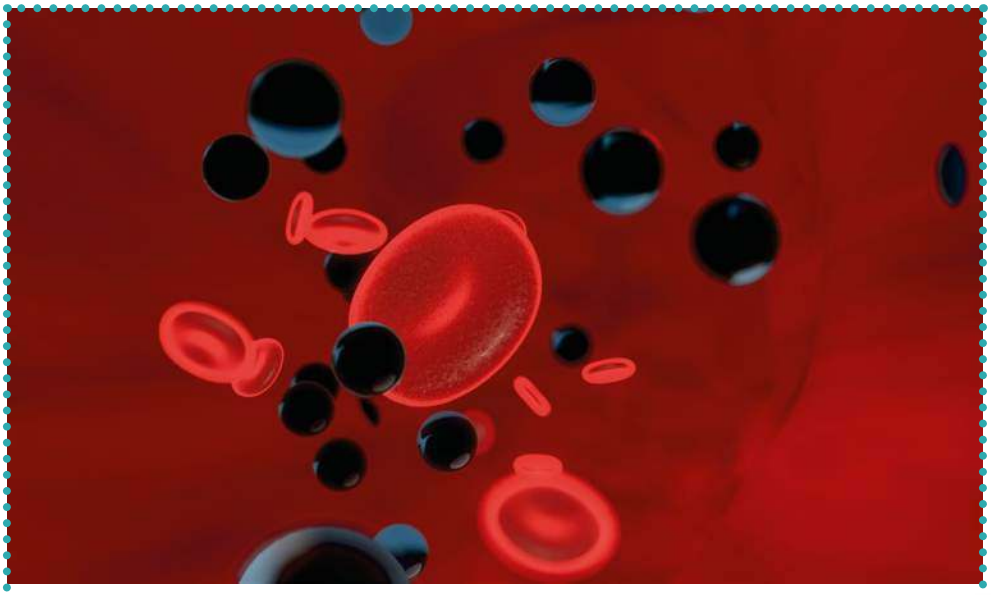
Wybieraj kosmetyki bez aluminium

Uważnie czytaj etykiety kosmetyków i produktów toaletowych, by sprawdzić, czy nie zawierają tego metalu, ponieważ może on występować zarówno w preparatach konwencjonalnych, jak i naturalnych. Jeżeli masz wątpliwości, skontaktuj się bezpośrednio z producentem, by się tego dowiedzieć.

Najczęściej glin występuje w antyperspirantach i dezodorantach, więc zastosowanie alternatywnych, wolnych od niego produktów, będzie doskonałym krokiem do zmniejszenia codziennego narażenia na kontakt z tym metalem.



eprasa.pl c414dcbe00



TOKSYCZNE ALUMINIUM W KLESZCZACH – CHELATACJA

Chele to po grecku kleszcze. Od tego słowa bierze swoją nazwę chelatacja – reakcja chemiczna, podczas której powstają chelaty. Są one związkami chemicznymi, składającymi się z organicznej struktury pierścieniowej (pochodzącej od chelatora) wielopodstawnego ligandu oraz jonu centralnego, którym jest kation metalu. Cząsteczka o strukturze pierścieniowej chwyta niejako w kleszcze wspomniany kation. Podczas chelatacji wychwytywane są metale, a najprostszym przykładem chelatu jest hemoglobina, która w ten sposób bierze „w szczypce" żelazo.

Te właściwości chemiczne chelatorów znalazły zastosowanie w medycynie. We wczesnych latach 40. XX w. zaczęto stosować chelatację jako zabieg medyczny u pacjentów z zatruciem ołowiem, a używano wówczas do tego celu cytrynianu sodu[1]. Zaś w latach 50. XX w. zastosowano po raz pierwszy do tego celu EDTA, a dokładnie sól tego kwasu, czyli wersenian dwusodowy (Na2EDTA). Odznaczał się on wyjątkową zdolnością do wiązania jonów metali ciężkich (nawet berylowców) [2, 3, 4].

Szereg doniesień naukowych łączy aluminium z dużą grupą różnych chorób przewlekłych, takich jak np. alzheimer, padaczka, cukrzyca, osteoporoza, zespół przewlekłego zmęczenia, RZS i nowotwory. Bert Ehgartner, austriacki pisarz i autor książki „Aluminium. O tym nie mówi się głośno..." powołuje się na badania Christophera Exleya, który gruntownie przeanalizował dostępną literaturę medyczną pod kątem wpływu tego metalu na patogenezę chorób. Angielski chemik stworzył punktację, wg której na skali 1-10 można ustalić prawdopodobieństwo wystąpienia danej choroby z powodu toksycznego wpływu glinu – przy alzheimerze podał 7-8 pkt., a przy osteomalacji (rozmiękczeniu kości) – aż 10[5].

W przypadku zatruć glinem, właściwości chelatujące wykazuje m.in. deferoksamina, czyli pochodna kwasu hydroksamowego. Ma zdolność wychwytywania jonów tego metalu oraz jonów żelaza. Jest stosowana np. w leczeniu zaburzeń wywołanych nadmiarem aluminium – funkcjonowania narządów czy niedokrwistości oraz przewlekłego nadmiernego gromadzenia aluminium u osób chorujących na schyłkową niewydolność nerek.

Badania naukowe potwierdzają również skuteczność chelatacji glinu z użyciem EDTA. Naukowcy z Mediolanu opublikowali w 2015 r. pracę, w której wykazali, że podawanie wersenianu dwusodowego (wraz z antyoksydantem) pacjentom z chorobami neurodegeneracyjnymi i jednoczesnym toksycznym poziomem glinu w organizmie, nie tylko zmniejszało objawy zatrucia, ale również poprawiało parametry kliniczne wynikające ze zmian neurodegeneracyjnych[6]. Również w badaniach opublikowanych w 2020 r. potwierdzono efektywność chelatacji aluminium wykorzystującej EDTA – dowody doświadczalne sugerowały, że wersenian dwusodowy ma zdolność odwracania uszkodzenia śródbłonka komórkowego, indukowanego in vitro przez cytokinę TNF-alfa[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Proc Soc Exp Biol Med, 46 (3), 1941: 476-477
2. Nature, 1945, 156: 616
3. IMS Ind Med Surg, 21 (6), 1952: 305-306
4. AMA Arch. Ind. Hyg. Occup. Med, 7 (2), 1953: 137-147
5. B. Ehgartner, „Aluminium. O tym nie mówi się głośno...", Wydawnictwo Purana, 2013: 108, 155, 218, 224, 226
6. J Inorg Biochem. 2015 Nov; 152: 214-8
7. Biomedicines. 2020 Aug; 8 (8): 269

Uważaj na produkty zawierające naturalną formę aluminium, jaką jest ałun, czyli siarczan glinu. Producenci twierdzą, że nie może on przenikać przez skórę, gdyż jego cząsteczki są znacznie większe niż cząsteczki chlorowodorotlenku glinu, używanego zazwyczaj w antyperspirantach. Inni jednakże zauważają, że ten ostatni jest znacznie trudniej rozpuszczalny w wodzie, podczas gdy siarczany rozpuszczają się w niej bardzo łatwo, więc ałun może łatwiej rozkładać się w ciepłej i spoconej okolicy pach (co oznacza, że potencjalnie może wtedy być wchłaniany przez skórę).

Do firm oferujących 100-procentowo naturalne dezodoranty bez aluminium należą Earth Conscious, Ben & Anna, Native Unearthed oraz Black Chicken Remedies.



Stosuj filtry do wody

Dzbanek filtrujący ZeroWater jest w stanie usunąć z wody z kranu praktycznie wszystkie rozpuszczone ciała stałe, włącznie z glinem. Inną możliwością są systemy filtrujące wodę dla całego domu.

BIBLIOGRAFIA

1. Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition, 2nd ed. Academic Press, 2003
2. British Geological Survey, World Mineral Production 2012–2016
3. Food Addit Contam, 2005; 22: 234–44
4. Ciba Found Symp, 1992; 169: 26–35
5. Environ Sci Europe, 2011; 23: 37
6. J Environ Monit, 2004; 6: 375–403
7. Biomed Pharmacother, 2016; 83: 746–54
8. J Inorg Biochem, 2007; 101: 1344–6
9. J Res Med Sci, 2018; 23: 51
10. Meat Sci, 2006; 74: 644–7
11. Environ Sci Eur, 2017; 29: 19

eprasa.pl c414dcbe00

EDTA odtrutką z aluminium

Sól dwusodowa kwasu wersenowego (EDTA) wpuszczona do krwi ma zdolność wychwytywania jonów metali ciężkich, w tym aluminium. Łącząc się z nimi, tworzy substancję rozpuszczalną, która następnie przez nerki jest wydalana z organizmu.

Wynalazca EDTA chemik Ferdynand Muntz ma polskie korzenie. Urodził się w Krakowie, a studiował w Wiedniu. Związek EDTA opatentował w 1935 r. Jeszcze w czasie wojny lekarze używali go do odtruwania żołnierzy z metali ciężkich, co było skutkiem użycia gazów bojowych.

Po wojnie z sukcesem użyto EDTA do odtrucia z ołowiu robotników w amerykańskiej fabryce akumulatorów.

Po tym doświadczeniu okazało się, że u osób którym podano kroplówkę z EDTA, poza ołowicą ustąpiły również objawy miażdżycy – z naczyń krwionośnych zostały wypłukane złogi wapnia (wapń też jest metalem). Wielu amerykańskich lekarzy od tamtej pory stosowało EDTA u chorych na miażdżycę.



Badanie poziomu metali ciężkich za pomocą EDTA

Badanie moczu bezpośrednio po podaniu kroplówki z EDTA wykazuje u pacjentów szeroką gamę zawartych w nim metali ciężkich, w tym aluminium.

Do najgroźniejszych metali ciężkich należą ołów, arsen, kadm, rtęć, ale też aluminium – ze względu na powszechność jego zastosowania w naszym codziennym życiu. Ten metal przyjmowany z pokarmem czy z lekami (np. leki na zgagę), wchłaniany przez skórę z kosmetyków, czy też z domięśniowych iniekcji szczepionek, nie jest wydalany z organizmu i po latach może osiągać toksyczny poziom.

Ważne dla młodych matek – gdy ich organizm w momencie zajścia w ciążę jest obciążony dużą ilością aluminium, rozwijający się płód ściągnie jego dużą część do budowy swojego kośćca i na starcie będzie już obciążony dużą jego ilością.

Zawartość aluminium, ale też innych metali ciężkich, łatwo jest zbadać po zastosowaniu prowokacyjnej kroplówki EDTA. Po przyjęciu tej kroplówki pacjent oddaje mocz, który następnie wysyła się do analizy w specjalistycznym laboratorium. U osób z dolegliwościami spowodowanymi przez choroby przewlekłe wynik tego badania najczęściej pokazuje toksyczny poziom aluminium w organizmie – wielokrotnie przekraczający ustalone normy.

Kroplówki z EDTA służą do oczyszczenia organizmu w znacznej mierze z metali ciężkich. W tym celu należy przyjąć co najmniej kilkanaście kroplówek.

Pomimo że od wielu lat w USA, jak też w większości krajów Europy, stosuje się leczenie miażdżycy i innych chorób, chelatacją EDTA (w niektórych krajach jest ona również refinansowana), w Polsce od ponad dekady zniechęca się lekarzy do jej stosowania, używając argumentów, że jest nie przebadana. Jednak dostępne anglojęzyczne źródła w światowej literaturze



medycznej mówią co innego. Metoda jest znana, przebadana i bezpieczna, a do tego skuteczna w przypadku większości chorób przewlekłych. Amerykańskie badania nad skutecznością EDTA w leczeniu miażdżycy prowadzone w latach 2001-2010 przyniosły zaskakujące wyniki.

Prowadzący badania guru amerykańskiej kardiologii Gervasio Lamas podkreśla, że to właśnie usunięcie z organizmu metali ciężkich przywraca pacjentom zdrowie.

Wypowiedzi pacjentów doktora Siwika można obejrzeć na kanale You Tube: *Doktor Siwik.*

Doktor Siwik Medyczne Centrum
tel. 604 450 000
– Warszawa, ul. Dzika 4a
– Olsztyn, ul. Janowicza 30a
– Białystok, ul. Świętego Jerzego 43/28

DOKTOR SIWIK
medyczne centrum
since 1994

www.doktorsiwik.pl
www.chelatacja.com
YouTube: Doktor Siwik
FB: Doktor Siwik – chelatacja, ozon, wit. C i inne terapie.

eprasa.pl c414dcbe00



Stres trawi trzewia

Nadmiar kortyzolu uruchamia liczne mechanizmy modyfikujące funkcjonowanie osi mózgowo-jelitowej, co ostatecznie prowadzi do rozwoju lub nasilenia zapaleń jelit, refluksu czy wrzodów

Coraz więcej dowodów z badań klinicznych i eksperymentalnych sugeruje, że stres działa jako czynnik wyzwalający i sprzyjający nawrotom nieswoistych zapaleń jelit (IBD). I nie chodzi wcale o czynniki emocjonalne, które tradycyjnie łączy się z objawami schorzeń psychosomatycznych. Jak się okazuje, rolę odgrywa tu szereg mechanizmów biologicznych, za pomocą których stale podwyższony poziom kortyzolu może wpływać negatywnie na pracę układu pokarmowego.

Kiedy mózg odbiera bodźce stresowe, aktywacji ulegają ścieżki w obrębie autonomicznego układu nerwowego i osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA). Pojawiają się również skomplikowane reakcje układów hormonalnego i odpornościowego. Ich efektem są zaburzenia funkcji bariery jelitowej, mikroflory i motoryki jelit (dysbioza, zmiany wydzielania) oraz dysfunkcja immunologiczna (uwolnienie mediatorów zapalnych) i neuroendokrynna. Te same mechanizmy mogą sprzyjać również progresji zespołu jelita drażliwego (IBS), wrzodów żołądka i choroby refluksowej przełyku.

Dyrygent HPA

Odpowiedź organizmu na sytuację stresową to ciąg skomplikowanych reakcji chemicznych zachodzących w różnych narządach i układach. Za tę symfonię działań odpowiada oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), czyli układ hormonalny składający się licznych wzajemnych powiązań strukturalnych i czynnościowych. Niczym dyrygent koordynuje on wydzielanie glikokor-

eprasa.pl c414dcbe00



> Kortykoliberyna wpływa na perystaltykę jelit, wydzielanie i barierę śluzówkową, odgrywając rolę w zaburzeniach czynnościowych i organicznych, takich jak IBS i IBD

tykosteroidów (takich jak kortyzol) z kory nadnerczy do krwi, dzięki czemu odpowiada za przygotowanie organizmu do reakcji walki lub ucieczki.

Jednym z kluczowych składników osi HPA jest kortykoliberyna (CRH). Ten neuroprzekaźnik i hormon zostaje uwolniony bezpośrednio pod wpływem stresora, by pobudzić przysadkę do wydzielania kortykotropiny (ACTH), co pozwala przełożyć oddziaływanie bodźca na konkretne fizyczne reakcje w mózgu[1]. Właśnie ACTH stymuluje korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu, który ostatecznie działa na wszystkie tkanki w ciele, ponieważ jest przenoszony poprzez krążenie krwi.

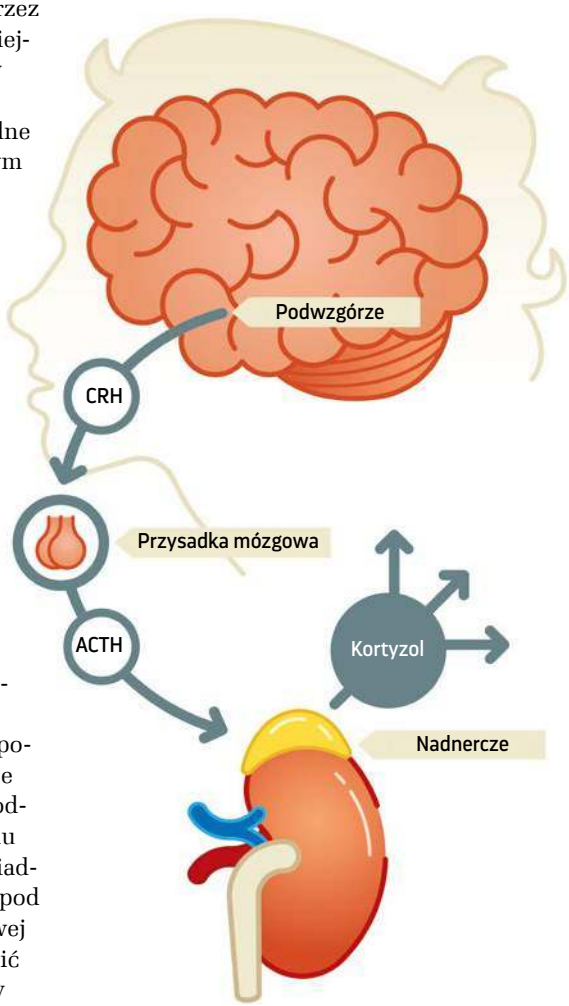
Receptory CRH, które są modulowane przez stres, znajdują się nie tylko w mózgu, ale i w jelitach[2]. Kortykoliberyna wpływa na ich perystaltykę, wydzielanie i barierę śluzówkową, odgrywając rolę w zaburzeniach czynnościowych i organicznych, takich jak IBS i IBD[3]. W eksperymentalnych badaniach na zwierzętach hormon ten okazał się mieć wpływ na górny i dolny pasaż pokarmowy – hamował opróżnianie żołądka, zmniejszał pasaż w jelicie cienkim oraz zwiększał go w okrężnicy[4]. Ponadto CRH może indukować degranulację, czyli gwałtowne uwolnienie z komórek tucznych ziarnistości zawierających bardzo różne substancje bioaktywne, a także zwiększać przepuszczalność śluzówki[5], co jest kluczowym mechanizmem zaburzeń jelitowych. Dlatego też blokowanie CRH hamuje rozwój IBD poprzez wstrzymanie degranulacji oraz zmniejszanie produkcji czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α) i proteazy[6].

Wyniki badań klinicznych są zgodne z powyższymi ustaleniami. W jednym z nich poproszono zdrowych ochotników o wygłoszenie publicznego przemówienia w celu wywołania presji psychicznej. Stres spowodowany wystąpieniem zwiększył przepuszczalność jelit tylko u osób ze znacznie podwyższonym poziomem kortyzolu, co sugeruje, że kluczowe znaczenie ma aktywacja osi HPA. Kiedy ochotnikom podano zastrzyki z CRH, by odtworzyć zaburzenia wywołane stresem, doszło do zwiększenia szybkości wydalania z moczem fruktozy mlecznej i mannitolu, co stanowi oznakę zwiększonej przepuszczalności w jelicie cienkim[7].

Kluczowe okazują się również wspomniane już komórki tuczne, należące do układu odpornościowego, które odgrywają ważną rolę w przekazywaniu sygnałów stresowych do jelit. Doświadczenia na zwierzętach wykazały, że pod ich wpływem funkcje bariery jelitowej ulegają uszkodzeniu, co może ułatwić rozwój IBD[8]. U szczurów przewlekły stres może wywoływać dysfunkcję bariery jelitowej, gromadzenie się komórek zapalnych, zmiany strukturalne w komórkach nabłonka oraz proliferację i aktywację komórek tucznych. Natomiast funkcja i morfologia nabłonka jelitowego nie są uszkodzone u zwierząt z niedoborem komórek tucznych, co potwierdza ich rolę regulacyjną[9].

Autonomiczny układ nerwowy

Odpowiedź organizmu na stres, która ma swoje podłoże w działaniu osi HPA, prowadzi do pobudzenia układu współczulnego. Z kolei współczulny i przywspółczulny autonomiczny układ nerwowy obsługują cały przewód pokarmowy i są ściśle związane z jelito-



eprasa.pl c414dcbe00



Zwodniczy kortyzol

Przewlekły stres jest czynnikiem ryzyka rozwoju nawet 90% chorób. Oto najczęstsze zdrowotne skutki jego nadmiaru.

Kłopoty z insuliną Badania wykazują wyraźny związek między wysokim poziomem kortyzolu a rozwojem zespołu metabolicznego i insulinooporności[1]. Hormon stresu hamuje bowiem wychwyt glukozy przez tkanki obwodowe. Duże znaczenie mają tu również inne mechanizmy: nadmierna aktywność osi HPA oraz podwyższona produkcja kwasów tłuszczowych.

Zaburzenie metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek oraz nieprawidłowe wydzielanie insuliny może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. W jednym z badań z udziałem ponad 5 tys. osób w wieku 29-66 lat okazało się, że ryzyko rozwoju tej choroby u ochotników pracujących w stresujących warunkach jest nawet o 45% wyższe[2].

Otyłość Podwyższony poziom kortyzolu zmienia metabolizm tkanki tłuszczowej oraz podział energii w organizmie, co sprzyja gromadzeniu zbędnych kilogramów. Odpowiedzialne za to mechanizmy to hamowanie termogenezy i indukowanie oporności na leptynę – białko, które odgrywa istotną rolę w regulowaniu pobierania pokarmu (zmniejszaniu apetytu) i gospodarce energetycznej organizmu[3].

Do tego przewlekłe napięcie sprzyja sięganiu po niezdrowe przekąski, zwłaszcza u kobiet[4]. Winny ponownie okazuje się kortyzol, gdyż to jego nadmiar wzmaga apetyt na cukier i żywność bogatą w tłuszcze. Dodatkowo osłabia on nadnercza, co z kolei zwiększa magazynowanie tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w górnych partiach ciała (tzw. bawoli kark, otyłość brzuszna).

Choroby serca Na podstawie obserwacji prawie 25 tys. osób z 52 krajów świata, prowadzonych w latach 1999-2003, stwierdzono, że prawdopodobieństwo zawału jest istotnie skorelowane z przeżywanym stresem: jego ogólny poziom okazał się niezależnym czynnikiem ryzyka, niewiele mniej znaczącym niż cukrzyca i palenie, ale równie istotnym co nadciśnienie[5].

Stres powoduje aktywację układu współczulnego, a w konsekwencji wzrost częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego krwi, skurcz naczyń, zaburzenia funkcji śródbłonka i układu krzepnięcia. Konsekwencjami tych zmian mogą być niedokrwienie mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca, kruchość blaszek miażdżycowych oraz skłonność do zakrzepów. Zaburzenia w autonomicznym układzie nerwowym stanowią jedną z przyczyn udarów, zawału mięśnia sercowego oraz choroby niedokrwiennej serca[6].

Bóle głowy Przewlekłe napięcie wiąże się z atakami migreny i nawracającymi napięciowymi bólami głowy. W jednym z badań, w którym naukowcy przez 2 lata obserwowali grupę ponad 5 tys. osób w wieku 21-71 lat, odnotowano istotną zależność między intensywnością przeżywanego stresu a częstotliwością pojawiania się tych dolegliwości[7].

Funkcje poznawcze Wysokie natężenie stresu może prowadzić do zaburzenia funkcjonowania neuronów, a nawet ich przyspieszonego rozpadu. Najszybciej degeneracji ulegają komórki hipokampa, odpowiedzialnego za procesy uczenia się. Kilka eksperymentów doprowadziło badaczy do wniosku, że kłopoty z pamięcią związane ze stresem nie są efektem działania kortyzolu, a zwiększonego przewodnictwa noradrenergicznego[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Sci 1999; 96: 513-523; J Clin Invest 1993; 92: 2283-2290
2. Psychosom Med 2014; 76 (7): 562-8
3. Treat Endocrinol 2004; 3: 269-277
4. Physiol Behav 2007; 91: 449-458
5. Lancet 2004; 364 (9438): 953-962
6. Ital Heart J 2001; 2 (12): 895-899; Auton Neurosci 2005; 123 (1-2): 1-11
7. Cephalalgia 2015; 35 (10): 853-863
8. J Cogn Neurosci 2017; 29 (7): 1279-1291

wym układem nerwowym (ENS), który przesyła informacje do mózgu przy pomocy nerwu błędnego. Razem te systemy regulują wydzielanie, ruchliwość i mikrokrążenie w jelicie[10]. W warunkach stresowych ENS wytwarza neuropeptydy, które z kolei wpływają na odporność jelit i stany zapalne. Jak wykazano, u wszystkich pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i chorobą Leśniowskiego-Crohna występują nieprawidłowości w obrębie różnych typów komórek jelitowego układu nerwowego[11].

Stres może aktywować współczulny układ autonomiczny, prowadząc do zwiększonej produkcji głównych hormonów rdzenia nadnerczy, głównie katecholamin, takich jak adrenalina i norepinefryna. Pośredniczą one w zwiększeniu poziomu ośrodkowych i obwodowych cytokin zapalnych oraz w aktywacji czynnika NF-κB, uczestniczącego w odpowiedzi na stres[12]. Ponadto nerw błędny, który ogranicza stany zapalne, jest hamowany przez bodźce stresowe, co prowadzi do zwiększonej ogólnoustrojowej odpowiedzi na endotoksyny i zapalenia jelit[13].

Stres może również wpływać na barierę nabłonkową za pośrednictwem wazoaktywnego peptydu jelitowego (VIP), czyli hormonu wytwarzanego głównie przez komórki błony śluzowej przewodu pokarmowego jelit i trzustki. Jest on odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Pobudza czynność wydzielniczą i motoryczną żołądka i jelit oraz rozkurcz mięśniówki gładkiej. Jego receptory znajdują się na komórkach tucznych błony śluzowej, a odkrycia naukowców pokazują ważny wpływ VIP na regulację funkcji bariery jelitowej[14].

Mikrobiota i układ odpornościowy

Środowisko naszych wewnętrznych bakterii ma przemożny wpływ na niemal wszystkie aspekty zdrowia, łącznie z układem pokarmowym. Ta mikrobiota komunikuje się z osią mózgowo-jelitową poprzez komórki śluzówki i odpornościowe oraz zakończenia nerwowe.

Dane z eksperymentów na zwierzętach i badań klinicznych wskazują, że stres powoduje dysbiozę charakteryzującą się zmniejszeniem

eprasa.pl c414dcbe00

> Dane z eksperymentów na zwierzętach i badań klinicznych wskazują, że stres powoduje dysbiozę charakteryzującą się zmniejszeniem liczebności szczepów *Lactobacillus* i nasileniem translokacji bakterii

liczebności szczepów *Lactobacillus* i nasileniem translokacji bakterii. Mikrobiota samców myszy narażonych na chroniczną porażkę społeczną wykazywała zmniejszone bogactwo i różnorodność, w tym funkcjonalną. W szczególności opisano osłabienie szlaków zaangażowanych w syntezę i metabolizm krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i prekursorów neuroprzekaźników[15]. Inne badanie wykazało, że narażenie na stres hamuje pewne receptory, zmieniając konstytucję flory jelitowej i prowadząc w ten sposób do zapalenia jelit[16].

Stres może również wzmocnić odpowiedź immunologiczną w przebiegu przewlekłego stanu zapalnego. Spowodowana przez nadmiar kortyzolu zwiększona przepuszczalność jelit umożliwia mikrobiocie przekraczanie bariery nabłonkowej w celu wywołania reakcji immunologicznych błony śluzowej, a następnie przeniesienie do narządów limfatycznych, by aktywować wrodzony układ odpornościowy[17]. Niedawne badanie oparte na modelu zapalenia okrężnicy dostarczyło dowodów na to, że przewlekły stres zwiększa podatność na to schorzenie właśnie poprzez wywoływanie dysbiozy i dysfunkcji układu odpornościowego. Gdy mikroflora jelitowa została zmieniona lub zniszczona przez antybiotyki, nasilenie zapalenia okrężnicy było nie do odróżnienia między grupami zestresowanymi i kontrolnymi, co jednoznacznie wskazuje, że właśnie jej skład odpowiada za szkodliwe skutki nadmiernego napięcia[18]. Wykazano przykładowo, że zaburzenia flory wywołane stresem mają istotny wpływ na IBD, m.in. regulując układ neuroimmunologiczny i endokrynologiczny[19].

Stres i ryzyko wystąpienia IBD

Ostatnie badania koncentrowały się na długoterminowym wpływie niekorzystnych warunków we wczesnym okresie życia na układ odpornościowy, w tym na nasilenie stanu zapalnego. Jeden z eksperymentów na zwierzętach wykazał, że stres w młodości skutkuje zmienioną mikroflorą i zwiększonym czuciem trzewnym[20]. Przykładowo separacja od rodziców w dzieciństwie może prowadzić do zaburzeń psychicznych oraz rozwoju IBD w wieku dorosłym[21].

Badacze przeanalizowali także związek między rocznym rytmem wystąpienia objawów IBD a semestrami szkolnymi u dzieci. Wyniki pokazały, że stres związany z nauką może sprzyjać wystąpieniu choroby[22].

REKLAMA



eprasa.pl c414dcbe00



Pogromcy stresu

Jeśli cierpisz na schorzenia jelit, koniecznie zadbaj o swój stan psychiczny. Nielekowe interwencje psychologiczne obejmują terapię poznawczo-behawioralną (CBT), hipnozę i medytację uważności. Niektóre badania wykazały, że metody te zmniejszają objawy żołądkowo-jelitowe u pacjentów z IBD[1].

Dobre bakterie Wykazano również, że suplementacja prebiotykami i probiotykami wpływa korzystnie na zmniejszenie aktywacji osi HPA i redukcję objawów związanych ze stresem. Naukowcy analizujący terapie ukierunkowane na mikrobiotę odkryli, że szczep *Lactobacillus* może pomóc w ochronie przed zapaleniem jelit nasilonym przez stres[2]. Badania na zwierzętach wykazały z kolei, że *Bifidobacterium* P122, *Lactobacillus* LA804 i *Lactobacillus* Switzerland są korzystne w zapaleniu okrężnicy[3]. Z kolei *B. longum* 536 łagodzi objawy u pacjentów z łagodnym i umiarkowanie aktywnym wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego[4].

Melatonina Okazuje się, że ten ważny mediator osi mózgowo-jelitowej, produkowany w znacznych ilościach w układzie pokarmowym, przyspiesza gojenie wrzodów i zapobiega uszkodzeniom błony śluzowej przez czynniki toksyczne, takie jak alkohol, leki czy stres. Przede wszystkim poprawia skład mikrobioty[5], ale również przywraca przepuszczalność i wspomaga regenerację błony śluzowej, działa przeciwzapalnie i łagodzi dolegliwości bólowe poprzez modulację czucia trzewnego. Jej korzystny wpływ udowodniono w przypadku IBS, IBD i GERD[6].

Zioła Wśród tradycyjnych środków fitoterapeutycznych do walki ze stresem najskuteczniejsze wydają się waleriana (korzeń kozłka lekarskiego), melisa lekarska, chmiel zwyczajny, męczennica, lawenda i dziurawiec zwyczajny.

Warto pamiętać również o innych suplementach, które mogą złagodzić objawy chorób trzewnych.

Siara bydlęca może pomóc w leczeniu chorób jelit (a zwłaszcza ich nieszczelności) poprzez naprawę błony śluzowej i poprawę wchłaniania składników odżywczych. Sprzyja również namnażaniu bakterii probiotycznych[7].

Glutation jest niezbędny do działania najważniejszego enzymu zaangażowanego w usuwanie wolnych rodników, czyli peroksydazy glutationowej. Wzmacnia również wyściółkę jelit i pomaga ją regenerować. U osób z IBS notuje się zmniejszoną aktywność substancji zaangażowanych w syntezę glutationu[8].

Kurkuma wykazuje korzystne działanie w przypadku zespołu jelita drażliwego, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i pokrewnych schorzeń, przede wszystkim ze względu na przeciwzapalne właściwości. Jak wykazano, przyczynia się do zmniejszenia uporczywych dolegliwości i pomaga osiągnąć remisję oraz zapobiegać nawrotom[9].

Kannabidiol Stosowanie CBD może skutecznie łagodzić stres, działać rozluźniająco, zmniejszać napięcie nerwowe i wywierać uspokajający wpływ na mózg. Jak wykazują badania, kannabidiol oddziałuje z receptorami CB1 i CB2 w układzie nerwowym organizmu, dzięki czemu pomaga regulować poziom serotoniny, a co za tym idzie – niesie ukojenie osobom zmagającym się z przewlekłym stresem, stresem pourazowym, bezsennością, depresją i nerwicą[10]. Co więcej, w analizach na szczurach wykazano, że w obliczu stresujących okoliczności CBD obniża ciśnienie tętnicze i spowalnia tętno[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Gastroenterol Hepatol. (2018) 14:53–56; Rev Esp Enferm Dig. (2018) 110:172–8.10.17235/reed.2018.5354/2017
2. PLoS ONE. (2016) 11:e0160736. 10.1371/journal.pone.0160736
3. Benef Microbes. (2018) 9:317–31. 10.3920/BM2017.0097
4. Dig Endosc. (2016) 28:67–74. 10.1111/den.12553
5. Intest Res. 2020 Jul; 18(3): 325-336
6. BMC Gastroenterol 2010 Jan 18;10:7. doi: 10.1186/1471-230X-10-7; J Pineal Res 2006 Oct; 41(3):195-200; Gut. 2005 Oct; 54(10): 1402-1407
7. PLoS One. 2019;14(1):e0210064; Menoufia Med J 2016;29:95-9
8. Biol Chem 2007 Oct;388(10):1027-33. doi: 10.1515/BC.2007.137; J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2008 May; 63(5): 505–509
9. J Clin Med. 2018 Sep 22;7(10):298; Ann Gastroenterol. Jan-Feb 2020;33(1):53-58; Nutrients. 2020 Jul 31;12(8):2296
10. Pain. 2019 Jan; 160(1): 136-150; Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2018 Aug 30;86:255-261
11. Front Pharmacol, 2017; 8:81

eprasa.pl c414dcbe00

DigeZyme
Multi-Enzyme-Complex

digezyme.com



ASPERGILLUS, BACILLUS SUBTILIS, RHIZOPUS, LACTASE
TRICHODERMA LONGIBRACHIATUM, ASPERGILLUS ORYZE
SUBTILIS, RHIZOPUS ORYZAE, TRICHODERMA α-AMYLASE
CELLULASE, BACILLUS SUBTILIS, ASPERGILLUS ORYZE, RH
TRICHODERMA NEUTRAL PROTEASE, SUBTILIS, LIPASE, TR

DigeZyme®

to unikalna mieszanka pięciu enzymów trawiennych od firmy Sabinsa …

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

… α-amylaza, celulaza, obojętna proteaza, laktaza i lipaza, zapewniają prawidłowe trawienie i lepsze wchłanianie składników odżywczych. Miliony dawek stosowane przez ponad 20 lat na całym świecie pomogły układom trawiennym konsumentów w rozkładzie węglowodanów, złożonych białek, błonnika celulozowego, laktozy i tłuszczów. Ta wszechstronnie działająca mieszanka enzymów zweryfikowanych w ramach projektu NON-GMO otrzymana w procesie fermentacji z udziałem *Aspergillus oryze, Bacillus subtilis, Rhizopus oryzae* i *Trichoderma longibrachiatum* jest odporna na działanie soków żołądkowych.



ZNACZENIE KAŻDEGO ENZYMU OBECNEGO W TYM KOMPLEKSIE MULTIENZYMOWYM

Amylaza:
rozkłada węglowodany, takie jak skrobia, glikogen i polisacharydy, na mniejsze jednostki

Celulaza:
rozkłada celulozę i chitynę

Lipaza:
rozkłada lipidy, poprawia utylizację tłuszczu i wspomaga prawidłowe funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego

Proteaza:
rozkłada białka i peptydy, wspiera funkcje odpornościowe

Laktaza:
rozkłada laktozę (cukier mleczny) i jest przydatna przy nietolerancji laktozy

Clinically Studied & Certified

Functional Dyspepsia, 2018

Delayed Onset Muscle Soreness, 2016

Halal / OK Kosher / NON-GMO Project Verified

Manufactured in a USP GMP Audited Facility

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

SABINSA

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

eprasa.pl c414dcbe00



Wpływ kortyzolu na przebieg IBD

Poziom stresu jest szalenie istotny nie tylko z punktu widzenia ryzyka rozwoju zaburzeń układu pokarmowego. Jak wiadomo, ma on również związek z nawrotami i zaostrzeniami u pacjentów z chorobami jelit, zwiększając ich częstotliwość[23]. Systematyczny przegląd 15 wysokiej jakości badań podsumowano wnioskiem, że emocje są związane z objawami bólu brzucha u pacjentów z IBD, a powszechne są wśród nich depresja, lęk i zestresowanie[24]. Z kolei niemieckie badanie przekrojowe, obejmujące 1 032 pacjentów z IBD, wykazało, że zgłaszane objawy depresji korelują ze zwiększonymi wskaźnikami aktywności choroby[25].

Oprócz zaostrzenia objawów stres może również prowadzić do nawrotu choroby. W prospektywnym badaniu przez 18 miesięcy obserwowano 60 pacjentów z IBD w remisji. Stwierdzono, że zdiagnozowanie depresji było związane z czasem nawrotu. Zwłaszcza pacjenci z lękiem wydawali się mieć zwiększoną częstotliwość nawrotów[26]. W wieloośrodkowym badaniu kohortowym w Niemczech wykazano, że pacjenci z aktywną chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, w porównaniu ze zdrową grupą kontrolną, uzyskali gorsze wyniki w testach radzenia sobie ze stresem[27]. Podobnie szwajcarskie badanie, które objęło 468 dorosłych z chorobą Leśniowskiego-Crohna, wykazało, że wśród osób odczuwających stres oraz u pacjentów z lękiem i depresją częściej dochodziło do zaostrzenia choroby, co wskazuje na znaczenie elementów emocjonalnych[28]. Jednak niedawne badanie wykazało, że może chodzić o coś więcej. Stres wydaje się bowiem hamować endogenne opioidy i przełączać ich sygnalizację podczas przewlekłego zapalenia okrężnicy, powodując tym samym nasilenie bólu (a zatem zaostrzenie objawów) oraz zwiększając zapotrzebowanie na opioidowe leki przeciwbólowe u pacjentów z IBD[29].

Jak zatem widać, stres wykazuje zarówno krótko-, jak i długofalowy wpływ na funkcje przewodu pokarmowego, powodując zmiany w funkcjonowaniu osi mózg-jelita, a ostatecznie prowadząc do rozwoju szerokiego zakresu zaburzeń żołądkowo-jelitowych, w tym nieswoistego zapalenia jelit (IBD), zespołu jelita drażliwego (IBS), wrzodów trawiennych i choroby refluksowej przełyku (GERD)[30]. Główne skutki wpływu stresu na fizjologię jelit obejmują zmiany w motoryce przewodu pokarmowego, wzrost percepcji trzewnej i przepuszczalności jelit, osłabienie zdolności regeneracyjnej błony śluzowej przewodu pokarmowego oraz negatywne oddziaływanie na mikrobiotę. Dlatego też umiejętność zarządzania stresem i szybkiego odzyskiwania wewnętrznej równowagi jest niezbędna, aby kortyzol nie strawił naszych trzewi. Pomogą w tym proste sposoby i składniki, które wymieniamy w ramce pt. „Pogromcy stresu".

BIBLIOGRAFIA

1. Exp Biol Med. (2010) 235:1168–78. 10.1258/ebm.2010.009347
2. J Physiol Pharmacol. (2009) 60(Suppl. 7):33–46
3. Curr Mol Pharmacol. (2018) 11:51–71. 10.2174/1874467211066617022409574
4. Front Endocrinol. (2018) 9:21. 10.3389/fendo.2018.00021; Curr Pharm Des. (2017) 23:4042–7. 10.2174/1381612823666170228142428
5. Nutrition. (2013) 29:948–52. 10.1016/j.nut.2012.12.023
6. PLoS ONE. (2012) 7:e39935. 10.1371/journal.pone.0039935
7. Gut. (2014) 63:1293–9. 10.1136/gutjnl-2013-305690
8. Brain Behav Immun. (2010) 24:1166–75; Complement Ther Med. (2018) 41:99–104
9. Gastroenterology. (2002) 123:1099–108. 10.1053/gast.2002.36019
10. Neurogastroenterol Motil. (2016) 28:1283–9. 10.1111/nmo.12937
11. Neurogastroenterol Motil. (2008) 20:1009–16. 10.1111/j.1365-2982.2008.01146.x
12. Neuroscience. (2005) 135:1295–307. 10.1016/j.neuroscience.2005.06.090
13. Nat Immunol. (2005) 6:844–51. 10.1038/ni1229; Auton Neurosci. (2011) 160:82–9. 10.1016/j.autneu.2010.10.007
14. Neurogastroenterol Motil. (2013) 25 e406–17. 10.1111/nmo.12127
15. Psychoneuroendocrinology. (2016) 63:217–27. 10.1016/j.psyneuen.2015.10.001
16. Gastroenterology. (2013) 144:1478–87, 1487.e1–8. 10.1053/j.gastro.2013.02.038
17. Am J Physiol. (1998) 275 G1037–44. 10.1152/ajpgi.1998.275.5.G1037
18. Proc Natl Acad Sci USA. (2018) 115:E2960–9. 10.1073/pnas.1720696115
19. Gut Microbes. (2014) 5:390–6. 10.4161/gmic.28683; Nat Rev Neurosci. (2012) 13:701–12. 10.1038/nrn3346; PLoS ONE. (2016) 11:e0150559. 10.1371/journal.pone.0150559
20. Biol Psychiatry. (2009) 65:263–7. 10.1016/j.biopsych.2008.06.026
21. Pharmacol Rep. (2016) 68:852–8. 10.1016/j.pharep.2016.04.008
22. J Pediatr Gastroenterol Nutr. (2018) 67:e73–6. 10.1097/MPG.0000000000002032
23. Am J Gastroenterol. (2010) 105:1994–2002. 10.1038/ajg.2010.140
24. Aliment Pharmacol Ther. (2018) 47:715–29. 10.1111/apt.14493
25. J Crohns Colitis. (2013) 7:355–68. 10.1016/j.crohns.2012.02.014
26. Psychosom Med. (2004) 66:79–84. 10.1097/01.psy.0000106907.24881.f2
27. Z Gastroenterol. (2019) 57:473–83. 10.1055/a-0838-6371
28. Inflamm Bowel Dis. (2011) 17:2358–65. 10.1002/ibd.21623
29. Gut. (2017) 66:2121–31. 10.1136/gutjnl-2016-311456
30. J. Physiol. Pharmacol. 2011 Dec;62(6):591–599

eprasa.pl c414dcbe00

Kannabidiol wspiera w stresie i przeciwdziała osteoporozie

Egzogenne kannabinoidy z konopi, oddziałując na receptory ludzkiego układu EKAN, mogą niwelować przykre objawy stresu i zapobiegać zrzeszotnieniu kości

Znane i stosowane od tysięcy lat w medycynie ludowej konopie wydają się dziś panaceum niemal na wszystko. Czy jest w tym przesada? Badania wskazują, że absolutnie nie. Wynika to z faktu, że my sami, naturalnie, jesteśmy wyposażeni w układ endokannabinoidowy (EKAN), którego wpływ na nasze życie jest ogromny. Reguluje on m.in. cykl snu, samopoczucie, apetyt i oddziałuje na nasz układ odpornościowy. Pozyskiwany z tej wszechstronnej rośliny kannabidiol (CBD), który ma zdolność do interakcji z receptorami w układzie EKAN, stosuje się więc z powodzeniem w przypadku stanów lękowych, depresji, łagodzenia bólu i skutków stresu, ale również – by zapobiegać osteoporozie.

Z CBD stres niestraszny

Nasz system nerwowy wyposażony jest w receptory układu EKAN. Układ ten w reakcji na krótko- i długotrwały stres hamuje i stymuluje oś podwzgórze-przysadka-gruczoły[1]. Przyjmowanie kannabinoidów może więc mieć wpływ na to, jak reagujemy w momentach podwyższonego napięcia. W badaniach przeprowadzonych w Brazylii oraz Wielkiej Brytanii wykazano, że CBD przyjmowane w odpowiednio wysokich dawkach dawało efekt uspokajający[2]. Okazuje się, że nie tylko za sprawą działania na układ endokannabinoidowy, ale także – na receptory serotoniny, kojarzącej się nam słusznie z dobrym samopoczuciem i szczęściem[2]. Ta amina biogenna jest neuroprzekaźnikiem, który odpowiada za regulację wielu procesów w ludzkim organizmie – wpływa na apetyt i sen (wraz z melatoniną), temperaturę ciała, podwyższa ciśnienie krwi, oddziałuje na nasze libido i impulsywne zachowania. Jest pochodną tryptaminy, 5-HT, która wiąże się z różnego typu receptorami, m.in. 5HT 1A, odpowiedzialnym



za potencjalne występowanie stanów lękowych i depresji. Kannabidiol ma zdolność modyfikacji tego receptora poprzez jego stymulowanie, prowadząc do wzmożonej produkcji dopaminy i serotoniny. Mieszanka zaś tych dwóch neuroprzekaźników ma wpływ na obniżanie poziomu niepokoju.

Mocniejsze kości dzięki konopiom

W jaki jednak sposób kannabinoidy mogą wpływać na zapobieganie osteoporozie? Klucz znowu znajdziemy w układzie EKAN, który jak się okazuje, ma wpływ na aktywność osteoblastów (komórek kościotwórczych) i osteoklastów (komórek kościogubnych). W układzie szkieletowym ich rolą jest budowa i wspieranie wytrzymałości naszych kości. Jak wskazują ich nazwy – pierwsze biorą udział w procesie tworzenia kości, a drugie – ich resorpcji i rozpuszczania, a ponadto – wszystkie są wyposażone w receptory kannabinoidowe. Naukowcy przypuszczali, że w związku z tym stosowanie CBD powinno oddziaływać pozytywnie również na funkcjonowanie tych komórek. Nie mylili się. Okazało się, że substancja ta może powodować wzrost kości i wpływać na ich lepszą gęstość. Badania na wyizolowanych komórkach, opublikowane w 2014 r., wykazały, że kannabidiol może aktywować receptor CB2 w układzie EKAN. Skutkuje to zwiększeniem migracji mezenchymalnych komórek macierzystych w miejscu złamania[3].

Inne doniesienie, opublikowane rok później w *The Journal of Bone and Mineral Research*, potwierdziło działanie tego mechanizmu w modelu szczurzym. Zwierzętom ze złamanymi kośćmi udowymi podawano przez 8 tygodni iniekcyjnie CBD (oraz kombinację z THC). Kuracja ta okazała się efektywna – wspomogła gojenie się złamań, a właściwości biomechaniczne kości poprawiły się[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-5438
2. Synapse. 2013; 67(3):145-159
3. Biochem Pharmacol. 2014; 87(3): 489-501
4. J Bone Miner Res. 2015; 30(10):1905-13



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

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

HEMPCENTER
HURTOWNIA

eprasa.pl c414dcbe00



Czas na „jelitowe refleksje”

Według trenerki sposobu myślenia Cary Wheatley-McGrain, która pokonała nieswoiste zapalenie jelit metodą holistyczną, wiedza na temat wpływu stresu na jelita to klucz do utrzymania ich w dobrej kondycji

eprasa.pl c214dcbc00

Czy kiedykolwiek zauważyłaś/-eś, jaki wpływ ma to, jak się czujesz, na Twój apetyt? Niepokój, przygnębienie lub stres mogą powodować przejadanie się lub trudności w zjedzeniu czegokolwiek. Tak czy inaczej układ trawienny będzie rozstrojony. Krótkoterminowy stres jest OK, kiedy jednak doświadcza się go w sposób nieprzerwany, staje się problemem i wpływa na jelita w pewien szczególny sposób.

Połączone są one z mózgiem nerwem błędnym, który ma przekazywać informacje prosto z narządów (w szczególności jelit) do mózgu i z powrotem. Jeśli nigdy o nim nie słyszałaś/-eś, już najwyższy czas na wprowadzenie.

Ten długi wędrujący nerw zaczyna się u podstawy mózgu, poniżej uszu, i biegnie wzdłuż boku gardła, serca i płuc do jelit. I dlatego jest tak fascynujący. Nerw błędny jest wpleciony w ścianę jelit. A zatem to, co się w nich dzieje, nigdy nie ogranicza się tylko do nich. Okazuje się, że nerw ten odgrywa kluczową rolę we wspieraniu zdrowia fizycznego i psychicznego[1].

Co oznacza to dla Ciebie i Twoich jelit? Jako ludzie żyjemy pomiędzy dwoma kluczowymi stanami – aktywacji układu współczulnego lub przywspółczulnego.

Stres powoduje, że mózg prowokuje wydzielanie przez nadnercza adrenaliny i kortyzolu. Hormony te prowadzą do serii reakcji. Pod wpływem stresu dominuje układ współczulny. To stan gotowości do walki lub ucieczki.

W tym stanie organizm kieruje krew do mięśni i serca, co ogranicza jej dopływ do jelit. Kiedy to wszystko się dzieje, soki trawienne są tłumione. Nie potrzebujemy hamburgera z dodatkiem w postaci frytek, kiedy przygotowujemy się do walki lub ucieczki. A zatem mniej śliny to również mniej soku żołądkowego.

Wyobraź sobie swoich przodków polujących na zewnątrz na dużego, strasznego zwierza. Reakcja stresowa była bardzo skutecznym i rozsądnym systemem. Działała dobrze w przypadku tego rodzaju nagłej i wysoko ryzykownej sytuacji. Duże, przerażające zwierzę: kortyzol zalewa organizm, co powoduje podwyższenie poziomów tłuszczu i cukru w krwiobiegu w celu odżywienia mięśni, tak by były gotowe do działania. To dlatego po ataku stresu można czuć się wyczerpanym.

Zaraz po stresującym wydarzeniu następuje silny, biologiczny pęd do uzupełnienia energii. Tysiące lat ewolucji oznaczają większe prawdopodobieństwo skierowania się wówczas ku jej łatwym wysoko tłuszczowym i słodkim źródłom. Koktajl napływających hormonów stresu ma za zadanie zatrzymanie trawienia (zaparcie) lub przyspieszenie go (biegunka). Najważniejsza dla nas informacja z tego płynąca: jedzenie w trybie stresu (pospieszne lunche, szybkie obiady) to dla jelit wysiłek.

Z powrotem do nerwu błędnego

Jest on zestrojony z układem przywspółczulnym – systemem odpoczynku, resetu i trawienia. Jego aktywność to stan, w którym chciałoby się spędzać więcej czasu, zwłaszcza podczas jedzenia.

Aktywacja nerwu błędnego oznacza powrót dopływu krwi z mięśni i serca. Z powrotem wraca ona do gotowych na trawienie narządów wewnętrznych. Gruczoły

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Artrobon complex
Suplement diety
+
Ziołowy Balsam Kręgowy
Ojca Grzegorza

Uruchom swoje stawy
i kręgosłup !



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

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

eprasa.pl c414dcbe00

ślinowe zaczynają produkować ślinę, tętno spada, a oddech naturalnie spowalnia.

Większość z nas łatwo prosi się o adrenalinę – zalew jelit kortyzolem. Nadmierny ruch uliczny, rozmowa kwalifikacyjna, kłótnia – wszystko to powoduje przyspieszenie tętna. Dzięki jego monitorom, takim jak smartwatche, można rzeczywiście zaobserwować tę akcję. W takich chwilach jelita zostają wyłączone. Kiedy zdobędzie się naprawdę zrozumiałą i dokładną wiedzę na temat tego, jak bardzo jedzenie w pośpiechu i ogólne poziomy stresu wpływają na jelito, można wdrożyć zmiany.

> Obecnie większość z nas prowadzi standardowy, zachodni tryb życia. W naszym świecie funkcjonuje się 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, a nasze organizmy, ukształtowane w pradawnych czasach, nigdy wcześniej nie musiały się odnajdywać w takich sytuacjach jak dziś.

Współczesne życie a jelito

Obecnie większość z nas prowadzi standardowy, zachodni tryb życia. W naszym świecie funkcjonuje się 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, a nasze organizmy, ukształtowane w pradawnych czasach, nigdy wcześniej nie musiały się odnajdywać w takich sytuacjach jak dziś. Ponad połowa pacjentów z zaostrzeniem nieswoistego zapalenia jelit twierdzi, że wywołały je stresujące wydarzenia w życiu.

Wywołujące stres czynniki nie muszą również występować w izolacji – mogą się kumulować. Czasami można czuć się obciążonym przez konieczność sprostania wymaganiom życia, nasyconego ogromną liczbą spraw, które załatwiamy od rana do nocy. A zatem istotne jest poświęcenie czasu na nieco jelitowej refleksji.

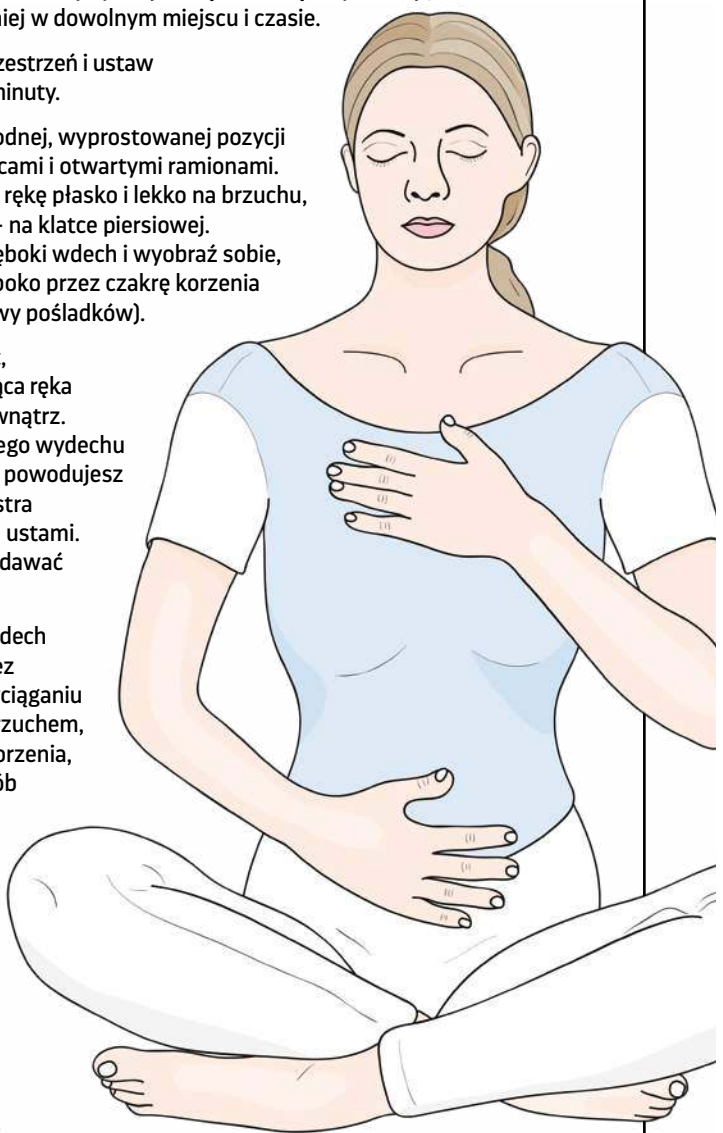
Personalizacja wiedzy na temat jelit

Kluczowym elementem układanki w zarządzaniu tą częścią układu pokarmowego jest stworzenie przestrzeni do świadomego uwraż-

Oddychanie przeponowe

Oddech może nas uziemić głęboko w jelitach, w samym jądrze istnienia. Świadome oddychanie przypomina o ucieleśnieniu – o tym, że ciało, serce i jelita są nierozerwalnie powiązane. Istnieje wiele technik oddechowych, które można zgłębiać. Mogą one wspomagać stymulację nerwu błędnego i głębokie połączenie z układem przywspółczulnym. Poniżej znajduje się kilka prostych, łatwych do powtórzenia ćwiczeń, które stosuję codziennie.

Jeśli przechodzisz obecnie zaostrzenie nieswoistego zapalenia jelit, może to być silny środek leczniczy, który uspokaja i wspiera jelita. Poświęć na tę technikę 3 minuty, a następnie staraj się brać przynajmniej 3 oddechy na godzinę – możesz ustawić sobie przypomnienie w telefonie. Ma to na celu powolną zmianę bezmyślnego nawyku płytkiego oddychania, tak by głęboko osadzić się w ciele i brzuchu. Kiedy opanujesz tę technikę do perfekcji, możesz korzystać z niej w dowolnym miejscu i czasie.



1. Znajdź cichą przestrzeń i ustaw minutnik na 3 minuty.
2. Usiądź w wygodnej, wyprostowanej pozycji z prostymi plecami i otwartymi ramionami. Połóż dominującą rękę płasko i lekko na brzuchu, a niedominującą – na klatce piersiowej. Następnie weź głęboki wdech i wyobraź sobie, że oddychasz głęboko przez czakrę korzenia (wprost u podstawy pośladków).
3. Zaczniesz czuć, że niedominująca ręka porusza się na zewnątrz. Podczas naturalnego wydechu wyobraź sobie, że powodujesz parowanie tafli lustra z lekko otwartymi ustami. Możesz nawet wydawać dźwięk „aaach".
4. Zrób kolejny wdech i powtórz. Przez koncentrację na wciąganiu powietrza poza brzuchem, w dół do czakry korzenia, w naturalny sposób zaczniesz oddychać głębiej. Zaczniesz też czuć uziemienie i obecność.

Uwaga: Jeśli po raz pierwszy próbujesz oddychania przeponowego, możesz czuć blokadę. W takim przypadku bądź delikatna/-y i daj sobie czas na praktykę. Jeśli dalej będziesz głęboko oddychać przez czakrę korzenia, bez zmuszania się do tego, ale spokojnie i ze skupieniem, zauważysz zmiany energetyczne. Może temu towarzyszyć zmiana emocjonalna. Jeśli np. w dzieciństwie otrzymywałaś/-eś komunikaty, że płacz nie jest w porządku, możesz zauważyć rozluźnienie przepony.

eprasa.pl c414dcbe00

Niebiańskie naleśniki

Te bezglutenowe i beznabiałowe naleśniki mogą być sezonowo uaktualniane wybranymi, przyjaznymi jelitom owocami, np. jagodowymi – to doskonały wybór ze względu na właściwości przeciwzapalne i świetny wpływ na tę część przewodu pokarmowego. Możesz użyć nasion chia/siemienia lnianego do zrobienia tzw. szałwiowego jajka (połączenia nasion szałwii hiszpańskiej z wodą w celu otrzymania żelu), aby wspomóc połączenie składników, ale banan również załatwi sprawę.
Czas przygotowania: 20 min

Składniki na 3-4 porcje:
- 100 g mieszkanki mącznej: owsianej/migdałowej (lub gryczanej, jeśli ją tolerujesz),
- duży zielony banan,
- 300 ml mleka kokosowego,
- pół łyżeczki organicznego oleju kokosowego,
- łyżka nasion szałwii hiszpańskiej – chia.

Do podania:
- porcja kawałków ananasa (80 g), czarnych jagód (80 g) i malin (80 g),
- cytryna (sok i skórka; organiczne cytryny nie są woskowane – to najlepszy wybór, jeśli chodzi o skórkę),
- szczypta ulubionych orzechów i nasion,
- porcja gęstego kefiru lub jogurtu kokosowego na osobę,
- dwie łyżki pasty sezamowej (tahini).

Sposób przygotowania:

❶ Zmiksuj mąkę, banana i mleko kokosowe, a następnie wmieszaj nasiona chia. Odstaw mieszankę na 5 minut, tak by ziarna zmiękły i napęczniały. Ciasto powinno mieć rzadką konsystencję, więc jeśli potrzeba, dodaj odrobinę więcej płynu lub mąki.

❷ Rozgrzej odrobinę oleju kokosowego na nietoksycznej patelni. Smaż naleśniki jeden po drugim przez wylewanie 1-2 dużej łyżki mieszanki (staraj się tworzyć koła o średnicy ok. 20 cm). Smaż przez kilka minut po każdej stronie lub do uzyskania złotobrązowego koloru. Kiedy skończysz, ułóż naleśniki na ciepłym talerzu.

❸ Każdego naleśnika posyp pestkami dyni dla zwiększenia poziomu kwasów tłuszczowych omega-3 i połóż na talerzu dużo ulubionych owoców. Aby zwiększyć ilość białka – podawaj z jogurtem, masłem orzechowym lub pastą sezamową.



REKLAMA

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI · WITAMINY · MINERAŁY · EKSTRAKTY ROŚLINNE · BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW · WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE





Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl c414dcbe00



Dahl z soczewicy

To proste, podstawowe danie kuchni indyjskiej to pyszny sposób na przemycenie do diety więcej roślin strączkowych i warzyw. Proponuję łagodny dahl z rozgrzewającymi nutami ciepła w tle, ale możesz dodać więcej przypraw, jeśli wolisz. Możesz również wymienić brązowy ryż na komosę ryżową, aby mieszać ziarna.

Czas przygotowania: 40 min

NAJLEPSZE WSKAZÓWKI

- Jarmuż i boćwina są bardziej łykowate niż szpinak, więc możesz ewentualnie usunąć twarde łodygi. Wszystkie te warzywa zawierają porcję prozdrowotnych fitoskładników.
- Czerwona cebula zawiera więcej polifenoli niż jej białe lub brązowe odmiany.

eprasa.pl c414dcbe00

Składniki na 4 porcje:
- łyżeczka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek,
- drobno pokrojona czerwona cebula,
- duża grudka startego imbiru,
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego,
- łyżeczka garam masala,
- 1/2 łyżeczki kurkumy,
- 1/2 łyżeczki ziaren gorczycy,
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- łyżeczka zmiażdżonych ziaren kolendry,
- 4 zgniecione strąki kardamonu,
- 1/2 dużej pozbawionej pestek i posiekanej papryki chilli – zachowaj białe części, które zawierają najwięcej antyoksydantów,
- 200 g suchej opłukanej soczewicy,
- 400 g organicznych małych podłużnych pomidorków z puszki,
- 400 g mleka kokosowego dla dodatkowej kremowej nuty (opcjonalnie),
- 500 ml przefiltrowanej wrzącej wody,
- 200 g do wyboru: szpinaku lub boćwiny,
- sok ze świeżej cytryny na koniec, dla wzmocnienia smaków.

Do podania:
- 200 g ugotowanego według instrukcji na opakowaniu brązowego ryżu (duża ilość błonnika, orzechowy smak),
- obfita garść świeżej kolendry do przybrania,
- 2-3 łyżki ogórkowego dipu na bazie jogurtu (wymieszaj 200 ml beznabiałowego jogurtu – kokosowego lub naturalnego – z drobno pokrojonym ogórkiem, o długości ok. 15 cm),
- szczypta kopru włoskiego,
- łyżka domowej roboty sosu chutney z marynowanego mango (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:

❶ Ugotuj brązowy ryż według instrukcji na opakowaniu, zwykle ok. 25 min. W międzyczasie wrzuć na patelnię cebulę i najmniejszą ilość oleju i rozgrzej na średnim ogniu. Kiedy cebula zmięknie, dodaj przyprawy.

❷ Gdy zaczną one uwalniać smaki, pomieszaj je drewnianą łyżką i dodaj soczewicę oraz gorącą wodę wraz pomidorami.

❸ Zmniejsz ogień i przykryj zupę na 18 min, od czasu do czasu mieszaj.

❹ Dolej mleko kokosowe (opcjonalnie) i gotuj na wolnym ogniu przez kolejnych 5 min.

❺ Dodaj szpinak lub boćwinę i przykryj patelnię na 2-3 minuty, aż liście zmiękną i stracą kształt. Podawaj dahl na ryżu, posypany nasionami kopru włoskiego.

❻ Opcjonalnie serwuj z dipem ogórkowym i pełną łyżką sosu chutney.

Z miłości do jelit

Wyższy ton błędny zwiększa odporność psychiczną, co oznacza, że organizm może szybciej się odprężać po bardzo stresujących sytuacjach. Kilka prostych metod na jego wzmocnienie to m.in.:

Świadoma kontrola oddechu. Kilka głębokich oddechów przeponą (patrz ramka „Oddychanie przeponowe") wzmocni nerw błędny i uruchomi układ przywspółczulny (tryb odpoczynku i regeneracji).

Post przerywany – późniejsze śniadanie i wczesna kolacja, tak by układ pokarmowy mógł nieco odpocząć i zregenerować się.

Probiotyki, takie jak szczepy Lactobacillus i Bifidobacterium, które mają właściwości przeciwlękowe[1].

Praktyki uważności i nieskończonej życzliwości, takie jak ćwiczenia oddechowe (patrz ramka „Oddychanie przeponowe"), jak również prowadzenie dziennika i wizualizacje.

Skrapianie twarzy zimną wodą. Odważni mogą wybrać zimny prysznic. W trakcie tych czynności głęboko oddychaj i odpręż się.

Przytulanie przez przynajmniej 30 s połączone z kilkoma głębokimi oddechami. Jeśli nie ma do kogo się przytulić, spróbuj samouspokojenia przez zastosowanie techniki ochraniania – prostego ćwiczenia wprowadzającego w „bezpieczną przestrzeń" i redukującego stres (aby uzyskać więcej informacji na ten temat, wejdź na stronę: www.havening.org).

Rozciąganie z jogą. Pozycja kobry to wspaniały sposób na stymulację nerwu błędnego w szyi i pogłębienie pobudzania go w połączeniu z oddychaniem przeponowym.

Śpiewanie, nucenie lub intonowanie afirmacji kierowanych z miłością w stronę jelit.

Masaż, automasaż lub masaż stóp wykonywany przez kochaną osobę.

Aktywność fizyczna we wszelkich postaciach i formach.

Śmiech i prowadzenie życia towarzyskiego (ale bez przesady z alkoholem).

BIBLIOGRAFIA
1 Front Psychiatry, 2018; 9: 669



liwienia się na stan zapalny w jego najdelikatniejszych, wczesnych stadiach. Mam nieswoiste zapalenie jelit (NZJ, IBD) i zespół jelita drażliwego (ZJN, IBS), ale miałam to szczęście, że dobrze się czułam i generalnie nie odczuwałam objawów przez 20 lat (odkąd moje jelito grube omal nie trafiło pod skalpel). Stale traktuję moje jelita w możliwie najbardziej oddany, świadomy i pełen współczucia sposób.

Osoby znające oba te schorzenia znają uczucie stanu zapalnego jelita – generalnie oznacza on ból. Możliwe jest jednak uwrażliwienie się na wczesne oznaki zapalenia i rozpoczęcie rozpoznawania czynników wyzwalających je. Te subtelne dygoczące poziomy dolegliwości łatwo zlekceważyć – i to jest problem. W moim przypadku zaczyna się od delikatnego nerwowego uczucia. Jeśli je lekceważę, przechodzi w pełen pulsujący ból i problem narasta.

Aby uchwycić te wczesne oznaki, należy zwolnić i stosować kilka prostych codziennych praktyk, takich jak np. świadome oddychanie przeponowe (patrz ramka

eprasa.pl c414dcbe00

Rozgrzewająca sałatka jesienna

Ta supersałatka zawiera 10 roślinnych składników, w tym kiełki, które stanowią zastrzyk wartości odżywczych korzystnych dla jelit.

Czas przygotowania: 1 godz. 15 min

Składniki na 2 (danie główne) lub 4 (dodatek do dania głównego) porcje:

- 100 g ugotowanej komosy ryżowej,
- skórka i sok z cytryny,
- pokrojona na nierówne kawałki duża dynia piżmowa,
- odrobina oliwy z oliwek,
- 120 g drobno posiekanych kiełków (surowych lub – jeśli w tej formie nie do końca Ci smakują – podsmażanych przez 2 min na gorącej i suchej patelni do zmiękнięcia),
- 100 g mieszanki liści mniszka pospolitego i rukoli,
- mała starta na spiralnej tarce cukinia (czy temperówce do warzyw) – dopasuj proste ostrze, aby zrobić cienkie wstążki, lub zastąp ją ogórkiem dla świeższego smaku,
- 80 g lekko przypieczonych orzechów (dobre będą włoskie i nerkowce).

Sposób przygotowania:

❶ Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu. Kiedy ostygnie, dla ożywienia smaku dodaj do niej całość skórki i soku z cytryny.

❷ Skrop pokrojoną w kostkę dynię piżmową oliwą z oliwek i na 35 min wstaw do rozgrzanego piekarnika (200°C).

❸ Kiedy dynia się upiecze, wymieszaj ją z komosą ryżową, kiełkami, liśćmi sałaty i cukinią, a następnie posyp przypieczonymi orzechami.



„Oddychanie przeponowe"). Nie jest to coś niedorzecznego, ale głęboki biologiczny proces, zachodzący kiedy się zatrzymujesz i oddychasz. Właściwie wszystko sprowadza się do nerwu błędnego. Pamiętaj, że wszystko, co się w nim dzieje, nigdy się do niego nie ogranicza.

Uzdrawiające samowspółczucie

Z dużą ekscytacją patrzę na ostatnie badania wykazujące, że na pewnym poziomie mój jelitowy instynkt zawsze do mnie przemawiał. Współczucie do samego siebie redukuje stan zapalny w organizmie[2]. Nie analizowano tego w przypadku nie-

eprasa.pl c414dcbe00

swoistego zapalenia jelit, ale naukowcy zbadali markery zapalne w organizmie.

Jedno z najnowszych badań wykazało, że wyższy poziom współczucia, rozsądku i społecznego wsparcia jest związany z bogatszym, bardziej zróżnicowanym mikrobiomem jelitowym. I odwrotnie – niższy poziom współczucia i łączności społecznej ma związek z obniżoną różnorodnością mikrobów.

Skomentowała to dr Tanya T. Nguyen, adiunkt w dziedzinie psychiatrii w amerykańskiej Akademii Medycznej San Diego Uniwersytetu Kalifornijskiego. Powiedziała, że „mechanizmy, które mogą łączyć samotność, współczucie i rozsądek z bogactwem mikrobiomu jelitowego, są nieznane, ale obserwowana ograniczona różnorodność drobnoustrojów zwykle odpowiada gorszemu stanowi zdrowia psychicznego i fizycznego”[3].

Jeśli chodzi o stres, wydaje nam się, że „wszystko jest w głowie”, ale ma on szczególny, wymierny biologiczny wpływ na organizm. Ponadto wydaje się działać w obie strony. Stres zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia

> Możliwe jest uwrażliwienie się na wczesne oznaki zapalenia i rozpoczęcie rozpoznawania czynników je wyzwalających

stanu zapalnego i odwrotnie[4]. Następnym razem, gdy dojdzie do rozdrażnienia lub trudno Ci będzie zaakceptować odczuwanie napięcia, pamiętaj, że nie ogranicza się to do głowy.

Czy chcesz obniżyć ciśnienie tętnicze, poprawić trawienie, zmniejszyć niepokój, a zwiększyć odporność? Cóż, przypomnij sobie to, czego się nauczyłaś/-eś na temat nerwu błędnego, ponieważ możesz potrzebować podwyższenia tonu błędnego. Niski ton błędny jest związany z różnymi problemami zdrowotnymi: stresem, niepokojem, słabą kondycją jelit oraz brakiem różnorodności drobnoustrojów jelitowych.

Zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej, słaba jakość snu i zaburzenie rytmu dobowego, a nawet palenie tytoniu lub nadużywanie alkoholu – wszystko to wydaje się pociągać za sobą obniżenie tonu błędnego. Na szczęście istnieje wiele metod na jego podwyższenie (patrz ramka „Z miłości do jelit”).

Dzięki temu, że uznamy tę prawdę, iż nerw błędny odgrywa kluczową rolę w przymierzu pomiędzy jelitami a mózgiem, można rozpocząć ich leczenie. Świetnym pomysłem na start są 3 zamieszczone tu przepisy. Potrawy te mają leczniczy wpływ na jelita i nie zawierają kukurydzy, nabiału, glutenu czy drożdży.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Neurosci, 2018; 12: 49
2. Brain Behav Immun, 2014; 37: 109–14
3. Front Psychiatry, 2021; 12: 648475
4. Jacka, F. *Brain Changer: How Diet Can Save Your Mental Health*. Yellow Kite, 2019. p107.

REKLAMA



eprasa.pl c414dcbe00



Wielozadaniowy PEA

Poznaj związek, który dba o mięśnie i stawy, działa przeciwzapalnie, redukuje ból, poprawia jakość snu oraz funkcje poznawcze, obniża lęk i w dodatku korzystnie wpływa na płodność

Palmitoiloetanoloamid (PEA) to naturalnie wytwarzany w naszym organizmie amid kwasu palmitynowego, który wykazuje aktywność w układzie endokannabinoidowym. Uważa się, że PEA jest wytwarzany jako przywracająca równowagę życiową odpowiedź ochronna organizmu na uszkodzenia komórek – działa miejscowo i występuje we wszystkich tkankach, również w mózgu – a jego poziom jest zwykle podwyższony w rozmaitych stanach chorobowych. Przekonanie to potwierdzają kolejne badania, wskazujące na udział PEA m.in. w poprawie funkcji poznawczych i jakości snu, regeneracji mięśni oraz jego działanie neuroprotekcyjne, przeciwzapalne i przeciwbólowe[1].

Zdaniem naukowców duża w tym zasługa jego synergistycznego działania z endokannabinoidami. Substancje te aktywują układ endokannabinoidowy, który reguluje liczne procesy życiowe, w tym przyjmowanie pokarmu, metabolizm obwodowy, magazynowanie tłuszczu, funkcje hormonalne, nastrój i temperaturę ciała oraz bierze udział w cyklu snu i czuwania.

Więc śpij kochanie...

Jednym z takich sztandarowych endokannabinoidów jest anandamid (AEA), który wpływa m.in. na regulację apetytu, nastroju, bólu, snu oraz poczucia szczęścia. To właśnie stąd wzięła się jego nazwa – z sanskrytu, w którym „ananda" oznacza ekstazę, radość i błogość. Palmitoiloetanoloamid po pierwsze, zwiększa stężenie anandamidu, a po drugie, wzmacnia jego działanie.

Ma to duże znaczenie, bo odpowiedni poziom AEA skutkuje zmniejszeniem zachowań lękowych oraz negatywnych emocji. Zależność tę wykazano zarówno na myszach, jak i ludziach. Ponadto skuteczne zapłodnienie wymaga wyższego poziomu tego związku podczas owulacji. Ma też znaczenie dla jakości snu.

Naukowcy przeprowadzili ocenę skuteczności suplementacji opartego na PEA preparatu Levagen na jakość i ilość snu u zdrowych osób dorosłych z zaburzeniami snu. W podwójnie zaślepionym randomizowanym badaniu klinicznym porównano skuteczność i tolerancję codziennej suplementacji 350 mg PEA z placebo. Okazało się, że po 8 tygodniach PEA zmniejszył opóźnienia w zasypianiu oraz poprawił funkcje poznawcze po przebudzeniu[2].

Akcja – regeneracja

Ciężki trening siłowy może skończyć się zakwasami, obrzękiem oraz przejściowym uszkodzeniem włókien mięśniowych, co skutkuje czasowym obniżeniem ich siły.

Przy takim uszkodzeniu do krwiobiegu przedostają się pochodzące ze zdegradowanych włókien mięśniowych enzymy i białka komórkowe – głównie kinaza kreatynowa, dehydrogenaza mleczanowa i mioglobina. Muszą one zostać przefiltrowane przez kłębuszki nerkowe. A ostatnia z nich (mioglobina) działa toksycznie na komórki nerkowe. Dlatego w następstwie masywnego rozpadu włókien mięśniowych (rabdomiolizy) może dojść do uszkodzenia nerek i rozwoju ostrej ich niewydolności.

W celu łagodzenia objawów uszkodzenia mięśni wywołanego wysiłkiem fizycznym zalecane są zwykle środki z grupy niesterydowych leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Istnieją jednak dowody, wskazujące, że długotrwałe ich stosowanie może zaburzać reakcję adaptacyjną mięśni szkieletowych na przeciążenia mechaniczne, a także daje niepożądane skutki uboczne.

Jako że PEA ma udokumentowane działanie przeciwzapalne oraz poprzez aktywność w układzie kannabinoidowym łagodzi ból, badacze postanowili sprawdzić, czy mógłby skutecznie zastąpić NLPZ. Metaanaliza 10 badań, w sumie gromadzących dane uzyskane z obserwacji 786 uczestników, wykazały,

eprasa.pl c414dcbe00

że suplementacja palmitoiloetanoloamidem wiązała się ze znacznie większą redukcją bólu w porównaniu z grupą kontrolną, otrzymującą placebo. Ponadto pokuszono się o ocenę wpływu PEA na regenerację mięśni po serii ekstremalnych ćwiczeń siłowych, niszczących włókna mięśniowe. Suplementacja PEA bezpośrednio przed i po ekstremalnym treningu siłowym (w łącznej dawce 300 mg) znacznie obniżyła stężenie mleczanu i mioglobiny we krwi zawodników, zwiększając przy tym bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń aktywność kinazy białkowej B (która odpowiada za wytwarzanie włókien i białek mięśniowych w procesie powysiłkowej regeneracji i hipertrofii tkanki mięśniowej)[3].

Dla zdrowia stawów

Gdyby spytać naukowców z Oxfordu i Hongkongu, w jakim jednym i konkretnym przypadku poleciliby zażywanie palmitoiloetanoloamidu, bez wahania wskazaliby stany zapalne.

W opublikowanym w 2021 r. przeglądzie badań stwierdzili, że „działanie PEA ma wiele celów molekularnych przy jednoczesnym modulowaniu wielu mediatorów stanu zapalnego”[1]. To zaś czyni ten związek interesującym kandydatem na środek pierwszego rzutu w znoszeniu bólu stawów. Ponadto, ze względu na korzystny wpływ na regenerację uszkodzeń tkanek, PEA oferuje perspektywę bardziej efektywnego sposobu odbudowy i zachowania prawidłowej struktury i funkcji stawów.

W innym badaniu klinicznym wykazano, że PEA był skuteczniejszy niż ibuprofen w łagodzeniu bólu w chorobie zwyrodnieniowej stawów skroniowo-żuchwowych[4]. Natomiast przeprowadzone 3 lata temu kontrolowane placebo badanie z podwójnie ślepą próbą wykazało jego skuteczność u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Po 8 tygodniach przyjmowania preparatu zawierającego palmitoiloetanoloamid naukowcy z Australii stwierdzili zależną od dawki poprawę w zakresie bólu, sztywności i funkcji stawów, mierzonych za pomocą wskaźnika osteoartrozy WOMAC. Do 8. tygodnia ból stawów został zmniejszony o 40% przy dawce 300 mg i o 49,5% przy dawce 600 mg, co znacznie zmniejszyło doraźne stosowanie przez pacjentów standardowych leków przeciwbólowych[5].

Skąd wziąć PEA?

Nasz organizm umie wytwarzać palmitoiloetanoloamid, jednakże endogenna synteza PEA jest niewystarczająca, aby przeciwdziałać przewlekłemu obciążeniu organizmu w przypadkach przewlekłych chorób zapalnych. Na szczęście możemy go również dostarczać sobie z dietą. Źródłem PEA są żółtka jaj, przetwory mleczne oraz nasiona roślin strączkowych. Ponieważ jednak jego zawartość w pożywieniu nie jest zbyt wysoka, dlatego warto rozważyć jego suplementację. Decydując się na nią, warto szukać preparatów o wysokiej biodostępności.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2021 May 18;22(10):5305
2. Doi:10.1186/s41606-021-00065-3
3. Nutrients 12(3):596
4. J Orofac Pain. Spring 2012;26(2):99-104
5. Inflammopharmacology. 2019 Jun;27(3):475-485

REKLAMA



eprasa.pl c414dcbe00

Reżim świstaka, czyli naturalne metody na choroby wieku dziecięcego

Kaszel, przeziębienie i inne schorzenia to nieuchronny element dzieciństwa. Jednak dr Sarah Myhill dzieli się użytecznym przewodnikiem do ich naturalnego leczenia i poprawy odporności maluchów.



eprasa.pl c414dcbe00

Prędzej czy później u Twojego dziecka wystąpią wysoka gorączka, kaszel czy przeziębienie. Powitaj je – stanowią bowiem pożądany i niezbędny element treningu układu odpornościowego. Najpierw jednak przygotuj się na ich nadejście dzięki czemuś, co nazywam „reżimami świstaka".

W mojej praktyce ciągle odnoszę się do tego samego podejścia, które uważam za podstawę leczenia wszelkich infekcji, a idąc dalej zakładam, że unikamy głównych przyczyn zgonów, takich jak nowotwory, choroby serca czy demencja, ponieważ są skutkiem przewlekłych zakażeń. Dlatego nazywam moje podejście „świstakiem". W filmie pt. „Dzień Świstaka" główny bohater utyka w pętli czasowej, w której ten sam dzień wciąż się powtarza, dopóki mężczyzna nie zmieni sposobu myślenia. Moje reżimy świstaka stanowią inny rodzaj pętli, uwzględniającej nieustanne powtórzenia. Dobrze wdrożony świstak znacząco wspomaga profilaktykę chorób chorób przewlekłych i o ostrym przebiegu.

Wszystkim pacjentom, również dzieciom, zalecam stosowanie „podstawowego świstaka" stale lub przez większość czasu. Obejmuje to wdrożenie diety paleoketogenicznej (wysokotłuszczowej, wysokobłonnikowej, bardzo niskowęglowodanowej, z ograniczeniem nabiału i zbóż), podstawowy pakiet suplementów diety, w tym multiwitaminy i minerały wraz z witaminą C, jak również wystarczającą ilość snu, aktywności fizycznej i światła słonecznego.

Od 1. objawu jakiejkolwiek infekcji niezbędne jest natychmiastowe zastosowanie „ostrego świstaka" (patrz ramka „Ostry świstak"). Nie należy zapominać o mądrej radzie dr. Freda Klennera: „W przypadku wszelkich stanów chorobowych, podczas gdy lekarz zastanawia się nad diagnozą, pacjent powinien przyjmować duże dawki witaminy C". Należy zaatakować szybko i mocno, ponieważ czas ma istotne znaczenie.

Upewnij się, że masz zapasy podstawowych elementów „ostrego świstaka", czyli kwasu askorbinowego (witaminy C), płynu Lugola 12% lub jodyny 15% i oleju kokosowego. Pozbądź się za to acetaminofenu (paracetamolu), aspiryny, ibuprofenu i syropów na kaszel.

Oto mój przewodnik dotyczący terapii drobnych i powszechnych dolegliwości wieku dziecięcego z wykorzystaniem „ostrego świstaka" i innych metod. Obowiązują 3 zasady ich leczenia:

1) poprawa obrony immunologicznej,
2) minimalizacja fazy uderzeniowej infekcji oraz
3) zapewnienie układowi odpornościowemu broni do jej zwalczania.

Leczenie powszechnych problemów u dzieci

PROBLEM	PRZYCZYNA	POSTĘPOWANIE
Ostre choroby przebiegające z gorączką, np. kaszel, przeziębienie, rozgorączkowanie, wysypka, świnka, odra, ospa wietrzna, rumień zakaźny (zwany również piątą chorobą), zakażenie koronawirusami itd.	Niezbędny element programowania immunologicznego. Rozpoznanie infekcji nie jest ważne, a leczenie przebiega w zależności od objawów.	• „Ostry świstak". • Nie tłum objawów lekami. • Dobra opieka pielęgniarska: wypoczynek, ciepło, płyny (jak poniżej), okazywanie miłości. • Witamina C (kwas askorbinowy) natychmiast, często i mało z wodą. Sugeruję przynajmniej 5 g kwasu askorbinowego podawanych przez dobę, aż do poziomu tolerancji jelitowej. Witaminy C nie można przedawkować. • Olej jodowany (połączenie oleju kokosowego z płynem Lugola 12-15% w stosunku 10:1) do rozmazywania po nosie i górnej wardze na objawy oddechowe i/lub: • Fajka solna lub atomizer z kilkoma kroplami jodyny do wciągania nosem – dawka jest terapeutyczna, jeśli można wyczuć jej zapach. • Miejscowa aplikacja oleju jodowanego na zmiany w przebiegu świnki, ospy wietrznej czy opuchnięte węzły chłonne.
Drgawki gorączkowe	Jeśli temperatura jest zbyt wysoka.	Występują rzadko i są poważne, tylko w przypadku gdy się przedłużają. Chłódź niemowlę lub dziecko przez zdjęcie wszystkich ubrań i okładanie gąbką namoczoną w letniej wodzie – szybko paruje i chłodzi.
Ostre wymioty i/lub biegunka Zakażenia norowirusami	Niezbędny element programowania immunologicznego.	• Post do czasu ustąpienia objawów, ale picie bez ograniczeń: połączenie soli słonecznej/kwasu askorbinowego/wody: łyżeczka soli słonecznej (5 g) na litr wody w celu otrzymania roztworu 0,5%. Dla pewności należy go posmakować – powinno się po prostu wyczuwać lekko słony smak. • Jeśli wymioty nie ustają, może zaistnieć potrzeba zasięgnięcia pilnej porady lekarskiej, aby zaradzić odwodnieniu.
Kurzajki i brodawki, mięczak zakaźny, ospa wietrzna, półpasiec	Zwalcz infekcję wirusową.	• Miejscowe stosowanie jodyny działa napraawdę dobrze – nakładaj ją patyczkiem kosmetycznym precyzyjnie i tak często, jak potrzebujesz, tak by zmiana lekko barwiła się na żółto.
Wszelkie naruszenia powłok skórnych: skaleczenia, otarcia, oparzenia	Przeciwdziałaj infekcji bakteryjnej.	• Jak powyżej – miejscowe stosowanie jodyny. Owszem, trochę piecze. Nie nakładać na duże rany.
Wszelkie infekcje grzybicze		• Jak powyżej – miejscowe stosowanie jodyny.
Wszy głowowe	Niepożądany skutek chodzenia do przedszkola lub szkoły.	• Większość preparatów na wszy głowowe zawiera wysoce toksyczne chemikalia. Nie truj dziecka. Zamiast tego nałóż na jego głowę olej kokosowy, tak by włosy stały się śliskie, a następnie usuń gnidy grzebieniem.

eprasa.pl c414dcbe00

Powszechne problemy u dzieci niesamodzielnych według zasad świstaka

PROBLEM	PRZYCZYNA	POSTĘPOWANIE
Ciemieniucha, wysypka od mokrej pieluchy	Infekcje grzybicze	Olej jodowany (mieszanina oleju kokosowego i płynu Lugola 12-15% w stosunku 10:1) nakładany na skórę do delikatnego zabarwienia jej na żółto.
Pleśniawka	Infekcja grzybicza jamy ustnej – grzyby uwielbiają cukier i węglowodany.	Żel do jamy ustnej z mikonazolem stosowany po każdym posiłku – jest bardzo bezpieczny i po połknięciu nie spowoduje zachwiania równowagi flory jelitowej.
Próchnica zębów –najczęstsza przyczyna poważnych operacji i znieczulenia ogólnego u dzieci, które niosą za sobą zagrożenia – 26 tys. małych pacjentów przyjętych do szpitali w Wielkiej Brytanii w latach 2017-2018[1]	• Fermentacja w jamie ustnej wskutek obecności cukru i węglowodanów, • Miękkie pokarmy, niewymagające przeżuwania, co hamuje produkcję śliny.	• Dieta paleoketogeniczna, • Twarde pokarmy, • Regularne szczotkowanie zębów. Rozważ pasty bez fluoru.
Kolka, egzema, nieżyt nosa, astma, krup	Alergia, najczęściej na nabiał. Problemy te mogą być również spowodowane przez infekcję.	• Dieta paleoketogeniczna, • Ostry świstak.
Kaszel, przeziębienia i infekcje uszu (u dzieci „przewiduje się" 8 epizodów w ciągu roku)[2], grypa żołądkowa	Słaba odporność – wszelkie tego rodzaju infekcje powinny być lekkie i przemijające w ciągu 24-48 godz.	Ostry świstak
Objawy jelitowe – ból brzucha, odbijanie się, wzdęcia	• Alergia, • Fermentacja w jelitach.	• Dieta paleoketogeniczna, • Witamina C.
Ból stawów	• Alergia pokarmowa, • Alergia na drobnoustroje z fermentujących jelit.	• Dieta paleoketogeniczna • Witamina C do poziomu tolerancji jelitowej
Moczenie nocne lub enurezja	Jak powyżej	• Dieta paleoketogeniczna • Witamina C
Zaburzenia lękowe, depresja i zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), zaburzenia odżywiania i anoreksja/bulimia	• Uzależnienie od węglowodanów, • Immunotoksyczność, • Toksyczność, • Fermentacja w mózgu, • Osłabienie. mechanizmów dostarczania energii.	Stosuj dietę paleoketogeniczną w połączeniu z psychoterapią.
Autyzm, autyzm atypowy, zespół Aspergera, zespół Retta, dziecięce zaburzenia dezintegracyjne	Nie są to diagnozy, lecz psychiatryczne obrazy kliniczne – zajrzyj do mojej książki pt. „Ecological Medicine" („Medycyna ekologiczna").	Dobre efekty można osiągnąć dzięki wszystkim powyższym rozwiązaniom. Warto rozważyć szczególnie immunotoksyczność w wyniku szczepień i ogólną toksyczność.

Najlepsze paleoketogeniczne przepisy Michelle

Artystka i matka dwójki dzieci Michelle McCullagh stosuje protokoły dr Myhill od kilku lat. Oto kilka z jej ulubionych przepisów dla osób, którym brakuje czasu, energii i zamiłowania do gotowania ponad konieczność.

Miazga z siemienia lnianego



To świetna paleoketogeniczna opcja na śniadanie.
Składniki: ¼ szklanki mielonego siemienia lnianego, szklanka kremu kokosowego, łyżka kefiru, łyżeczka oleju konopnego, łyżeczka deserowa duszonych czarnych porzeczek/śliwek/rabarbaru/wybranych owoców.
Sposób przygotowania:
1. Połącz ze sobą wszystkie składniki poza owocami.
2. Gdy mieszanina zgęstnieje, odstaw ją do namoczenia na 5 minut. Jeśli to chłodny poranek, podgrzej ją, a następnie zjedz z owocami.

Ziarniste kulki



Mogą być jedzone prosto z zamrażarki jako pyszna przekąska.
Składniki: duża łyżka oleju kokosowego, duża łyżka masła ghi, sól słoneczna, ¼ szklanki mieszanki ziaren, ¼ szklanki wybranych orzechów.
Sposób przygotowania:
1. Stop w rondlu olej kokosowy i masło ghi i obficie posyp solą słoneczną lub zwykłą.
2. Zmiel podobną ilość ziaren i orzechów w blenderze i dodaj je do stopionych tłuszczów.
3. Odstaw mieszankę do częściowego wystygnięcia, tak by można było uformować ją w kulki.
4. Włóż je w osłonki na babeczki i wrzuć do zamrażarki lub
5. Umieść mieszankę w kwadratowym pojemniku wyścielanym papierem do pieczenia i włóż go do lodówki.
6. Kiedy masa będzie zimna i w pełni stężała, pokrój ją na małe kwadraciki i zamroź.

Rosół na kościach

Mam ognisty kociołek, który ciągle jest w użyciu, korzystam także z wolnowaru. W ognistym kociołku umieść jakiekolwiek kości, nóżki, wywar warzywny, skórki z boczku i wszelkie mięsne resztki z posiłku. Rosół stosuję w miarę potrzeb do napojów, zup i gulaszów. Co 2 lub 3 dni przelewam go w całości do jakiegoś naczynia i przechowuję w lodówce, a resztki wyrzucam kurczętom i zaczynam od nowa.
W kuchni paleoketogenicznej nic się nie marnuje. Odwiedź również stronę: www.ohbabynutrition.com/blog/bone-broth-for-babies.



eprasa.pl c414dcbe00

Ostry świstak

CO ROBIĆ	JAK I DLACZEGO
Dieta paleoketogeniczna: – wysoko tłuszczowe, wysoko błonnikowe, bardzo nisko węglowodanowe pokarmy probiotyczne, takie jak kefir i kiszona kapusta, – wykluczenie nabiału i zbóż, – 2 posiłki dziennie bez podjadania.	Diety oparte na tłuszczach i błonniku nie sprzyjają atakom drobnoustrojów, które dobrze rozwijają się w obecności cukru i skrobi. Punktem wyjścia do profilaktyki i leczenia wszelkich infekcji jest dieta paleoketogeniczna, która hamuje fermentację w jelicie cienkim. To z kolei poprawia trawienie i wchłanianie pokarmu i zapobiega nieszczelności jelita, jak również obniża toksyczne obciążenie zachodniego sposobu żywienia, który potencjalnie może przeciążać wątrobę. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na mojej stronie internetowej (www.drmyhill.co.uk) lub w mojej książce pt. „The PK Cookbook" („Dieta paleoketogeniczna – książka kucharska", Hammersmith Books, 2018).
Można rozważyć post, który jest niezbędny w przypadku wszelkich ostrych infekcji jelit. Pij nawadniające płyny bez ograniczeń – czyli sól słoneczną (mieszankę soli morskiej i 12 podstawowych minerałów oraz witaminy D i B12, którą można nabyć na stronie internetowej: www.drmyhill.co.uk): 1 łyżeczka (5 g) na litr wody.	„Zagłodź przeziębienie, zagłodź gorączkę" (nie, to nie przejęzyczenie – zagłodź wszelkie krótkotrwałe infekcje).
Witamina C do poziomu tolerancji jelitowej. Zapotrzebowanie na nią ogromnie wzrasta przy każdej infekcji. Co ciekawe, tolerancja jelitowa jest zmienna, więc w czasie zakażenia do uzyskania luźnego stolca potrzebna jest znacznie większa dawka. Jeśli w ciągu godziny od przyjęcia początkowych 10 g nie wystąpi bardzo luźne wypróżnienie, należy przyjąć kolejnych 10 g, a następnie powtarzać to do czasu pojawienia się biegunki. Do ustąpienia objawów większość ludzi potrzebuje 3-4 takich dawek.	Witamina C znacznie redukuje wszelkie wirusowe, czy nawet wszelkie drobnoustrojowe obciążenia jelit (należy mieć świadomość, że część ładunku infekcyjnego wirusa oddechowego utknie w lepkim śluzie wyścielającym płuca oraz jest odkasływana i połykana). Poprawi poziom zakwaszenia żołądka. Chroni przed nieuchronnym uszkodzeniem aktywnego układu odpornościowego przez wolne rodniki.
Dobry preparat multiwitaminowy, sól słoneczna (łyżeczka dziennie w wodzie), łyżeczka oleju konopnego.	Sól słoneczna w wodzie – ponieważ należy pościć – w proporcji: jedna łyżeczka (5 g) na litr wody w celu uzyskania roztworu 0,5%.
Stosuj płyn Lugola 12%: dwie krople w małej szklance wody co godzinę do ustąpienia objawów. Płucz tym roztworem jamę ustną i gardło.	Dobrze udokumentowano, że 30 sekund bezpośredniego kontaktu z jodyną zabija wszystkie drobnoustroje.
Smaruj maścią z jodyną wnętrze nozdrzy.	Jak powyżej – 30 s bezpośredniego kontaktu z jodyną zabija wszystkie drobnoustroje. To uśmierci mikroby przez kontakt w drodze do i z organizmu, co sprawia, że osoba zakażona jest mniej zakaźna dla innych.
Smaruj maścią z jodyną 10% wszelkie ukąszenia, pęknięcia skóry czy obrzęki.	Ponownie – jodyna zabija wszystkie drobnoustroje przez kontakt.
Spożywanie wielu ziół, przypraw i grzybów	Jeśli wciąż zmagasz się z infekcją, zajrzyj do książki pt. „The Infection Game: Life Is an Arms Race" („Infekcyjna gra: życie to wyścig zbrojeń", Hammersmith Books, 2018), w której znajdziesz skuteczne ziołowe preparaty i metody zwalczania powikłań poinfekcyjnych.
Odpoczynek: – wsłuchiwanie się w objawy i dostosowanie się do nich, – w przypadku choroby sen ma jeszcze większe znaczenie.	Widzę tak wiele osób, które nie odpoczywają podczas ostrej fazy choroby i ryzykują powolny powrót do zdrowia ze wszystkimi powikłaniami, które jej towarzyszą. Układ odpornościowy potrzebuje energii do walki! Uważam, że przyjmowanie witaminy C do poziomu tolerancji jelitowej w połączeniu z dobrej jakości snem w nocy pozwala mi pozostawać wolną od przeziębienia i grypy od 35 lat.
Ciepło, ogrzewanie się	Gorączka zabija wszystkie drobnoustroje. Niektórym osobom służą wizyty w saunie. Nie należy ćwiczyć.
Światło, najlepiej słoneczne	Jeśli to możliwe, kąpiele słoneczne.
Używaj mózgu. Nie tłum objawów lekami.	Objawy infekcji wspomagają organizm w jej zwalczaniu. Leki przeciwzapalne hamują leczenie i naprawę – pozwalają drobnoustrojom na rozgoszczenie się w ustroju na stałe.
Jeśli wystąpią inne ostre objawy...	Zajrzyj do mojej książki pt. „The Infection Game: Life Is an Arms Race" („Infekcyjna gra: życie to wyścig zbrojeń"). Niemniej jednak wszelkie kuracje zaczynaj od ostrego świstaka.

eprasa.pl c414dcbe00

Jak to wygląda w praktyce

Michelle McCullagh dzieli się swoim doświadczeniem dotyczącym stosowania się do 2 najważniejszych zaleceń dr Myhill – przyjmowania witaminy C i jodyny – w przypadku jej 2 córek, Bobby i Etty, które w czasie pisania tego artykułu miały 3 lata i 20 miesięcy.

Witamina C

Kiedy zrozumie się znaczenie witaminy C w organizmie, staje się ona częścią codziennej rutyny. Pierwsze, co robię rano, to wypicie półlitrowej szklanki ciepłej wody, w której rozpuszczam łyżeczkę kwasu askorbinowego. W celu ochrony zębów przed kwasem używam słomki. W ciągu dnia wypijam średnio jeszcze 2 lub 3 szklanki tego napoju.

W ciąży piłam dużo tej mieszaniny, często przyjmowałam 3-4 łyżeczki (20 g) kwasu askorbinowego dziennie, szczególnie tuż przed urodzeniem Etty. W ciągu tych zimowych miesięcy w grupach przedszkolnych Bobby było bardzo dużo przeziębień z katarem. Etta z pewnością otrzymywała mnóstwo witaminy C w czasie ciąży i karmienia piersią.

Jak tylko dziewczynki zaczęły pić z kubków niekapków wodę, podawałam im w niej połowę mojej dawki witaminy C (2,5 g, czyli ½ łyżeczki na litr wody). Była z nami wszędzie.



Bobby miała trudny okres, w którym całkiem zdecydowanie mówiła: „mamusiu, tylko nie witamina C!", kiedy mieszałam ją dla niej z wodą. Pewnego ranka obudziła się zakatarzona. Nie lubiła wydzieliny z nosa i ciągle wycierała ją kawałkiem chusteczki. Powiedziałam jej wszystko na temat tego, jak witamina C rozwiąże ten problem: „trochę napoju z witaminą C w ciągu dnia powstrzymuje smarki". Zadziałało, a ona od tamtej pory chętnie ją przyjmuje.

Umocniło się to, kiedy Bobby dostała na Boże Narodzenie książkę pt. „Buttercup, Me and Vitamin C" („Jaskier, ja i witamina C"). Opowiada ona o chłopcu i jego krowie o imieniu Jaskier. Bohater odkrywa, że może ona wytwarzać witaminę C samodzielnie i musi to robić, aby utrzymać dobry stan zdrowia. Bobby naprawdę to zrozumiała i mówi, że ona też chce się mieć tak dobrze jak Jaskier. Obecnie prosi o jej prozdrowotny napój i upewnia się, że jej mała siostrzyczka również go otrzymuje.

Teraz obie dziewczynki otrzymują witaminę C w każdej szklance wody. Roztwór ten jest na tyle słaby, że nie niszczy ich zębów. Oczywiście największe spustoszenie w jamie ustnej sieją cukry.



Zaczerpnięto z książki dr Sarah Myhill, Michelle McCullagh i Craiga Robinsona (red.) pt. „Green Mother: Families Fit for the Future" („Zielona matka, czyli rodziny przyszłości", Hammersmith Health, 2022)

Jodyna

Na długo przed wybuchem epidemii covid-19, kiedy Bobby chodziła do przedszkola, zawsze miałam w samochodzie plastikowy pojemnik z jodowanym olejem. Jest to połączenie oleju kokosowego i płynu Lugola 15% w stosunku 10:1. Nakładałam je na jej twarz i ręce, a także delikatnie wewnątrz nosa.

W czasie zimowych miesięcy, kiedy dzieci były zakatarzone, a wydzieliny z ich nosów rozprzestrzeniały się na prawie wszystko, czego dotykały, przywoziłam Bobby do przedszkola z lekko żółtymi końcówką nosa i dłońmi. Z całych sił starałyśmy się zminimalizować katar.

Oczywiście zdarzały jej się kaszel i przeziębienie, ale zawsze wydawało mi się, że nie były nawet w połowie tak ciężkie jak większość tych występujących u innych, a jej organizm radził sobie z nimi bardzo dobrze. Nigdy nie było tak, że nie mogła przez nie zasnąć.

W czasie pandemii covid-19, kiedy musiałam zabierać dziewczynki ze sobą do sklepów, przed wyjściem z samochodu smarowałam jodowanym olejem nas wszystkie. Pokrywałam nim zarówno nasze dłonie, jak i przedramiona, twarze i nosy. Dopiero wtedy wychodziłyśmy.

BIBLIOGRAFIA

1 Royal College of Surgeons of England. Number of children aged 5 to 9 admitted to hospital due to tooth decay rises again. Sep 26, 2018.
2 Can Fam Physician, 2011; 57(11): 1289–90

eprasa.pl c414dcbe00

Uniknij kamieni nerkowych

Bolesne złogi wytrącające się w obrębie układu moczowego to powszechny problem, który rozwija się zwykle wskutek nieprawidłowej diety. Na szczęście można mu zapobiec!

Kamica nerkowa to jedna z typowych chorób cywilizacji Zachodu. Winą za jej rozwój obarcza się przede wszystkim nieprawidłową dietę, w której królują cukry proste, mięso i sód. To nadmiar tych składników w pierwszej kolejności sprzyja wytrącaniu się z płynów ustrojowych nierozpuszczalnych soli. W przebiegu kamicy te kryształki gromadzą się w nerkach, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym. Najczęściej zbudowane są z krystalicznych minerałów powiązanych białkowym rusztowaniem. W 70-80% tworzą je sole wapnia, w 5-10% kwas moczowy, a w kolejnych 5-10% - fosforany amonowo-magnezowe, choć zdarza się, że powstają również kamienie mieszane[1].

Co gorsza badania wskazują, że kamica ma tendencję do nawrotów. Niektórzy badacze wskazują, że w ciągu 10 lat ponad 50%, a po 20 latach nawet 75% pacjentów będzie zmagało się z kolejnym atakiem choroby[2].

W tej tendencji do nawrotów zdecydowanie najważniejsze okazują się czynniki środowiskowe i tryb życia, a przede wszystkim dieta. Przykładowo ryzyko kamicy u osoby ważącej 100 kg w przypadku mężczyzn jest o 44% większe niż u osoby ważącej mniej niż 68 kg, a wśród kobiet – nawet o 90% wyższe[3]!

Wszystko to sprowadza się do wdrożenia prawidłowej diety, która nie tylko pomaga trzymać w ryzach kilogramy, ale też wspomaga prawidłowy metabolizm. Obniżenie dziennego spożycia białka do ok. 0,8-1 g/kg masy ciała, podobnie jak redukcja soli kuchennej do ok. 6 g na dobę, pozwala ograniczyć zwiększone wydalanie wapnia z moczem i jednocześnie zwiększyć wydalanie cytrynianów[4]. Aby zachować dopuszczalne dawki białka i soli, należy ograniczyć mięso, sery (żółte, dojrzewające), tłuste ryby (zwłaszcza wędzone), konserwy i kiszone ogórki. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce o właściwościach alkalizujących. Jednak nie wszystkie spośród nich są wskazane – należy unikać tych, które zawierają dużą ilość szczawianów, czyli np. szpinaku, szczawiu, rabarbaru oraz nasion roślin strączkowych.

Ogromne znaczenie ma również nawodnienie organizmu. Badania wykazują, że zwiększenie ilości wypijanych płynów redukuje częstość nawrotów kamicy nerkowej nawet o 55%[5]. W kilkuletniej analizie okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 2,7 l płynów wykazywały o 32% niższe ryzyko zachorowania w porównaniu do tych pijących mniej niż 1,4 l[6]. Wydaje się wręcz, że odpowiednie nawodnienie oraz związanie z nim rozcieńczenie moczu to najskuteczniejsza metoda zapobiegania gromadzeniu się złogów w układzie moczowym. W tym kontekście warto wypróbować wodę alkaliczną, która nie tylko skutecznie nawadnia, ale również wpływa korzystnie na kwasowość moczu.

Oprócz tych standardowych zaleceń warto też zawierzyć naturze, ponieważ wiele ziołowych surowców zdecydowanie zmniejsza ryzyko wytrącania się kamieni nerkowych.



Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Obecne w tym surowcu flawonoidy i fenolokwasy działają moczopędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. A ponieważ działanie skrzypu polnego nie jest zbyt silne, jego stosowanie nie prowadzi do zaburzenia równowagi elektrolitowej, a jedynie do oczyszczenia i przepłukania dróg moczowych i nerek[8]. W schorzeniach dróg moczowych stosuje się przede wszystkim napar z ziela skrzypu. W przypadku występowania w nerkach piasku lub kamieni poleca się również gorące półkąpiele: 100 g ziela należy zalać na noc zimną wodą, a następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpieli. Powinna ona trwać 20 min, a woda musi sięgać nad nerki. W tym czasie pije się również małymi łykami ciepłą herbatkę ze skrzypu i wstrzymuje mocz, aby później oddać go „pod ciśnieniem"[9]. Po kąpieli nie należy się wycierać, tylko zawinąć w płaszcz kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku. Osoby cierpiące na niewydolność nerek lub choroby sercowo-naczyniowe przed zastosowaniem ziela skrzypu powinny skonsultować się z lekarzem lub doświadczonym naturopatą.

eprasa.pl c414dcbe00

Liść brzozy (*Betula alba*)

Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy regulują przemianę materii, działają odtruwająco i zapobiegają kamicy nerkowej. Z kolei świeży sok z liści zebranych wiosną pobudza pracę kłębków nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii (w tym jonów sodowych i chlorkowych), poprawiając zdolność filtracyjną nerek, pobudzając wydalanie moczu i zapobiegając tworzeniu się kamieni. W jednym z badań sprawdzono, czy liście brzozy rzeczywiście skutecznie wzmagają diurezę. Ponad tysiąc pacjentów podzielono na 4 grupy w zależności od choroby układu moczowego, na którą cierpieli. Okazało się, że przyjmowanie suchego wyciągu z liści brzozy w grupie ze stanem zapalnym i infekcją dróg moczowych zmniejszało ich dolegliwości o 78%, a w pozostałych grupach o 65%[10]. Inni naukowcy odkryli, że obecna w surowcu betulina ma zdolność hamowania krystalizacji szczawianowych złogów[11].

W aptekach i sklepach zielarskich znajdziesz gotowy sok z brzozy, wykorzystywany do kuracji wzmacniających, moczopędnych i odtruwających. Aby jednak uzyskać efekty, pij go regularnie, przynajmniej 2 razy dziennie po 100-150 ml, przez 2-3 tygodnie.



Ketmia szczawiowa (*Hibiscus sabdariffa*)

W tradycyjnej medycynie tajskiej kwiat tej rośliny służy do leczenia i profilaktyki kamieni moczowych. Badania na szczurach potwierdziły, że *Hibiscus sabdariffa* zmniejsza odkładanie się kryształów wapnia w nerkach. Działanie surowca może być związane ze zmniejszoną retencją szczawianu w nerkach i większym wydalaniem z moczem[14].





Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*)

Ta tropikalna roślina przywędrowała do nas z właściwościami zdrowotnymi z systemu ajurwedyjskiego. Obecnie wiele badań potwierdza skuteczność stosowania przetworów z liści *P. niruri* w kamicy dróg moczowych. Wykazano, że związki czynne ekstraktu działają na wielu etapach powstawania kamieni nerkowych, poprzez zmniejszanie agregacji kryształów, modyfikację ich składu oraz struktury. Korzyści terapeutyczne mogą być także związane z działaniem rozkurczowym w obrębie mięśniówki moczowodów, co może przyczyniać się do wydalania z moczem kamieni nerkowych[12]. Badania kliniczne sugerują, że spożycie Chanca Piedra zmniejsza ilość wydalanego wapnia w moczu[13].

Herbata jawajska

W przypadku kamicy nerkowej picie naparów owocowych i ziołowych istotnie zmniejsza ryzyko choroby. Co więcej, codzienne wypijanie 2 filiżanek herbaty jawajskiej (z suszonych liści ortosyfonu groniastego – *Orthosiphon grandiflorus*) powodowało nawet zmniejszenie już istniejących złogów[7]. To azjatyckie ziele m.in. działa przeciwzapalnie i pobudza wydzielanie moczu, dzięki czemu z organizmu usuwane są szkodliwe produkty przemiany materii, co zapobiega tworzeniu się złogów.





Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Ekstrakty z tej rośliny wykazują silne właściwości moczopędne. Ponadto po podaniu szczurom wodnych wyciągów z liści (w ilości 8 ml/kg masy ciała) działaniu diuretycznemu towarzyszyła istotna utrata masy ciała, co ma szczególne znaczenie u osób borykających się z nadwagą[15]. Diuretyczne i dezynfekujące właściwości mniszka powodują hamowanie procesu tworzenia się kamieni w układzie moczowym[16] oraz przyspieszenie rekonwalescencji po chorobach dróg moczowych. Nie zaleca się ich jednak osobom, które są w trakcie leczenia kamicy nerkowej. Samodzielnie można po nie sięgać jedynie profilaktycznie lub po przebytych schorzeniach dróg żółciowych i wątroby.



Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Ten pospolity chwast – jak sugerują badania – ma silne działanie profilaktyczne w przypadku kamicy moczowej i może mieć potencjał jako naturalny środek terapeutyczny w różnych zaburzeniach urologicznych. W jednym z nich stwierdzono, że leczenie metanolowym ekstraktem pokrzywy zmniejsza podwyższone poziomy wapnia, szczawianu i kreatyniny w moczu oraz znacząco zmniejsza odkładanie się wapnia i szczawianu w nerkach szczurów. Ponadto obserwacje histologiczne nerek ujawniły znaczne zmniejszenie odkładania się kryształów szczawianu wapnia u badanych zwierząt[17]. Dzięki dużej zawartości witamin i pierwiastków śladowych pokrzywa wpływa na procesy przemiany materii, pobudzając aktywność gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz przyspieszając proces eliminacji chlorków, mocznika i szkodliwych produktów metabolizmu. Dzięki temu może hamować proces powstawania złogów w układzie moczowym.



Fasola indyjska (*Dolichosi biflorum*)

Surowiec stosowany jest jako środek diuretyczny oraz przy kamicy dróg moczowych. W badaniach klinicznych stwierdzono, że wyciągi z nasion fasoli indyjskiej mają m.in. właściwości przeciwbólowe i rozkurczowe, które ułatwiają wydalanie kamieni niezależnie od ich składu chemicznego, a ponadto zapobiegają nawrotom kamicy szczawianowej i fosforanowej[20]. Również nowsze analizy potwierdziły, że nasiona *D. biflorus* mają istotne działanie w zapobieganiu kamicy nerkowej, co może wynikać z aktywności przeciwutleniającej składników aktywnych rośliny. Badania histopatologiczne i histochemiczne wykazały również zmniejszone zwapnienia w nerkach szczurów, którym podano ekstrakt z tego surowca[21].



Zielona herbata

Związki zawarte w ekstrakcie z zielonej herbaty utrudniają tworzenie się niektórych kamieni nerkowych. Chińscy naukowcy odkryli, że ekstrakt z zielonej herbaty wiąże się ze szczawianem wapnia i nadaje powstałym kryształom inny, bardziej płaski kształt, co zmniejsza prawdopodobieństwo ich zlepiania się i tworzenia dużych kamieni nerkowych. Mniejsze złogi są następnie nieszkodliwie wydalane z moczem[18]. W ubiegłym roku potwierdzono te informacje w modelu *in vivo* (na szczurach)[19]. Podawanie zwierzętom polifenoli z zielonej herbaty hamowało krystalizację szczawianu wapnia, zmniejszając ilość i wielkość złogów, m.in. poprzez wpływ antyoksydacyjny.

eprasa.pl c414dcbe00

Czarnuszka (*Nigella sativa*)

Testy przedkliniczne wykazały korzystne działanie czarnuszki w zapobieganiu i leczeniu kamieni nerkowych. Dlatego też grupa naukowców opracowała randomizowane, kontrolowane placebo badanie kliniczne z potrójną ślepą próbą, aby ocenić skuteczność surowca w rozpuszczaniu tych złogów. 60 pacjentów leczono kapsułkami z czarnuszki (500 mg) lub placebo 2 razy dziennie przez 10 tygodni. Oceniano ich pod względem wielkości kamieni nerkowych za pomocą ultrasonografii przed i po interwencji. W grupie czarnuszki 44,4% pacjentów całkowicie wydaliło kamienie, a ich wielkość zmniejszyła się u 51,8% ochotników. Natomiast w grupie placebo 15,3% osób całkowicie wydaliło kamienie, a u 11,5% odnotowano zmniejszenie ich rozmiaru[24].





Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*)

Tę roślinę znają przede wszystkim sportowcy, ponieważ zalicza się ją do adaptogenów, czyli roślin wzmacniających odpowiedź organizmu na stres fizyczny i psychiczny. Jednak buzdyganek ma też inne właściwości. Jak pokazują badania, poprawiał on kondycję szczurów z indukowaną hiperoksalurią, definiowaną jako nadmierna ilość szczawianu w moczu, co jest częstą nieprawidłowością występującą u pacjentów z kamieniami w układzie moczowym. *T. terrestris* istotnie zmniejszał wydalanie szczawianów, wapnia i fosforanów oraz przywrócił aktywność enzymów antyoksydacyjnych i ich działanie w tkance nerek. Analiza histologiczna wykazała, że zmniejszył też uszkodzenie i stan zapalny nabłonka nerek, a nawet przywrócił prawidłową morfologię kłębuszków[22]. W innych doniesieniach buzdyganek poprawiał diurezę, przyspieszał proces rozpuszczania wytworzonych kamieni, zwiększał wydalanie mocznika, kreatyniny i kwasu moczowego oraz normalizował czynność nerek[23].

Kozieradka (*Trigonella foenum graecum*)

W Maroku to ziele jest powszechnie stosowane jako środek fitoterapeutyczny, a coraz częściej pojawia się również w polskich domowych apteczkach. Może przydać się także w profilaktyce kamieni nerkowych, co potwierdzają badania na zwierzętach. Wykazano w nich hamujący wpływ wodnego ekstraktu z nasion czarnuszki na tworzenie tych złogów. Analizy mikroskopowe wskazały również, że ilość zwapnień w nerkach i całkowita ilość wapnia w tkance nerek u szczurów leczonych tym surowcem były znacznie zmniejszone w porównaniu z grupą placebo[25].



BIBLIOGRAFIA

1. Urol Int 2007; 79 (suppl 1): 37-46
2. Lancet 2006; 367: 333-344
3. JAMA 2005; 293: 455-462
4. Kidney stones medical and surgical management. Philadelphia: Lippincott-Raven 1996; 259-288
5. Arch Int Med 2004; 164: 885-891
6. J Urol 2005; 173: 271-275
7. Southeast Asian J Trop. Med. Public Health 2001; 32: 654-660
8. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2007
9. Treben M., Apteka Pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych, Ex Libris 2015
10. Panacea 2011; 4 (37): 5-7
11. J Am Coll Nutr. Sep-Oct 2019; 38(7):586-596
12. Int Braz J Urol 2010; 36(6):657-64
13. Urol Res 2004; 32:362-6
14. J Urol 2011 Jan;185(1):323-8
15. T. Iewkowicz-Mosiej, Rośliny Lecznicze. Leksykon, Warszawa 2012, s. 203-204
16. Ren Fail. 2018; 40(1): 298-305
17. Mol Med Rep 2014 Dec;10(6):3157-62
18. CrystEngComm, 2010; 12:845-852
19. ACS Omega. 2021 Jan 19; 6(2): 1725-1731
20. Wiad Ziel 1989; Nr 7:23; 4. Urol Pol 1991; 44, Nr 1
21. Pharm Biol 2015 Jan;53(1):16-30
22. Indian J Nephrol. 2011 Jul-Sep; 21(3): 154-159
23. J Res Edu Ind Med. 1991;10:19–21
24. Phytother Res 2019 May;33(5):1404-1412
25. Phytother Res 2007 Oct;21(10):921-5

eprasa.pl c414dcbe00

CHANCA PIEDRA niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

E·L·E·N·A® LIOFILIZATY

Oto przykład, jak ludzie znajdują pomoc – poprzez rozmowę z nami i nasze artykuły. Ponad 32 lata doświadczenia umożliwiają nam szybkie diagnozowanie problemu oraz skuteczne zapobieganie chorobom: „Panie Franciszku, jeszcze raz bardzo dziękuję za prywatną rozmowę w sprawie dolegliwości, którą u mnie wykryto (dna moczanowa). Mam 38 lat, a rok temu wykryto u mnie kamień na prawej nerce (3 mm). W piątek dopadł mnie pierwszy atak dny moczanowej (niesamowity ból dużego palca u lewej stopy). Zrobiłem szybko badania, stężenie kwasu moczowego na poziomie 7,8 mg/dl, czyli lekko powyżej normy (3-7 mg/dl). Przeczytałem Pana artykuł, stąd mój kontakt. Prosiłbym o kilka rad, ponieważ ma Pan już olbrzymią wiedzę i doświadczenie w tym temacie".

Jedyny na rynku liofilizowany **napar** przygotowywany według tradycyjnej receptury medycyny peruwiańskiej;
W formie wygodnych do spożycia kapsułek, które zawsze możesz mieć pod ręką. Już **nie musisz tracić czasu** na parzenie suszu oraz picie gorzkiego naparu. Ten proces wykonaliśmy za Ciebie. 3 kapsułki dziennie – czyli zalecana dzienna porcja do spożycia w kuracji usuwania kamieni nerkowych – odpowiada 2,5 szklankom naparu. W związku z tym popij każdą kapsułkę niecałą szklanką wody, a otrzymasz te same efekty. Pamiętaj, że proces liofilizacji to pozbawianie produktów wody przy zachowaniu niemal wszystkich wartości odżywczych produktu.

Napar liofilizowany rewolucjonizuje rynek swoją przystępnością dla klienta. Powstał z myślą o tych, którzy zmagając się z silnymi dolegliwościami ze strony kamieni nerkowych, nie mają często sił na sięganie z dobrodziejstw złota Amazonii, jakim jest chanca piedra, gdyż procedura parzenia a później picie goryczy jest nieprzyjemna. Wychodzimy naprzeciw Państwa oczekiwaniom. Wierzymy w siłę płynącą z natury. Za pomocą technologii liofilizacji, którą stosujemy w żywości od kilkudziesięciu lat, oferujemy państwu produkt najwyższej jakości.

Napar liofilizowany chanca piedra niszczyciel kamieni nie ma żadnego odpowiednika na rynku. Wszystkie dostępne produkty, tj. np. zakapsułkowane susze często są zanieczyszczone mikrobiologicznie. Produkt liofilizowany jest naparem, co oznacza, że przed procesem liofilizacji zostaje zaparzony zgodnie z recepturą peruwiańską, a następnie poddany naszej metodzie suszenia sublimacyjnego. Gotowy produkt jest czysty mikrobiologicznie i nie może równać się pod tym względem zbieranemu W amazońskiej dżungli suszowi części naziemnych rośliny chanca piedra, który w dodatku w Polsce jest jeszcze wielokrotnie przepakowywany na różnych liniach produkcyjnych i dodatkowo zanieczyszczany innymi alergenami oraz kapsułkowany w nieznanych warunkach. Na potwierdzenie jakości naszego produktu posiadamy badania laboratoryjne. Jakość tworzonych przez nas suplementów jest dla nas priorytetem.



*Informacje dot. powszechnej właściwości rośliny chanca piedra dostępne są w:„Właściwości prozdrowotne *Phyllanthus niruri*, Postępy Fitoterapii nr 4/2020;
Zioła peruwiańskie w Europie; Herbalism nr 1(1)/2015; s.23-24;
Can *Phyllanthus niruri* affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal Stones?>
A randomized, prospective, long-term study.
J Urol 2006; 176:1020-2;
Phyllanthus niruri as promising alternative treatment for nephrolithiasis. Ins Braz
J Urol 20210; 36(6); 657-64;
Antihyper-uricemic lignians from theleavesof *Phyllanthus niruri*.
Planta Med 2006; 72:1262-7

KOLAGENUM® Franciszka

www.elena.pl
tel. 62 76 022 22, 694 710 766
sklep internetowy: kolagenum.com

Z AKT MEDYCYNY NATURALNEJ



Holistyczne metody w leczeniu padaczki u dzieci

Około 65 mln osób na świecie cierpi na to schorzenie – zaburzenie aktywności elektrycznej mózgu, wywołujące nawracające ataki drgawek. Standardowym sposobem leczenia są leki przeciwpadaczkowe (zwane również przeciwdrgawkowymi), lecz u około 30% chorych ataki występują nadal, pomimo stosowania leków, co określa się mianem padaczki lekoopornej.

Problem stanowią również poważne skutki uboczne, obejmujące alergie, depresję, utratę pamięci, osteoporozę i niedokrwistość aplastyczną[1].

Na szczęście istnieje szereg terapii uzupełniających i alternatywnych, które wykazują skuteczność w padaczce lekoopornej, a są to szczególnie metody związane z dietą. Osoby, które chciałyby zastosować te rozwiązania u siebie lub u chorego dziecka, powinny oczywiście przed wypróbowaniem ich skonsultować się z lekarzem, ale poniżej przedstawiamy ogólny przewodnik po takich metodach o sprawdzonej skuteczności.



PRZEJDŹ NA DIETĘ KETO

Ketogeniczne metody odżywiania, charakteryzujące się wysoką zawartością tłuszczu i niską zawartością węglowodanów, udowodniły swą skuteczność w leczeniu dzieci z padaczką, a nawet zostały włączone do wytycznych brytyjskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) jako sposób leczenia lekoopornej padaczki pediatrycznej[2]. Według niedawnego przeglądu, aż do 55% dzieci może uwolnić się od ataków dzięki stosowaniu diety ketogenicznej, a nawet 85% może uzyskać zmniejszenie liczby ataków. Ten sposób odżywiania może jednak mieć również skutki uboczne, takie jak zaparcia i biegunki[3], należy więc stosować go pod nadzorem lekarza.

Istnieje wiele użytecznych źródeł internetowych dla rodzin rozważających stosowanie diety ketogenicznej w padaczce dziecięcej, jak np. www.matthewsfriends.org oraz www.thedaisygarland.org.uk. Przed wdrożeniem tej metody u dziecka rodzice powinni skonsultować się z lekarzem – być może będzie on mógł skierować ich do dietetyka specjalizującego się w tym zakresie.

WYPRÓBUJ INNE DIETY

Jeżeli dieta ketogeniczna nie okaże się odpowiednia dla dziecka z padaczką, można wypróbować zmodyfikowaną dietę Atkinsa. Jest ona podobna, lecz ma mniej ograniczeń, więc może być łatwiejsza do zastosowania. W długofalowym badaniu 55% dzieci stosujących tę dietę dłużej niż 6 miesięcy uzyskało redukcję ataków o ponad połowę, a 35% zupełnie się od nich uwolniło[4].

Inną skuteczną opcją jest dieta o niskim indeksie glikemicznym (GI)[5], która zezwala na bardziej liberalne spożycie węglowodanów niż dieta ketogeniczna lub zmodyfikowana dieta Atkinsa, ale ogranicza rodzaj produktów węglowodanowych wyłącznie do takich, które powodują stosunkowo niewielkie zmiany poziomu glukozy we krwi.

Więcej informacji na temat tych diet znajdziesz na stronie The Epilepsy Foundation, www.epilepsy.com, lecz przed ich stosowaniem należy porozmawiać z lekarzem.

ZBADAJ ALERGIE

Pewne dowody wiążą alergie pokarmowe z padaczką. W niedawnym wstępnym badaniu dzieci z padaczką lekooporną dieta eliminacyjna przyniosła 50% redukcję ataków u ponad 85% badanych dzieci[6]. Skonsultowanie się ze specjalistą w zakresie żywienia (lekarzem, dietetykiem) może pomóc zidentyfikować alergie pokarmowe i opracować odpowiedni plan dietetyczny. Można też zacząć od wyłączenia z jadłospisu powszechnie znanych alergenów, takich jak gluten i produkty mleczne.



eprasa.pl c414dcbe90



ROZWAŻ SUPLEMENTACJĘ

Pewne preparaty mogą przynosić korzyści w padaczce, ale ważne jest, by najpierw skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem, który może przeprowadzić badania niedoborów żywieniowych i zalecić najlepsze suplementy wraz z odpowiednim, zindywidualizowanym dawkowaniem w zależności od wagi i potrzeb dziecka. Oto kilka ogólnych zaleceń, opartych na badaniach naukowych dzieci i dorosłych z padaczką.

Omega-3 Te niezbędne kwasy tłuszczowe, występujące w oleju rybnym, wykazują działanie neuroprotekcyjne i przeciwdrgawkowe[7]. Wprawdzie w jednym z badań wysoka dawka kwasów omega-3: kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksaenowego (DHA), nie przynosiła efektu, to niska dawka, jak stwierdzono, po 10 tygodniach zmniejszyła o 1/3 liczbę ataków, jakich doznawali uczestnicy. W innym badaniu sprawdzano, czy EPA, czy też DHA skuteczniej redukuje ataki u pacjentów z padaczką lekooporną, i stwierdzono, że obydwa kwasy miały zbliżoną skuteczność i były znacząco lepsze niż placebo[8].

Sugerowane dawkowanie: 1080 mg dziennie EPA i DHA

Witamina B6 Niedobór tej witaminy jest częsty u pacjentów z padaczką i istnieje nawet rzadkie schorzenie genetyczne, znane jako „padaczka zależna od witaminy B6", występujące głównie u noworodków i niemowląt, w którym ataki można całkowicie powstrzymać dużymi dawkami pirydoksyny (dostępne są testy genetyczne do diagnozowania tego zaburzenia). Nie jest jasne, czy witamina ta pomaga pacjentom z padaczką niezależną od jej niedoborów, ale opisy przypadków i badania bez grupy kontrolnej przyniosły pewne obiecujące rezultaty[9]. Można rozważyć zbadanie poziomu witaminy B6 u dziecka, a następnie stosowanie suplementacji w miarę potrzeby.

Witamina E Badania sugerują, że dodanie suplementu z witaminą E do standardowego leczenia lekami przeciwpadaczkowymi może zmniejszyć częstość ataków[10]. Może tak być dlatego, że prawdopodobnie pewną rolę w padaczce odgrywa stres oksydacyjny, a witamina E jest silnym przeciwutleniaczem[11].

Sugerowane dawkowanie: 400 j.m. dziennie

Magnez Ten składnik mineralny może przynosić korzyści w padaczce, co stwierdzono w badaniu pacjentów z padaczką lekooporną. Po przyjmowaniu suplementu przez okres do 12 miesięcy 36% pacjentów uzyskało co najmniej 75% zmniejszenie częstotliwości ataków, a 2 pacjentów donosiło o całkowitym ich ustąpieniu[12].

Sugerowane dawkowanie: skuteczna dawka wynosiła 420 mg 2 razy dziennie

Witamina D U osób chorych na padaczkę często notuje się jej niski poziom[13]. Wstępne dowody sugerują, że uzupełnienie niedoboru witaminy D może znacząco zmniejszyć u pacjentów częstość ataków[14]. Domowe testy do badania poziomu witaminy D dostępne są w aptekach i sklepach internetowych.

SŁUCHAJ MOZARTA

Badania prowadzone na dorosłych i dzieciach z padaczką pokazują, że codzienne słuchanie muzyki tego austriackiego wirtuoza może pomagać redukować ataki[15]. W jednym z badań naukowcy codziennie przez 3 miesiące odtwarzali pacjentom z padaczką pierwszą część Sonaty na 2 fortepiany D-dur Mozarta, K448, a następnie zastąpili ją wersją przebudowaną, która pozbawiona była cech rytmicznych utworu oryginalnego. Odkryli znaczącą różnicę pod względem liczby ataków podczas leczenia „prawdziwym Mozartem"[16]. Można spróbować włączać tę muzykę dziecku przez około 10 min przed snem.

ĆWICZ JOGĘ

Warto rozważyć uczestnictwo w zajęciach wraz z dzieckiem – ta technika pracy z umysłem i ciałem wykazała swą użyteczność jako dodatkowa terapia w padaczce[17]. W niewielkim randomizowanym badaniu z grupą kontrolną, prowadzonym na dzieciach przyjmujących leki przeciwpadaczkowe, uczestnicy z grupy jogi po 6 miesiącach nie mieli ataków, podczas gdy 7 dzieci z grupy kontrolnej nadal ich doznawało[18].



STOSUJ NEUROFEEDBACK

Technika ta, będąca formą biofeedbacku, oparta jest na czułej technologii komputerowej, za pomocą której mierzy się aktywność elektryczną w mózgu i przekazuje te informacje z powrotem do ćwiczącego, pomagając mu nauczyć się kontrolować ataki. Około 75% pacjentów zgłasza mniejszą liczbę ataków tygodniowo po stosowaniu neurofeedbacku, co stwierdzono w przeglądzie 10 badań[19]. Gabinety stosujące technikę biofeedbacku EEG znajdziesz w Internecie.



BIBLIOGRAFIA

1 Front Neurol, 2016; 7: 218; Epilepsia, 2006; 47: 1232–6
2 J Hum Nutr Diet, 2020; 33: 98–105
3 Cochrane Database Syst Rev, 2020; 6: CD001903
4 J Child Neurol, 2012; 27: 754–8
5 Seizure, 2014; 23: 570–2
6 Sci Rep, 2019; 9: 6875
7 Curr Top Med Chem, 2016; 16: 1897–905
8 Epilepsy Behav, 2018; 87: 32–8
9 Altern Med Rev, 2007; 12: 9–24
10 Epilepsia, 1989; 30: 84–9; Adv Biomed Res, 2016; 5: 36
11 Ann Indian Acad Neurol, 2014; 17: 398–404
12 Can J Neurol Sci, 2012; 39: 323–7
13 Epilepsy Res, 2014; 108: 1352–6
14 Epilepsy Behav, 2012; 24: 131–3
15 J Sch Nurs, 2018; 34: 28–37
16 Epilepsia Open, 2020; 5: 285–94
17 Cochrane Database Syst Rev, 2017; 10: CD001524
18 J Pediatr Neurosci, 2018; 13: 410–5
19 Clin EEG Neurosci, 2009; 40: 173–9

Zatrzymaj huśtawkę – wyrównaj progesteron naturalnie

Jak postępować w przypadku jednej z częstych przyczyn zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i niepłodności – niedoboru progesteronu? Doradza ginekolog położnik, praktykujący medycynę integracyjną, dr Shawn Tassone



Objawy niedoboru progesteronu

- Wrażliwość piersi,
- Migreny,
- Uderzenia gorąca i nocne poty,
- Objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS)/przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych (PMD), takie jak: trudności z koncentracją, przygnębienie, stany lękowe, wrażliwość emocjonalna,
- Towarzyszące PMS i PMD: zatrzymanie płynów, wzdęcia, bóle głowy, zaparcia, ból pleców, trądzik,
- Zaburzenia snu,
- Ciężkie zmęczenie.

Hormon ten, produkowany w jajnikach, nadnerczach i w łożysku podczas ciąży wpływa na szereg istotnych funkcji, m.in. na sen. Odgrywa również główną rolę w cyklu miesiączkowym i ciąży.

Podczas kobiecego cyklu miesiączkowego produkcja progesteronu nasila się po owulacji, ok. 14. dnia, a szczytowy poziom osiąga ok. 21. dnia. Główną funkcją tego hormonu jest stabilizacja nabłonka macicy (endometrium) w celu stworzenia wspierającego środowiska dla zapłodnionego jajeczka. Jeśli kobieta nie zachodzi w ciążę, poziom progesteronu w jej organizmie zaczyna spadać.

Do 28. dnia cyklu nabłonek macicy złuszcza i występuje krwawienie. Jeśli kobieta zachodzi w ciążę, poziom progesteronu po 21. dniu nadal rośnie. Przez mniej więcej 10 tygodni hormon produkuje ciałko żółte (przekształcony teraz nabłonek ścianki pęcherzyka jajnikowego). Po tym czasie funkcję tę przejmuje łożysko, które po 1. trymestrze ciąży utrzymuje wytwarzanie progesteronu na stałym poziomie.

Jednak u niektórych kobiet wzrosty i spadki poziomu progesteronu nie następują według tej ścieżki. Może tak być m.in. przez brak owulacji, która jest kluczowa dla produkcji tego hormonu. Jeśli więc do niej nie dochodzi, z czasem narasta jego niedobór, a wraz z nim – dominacja estrogenów. Owulacja może ustać z powodu różnych stanów, w tym nadmiernego stresu, skrajnego wzrostu lub spadku masy ciała, dysfunkcji jajników oraz szeregu zaburzeń poziomu hormonów i innych substancji chemicznych.

Nieregularna owulacja również może powodować niski poziom progesteronu. W takich przypadkach jajniki nie uwalniają po niej wystarczającej do wzmocnienia wyściółki macicy ilości tego hormonu. To powoduje stan znany jako niedomoga lutealna (od nazwy 2. fazy cyklu miesiączkowego – lutealnej)[1], któremu często towarzyszą ciężki zespół napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome, PMS) lub przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (premenstrual dysphoric disorder, PMD). Objawy tych zespołów obejmują sferę psychiczną: przygnębienie i poczucie bezsensu, jak również fizyczną: zmęczenie, bóle głowy, mięśni, i stawów oraz zaburzenia snu (patrz ramka „Objawy niedoboru progesteronu"). Brak fazy lutealnej może również spowodować poronienie[2]. W tym przypadku komórka jajowa zostaje zapłodniona po owulacji, ale cienka wyściółka macicy może nie wystarczyć do jej implantacji.

Zaburzenia hormonalne wpływające na produkcję progesteronu mogą być spowodowane przez różne choroby i stany przewlekłe, np. schorzenia tarczycy i reumatoidalne zapalenie stawów. Inną potencjalną przyczyną jest emocjonalny stres. Na szczęście połączenie prawidłowego żywienia i suplementacji może wspomóc rozwiązanie tego częstego problemu.

eprasa.pl c414dcbe00

Żywienie

Dieta ma na celu wsparcie wytwarzania progesteronu. Nie ma produktów spożywczych zawierających ten hormon jako taki. A zatem ostatecznym celem jest taka pomoc dla różnych układów w organizmie, by wzmocnić podtrzymywanie już istniejącego poziomu progesteronu. Oto pokarmy, które należy spożywać.

Błonnik

Estrogeny i progesteron działają w harmonii, a przy wyższych poziomach estrogenów progesteron może być mniej skuteczny. Przez zwiększenie ilości błonnika w przewodzie pokarmowym można efektywnie obniżyć poziom estrogenów. A to z kolei może spowodować, że krążący we krwi progesteron będzie działał lepiej.

Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kapusta, seler i jarmuż, to świetne źródła tego włókna pokarmowego, podobnie jak produkty pełnoziarniste, owsiane i ziarna, takie jak siemię lniane i pestki słonecznika. Fasola, owoce jagodowe i inne, takie jak jabłka i gruszki, zawierają jego korzystne ilości, podobnie jak orzechy, takie jak migdały, pekan i włoskie.

Należy przy tym zwrócić uwagę na 2 rzeczy. Po pierwsze powinno się powoli zwiększać ilość błonnika w diecie, aby uniknąć jego działań niepożądanych w postaci nadmiaru gazów i bólu brzucha. Po drugie – warzywa krzyżowe mogą zawierać fitoestrogeny, które mogą działać jak estrogeny, należy więc utrzymać ich konsumpcję na poziomie 1 porcji co 2. dzień.

Pokarmy zawierające magnez

Wystarczający poziom tego pierwiastka w organizmie pomoże zapobiec powodowanym przez stres stanom zapalnym, co z kolei wspiera prawidłowe funkcjonowanie przysadki mózgowej. Produkuje ona hormon luteinizujący i folitropinę, które przez krwiobieg trafiają do jajników, gdzie prowadzą do owulacji i produkcji progesteronu. Zalecam spożycie 400-800 mg magnezu na dobę.

Dobre źródła pokarmowe magnezu to m.in.:

- ciemnozielone warzywa liściaste (szpinak i boćwina),
- orzechy (migdały i nerkowce),
- pestki (dyni),
- gorzka czekolada,
- jogurt i kefir,
- awokado,
- banany,
- figi,
- tłuste ryby, w tym halibut, makrela i łosoś.



Pokarmy zawierające witaminę C

Wykazano, że intensyfikuje ona produkcję progesteronu nawet o 77%. Ponadto z badań wynika, że może ona zwiększyć zarówno grubość endometrium, jak i stężenie tego hormonu w surowicy podczas fazy lutealnej. Próba z 2003 r. wykazała, że wśród kobiet, które przyjmowały 750 mg witaminy C dziennie, odnotowano zarówno wzrost poziomu hormonu, jak i większą liczbę ciąż[3]. Chociaż może ona mieć ów wspierający wpływ, ważne, by nie zażywać jej nadmiernych ilości.



Dobre źródła pokarmowe witaminy C to m.in.:

- owoce cytrusowe, szczególnie pomarańcze i grejpfruty,
- jarmuż,
- czerwona papryka (zielona zawiera mniej witaminy C, ale również jest jej dobrym źródłem),
- brukselka,
- brokuły,
- owoce tropikalne, w tym kiwi i gujawa,
- truskawki.

Pokarmy zawierające witaminę B6

Badania wykazały, że może ona wspomóc redukcję dominacji estrogenowej i wzrost poziomu progesteronu. To zaś wspiera zarówno łagodzenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego i/lub przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych, jak i zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia poronienia[4]. Witamina B6 może również wspomóc niwelowanie mdłości i wymiotów w czasie ciąży. Zalecam spożywanie jej w dawce 10 mg na dobę.

Dobre źródła pokarmowe witaminy B6 to m.in.:

- ciecierzyca i fasola pinto,
- tuńczyk i łosoś,
- indyk i pierś kurczaka,
- pestki słonecznika i ziarna sezamu,
- pistacje,
- suszone śliwki.

Pokarmy zawierające cynk

Podobnie jak magnez, wspiera on funkcjonowanie przysadki mózgowej, która wydziela inicjujące owulację hormon luteinizujący i folitropinę, finalnie mające wpływ na obniżoną produkcję progesteronu. Ponadto badania wykazały, że nieodpowiedni poziom tego mikroelementu może przyczynić się do wystąpienia objawów zespołu PMS i/lub przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych[5]. Zalecam spożycie 15-25 mg cynku na dobę.

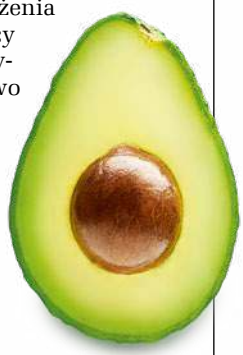
Dobre źródła pokarmowe cynku to m.in.:



- ostrygi i krewetki,
- czerwone mięso, w tym baranina i wołowina,
- pestki dyni, arbuza i siemię lniane,
- nerkowce i orzechy ziemne,
- kiełki pszenicy.

Pokarmy zawierające witaminę E

Badania dotyczące wpływu tej witaminy na kobiety, u których zdiagnozowano niedomogę lutealną, wykazały, że może ona wzmóc produkcję progesteronu przez ciałko żółte przez poprawę napływu krwi do jajników. Według próby z 2009 r. 600 mg podawane 3 razy dziennie spowodowało znaczący wzrost stężenia hormonu w surowicy krwi dzięki oddziaływaniu na prawidłowo funkcjonujące ciałko żółte[6]. Zalecam przyjmowanie 400 j.m. witaminy E na dobę.



Dobre źródła pokarmowe witaminy E to m.in.:

- pestki słonecznika,
- migdały,
- oleje z krokosza barwierskiego i palmowy,
- szparagi,
- czerwona papryka,
- awokado,
- szpinak,
- bataty.

eprasa.pl c414dcbe00



Inne metody na zrównoważenie niskiego poziomu progesteronu

Olejki eteryczne Wzrost poziomu progesteronu mogą wspomóc takie, jak: bergamotowy, cynamonowy, goździkowy, eukaliptusowy, kadzidłowy i miętowy. Stosuj je z dyfuzorem lub rozcieńczaj w oleju nośnikowym i nakładaj miejscowo na skórę.

Techniki redukcji stresu Regularnie stosowane masaż i akupunktura mogą wspomóc redukcję stresu i potencjalnie przywrócić prawidłowe sygnały owulacyjne.

Terapia czaszkowo-krzyżowa Ta manualna technika wykorzystuje delikatny nacisk w celu reorganizacji napięć energetycznych głęboko w ciele. Według teorii te wyraźne stresory zaburzają synchronizację mózgu i kręgosłupa, co powoduje dysfunkcję. Jestem miłośnikiem stosowania tej terapii u pacjentek z niedoborem progesteronu po to, by poprawić pracę przysadki mózgowej.



Aktywność fizyczna Pomocne mogą być treningi wspierające wzmocnienie tułowia, mięśni brzucha, bioder i lędźwiowego odcinka kręgosłupa, takie jak pilates. Zalecam również spacery, które mogą przynieść zarówno fizyczne, jak i psychiczne korzyści, a ponadto nie trzeba poświęcać na nie nadmiernej ilości czasu czy energii.



Suplementy

Przyjmowanie pewnych witamin i minerałów może wspomóc produkcję progesteronu oraz łagodzenie niektórych fizycznych i psychicznych objawów związanych z jego niedoborem.

Magnez

Mikrolement ten wspomaga redukcję stanu zapalnego wywołanego stresem. To z kolei wspiera prawidłowe funkcjonowanie przysadki mózgowej oraz produkcję hormonu luteinizującego i folitropiny, które powodują owulację i wytwarzanie progesteronu.
Sugerowana dawka:
400-800 mg glicynianu magnezu na dobę

Witamina C

Witamina ta może zwiększyć zarówno grubość endometrium, jak i poziom progesteronu w surowicy krwi w czasie fazy lutealnej.
Sugerowana dawka:
250-500 mg na dobę

Cynk

Pierwiastek ten wspomaga funkcjonowanie przysadki mózgowej oraz łagodzenie objawów PMS i/lub przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych[5].
Sugerowana dawka: 15-25 mg na dobę

Witamina B6

Jak już wspomniałem wcześniej, witamina B6 może wspomóc łagodzenie objawów PMS i/lub przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych, redukcję ryzyka wystąpienia poronienia[4] oraz niwelowanie mdłości i wymiotów w czasie ciąży.
Sugerowana dawka: 10 mg na dobę

L-arginina

Ten aminokwas jest w organizmie przekształcany w podtlenek azotu, związek chemiczny rozluźniający naczynia krwionośne i pobudzający krążenie krwi. Poprawa jej dopływu do jajników może wspomóc produkcję i wydzielanie progesteronu przez ciałko żółte.
Sugerowana dawka: 3-6 g na dobę

Niepokalanek zwyczajny

Jak wykazano w badaniach *Vitex agnus-castus*, zwiększa wydzielanie hormonu luteinizującego, co z kolei nasila produkcję progesteronu.
Sugerowana dawka:
400 mg 2 lub 3 razy na dobę
Uwaga: Niepokalanek zwyczajny nie jest zalecany kobietom w ciąży lub karmiącym piersią. Niektóre pacjentki cierpiące w czasie miesiączki na przygnębienie lub przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne zgłaszały nasilenie tych objawów podczas jego stosowania.

Lukrecja gładka

Badania wykazują, że zioło to może wspomóc neutralizację objawów PMS i przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych, szczególnie tych spowodowanych przez zatrzymanie płynów, obejmujących wzdęcia i wrażliwość piersi.
Sugerowana dawka:
400-500 mg sproszkowanej lukrecji gładkiej na dobę
Uwaga: Suplement ten należy traktować z ostrożnością i stosować wyłącznie pod kontrolą lekarza.

Korzeń waleriany

Chociaż wyciąg z korzenia tej rośliny nie ma bezpośredniego wpływu na produkcję progesteronu, może być pomocny w przypadku problemów związanych ze snem.
Sugerowana dawka:
100-200 mg na dobę,
na 30 min do 2 godz. przed porą snu
Uwaga: Waleriana nie jest zalecana kobietom w ciąży lub karmiącym piersią ze względu na jej nieznany wpływ na płód i niemowlęta. Może również wchodzić w interakcje z lekami uspokajającymi na receptę, w tym benzodiazepinami i barbituranami, podobnie jak inne suplementy, w tym dziurawiec zwyczajny i melatonina[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Front Public Health, 2018; 6: 147
2. Gynecol Endocrinol, 2017; 33(6): 421–4
3. Fertil Steril, 2003; 80(2): 459–61
4. J Reprod Med, 1983; 28(7): 446–64; Am J Epidemiol, 2007; 166(3): 304–12
5. Fertil Steril, 1994; 62(2): 313–20
6. J Ovarian Res, 2009; 2: 1
7. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Valerian Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov



Dr Shawn Tassone to lekarz dwóch specjalizacji – w dziedzinach położnictwa i ginekologii oraz medycyny integracyjnej – a także autor książki pt. „The Hormone Balance Bible" („Biblia równowagi hormonalnej", Hay House, 2021).

eprasa.pl c414dcbe00



„Dzięki ziołom – radość z posiadania dziecka" prof. Giovanni Menaldo

„Chciałabym Pani podziękować za skuteczną kurację, przy pomocy której udało mi się zajść w ciążę. W kuracji uczestniczył także mój mąż" – zadowolona pacjentka (niepłodność wtórna) Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora.

Płodność jest atutem, który należy chronić i zachowywać od dzieciństwa. Nie wszyscy wiedzą, że błahe infekcje nabyte w dzieciństwie i młodości, jeśli zostaną zaniedbane – mogą mieć długofalowe, negatywne konsekwencje. Każda kobieta rodzi się z ustaloną liczbą komórek jajowych (rezerwa jajników), która z czasem ulega zmniejszeniu aż do wyczerpania. Z tego powodu płodność kobiet spada od 30 r.ż. z bardzo znacznym spadkiem po 40 r.ż.

Niepłodność dotyka około 15% par. Te, które nie mogą zajść w ciążę po roku regularnego współżycia bez zabezpieczeń, są ogólnie uważane za niepłodne. Znacznemu odsetkowi par udaje się mieć dziecko po 2 latach starań. Przyczyny niepłodności są liczne i zróżnicowane – należą do nich: palenie, otyłość oraz nadmierna szczupłość i zbyt duże spożycie alkoholu, pestycydy, stres, ekspozycja na metale ciężkie, stres oksydacyjny oraz siedzący tryb życia.

Najczęstszymi przyczynami niepłodności zarówno męskiej, jak i żeńskiej, są infekcje przenoszone drogą płciową. W nasieniu wielu niepłodnych mężczyzn jest bardzo mało plemników. Jednak ich liczba nie jest jedynym wykładnikiem płodności. Ważne, żeby były zdrowe i aktywne. Ponieważ plemniki są bardzo delikatne, łatwo ulegają zniszczeniu za sprawą wolnych rodników. Ziołolecznictwo oparte na dowodach naukowych może stanowić skuteczne leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn. Dostrzeżono wielokierunkowość działania ziół – dostarczane przez nie bogactwo witamin, enzymów, biokatalizatorów, mikroelementów, łatwość remineralizacji ustroju, umożliwia stosowanie ich nie tylko jako leki wspomagającego, lecz także w wielu przypadkach – jako leku zasadniczego.

Zauważamy coraz większe zainteresowanie lekarzy ginekologów w Polsce i za granicą roślinami leczniczymi, które mogą wspomóc leczenie zaburzeń hormonalnych (niski poziom estrogenu, progesteronu itp., mała ruchliwość i ilość plemników). Na przykład we Włoszech, wybitny specjalista rozrodu oraz ginekologii i położnictwa, prof. dr Giovanni Menaldo (autor ponad 140 publikacji naukowych krajowych i międzynarodowych) w Instytucie Klinicznego Wspomagania Zapłodnienia i Ginekologii w Turynie oraz w instytucie badawczym w Mediolanie, wspomaga swoich pacjentów ziołami amazońskimi: **Maca** (*Lepidium meyenii*), **Jergon sacha** (*Dracontium lorentese*), **Camu camu** (*Myrciaria dubia*), **Abuta** (*Abuta grandifolia*) – wybranymi spośród 28 roślin pochodzących z tego regionu. Prof. Menaldo stosuje te rośliny również w inseminacji dojajowej. Fenomenem świata roślin jest **Jergon sacha** (*Dracontium lorentese*) o największej mocy antyoksydacyjnej i specyficznym działaniu m.in. na plemniki atakowane przez wolne rodniki (uszkodzenie błony komórkowej). Roślina zawiera duże dawki witaminy E i cynku (*International Journal of Pharmacognosy*, 1997). Zaobserowano ilościową i jakościową poprawę nasienia u mężczyzn pod wpływem maki, a u kobiet zioło to wpływało na stymulację dojrzałych oocytów i regulację hormonów.



Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach dzięki zastosowaniu ziół amazońskich odnosi sukcesy we wspomaganiu leczenia m.in. niepłodności. Indywidualnie dobrane dawki ziół i preparatów ziołowych przez znawców składu i specyfiki tych roślin może zaowocować sukcesem, często zaskakującym.

Marta Skolmowska

Konsultacje telefoniczne
22 751 6507 oraz e-mail:
vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl c414dcbe00

7 SPOSOBÓW NA

Naturalne sposoby na katar sienny

Znasz ten stan? Cieknący nos, swędzące oczy i nieustanne kichanie? Katar sienny, czyli – w języku medycznym – „sezonowy alergiczny nieżyt nosa", to częsta przypadłość. Na szczęście natura ma na nią mnóstwo sposobów. Wszystkie opisane poniżej zioła, suplementy i zmiany stylu życia wsparte są naukowymi dowodami skuteczności stosowania, a przy tym nie wiążą się z długą listą skutków ubocznych, które są wywoływane przez leki przeciwhistaminowe. Wypróbuj kilka z tych sposobów, by powstrzymać sezonowy katar.



1 POSTAW NA LEPIĘŻNIK

Ta okazała roślina, rosnąca na mokradłach i w wilgotnych rowach, nie zdobyła jeszcze sławy jako lek na katar sienny, a jednak może w pojedynkę poradzić sobie z jego objawami. W badaniach klinicznych wyciąg z lepiężnika okazał się równie skuteczny jak leki przeciwhistaminowe[1]. Tym bardziej, że w odróżnieniu od nich – nie wywołuje efektu uspokajającego. Zwracaj jednak uwagę, by wybierać preparaty, które nie zawierają alkaloidów, gdyż te mogą działać toksycznie na wątrobę.

Sugerowane dawkowanie: 50-75 mg 2 razy dziennie standaryzowanego ekstraktu z rośliny (zazwyczaj zawierającego co najmniej 7,5 mg petazyny i izopetazyny, głównych składników aktywnych)

2 JEDZ CYTRUSY

Owoce cytrusowe, takie jak pomarańcze, cytryny i grejpfruty, są bogate w witaminę C i kwercetynę, 2 składniki odżywcze znane z własności hamujących działanie histaminy, która przyczynia się do występowania objawów takich jak katar i łzawienie oczu[2]. Postaraj się włączyć je do diety w większej ilości zanim odczujesz objawy sezonowej alergii (i zajrzyj do ramki „Produkty zwalczające katar sienny", by poznać inne dobre źródła witaminy C i kwercetyny), ale dla uzyskania lepszych rezultatów przyjmuj je w postaci suplementów.

Sugerowane dawkowanie: witamina C: 2 g dziennie; kwercetyna: 250-600 mg 3 razy dziennie, na 5-10 min przed posiłkiem



3 SIĘGNIJ PO BROMELAINĘ

Stwierdzono, że ten enzym otrzymywany z ananasów obniża poziom prozapalnych prostaglandyn, głównej przyczyny obrzęków, zaczerwienienia i swędzenia[3]. Zwiększa ona również wychwytywanie kwercetyny i z tego powodu obydwa te składniki często występują razem w suplementach. Unikaj jej jednak, jeżeli masz alergię na te tropikalne owoce.

Sugerowane dawkowanie: 400-500 mg 3 razy dziennie, o mocy 1800-2000 MCU (jednostek ścinania mleka, milk clotting units)

eprasa.pl c414dcbe00



4 ROZWAŻ CLA

Sprzężony kwas linolowy tłuszczowy (CLA), cieszący się popularnością wśród kulturystów i znajdujący się w produktach mlecznych i w wołowinie – może być także użytecznym suplementem dla osób cierpiących na katar sienny. W jednym z badań uczestnicy przyjmujący codzienną dawkę CLA zgłaszali ogólnie lepsze samopoczucie w okresie pylenia oraz rzadsze kichanie[4].

Sugerowane dawkowanie: 2 g dziennie



5 WYBIERZ HOMEOPATIĘ

Naturopata i członek redakcji WDDTY, dr Harald Gaier, uzyskuje fantastyczne rezultaty, lecząc osoby cierpiące z powodu kataru siennego homeopatycznymi preparatami z amazońskiej rośliny *Galphimia glauca*. W badaniach naukowych stwierdzono istotnie, że ten lek homeopatyczny skutecznie łagodzi objawy kataru siennego, a jego wskaźnik sukcesu porównywalny jest do leków przeciwhistaminowych (lecz bez skutków ubocznych)[5].

Sugerowane dawkowanie:
15 kropli potencji 4X, dostępnej w aptekach homeopatycznych, 2 razy dziennie pomiędzy posiłkami, na ok. 2 tygodnie przed spodziewanym wystąpieniem objawów. Kontynuuj terapię przez cały czas oddziaływania alergenów.



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

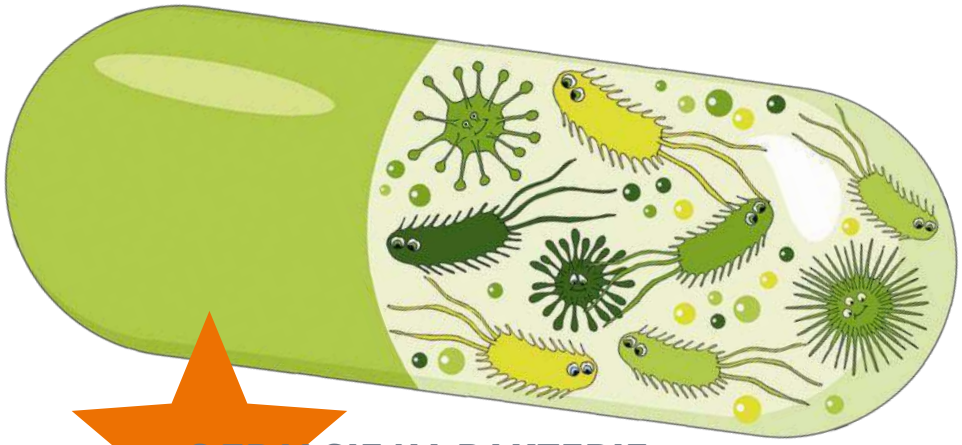
Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku u osób uczulonych na którykolwiek ze składników tego leku lub inne rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae),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

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

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

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

eprasa.pl c414dcbe00



6 ZDAJ SIĘ NA BAKTERIE

Probiotyki, przyjazne bakterie, które – jak wiadomo – są dobre dla naszych jelit, najprawdopodobniej przynoszą korzyści także w przypadku objawów kataru siennego. Stwierdzono, że szereg szczepów, m.in. *Lactobacillus paracasei 33* i *Bifidobacterium longum*, pomaga łagodzić objawy związane z oczami, takie jak swędzenie i łzawienie, jak również kichanie, katar i zatkany nos[6].

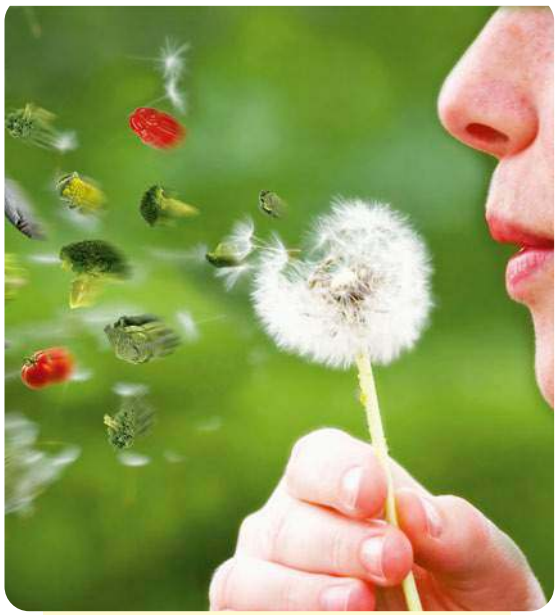
Sugerowane dawkowanie: Wypróbuj suplement probiotyczny o dużej mocy, zawierający szczepy *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium*, stosuj się do załączonej ulotki z dawkowaniem

7 PIJ ZIELONĄ HERBATĘ

Już samo zastąpienie zwykłej, czarnej herbaty filiżanką słomkowego napoju może pomóc złagodzić dokuczliwe objawy kataru siennego. Zawarte w niej związki przeciwutleniające, zwane katechinami, mają udowodnione działanie przeciwalergiczne[7]. W jednym z badań wypijanie pewnego rodzaju zielonej herbaty – benifuuki, zawierającego duże ilości specjalnej grupy katechin O-metylowanych, przed i w trakcie szczytowego sezonu pylenia, prowadziło do znaczącej poprawy pod względem objawów takich jak swędzące, łzawiące oczy i katar[8].

Sugerowane dawkowanie: 2-3 filiżanki dziennie





Produkty zwalczające katar sienny

Wymienione poniżej warzywa, owoce i przyprawy są dobrymi źródłami witaminy C i kwercetyny, dwóch naturalnych leków przeciwhistaminowych.

Bogate w kwercetynę	Bogate w witaminę C
Kapary	Acerola
Cebula	Brokuły
Żurawina	Jarmuż
Maliny	Gujawa
Jabłka	Truskawki
Śliwki	Żółta papryka
Kolendra	
Liście fenkułu	

NAJLEPSZA RADA
Posmaruj nos maścią

Szybkim i prostym sposobem na katar sienny jest zastosowanie balsamu barierowego, takiego jak HayMax – mieszanki oleju słonecznikowego i wosku pszczelego, którą nakłada się u podstawy nosa w celu zmniejszenia ilości pyłku dostającego się do organizmu.

W 2 niezależnych badaniach, prowadzonych przez Krajowy Zespół Badań nad Pyłkiem i Aerobiologią przy uniwersytecie w Worcester, stwierdzono, że przy użyciu HayMax wiązana jest znacznie większa ilość pyłku niż wtedy, gdy nozdrza nie są niczym pokryte.

W ankiecie przeprowadzonej przez Allergy UK 78% respondentów stwierdziło, że balsam pomógł złagodzić kilka lub wręcz wszystkie objawy (patrz: haymax.biz/studies-surveys).

Jest to maść w 100% naturalna, z certyfikatem produktu organicznego i może być stosowany podczas ciąży i karmienia piersią. Można ją nabyć w sieci, na stronach www.haymax.biz w Wielkiej Brytanii i www.internatural.com w Stanach Zjednoczonych.



BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2002; 324:144; Phytother Res, 2005; 19:530–7
2 J Am Coll Nutr, 1992; 11:172–6; Biochem Pharmacol, 1984; 33: 3333–8
3 Altern Med Rev, 1996; 1:243–57
4 Br J Nutr, 2008; 100:112–9
5 Wien Med Wochenschr, 1997; 147:323–7
6 Am J Rhinol Allergy, 2016; 30: 157–75; Clin Exp Allergy, 2006; 36:1425–35
7 Cytotechnology, 2007; 55: 135–42
8 Allergol Int, 2014; 63:211–7

eprasa.pl c414dcbe00

ALERGIA NIE STRASZNA Z KWERCETYNĄ

- Poznaj jej działanie na stany zapalne i alergie

Czy słyszałeś już o bioflawonoidach? To naturalne substancje zawarte w owocach i warzywach, które działają przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i przeciwhistaminowo. Ze wszystkich przebadanych bioflawonoidów najpotężniejsze działanie ma ***kwercetyna.***



Kwercetyna B5 Plus Kompleks
60 kapsułek

Jak działa kwercetyna?

Przeciwalergicznie – utrudnia produkcję i uwalnianie histaminy a także innych czynników alergizujących i zapalnych.
Przeciwwirusowo – zmniejsza zaraźliwość niektórych wirusów, takich jak opryszczka, polio czy wirus Epsteina Berrego. Poza poważnymi chorobami wirusowymi może też pomóc w zwykłej grypie.
Wzmacnia ściany komórkowe – to ważne przy pajączkach, rumieniu, cienkiej skórze.
Dezaktywuje enzymy, które wywołują stany zapalne.

Kwercetyna B5 Plus Kompleks firmy Viridian to bogata formuła zawierająca dodatkowo: Witaminę B5, Ekstrakt z kory sosny standaryzowany na 95%OPC, Ekstrakt z liści pokrzywy, Acerolę, Bromelainę i Witaminę C.

Co uzupełni działanie kwercetyny?

Witamina B5 (kwas pantotenowy) w niewielkich ilościach znajduje się w niemal każdym produkcie. Stąd jej grecka nazwa pantos, czyli „wszechobecna". Rozpuszcza się w wodzie i pełni kluczową rolę w pobieraniu energii z pożywienia. Jest też niezbędna do zdrowego wzrostu przeciwciał, które walczą z infekcjami, dlatego to świetny składnik suplementów przeciwzapalnych.

Przypisy

Min YD, Choi CH, Bark H, Son HY, Park HH, Lee S, Park JW, Park EK, Shin HI, Kim SH. Quercetin inhibits expression of inflammatory cytokines through attenuation of NF-kappaB and p38 MAPK in HMC-1 human mast cell line. Inflamm Res. 2007 May;56(5):210-5.
Chan Hun Jung, Ji Yun Lee, Chul Hyung Cho, Chang Jong Kim. Anti-asthmatic action of quercetin and rutin in conscious guinea-pigs challenged with aerosolized ovalbumin. Archives of Pharmacal Research December 2007, Volume 30, Issue 12, pp 1599-1607.
Johnston CS, Martin LJ, Cai X (April 1992). "Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis". J Am Coll Nutr 11 (2): 172–6.

viridian
The leading brand of ethical vitamins

Wszystkie produkty dostępne w naszym sklepie nie zawierają stearynianu magnezu, nawet tego roślinnego, tlenku tytanu, sztucznych kolorantów i wypełniaczy.
Sklep internetowy www.viridian-polska.pl

ul. Eskulapów 10, 04-403Warszawa
Tel. 788 837 887

eprasa.pl c414dcbe00

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.

Osteoporoza

Pytanie: Kilka dni temu moja 75-letnia mama przewróciła się i złamała biodro, choć sam upadek nie wyglądał groźnie i wydawało mi się, że nic nie powinno się jej stać. Po badaniach okazało się, że przyczyną złamania była osteoporoza. Zaczęłam się obawiać, że wkrótce i mnie, a mam 50 lat, dopadnie ten problem. Jak zatem mogę pomóc mamie wrócić do zdrowia i przy okazji wzmocnić także swoje kości? Czy są sposoby na zapobieganie osteoporozie?

Odpowiedź: Złamanie biodra, a właściwie złamanie głowy kości udowej, to najczęstszy uraz występujący u osób starszych, głównie u seniorek. Jego przyczyną – podobnie jak w przypadku Twojej mamy – jest często właśnie osteoporoza. Powszechnie uważa się, że pojawia się ona dopiero po 60. r.ż., jednak bywa, że niezauważona może dużo wcześniej doprowadzić do znacznego osłabienia kości i patologicznych złamań. Całe szczęście są sposoby na to, by wzmacniać kości i wspomagać leczenie osteoporozy[1].

Tkanka kostna zbudowana jest z komórek kostnych i macierzy, której głównym składnikiem jest kolagen oraz związki wapnia, magnezu i fosforu. Zdrowa kość ma zachowaną gęstość, odpowiednią do pełnionej funkcji i strukturę wewnętrzną, jest wytrzymała oraz twarda. Gdyby zaś spojrzeć na kość dotkniętą osteoporozą, przypomina ona w przekroju sito, dlatego chorobę tę nazywano niegdyś zrzeszotnieniem kości.

Ubytki tkanki kostnej prowadzą do osłabienia kości, staje się ona zatem podatna na złamania i pęknięcia. I nie chodzi tu jedynie o silne urazy, czasami może dojść do złamania w sytuacji, w której zdrowej kości nic by się nie stało. A jedno złamanie osteoporotyczne wielokrotnie zwiększa ryzyko kolejnego. Szczególnie groźne są złamania kompresyjne kręgów, do których dochodzi właściwie bez żadnego urazu. Osłabione osteoporozą kręgi pękają na skutek fizjologicznego ucisku, jaki same na siebie wywierają[2]!

Rozróżniamy zasadniczo 2 rodzaje osteoporozy, pierwotną i wtórną.

Osteoporoza pierwotna związana jest z naturalnym procesem starzenia się kości i diagnozuje się ją w 80% przypadków. U mężczyzn obserwuje się ją już po przekroczeniu 45. r.ż, a u kobiet pojawia się zazwyczaj po menopauzie (po 50. r.ż.). Należy przy tym podkreślić, że stopniowe zmniejszanie gęstości tkanki widoczne jest lata wcześniej. Jedną z przyczyn osteoporozy są zmiany hormonalne towarzyszące przekwitaniu. Ponadto ryzyko wystąpienia tej choroby zwiększają używki (alkohol, papierosy), siedzący tryb życia oraz unikanie słońca, które jest niezbędne do wytwarzania witaminy D3 – to właśnie jej deficyty oraz niezbilansowany i ubogi w składniki mineralne jadłospis są jedną z przyczyn powstawania choroby. Wystąpieniu osteoporozy sprzyja także stosowanie restrykcyjnych diet odchudzających oraz postów.

Osteoporoza wtórna Odpowiada za ok. 20% przypadków choroby, może się pojawić w każdym wieku i jest wynikiem współistnienia chorób układowych oraz przyjmowania niektórych leków. Ryzyko osteoporozy zwiększa nadczynność tarczycy i przytarczyc, cukrzyca, choroba Cushinga, przewlekłe choroby jelit i nerek, schorzenia reumatoidalne i autoimmunologiczne, nowotwory oraz przedwczesna menopauza. Natomiast lekami, które mogą przyczyniać się do powstania choroby, są glikokortykosteroidy, hormony tarczycy, leki nasenne, obniżające krzepliwość krwi (heparyna, warfaryna), przeciwpadaczkowe i niektóre preparaty stosowane w leczeniu raka prostaty u mężczyzn[1].

Tocząca kości osteoporoza latami może nie dawać

eprasa.pl c414dcbe00

żadnych objawów albo są to niespecyficzne bóle kości, pojawiające się podczas siadania i wstawania lub ćwiczeń, które pacjenci często kładą na karb przemęczenia czy nadwyrężenia stawów i mięśni. Organizm chorego za wszelką cenę próbuje zwalczać ból, a może go ograniczyć, zmieniając ułożenie ciała. I tak niezauważalnie, miesiąc po miesiącu, sylwetka zmienia się, a skutkuje to pojawieniem się wtórnych wad postawy, które zaostrzają objawy bólowe i problemy z poruszaniem się. Dochodzi także do obniżenia wzrostu, które może być spowodowane kompresyjnymi złamaniami kręgów lub skrzywieniem kręgosłupa i pojawieniem się tzw. garbu starczego. Złamanie kompresyjne może być bezobjawowe lub powodować silny ból kręgosłupa i okolicznych tkanek, na skutek ucisku na korzenie nerwowe[3].

Doświadczony lekarz na podstawie postawy pacjenta, sposobu jego poruszania się i wywiadu jest w stanie wstępnie zdiagnozować osteoporozę. Zawsze jednak potwierdza się ją przy pomocy densytometrii (DEXA), badania, oceniającego na podstawie prześwietlenia kości jej gęstość. Aby zaś lekarz mógł ocenić ryzyko wystąpienia złamania, posługuje się zazwyczaj kalkulatorem FRAX. Pomocne w ocenie stanu pacjenta są także badania krwi, w tym oznaczenie poziomów wapnia, magnezu i fosforu, oraz badanie stężenia parathormonu odpowiedzialnego za metabolizm wapnia, witaminy D i poziomu tzw. markerów kostnych, w tym poziomu propeptydu P1NP, który informuje o intensywności procesów odbudowy kości i CTx, którego wysoki poziom świadczy o nasileniu procesów degeneracji kości.

Czasami osteoporozę wykrywa się przypadkiem, podczas badań rentgenowskich niezwiązanych ze złamaniami. Doświadczony radiolog opisujący zdjęcia bez trudu zauważy na nich obniżenie gęstości kości i może swoją sugestię zapisać w opisie badania – nie należy w takim przypadku bagatelizować jego spostrzeżeń, tylko jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu i wykonać zlecone badania. Często jednak osteoporoza daje o sobie znać spektakularnie – tak, jak w przypadku Pani mamy – złamaniem kości[1].

W leczeniu tego schorzenia stosuje się leki spowalniające postęp zrzeszotnienia kości i zmniejszające ryzyko ich złamań. Część z nich redukuje tempo resorpcji kości (bifosfoniany), inne pobudzają odbudowę jej struktury (renalinian strontu, teryparatyd), kolejne natomiast zwiększają poziom wapnia we krwi (teryparatyd). Niedawno terapię wzbogacono o przeciwciała monoklonalne (denozumab), które zapobiegają kolejnym złamaniom.

Chorych, którzy przeszli osteoporotyczne złamanie uczy się, jak na przyszłość zapobiegać urazom i upadkom. Zaleca się im również usprawniającą fizycznie fizjoterapię oraz odpowiedni program ćwiczeń[1]. Lekarz może też w określonych przypadkach wypisać zlecenie na kulę lub balkonik rehabilitacyjny. Czasami prowadzona jest dodatkowa diagnostyka w celu wykluczenia chorób skutkujących zaburzeniami równowagi lub problemów z widzeniem.

Oczywiście zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego tak duże znaczenie ma profilaktyka osteoporozy. Najważniejszą rolę odgrywa tu zmiana trybu życia i uświadomienie sobie zagrożeń związanych z chorobą. Na szczęście mam trochę możliwości, by nie dopuścić do zrzeszotnienia i do późnej starości zachować silne i mocne kości. Od czego zacząć?

Bądź aktywny

Naukowcy z University of Sydney w Australii dokonali przeglądu systematycznego badań nad osteoporozą i wpływem aktywności fizycznej na zapobieganie oraz przebieg choroby. Z ich opracowania wynika, że największym

REKLAMA

Wspomóż swój organizm w walce z osteoporozą



- Pomoc w utrzymaniu zdrowych i silnych kości
- Pomoc w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu
- Pomoc w chorobie zwyrodnieniowej stawów

Wish Group Tomasz Kaczmarczyk
ul. Bluszczowa 17a, 30-439 Kraków, NIP: 6792689344, T: +48 533 117 878
E: biuro@wishpolska.pl, www.zdrowiemarket.pl www.iwitaminy.pl

wish™ pharmaceutical

eprasa.pl c414dcbe00



Największym wrogiem chorych na osteoporozę jest siedzący tryb życia. Systematyczna aktywność fizyczna prowadzi do zwiększenia gęstości kości. Przy czym okazuje się, że każda dawka ruchu jest zdrowa.

wrogiem chorych na osteoporozę jest siedzący tryb życia, a systematyczny ruch prowadzi do zwiększenia gęstości kości. Przy czym okazuje się, że każda dawka ruchu jest zdrowa. Australijczycy porównali ze sobą aż 11 różnych modeli ćwiczeń i każdy działał korzystnie! Należy zatem jak najwięcej czasu spędzać aktywnie na świeżym powietrzu, a jeśli jest to niemożliwe to ćwiczyć w zaciszu domowym[4]. Ten sam ośrodek naukowy, na zlecenie WHO, opracowywał również wytyczne odnośnie do aktywności ruchowej osób w wieku powyżej 65 lat w zapobieganiu osteoporozie. Zaleca się im, aby program ćwiczeń zawierał 3 elementy: ćwiczenia wytrzymałościowe (marsz, jazda na rowerze, marszobiegi, nordic walking), siłowe (przysiady, podciąganie na drążku, pompki, nożyce, tzw. brzuszki przy ugiętych kolanach) oraz rozciągające (skręty szyi i tułowia, skłony) razem z równoważnymi (jaskółka, stanie na jednej nodze, siad równoważny). Taki trening powinien trwać 20 min 2-3 razy w tygodniu. Dobrym sposobem na zachowanie gęstości kości jest też pływanie. Ważne jest także, aby Twoja mama i inni chorzy pamiętali o tym, żeby nie przeciążać się ćwiczeniami, bo efekt może być odwrotny od zamierzonego, tylko stopniowo zwiększali czas trwania oraz intensywność ćwiczeń. Należy też pamiętać o tym, że w nierozgrzanych i przeciążonych mięśniach może dojść do skurczu, który w skrajnych przypadkach może złamać kość długą jak zapałkę[5].

Wyjdź na słońce

Latem codzienna 20-minutowa kąpiel słoneczna z odsłoniętymi przedramionami, podudziami i twarzą, co stanowi 15% powierzchni naszego ciała, pozwala organizmowi wytworzyć odpowiednią ilość witaminy D3, która jest niezbędna do utrzymania prawidłowego stężenia budującego kości wapnia. Warunkiem, by się to udało, jest brak kremu z filtrem. Można go nałożyć dopiero później. Niestety, w naszej strefie klimatycznej, od października do marca słońca jest za mało. Dlatego aż u 70% Polaków stwierdza się poważne niedobory tej witaminy. Na szczęście możemy dostarczać ją także z pokarmem, dlatego w naszym menu nie powinno zabraknąć ryb, jaj, mleka i jego przetworów oraz grzybów shitake. Trzeba przy tym pamiętać, że lepiej się wchłania w obecności tłuszczu. Zazwyczaj jednak za pomocą diety nie jesteśmy w stanie dostarczyć sobie zalecanej dziennej dawki witaminy D3. Dla dorosłego człowieka wynosi ona 2 000 j.m. Dlatego zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym warto rozważyć przyjmowanie suplementów diety ze słoneczną witaminą. Jednak może się zdarzyć, że lekarz zaleci zażywanie jej także latem[6].

Pamiętaj o pierwiastkach

A wśród nich szczególnie o wapniu, bowiem to jego związki w głównej mierze tworzą strukturę kości i odpowiadają za jej twardość oraz wytrzymałość. Najważniejszymi źródłami tego makroskładnika w diecie są przetwory mleczne, z tego też powodu, osoby będące na diecie bezmlecznej lub ograniczające spożycie mleka powinny pamiętać o przyjmowaniu suplementów diety z wapniem i wybierać pokarmy wzbogacane tym pierwiastkiem. Warto przy tym pamiętać, że szpinak, zboża i herbata, z uwagi na zawartość fitynianów zmniejszają jego wchłanianie. Europejskie i amerykańskie zespoły badawcze zalecają przyjmowanie preparatów 700-1500 mg wapniowych w przypadku zagrożenia osteopenią, osteoporozą lub niedoborem wapnia[7]. Drugim ważnym dla metabolizmu kości pierwiastkiem jest fosfor, który z kolei znajdziemy przede wszystkim w mięsie, rybach i jajach. Dziennie powinniśmy przyjmować 700-900 mg fosforu. Należy przy tym pilnować, by stosunek wapnia do fosforu wynosił 1:1.

Nie można zapomnieć o magnezie, który odpowiada za prawidłową mineralizację kości i wykorzystanie wapnia. Znajdziemy go m.in. w czekoladzie, pieczywie pełnoziarnistym i orzechach. Z kolei do prawidłowego wytwarzania macierzy kostnej potrzebujemy pierwiastków wpływających na działanie biorących w jej budowie enzymów, czyli manganu (ananas, herbata, produkty zbożowe, brązowy ryż), miedzi (warzywa zielone, kakao, płatki owsiane) i cynku (owoce morza, mięso, podroby).

Natomiast do syntezy kolagenu i wzmacniania jego włókien – poza witaminą C – niezbędny jest krzem. Znajdziemy

eprasa.pl c414dcbe00

go w otrębach pszennych, cebuli, kapuście, pasternaku i rzodkiewkach. Z uwagi na to, jak trudno zbilansować dietę w taki sposób, by zaspokoić wszystkie potrzeby organizmu, warto przemyśleć przyjmowanie suplementów zawierających wymienione pierwiastki.

Sięgnij po rośliny

Niektóre powszechnie dostępne zioła mogą pomóc zatrzymać postęp osteoporozy.

Pokrzywa (*Urtica*) dostarczy wapnia i krzemu.

Skrzyp polny (*Equisetum*) jest bogatym źródłem krzemu.

Owies (*Avena*) zawiera wapń, magnez i krzem.

Korzeń rehmanii i pluskwica groniasta (*Rehmannia i Cimicifuga racemosa*) regulując poziom hormonów, zapobiegają utracie gęstości kości i niszczeniu budującego ich macierz kolagenu.

Żywokost (*Symphytum*) To bezsprzeczny lider w zapobieganiu osteoporozie. Dość powiedzieć, że jego nazwa pochodzi od określenia „żywiciel kości". Zawarte w nim fitoskładniki łagodzą ból i obrzęk towarzyszący chorobom mięśniowo-szkieletowym oraz wspierają regenerację tkanki łącznej, a do tej grupy należy tkanka kostna.

Korzeń pieprzycy peruwiańskiej (*Lepidium meyenii*) poprawia gęstość kości, pobudza odbudowę ich struktury oraz reguluje metabolizm budujących je pierwiastków.

Hakorośl rozesłana i kadzidłowiec indyjski (*Harpagophytum procumbens i Boswellia serrata*) korzystnie wpływają na ogólną sprawność i ruchomość stawów, dzięki zawartości glikozydów o działaniu przeciwzapalnym przeciwobrzękowym i przeciwbólowym. Razem stanowią dobrą alternatywę dla zapisywanych często chorym na osteoporozę leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych[8].

Lantana pospolita (*Lantana camara*) w tradycyjnej medycynie chińskiej stosowana jest w leczeniu osteoporozy, gdyż hamując działanie enzymów, zapobiega utracie kolagenu i tym samym wzmacnia kości[9].

Flaszowiec peruwiański (*Annona cherimola*) – ta egzotyczna roślina jest niezwykle cennym i bogatym źródłem witaminy C oraz potrzebnych kościom pierwiastków, czyli fosforu, magnezu i wapnia.

Jak widać, rośliny nie tylko zawierają bogactwo składników odżywczych, ale też związki, które hamują procesy utraty tkanki kostnej. Jednak jeżeli stale zażywasz leki, skonsultuj ze swoim lekarzem przyjmowanie ziół, bowiem niektóre z nich mogą wejść w reakcje z farmaceutykami.

Witamina ważna dla kości

Komórki kości potrzebują witaminy K2 (menachinonu) do wytwarzania osteokalcyny, białka odpowiedzialnego

REKLAMA

Pomóż sobie
w walce z osteoporozą



Alto Pharma Kinga Kaczmarczyk
ul. Sawa 32, 32-414 Sawa, NIP: 679 28 37 649, T: +48 733 882 081, E: info@altopharma.pl, www.altopharma.pl

Altopharma
SUPLEMENTY WITAMINOWE

eprasa.pl c414dcbe00



W tradycyjnej medycynie chińskiej stosowana jest w leczeniu osteoporozy, gdyż hamując działanie enzymów, zapobiega utracie kolagenu i tym samym wzmacnia kości

za tworzenie macierzy kostnej. W jej wytwarzanie zaangażowana jest mikrobiota zamieszkująca jelita, dlatego musimy o nią zadbać, pilnując, aby w diecie nie zabrakło błonnika (warzywa, owoce, nasiona babki jajowatej i płesznik) oraz naturalnych probiotyków (jogurty, kefiry, kombucha). Dobrym źródłem pokarmowym samego menachinonu są przetwory mleczne, sery dojrzewające, jaja i wszelkie kiszonki. Duże ilości witaminy K2 znajdziemy także w natto, czyli fermentowanej soi, potrawie pochodzącej z Dalekiego Wschodu, którego cenne składniki możemy przyjmować także w postaci suplementów[10].

Nie bój się suplementów

Utrzymanie dobrze zbilansowanej diety jest nie lada wyzwaniem i tak naprawdę wielu z nas, pomimo tego, że je zdrowo, nie jest w stanie dostarczyć sobie odpowiedniej ilości niektórych składników odżywczych. Problem ten dotyczy zwłaszcza magnezu i witamin D3 i K2. Dlatego warto zaopatrzyć się w preparaty zawierające te składniki. Dzięki temu zyskasz pewność, że organizm otrzymuje odpowiednią ilość zapobiegających osteoporozie związków.

Suplementacja jest szczególnie istotna u osób starszych, ponieważ wraz z wiekiem zmniejsza się apetyt a wtedy łatwo o niedobory żywieniowe.

Poza wymienionymi, cennym suplementem jest także N-acetylocysteina (NAC), której nie jesteśmy w stanie dostarczyć z pożywieniem. Wspomaga ona mineralizację kości, wzmacnia je i pobudza procesy regeneracji oraz odbudowy struktury wewnętrznej[11]. Z kolei kwas alfa-liponowy hamuje działanie osteoklastów, tzw. komórek kościogubnych, które, choć są potrzebne w procesach naturalnej przebudowy i regeneracji kości, jeśli działają zbyt gorliwie, przyczyniają się do osteoporozy[12].

Męska osteoporoza

Jak już wspomniałem na wstępie, choroba nie omija także panów. Do niedawna sądzono, że choroba ta przebiega podobnie u kobiet i u mężczyzn, jednak najnowsze odkrycia pokazują, że niekoniecznie. W patologii męskiej osteoporozy kluczową rolę odgrywa obniżający się wraz z wiekiem poziom testosteronu, hormonu wytwarzanego przez jądra. Mniejsze znaczenie mają wymienione wcześniej czynniki sprzyjające osteoporozie pierwotnej u płci piękniej, choć ich wpływ na stan kości jest niewątpliwy. Co się zaś tyczy osteoporozy wtórnej, jej główną przyczyną jest hipogonadyzm, któremu u mężczyzn towarzyszą zaburzenia funkcjonowania jąder, a jego przyczyną, u zdrowych do tej pory osobników (poza towarzyszącym andropauzie spadkiem ilości testosteronu w organizmie) mogą być choroby układowe (nowotwory i choroby autoimmunologiczne), przewlekły stres oraz stosowanie dopingu farmakologicznego, duży wysiłek fizyczny bądź szybkie odchudzanie. Nie bez znaczenia jest także to, że to właśnie panowie częściej nadużywają alkoholu i palą papierosy, a te czynniki również sprzyjają rozwojowi zrzeszotnienia.

W profilaktyce męskiej osteoporozy ważną rolę odgrywa także zapobieganie i leczenie chorób prostaty oraz przyjmowanie leków zawierających testosteron lub suplementów korzystnie wpływających na wytwarzanie tego męskiego hormonu, takich jak olej z pestek dyni, olej lniany, ziele pokrzywy, żeń-szeń, pyłek sosnowy, palma sabałowa, niepokalanek pospolity czy buzdyganek naziemny[13].

Przedwczesne siwienie

Pytanie: Mam 30 lat i jestem w ciąży. Nie wiem, czy to efekt stresu związanego z 2-latami pandemii, wojny na Ukrainie czy ciąży (pierwszą kilka lat temu poroniłam), ale zauważyłam ostatnio, że siwieję. Jestem naturalną szatynką i siwe włosy wyraźnie odcinają się od pozostałych. I to nie jest tak, że mam 1-2, tylko mam regularne srebrne nitki na całej głowie. Czy istnieją jakieś naturalne sposoby na przeciwdziałanie siwieniu? Co mogę zrobić, aby utrzymać naturalny kolor, chociaż do 40?

Odpowiedź: Naukowcy z Columbia University zbadali prawdziwość powszechnej opinii, że włosy siwieją nam ze stresu. I twierdzą, że proces ten można cof-

eprasa.pl c414dcbe00

nąć. Chodzi jednak tylko o włosy, które dopiero niedawno zmieniły barwę[1]. Jednak po kolei.

Siwienie jest jedną z naturalnych oznak starzenia się organizmu i jest sprawą osobniczą – u jednych zaczyna się ok. 30. r.ż. u innych po 40. r.ż. Czasem zdarza się jednak, że włosy tracą kolor dużo wcześniej, niż moglibyśmy się tego spodziewać. Przyczyną tego stanu rzeczy może być zarówno nieprawidłowo zbilansowana dieta, jak i stres, a także różne choroby. W niektórych rodzinach siwienie bywa uwarunkowane genetycznie.

Pigmentacja włosów jest ściśle powiązana z procesem ich rozwoju. Za ich kolor odpowiada melanina, czyli endogenny biopolimer, którego synteza przebiega w melanocytach w fazie wzrostu, czyli anagenie[2].

Istotną rolę w tym procesie, zwanym melanogenezą, odgrywają enzymy: tyrozynaza, TRP1 (tyrosinase-related protein 1) i TRP2. Pigment przenoszony jest głównie do kory włosa, w niewielkim stopniu do rdzenia i bardzo rzadko do powłoczki. Wraz z końcem fazy anagenu zatrzymuje się proces syntezy melaniny, która w fazie przejściowej rozwoju włosa (katagenie) jest usuwana przez fagocyty i komórki Langerhansa oraz keratynocyty zewnętrznej pochewki korzenia włosa[3].

Ponieważ cykl włosowy nie jest zsynchronizowany, część komórek odpowiadających za pigmentację wędruje wówczas do tych mieszków włosowych, które aktualnie znajdują się w fazie anagenu. Każdy mieszek włosowy przechodzi 7-15 cykli wzrostu. Włosy siwe rozwijają się w tym samym trybie (anagen, katagen, telogen, egzogen), jednak charakteryzują się szybszym wzrostem.

Siwienie może pojawiać się zatem jako genetycznie regulowane wyczerpanie rezerwuaru melanocytów, redukcja aktywności tyrozynazy bądź defekt w aktywacji i migracji komórek[4]. Ponieważ ze starzeniem się organizmu w naturalny sposób spada ilość melaniny, już po 30. r.ż. rośnie prawdopodobieństwo pojawienia się większej ilości siwych włosów. Wraz z wiekiem obniża się w organizmie poziom wielu składników mineralnych, co jest związane z ich gorszą przyswajalnością i częstszym występowaniem przewlekłych schorzeń. Spada np. poziom krzemu, którego niedobór znacząco wpływa na siwienie włosów oraz większą ich łamliwość.

Z upływem lat ciało, jego metabolizm oraz gospodarka hormonalna ulegają zmianom. Hormony wyznaczają nasze fazy życia, pokwitanie, czas płodności i menopauzę. Część badaczy uważa, że to właśnie one korzystnie oddziałują na włosy, wydłużając fazę anagenu. Ich zdaniem związany z menopauzą niedobór estrogenów doprowadza do rozlanego przerzedzenia włosów z tendencją do siwienia[5]. To dlatego u kobiet w okresie okołomenopauzalnym bardzo charakterystyczne jest cofanie się czołowej linii owłosienia. Te naturalne procesy starzenia nie są jednak jedyną możliwą przyczyną siwienia włosów.



Okazuje się, że kosmyki mogą siwieć przez chwilę, a gdy stres przeminie, są w stanie wrócić do normalnego koloru. Warto więc nauczyć się relaksować oraz ograniczyć liczbę stresorów.

Często pojawia się ono u młodych osób, co może być objawem innych schorzeń. Wykazano związek przedwczesnego siwienia z różnymi zaburzeniami autoimmunologicznymi jak bielactwo, niedokrwistość złośliwa, choroby tarczycy czy uwarunkowany genetycznie zespół Wernera, charakteryzujący się przedwczesnym starzeniem całego organizmu[6].

Spośród tych przyczyn szczególnie istotne są zaburzenia tarczycy. U osób z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy obserwuje się nadmierną utratę włosów w mechanizmie telogenowym, a w chorobie Hashimoto także przedwczesne siwienie i łysienie plackowate[7]. Przyspieszona depigmentacja może pojawiać się również w chorobie Gravesa-Basedowa[8].

Naukowcy wciąż spierają się, czy w tych przypadkach utrata naturalnego koloru włosów jest efektem złożonych mechanizmów immunopatologicznych, czy też bezpośredniego wpływu hormonów. Wiadomo jednak, że receptory dla hormonów tarczycy zlokalizowane są na fibroblastach i keratynocytach mieszka włosowego, przez co odpowiadają za tempo wzrostu i jakość włosa.

Ponadto hormony te regulują także metabolizm i podaż tlenu, a zaburzenie tych procesów powoduje, że do mieszka dociera mniej substancji odżywczych niezbędnych dla jego rozwoju. Dlatego poszukując

eprasa.pl c414dcbe00

przyczyn przedwczesnego siwienia, warto oznaczyć poziom hormonów tarczycy (TSH, FT3 i FT4).

Istnieje również cały szereg czynników środowiskowych, które mogą zaburzać pigmentację włosów. Wyeliminowanie tych szkodliwych i wprowadzenie kilku zmian do codziennego trybu życia może opóźnić albo spowolnić siwienie.

Ogranicz używki

Często to właśnie one stoją za utratą koloru włosów w młodym wieku. Niedawne badania na młodych dorosłych w Turcji wykazały, że przedwczesne siwienie jest ściśle powiązane z czynnikami wywołującymi stres oksydacyjny – m.in. spożywanie alkoholu[9]. Regularne palenie przyspiesza procesy starzenia się organizmu, powodując szarzenie cery, szybsze pojawienie się zmarszczek czy właśnie siwienie[8]. W jednym z badań, w którym uczestniczyło ponad 600 pacjentów w wieku powyżej 30 lat, porównywano stan włosów palaczy z osobami bez tego nałogu. U obu płci we wszystkich grupach wiekowych wykazano związek między paleniem a występowaniem siwych włosów, a u mężczyzn także z łysiną[9]!

Przewlekły stres

Naukowcy z Columbia University wskazują na fakt, iż na nasze owłosienie negatywnie wpływają zmiany zachodzące w szlakach metabolicznych odpowiedzialnych za budowę białek w organizmie (anabolizm, synteza białek z aminokwasów), do których dochodzi na skutek wzmożonego wydzielania hormonów stresu. Postanowili więc prześledzić, jak przebiegało odbarwianie się 400 poszczególnych włosów u 14 różnych osób i zestawić z odpowiadającymi im sygnaturami białek. Zauważyli przy tym, że we włosach zapisane są ślady dramatycznych wydarzeń ich właścicieli – można je dostrzec, badając przyrost ich długości. Wiedząc mniej więcej, jak szybko rosną, można było zestawić dany ich fragment z określonymi wydarzeniami w życiu badanej osoby. Siwienie następowało w okresie zwiększonego napięcia, a powrót naturalnej barwy związany był z eliminacją czynników stresogennych.

Oceniając włosy uczestników eksperymentu, uczeni skupiali się na poziomie melaniny oraz typach białek obecnych w różnych ich partiach. Ku swojemu zaskoczeniu, zamiast włosów odbarwionych u nasady, znaleźli coś odwrotnego – siwe końcówki. Okazuje się, że kosmyki mogą siwieć przez chwilę, a gdy stres przeminie, są w stanie wrócić do normalnego koloru. Co więcej, procesowi odwracającemu skutki siwienia można poddać wszystkie włosy niezależnie od ich umiejscowienia na ciele. Warto więc nauczyć się relaksować oraz ograniczyć liczbę stresorów[1].

Niedobór antyoksydantów?

Przyjęło się, że starzenie się organizmu w dużym stopniu powiązane jest z aktywnością wolnych rodników i stresem oksydacyjnym. Rzadziej już jednak mówi się o drugiej stronie medalu – otóż stres oksydacyjny może być wynikiem zanieczyszczeń środowiskowych, działania promieni ultrafioletowych (UV), stanów zapalnych, jak również czynników emocjonalnych. Bez względu na to, co jest jego przyczyną, okazuje się, że wpływa on bezpośrednio na kondycję włosów[11]. Analiza mikroskopowa siwych mieszków włosowych w fazie anagenu pokazała, że stres oksydacyjny powoduje w nich apoptozę (zaprogramowaną śmierć) melanocytów[12]. Również hodowane pigmentowe mieszki włosowe narażone na stres oksydacyjny wykazywały zwiększoną apoptozę melanocytów w cebulkach włosów.

Zdaniem autorów tego badania wysoki stres oksydacyjny prowadzi do selektywnego, przedwczesnego siwienia. Z drugiej strony zmiana koloru włosów może wynikać z niedoborów antyoksydantów, które powinny neutralizować aktywność wolnych rodników. Badania przeprowadzone wśród pacjentów cierpiących na bielactwo – będące jedną z przyczyn siwienia – wykazały u nich niskie stężenia przeciwutleniaczy enzymatycznych i nieenzymatycznych, przede wszystkim ubichinolu i witaminy E (która opóźnia proces starzenia)[13].

Z kolei inni badacze na podstawie swoich obserwacji doszli do wniosku, że główną przyczyną uszkodzeń oksydacyjnych melanocytów w siwych włosach jest niedobór katalazy – enzymu katalizującego proces rozkładu nadtlenku wodoru do wody i tlenu. Zespół dermatologów z Wuhan University wykazał obniżoną aktywność przeciwutleniaczy w mieszkach siwych włosów. Ich eksperyment ujawnił, że ekspresja białka katalazy i zdolność do zmiatania rodników hydroksylowych są silnie tłumione w niepigmentowanych mieszkach włosowych[14].

Wszystkie te eksperymenty i badania sugerują, że kluczowe jest unikanie stresu oksydacyjnego – najlepiej poprzez dostarczenie organizmowi dużej ilości przeciwutleniaczy zwalczających wolne rodniki. Zdecydowanym liderem jest tu witamina C, która wyłapuje i neutralizuje wolne rodniki, zanim te zdążą uszkodzić komórki. Znajdziesz ją w dzikiej róży, aceroli, papryce, pomarańczach, papai, jarmużu i brukselce.

Do wymiataczy wolnych rodników należy również beta-karoten (prowitamina A). By dostarczyć go organizmowi w odpowiedniej ilości, sięgaj po bataty, marchewkę, suszone morele, sałatę, dynię piżmową i szczypiorek.

Mikro- i makroelementy

W licznych próbach klinicznych naukowcy sprawdzają, czy przedwczesne siwienie może mieć związek z niedoborami określonych składników mineralnych. W jednym z badań określano poziom żelaza, miedzi i cynku u pacjentów poniżej 20. r.ż., którzy zmagali się z przedwczesnym siwieniem (wprowadzono kryterium co najmniej

eprasa.pl c414dcbe00

10 siwych pasm)[15]. Ich wyniki porównano z grupą kontrolną dopasowaną pod względem wieku i płci.

Okazało się, że u osób cierpiących na przedwczesne siwienie odnotowano znacząco niższe stężenie miedzi w surowicy krwi w porównaniu do grupy kontrolnej. Z kolei zupełnie odwrotne wyniki odnotowano w przypadku poziomu żelaza: to zdrowe osoby miały dużo mniej tego pierwiastka. Nie wykazano za to istotnych różnic w przypadku stężenia cynku.

Choć badanie to nie dowiodło, że przedwczesnemu siwieniu towarzyszy niedobór żelaza, inni naukowcy donoszą, że poziom tego pierwiastka wpływa jednak na pigmentację włosów. Żelazo uczestniczy bowiem w aktywacji tyrozynazy – metaloenzymu niezbędnego w procesie melanogenezy[16]. W innym doświadczeniu wykazano, że regularne przyjmowanie suplementu krzemu (przez 9 miesięcy) powoduje znaczną poprawę kondycji włosów, które stają się grubsze, mocniejsze i bardziej elastyczne[17]. Dzięki temu pierwiastek ten pośrednio wpływa również na aktywność komórek odpowiedzialnych za pigmentację.

Pojawiają się również doniesienia o tym, że w pewne etapy melanogenezy zaangażowany jest wapń[18]. Niektórzy uczeni sugerują, że na przedwczesne siwienie narażone są osoby z osteopenią, u których notuje się obniżony poziom wapnia i witaminy D3. Nie przeprowadzono co prawda badań klinicznych na temat ewentualnej roli słonecznej witaminy w procesach pigmentacji włosów, jednak badania epidemiologiczne wykazują, że osoby cierpiące na przedwczesne siwienie rzeczywiście mają obniżone poziomy zarówno wapnia, jak i słonecznej witaminy[19].

Prawdopodobnie zatem na kolor naszych włosów wpływa utrzymanie zarówno odpowiednich poziomów witamin (D3, E, A, z grupy B), jak i minerałów. Oznacza to, że zbilansowana dieta stanowi podstawę pielęgnacji włosów.

Witaminy z grupy B

Kobalamina, czyli witamina B12, ma kluczowe znaczenie dla kondycji cery i włosów. Jej przewlekły niedobór może powodować rozjaśnienie włosów. Ponadto jak wykazują badania, stabilizuje ona przebieg początkowej fazy anagenu[20].

Z kolei witamina B5 (pantotenian wapnia) może cofać przedwczesne siwienie. We wstępnej próbie klinicznej u 7 młodych kobiet, które stosowały 200 mg tej witaminy, udało się zredukować łączną liczbę siwych włosów z 512 do 213[21].

Co więcej, oba te związki przyczyniają się do wzrostu większej ilości włosów poprzez stymulowanie wchłaniania witamin przez organizm i poprawę rozwoju komórek. Podobną rolę odgrywa również biotyna, czyli witamina B7. Warto tu wspomnieć, że jej niedobór skutkuje wypadaniem włosów.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex

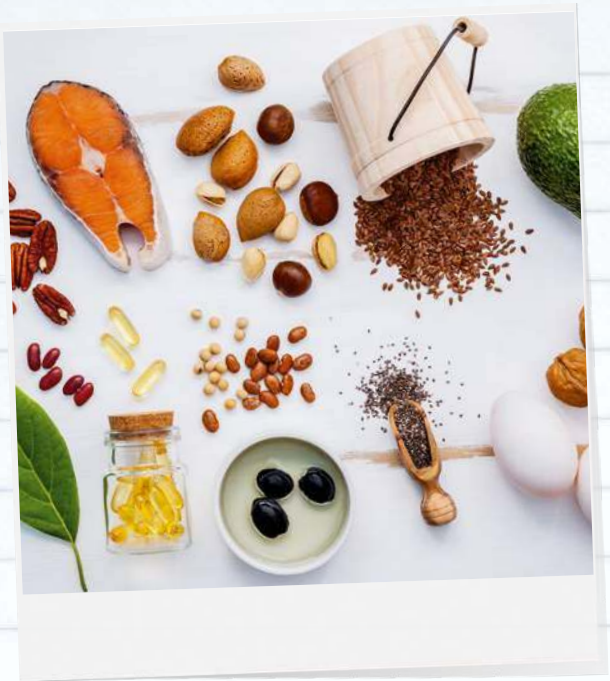
Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.



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

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

eprasa.pl c414dcbe00



Witamina B5 może cofać przedwczesne siwienie. We wstępnej próbie klinicznej u 7 młodych kobiet, które stosowały 200 mg tej witaminy, udało się zredukować łączną liczbę siwych włosów z 512 do 213.

Najlepszymi źródłami kobalaminy w diecie są mięso wołowe, jajka, ryby, mleko i żółte sery. Z kolei pantotenian wapnia i biotynę znajdziesz w wątrobie, otrębach pszennych, orzechach, mleku i jego przetworach.

Drożdże

Warto zwrócić uwagę na ten niepozorny składnik tradycyjnej kuchni. Drożdże są nie tylko doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka, ale również prawdziwą witaminową bombą. Zawierają duże ilości witamin z grupy B oraz kwas pantotenowy, który m.in. poprawia pigmentację i stan włosów. Objawami jego niedoboru są zaburzenia układu nerwowego, omdlenia, wypadanie włosów, przedwczesna siwizna, łysienie i zmiany skórne[22].

Co zatem jeść, by opóźnić siwienie?

W Twoim codziennym menu powinny znaleźć się produkty zbożowe (pełnoziarniste pieczywo, makarony, płatki owsiane, jęczmienne i żytnie, ryż dziki i brązowy), nabiał (jaja, mleko, jogurty i kefiry), warzywa (głównie pomidory, kalafior, rzepa, kapusta, seler, koper, cukinia, patisony, natka pietruszki, buraki, szparagi) oraz zarodki i kiełki.

Wyklucz natomiast cukier rafinowany, sól oczyszczaną i ocet spirytusowy, które stymulują proces siwienia.

Wypróbuj olejki

Olej goździkowy ma zdolność przyciemniania włosów. Wcieraj go w skórę głowy oraz we włosy wieczorem. Owiń głowę ręcznikiem i zostaw tak na noc. Rano umyj włosy.

Olej kokosowy Zmieszaj go z sokiem cytryny i nanieś na włosy. Po godzinie umyj głowę szamponem i dokładnie spłucz. Zabieg ten pozwala na zahamowanie procesu siwienia, a niekiedy nawet przywraca naturalny kolor włosów. Kurację należy stosować co najmniej przez tydzień. Podobne działanie ma mikstura przygotowana z oleju kokosowego i świeżych liści kurkumy.

Fitoterapia

Poza racjonalną dietą kondycję włosów można poprawić dzięki herbatkom ziołowym. Skrzyp polny działa regenerująco i remineralizująco, a jako bogate źródło krzemu, potasu i flawonoidów korzystnie wpływa na tkanki szybko rosnące, w tym włosy, paznokcie i skórę. Picie naparów lub odwarów z ziela skrzypu wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu, przetłuszczaniu oraz łupieżowi[23].

Herbatka z pokrzywy regularnie używana jako płukanka do włosów pomoże je przyciemnić. Zalać 4-5 saszetek lub odpowiadającą im ilość suszonych liści wrzątkiem. Zostaw do zaparzenia pod przykryciem na 10 min. Możesz dolać chłodnej wody lub używać po ostudzeniu. Najlepiej nie tylko spłukać głowę i włosy, ale wręcz zanurzyć je w naparze na 2 min.

Sok z aloesu wpływa na poprawę dotlenienia komórek skóry głowy oraz stanowi bogate źródło witamin i składników mineralnych, a ponadto doskonale nawilża i regeneruje pasma.

Orzech włoski

Jego zielona łuska jest źródłem juglonu – naturalnego barwnika. Badacze przetestowali właściwości ekstraktu z niej, jako naturalnego środka do koloryzacji. Okazało się, że włosy farbowane tym wyciągiem wykazywały dobrą odporność na mycie i światło dzienne. Farba nie podrażniała skóry. Dodatkowo ekstrakt wykazywał maksymalną aktywność przeciwdrobnoustrojową w porównaniu z półsyntetycznymi i komercyjnymi farbami do włosów[24].

Zbierz zielone owocnie, rozdrobnij je i wysusz. Następnie zmiel w młynku. 2 łyżki proszku, zalej 10 ml wrzątku, zostaw do ostygnięcia. Potem dodaj żółtko i łyżkę oleju kokosowego. Wszystko dokładnie wymieszaj. Powstałą pastę wcieraj w kosmki na całej długości. Następnie zostaw na 15-30 min. Dokładnie umyj głowę szamponem. Jeżeli masz półdługie lub długie włosy, odpowiednio zwiększ ilość składników.

Macerat z amli

Owoc agrestu indyjskiego (*Emblica officinalis*) dodaje włosom blasku i grubości, zmiękcza je, pogłębia i ożywia naturalny kolor, jednocześnie opóźniając przedwczesne siwienie[25].

Garść owoców amli umyj i osusz. Wsyp do słoika i zalej szklanką oleju słonecznikowego. Zamknij naczynie. Odstaw w ciem-

eprasa.pl c414dcbe00

JAK CZYSTY JEST SKŁAD TWOJEGO SUPLEMENTU DIETY?

Spójrz na przegląd popularnych suplementów dostępnych na rynku.
Sprawdziliśmy co jest napisane drobnym drukiem.

Inne suplementy

Żelatyna, Syrop sorbitolowy, Olej palmowy, Wosk

Stearynian magnezu, Talk, Dwutlenek tytanu, Sacharoza

Maltitol, Sukraloza, Żelatyna wołowa, Karmin, Wosk karnauba

Fosforan dwuwapniowy, Dwutlenek tytanu, Talk oczyszczony, Cukier, Sacharoza, Mannitol, Stearynian magnezu

Sorbitol, Odczynnik przeciwpieniący (Polisorbat 60), Aspartam, Acesulfam K, Mannitol

Stearynian magnezu, Dwutlenek tytanu

Żelatyna, Syrop glukozowy, Sacharoza, Nierozpuszczalny poliwinylopirolidon, Stearynian magnezu, Polisorbat

Żelatyna, Szelak, Dwutlenek tytanu, Talk

Fosforan dwuwapniowy, Kwas winowy, Stearynian magnezu, Glukoza, Sacharoza, Talk, Błękit brylantowy, Frakcjonowany olej roślinny, Syrop glukozowy

Dwuzasadowy fosforan wapnia, Stearynian magnezu, Usieciowana guma celulozowa, Dwutlenek tytanu, Sacharoza



Wegańskie kapsułki **Virdian.**
Bez niepotrzebnych wypełniaczy i substancji wiążących.

Transparentność Viridian Nutrition

Czy wiesz że, wiele tabletek zawiera aż do 50% substancji wypełniających, wiążących i przeciwzbrylających? Dla większości ludzi jest to irytujący fakt, ale np. dla alergików może to być poważny problem.

Czy chciałbyś dodawać stearynian magnezu, kwas stearynowy, talk albo sztuczne barwniki przygotowując posiłek dla siebie i swojej rodziny?

My na pewno NIE.

Dlatego stworzyliśmy nasze suplementy tak czyste jak powinny być – bez żadnych zbędnych dodatków w kapsułce.

Gwarantujemy

- 100% aktywnych składników w kapsułce
- Żadnych szkodliwych dodatków
- Kapsułki z roślinnej celulozy
- Nie napromieniowywane
- Bez GMO
- Szklane opakowanie najlepiej chroniące zawartą jakość
- Najwyższa jakość na każdym etapie tworzenia
- Produkty stworzone w oparciu o najnowsze badania naukowe

viridian

www.viridian-polska.pl

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl c414dcbe00



Włosy farbowane ekstraktem zielonych łupin orzechów włoskich wykazują dobrą odporność na mycie i światło dzienne. Dodatkowo wyciąg wykazywał maksymalną aktywność przeciwdrobnoustrojową w porównaniu z półsyntetycznymi i komercyjnymi farbami do włosów.

ne miejsce na 3-4 tygodnie. W tym czasie wszystkie składniki odżywcze w nim zawarte przenikną do oleju, dzięki czemu stanie się on doskonałą, naturalną odżywką do włosów. Regularne stosowanie takiego preparatu wzmacnia cebulki włosów, stymuluje ich wzrost, a także pogłębia ich naturalny kolor. Dowiedli tego badacze z Korei[26]. Co więcej, dzięki wysokiej zawartości tanin zmniejsza również przetłuszczanie się fryzury.

Zamiast owoców możesz też użyć agrestu indyjskiego w proszku. Wtedy 4 łyżeczki proszku zalej 150 ml oleju ryżowego. Odstaw w szczelnie zamkniętym słoiku na 3-4 tygodnie w ciemne miejsce. Codziennie wstrząsaj naczyniem. Po upływie miesiąca macerat jest gotowy. Wcieraj go w skórę głowy i włosy najlepiej przed snem. Rano umyj głowę.

Maskujące płukanki

Naturalne napary przyciemniające włosy, np. z czarnej herbaty, szałwii, tymianku, rozmarynu lub lawendy, ukrywają siwiznę, dlatego warto stosować je miejscowo, kiedy już pojawią się szare pasma. Podobne działanie ma płukanka z łupin orzechów włoskich. Pamiętaj jednak, że efekty pojawią się wyłącznie wtedy, gdy będziesz działała regularnie. Przykładowo, aby uzyskać widoczny efekt, płukankę z czarnej herbaty trzeba przygotowywać 2-3 razy tygodniowo.

Zaparz 2 łyżki czarnej herbaty z łyżeczką soli, gotuj przez 2 min i usuń z ognia. Przecedź i wystudź napar, a następnie umyj nim włosy. Poczekaj, aż wyschną i tego dnia nie myj ich już szamponem.

Ochrona

Siwe lub siwiejące włosy są dużo słabsze, zatem bardziej podatne na czynniki zewnętrzne. Dlatego ogranicz korzystanie z suszarek, prostownic i lokówek, by nie narażać czupryny na działanie wysokiej temperatury. Unikaj też ekspozycji głowy na słońce. Promienie UV mogą wpływać na przyspieszenie procesu siwienia. Na wiosnę i w lecie w godzinach między 11 a 15 chroń włosy pod kapeluszem, chustką lub czapką z daszkiem.

A może farba?

Jeśli zdecydujesz się na koloryzację, szukaj preparatów naturalnych lub bioorganicznych, które nie tylko nadadzą barwę Twoim włosom, ale również wzmocnią je i odżywią.

Naturalne ziołowe farby powinny być wolne od amoniaku, parabenów, rezorcyny, alkoholu, metali ciężkich, laurylosiarczanu sodu (SLS), glutenu. Powinny też mieć jak najmniej barwnika syntetycznego (p-Fenylenodiamina, PPD), bowiem dowiedziono, że ta sztuczna henna ma działanie silnie uczulające.

Obecnie można już znaleźć na rynku organiczne w 100% farby do włosów, bez pestycydów i metali ciężkich, sztucznych barwników, pikramatu sodu, talku, piasku oraz innych zanieczyszczeń. Ich receptura oparta jest na ajurwedyjskich ekstraktach roślinnych wspartych rumiankiem i burakiem.

BIBLIOGRAFIA

OSTEOPOROZA

1. DOI: 10.4061/2011/293808
2. Clin J Am Soc Nephrol. 2008 Nov; 3(Suppl 3): S131–9
3. Probl Hig Epidemiol 2015, 96(1):106-14
4. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020 Nov 26;17(1):150
5. Clin Med Insights Arthritis Musculoskelet Disord. 2014; 7: 33–40
6. Drugs Aging 24, 1017–1029 (2007)
7. Nutr Clin Pract. 2007 Jun; 22(3):286-96; Clin Drug Investig. 2011; 31(5):285-98
8. Int J Med Sci. 2010; 7(6): 366–377
9. J Shahrekord Univ Med Sci. 2019;21(5): 229-36
10. Gynecol Endocrinol. 2020 Apr;36(4):285-8
11. Am J Transl Res. 2020; 12(3): 731-42
12. Nutr Rev. 2015 Feb;73(2):116-25
13. Przegląd Urologicznym 2004/1 (23)

PRZEDWCZESNE SIWIENIE

1. DOI: 10.1101/2020.05.18.101964
2. Sawicki W., Histologia, Warszawa 2009, s. 601
3. Dermatologica 1991, 183: 173-178
4. Cell 2001; 104: 233-245
5. Australas J Dermatol 2001; 42: 149-148
6. Science 2003; 299 (5611): 1355-1359
7. J Invest Dermatol Symp Proc 2004; 9: 73-78
8. Ir J Med. Sci 2001; 170: 117-119
9. Pediatr Dermatol. 2016;33:438-42
10. BMJ 1996; 313 (7072): 1616
11. Int J Trichology. 2018 Sep-Oct; 10(5): 198-203
12. FASEB 2006; 20 (9): 1567-1569
13. Pigment Cell Res 1998; 11 (2): 81-85
14. PLoS One 2014; 9 (4): e93589
15. Biol Trace Elem Res 2012; 146 (1): 30-34
16. FEBS Lett 1992; 302: 126-128
17. Phytomedicine 2007; 14 (6): 423-435
18. J Clin Endocrinol Metab 1997; 82: 3580-3583
19. International Journal of Trichology 2013; 5 (1): 17-21
20. J Cosmet, Dermatol Sci Appl 2011; 1: 25-29
21. IJDVL 1986; 52 (2): 77-80
22. Postępy Fitoterapii 2013; (1): 54-62
23. Lamer-Zarawska E., Noculak-Palczewska
24. Coloration Technology. 134. 10.1111/cote.12322.
25. A. Kosmetyki naturalne. Astrum, Wrocław 1994
26. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 4395638

eprasa.pl c414dcbe00

BIO-ORGANICZNA I NATURALNA KOLORYZACJA I PIELĘGNACJA WŁOSÓW

— MADE IN ITALY —



VEGETAL COLOR

- 100% roślinna koloryzacja & pielęgnacja
- wysokiej jakości rośliny koloryzujące i ekstrakty ajurwedyjskie
- zmikronizowany proszek w postaci pudru
- łatwe mieszanie i aplikacja
- 8 gotowych do użycia odcieni
- przyjazny dla vegan i środowiska

ZESTAW NAPRAWCZY DO WŁOSÓW SZAMPON I ODŻYWKA BIO ORGANIC MORINGA



–10% Z KODEM: ZDROWIE NA SKLEP.HERBATINT.PL

NATURALNA I TRWAŁA FARBA DO WŁOSÓW W ŻELU

- 8 organicznych ekstraktów roślinnych
- testowana dermatologicznie na skórze wrażliwej
- 100% pokrycia siwych włosów
- bez amoniaku, rezorcyny, parabenów, alkoholu, niklu, glutenu i zapachu
- odpowiednia dla Vegan



ZDROWE I PIĘKNE WŁOSY

WWW.HERBATINT.PL

@herbatintpolska

eprasa.pl c414dcbe00



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Wsparcie dla seniorów nie tylko w upały

Xenico Pharma
Litoxen Senior
Cena: 14,50 zł
(20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen Senior pomaga nawodnić organizm osób starszych i uzupełnia codzienną dietę w magnez, który, jak pokazują badania naukowe, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, w tym także mięśnia sercowego, pomaga również w utrzymaniu zdrowych kości oraz w zachowaniu równowagi elektrolitowej. Dodatkowo produkt został wzbogacony o wyciąg z pestek winogron (Vitis vinifera), który wspiera prawidłowy przepływ krwi w kończynach dolnych oraz o glukozę, sód i potas. Szczególnie polecany w upalne dni, podczas obfitego pocenia i w okresie zwiększonego wysiłku.



Doskonałe nawodnienie

Xenico Pharma
Litoxen 1+1 zestaw promocyjny
Cena: 14,90 zł (2 × 20 tabletek musujących)
www.xenico.pl

Litoxen uzupełnia codzienną dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Ma naturalny pomarańczowy aromat. Produkt przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych. Szczególnie zalecany w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego, obfitego pocenia się oraz podczas upałów – w celu uzupełniania płynów. Warto też sięgać po preparat w okresie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na wspierającą odporność witaminę C, potas, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, jak również wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz glukozę i sód.



Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

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 c414dcbe00



Wzmocnij odporność na stres

Fushi
Fushi Ashwagandha BIO
Cena: 58 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Ashwagandha to znany adaptogen wspomagający radzenie sobie z codziennym stresem. Wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu jasności umysłu i koncentracji. Pomaga przywrócić równowagę i spokój. Fushi Ashwagandha BIO ma certyfikat ekologiczny Soil Association, co gwarantuje, że produkt nie jest skażony resztkami pestycydów, środków owadobójczych czy chwastobójczych. W trosce o swoje zdrowie warto wybierać produkty z certyfikatem ekologicznym.



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.



Naturalny błonnik przeciw zaparciom

Kato Labs
Jeliton
Cena: ok. 15 zł (18 saszetek x 5 g)
www.kato.pl, www.jeliton.eu

Jeliton jest suplementem diety złożonym w 100% z naturalnego składnika – łupiny nasiennej babki jajowatej (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*). Stanowi ona źródło błonnika, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit. Preparat nie zawiera cukru, konserwantów ani substancji smakowych. Polecany jest zatem do codziennego stosowania. Zawarta w nim łupina nasienna babki jajowatej działa wyłącznie mechanicznie, poprawiając pasaż jelitowy. Suplement przyjmowany 3-4 razy dziennie zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na błonnik.

Dostępny w aptekach.



Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

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 c414dcbe90

Innowacyjny kolagen



Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Cholesterol na odpowiednim poziomie



Singularis
Cholesteron Superior
Cena: ok 59 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Cholesteron pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Czerwone drożdże z ryżu prowadzą do znacznego zmniejszenia stężenia LDL i cholesterolu całkowitego lub utrzymania jego prawidłowych wartości. Zażywanie monakoliny K nie wiąże się z występowaniem skutków ubocznych, jak choćby uporczywe bóle mięśniowe – tak częste podczas kuracji statynami. Monakolina K łagodzi zaburzenia pracy serca i wspomaga w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny.

Łagodzenie objawów menopauzy



Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Dla pięknej, jędrnej skóry



Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 86 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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

eprasa.pl c414dcbe00



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Mocniejsze i zdrowsze stawy

Kenay
Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.

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

eprasa.pl c414dcbe90



Odchudzanie bez uszczerbku na zdrowiu

MyBestPharm
MyBestSlim
Cena: 129,90 zł (120 kaps.)
mybestpharm.pl

Preparat wspierający dietę odchudzającą przyspiesza metabolizm, hamuje łaknienie i ułatwia rozpad tłuszczów. Pomaga też utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi, ułatwia trawienie oraz ujędrnia i napina skórę, co jest ważne zwłaszcza przy dużych spadkach wagi. Zawiera chrom i selen, winian L-karnityny oraz ekstrakty z yerba mate, guarany z kofeiną, zielonej herbaty i zielonej kawy, pieprzu cayenne, Gymnema sylvestre, Garcinia cambogia, a także witaminy B1 i B2.



Przywróć piękno i zdrowie swoich włosów

Kaminomoto
Ladies Kaminomoto Ex
– Tonik Dla Kobiet
Cena: 99 zł (150 ml)
sachi.pl, kaminomoto.pl

Ladies EX zapobiega takim problemom z włosami i skórą głowy, jak: słabe, matowe i łamliwe włosy, brak elastyczności i połysku, wypadanie włosów w okresie menopauzy i po porodzie. Kompozycje roślinne oparte na założeniach medycyny chińskiej pozwalają skutecznie, a zarazem bezpiecznie zadbać o kompleksową pielęgnację skóry głowy. Tonik odżywia cebulki i wspomaga mikrokrążenie krwi, a także stymuluje wzrost nowych włosów i sprawia, że są one mocne i pełne blasku.



Ukochaj swoją kobiecość

Australian Bush Flower Essences
Woman Essence krople
Cena: 79 zł (30 ml)
www.biowitalni.pl

Woman Essence to starannie dobrane połączenie esencji z dziko rosnących kwiatów dziewiczej australijskiej flory: śliwki kakadu, kuflika cytrynowego, fuksji, *Crowea exalata*, Five Corners, ptilotusa różowego, banksji, kwiatów drzewa herbacianego, *Actinotus forsythii* oraz rzewni skrzypolistnej. Założyciel Australian Bush Flower Essences, Ian White, stworzył Woman Essence z myślą o potrzebach kobiet. Już kilka kropli wystarczy by wspomóc Twoją równowagę emocjonalną i hormonalną.



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

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

eprasa.pl c414dcbe00

Poznaj poparte naukowymi badaniami informacje o ponad 50 leczniczych roślinach wraz z recepturami.



Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl c414dcbe00

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-40%

Tego lata jednorazowa kwartalna prenumerata
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą
(3 numery) kosztuje jedynie 27,00 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 3 wydania.

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2022.



Inne opcje prenumeraty:

- prenumerata roczna – 163,90 zł
- prenumerata dwuletnia – 268,20 zł

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl c414dcbe00

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85,
tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33,
tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.kenay.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-ziol.pl
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89
❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61
811 32 94, www.polenatury.pl

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7
(przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44,
www.zielarzpolski.pl
❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5,
tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

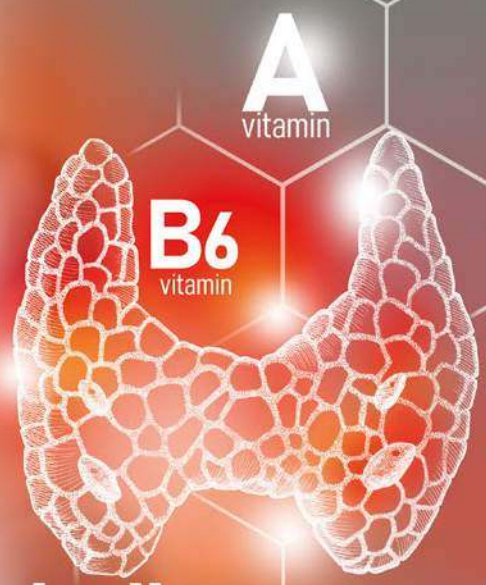
W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl c414dcbe00

Zamów lipcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Zdrowie prosto z morza – błękitna dieta**
- **Temat numeru: Czerniak i inne słoneczne kłopoty**
- **Na co pomaga kwiatowa terapia dr. Bacha?**
- **Diagnoza: zespół policystycznych jajników**
- **Pierwiastki dla tarczycy**
- **Jak sobie radzić z… nieświeżym oddechem fibromialgią**



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl c414dcbe00



WIESIOŁEK (*OENOTHERA*)

Jest to popularna roślina, którą można spotkać na polskich polach i łąkach. Dobroczynny wpływ na nasz organizm wykazuje szczególnie olej pozyskiwany z jego nasion. Wspomaga układ krążenia, trawienny, nerwowy i odpornościowy, poprawia pamięć i sprawne myślenie oraz ma korzystny wpływ na skórę, włosy i paznokcie.

Wiesiołek jest rośliną zawierającą wiele bardzo wartościowych składników. Do głównych zaliczamy nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 – kwas linolowy (LA) i gamma-linolenowy (GLA) oraz fitosterole, białko bogate w aminokwasy siarkowe, enzymy, cynk, magnez, wapń, selen, kwasy palmitynowy, oleinowy i stearynowy, witaminę E i F. Taki zestaw wskazuje na dużą wartość odżywczą rośliny, jak i pozyskanego z niej oleju[1]. Najcenniejszym surowcem jest olejek z nasion tłoczony na zimno, co pozwala zachować jego wszystkie właściwości prozdrowotne. Nie powinien być podgrzewany, ponieważ wysoka temperatura powoduje znaczące obniżenie jego odżywczego potencjału.

Substancje zawarte w olejku z wiesiołka wspomagają naturalne procesy obronne, chroniąc przed wieloma chorobami. Poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego i pomagają zwalczać różnego rodzaju infekcje[2]. Działają odtruwająco, poprzez usuwanie toksyn z organizmu, regulują przemianę materii oraz poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Roślina ta ma wpływ na funkcjonowanie centralnego układu nerwowego, pomaga poradzić sobie ze stresem i złym samopoczuciem, a także wpływa pozytywnie na pamięć i koncentrację. Łagodzi bóle reumatyczne, jak również przyspiesza regenerację tkanki chrzęstnej i łącznej przy uszkodzeniach mechanicznych stawów lub więzadeł. Olej z wiesiołka może być też korzystny w leczeniu chorób o podłożu zapalnym, np. u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów[3]. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, reguluje ciśnienie tętnicze, obniża poziom cholesterolu oraz poziom cukru we krwi. Przeprowadzono doświadczenia wskazujące na pozytywne działanie zawartych w nim połączonych kwasów GLA i LA w leczeniu neuropatii cukrzycowej[4]. Ma wpływ na łagodzenie dolegliwości związanych z miesiączką i menopauzą oraz wynikających ze schorzeń o podłożu alergicznym, takich jak astma i atopowe zapalenie skóry. Zawarty w wiesiołku kwas gamma-linolenowy wykazuje właściwości antynowotworowe i może być pomocny zwłaszcza w walce z rakiem piersi lub prostaty.

Wzmacnia układ krążenia

Spożywanie oleju z wiesiołka ma pozytywy wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Dzięki wysokiej zawartości kwasów omega-6 i fitosteroli wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów i cholesterolu[5]. Obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega odkładaniu się tłuszczów w żyłach i tętnicach oraz wchłanianiu cholesterolu LDL, co zmniejsza ryzyko wystąpienia zakrzepów, miażdżycy[6], choroby niedokrwiennej serca, zawału czy udaru mózgu. Obniża także krzepliwość krwi, dlatego nie jest zalecany przed planowanymi operacjami.

Koi układ pokarmowy

Składniki zawarte w tej roślinie pozytywnie wpływają na nasz układ pokarmowy, poprawiając



BIBLIOGRAFIA

1. Am Fam Physician, 2009; 80: 1405-1408
2. T. Wielgosz, „Wielka księga ziół polskich", Poznań, Publicat S.A., 2008
3. Ann Rheum Diss, 47, 1980, 96
4. Diabetologia, 1998; 41: 839-843
5. Nutrition, 10, 1994, 170
6. A. Skoczyńska, R. Smolik, Wpływ kwasu gamma-linolenowego na wybrane wskaźniki zagrożenia miażdżycą na podstawie badań klinicznych nad preparatem Oeparol, w: Zbiór Prac I Sympozjum nt. Olej z nasion wiesiołka w profilaktyce i terapii, Łódź, 1992: 111
7. Ł. Łuczaj, „Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy", Chemigrafia, 2004
8. J Nutr, 2007; 137: 1430-1435
9. Arch Dis Child, 1996, 75: 494
10. L. Michalak, B. Kaczmarczyk-Skalska, Zastosowanie oleju z nasion wiesiołka dwuletniego w leczeniu owrzodzeń różnego pochodzenia, w: Zbiór Prac I Sympozjum nt. Olej z nasion wiesiołka w profilaktyce i terapii, Łódź, 1992: 124

eprasa.pl c414dcbe00

trawienie, łagodząc stany zapalne jelit, bóle brzucha i zmniejszając biegunki. Wspomagają pracę wątroby i chronią ją przed nadmiernym otłuszczeniem. Pożywny i lekkostrawny korzeń wiesiołka, przypominający w smaku rzepę, używany jest jako dietetyczne warzywo w zaburzeniach trawienia. Można go gotować, marynować i dodawać do sałatek czy zup[7].

Wspiera przemianę materii i odchudzanie

Przyjmowanie oleju z wiesiołka zaleca się osobom walczącym ze zbędnymi kilogramami. Kwas GLA wpływa na poprawę metabolizmu, przyspiesza przemianę materii i procesy trawienne, co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej i pomaga w redukcji masy ciała. Pobudza obecną w naszym organizmie brunatną tkankę tłuszczową i aktywuje spalanie tłuszczów, co może być skutecznym czynnikiem wspomagającym procesy odchudzania[8].

Korzystny dla urody

Wiesiołek zawiera składniki nawilżające i ujędrniające. Może być stosowany zewnętrznie jako odżywka na włosy i paznokcie oraz na skórę, chroniąc ją przed uszkodzeniami i pomagając w utrzymaniu prawidłowej bariery lipidowej. Działając przeciwświądowo i przeciwalergicznie, pomaga w leczeniu pokrzywki, łuszczycy i egzemy[9]. Właściwości lecznicze tej rośliny są wykorzystywane w schorzeniach takich jak trądzik czy atopowe zapalenie skóry. W badaniu, w którym podawano pacjentom maść z 20-procentową zawartością oleju z wiesiołka zaobserwowano zmniejszenie albo całkowite zagojenie stanu zapalnego w okolicy zmiany[10]. Olej z nasion jest szeroko wykorzystywany w przemyśle kosmetycznym do produkcji kremów nawilżających, przeciwzmarszczkowych i przeznaczonych dla cery alergicznej. Jest jednym ze składników pomadek do ust, odżywek do włosów i balsamów do ciała.

Wspomaga układ nerwowy

Olej wiesiołkowy wspiera nasze zdrowie psychiczne i układ nerwowy. Ma korzystny wpływ na łagodzenie stanów lękowych, depresyjnych i osłabienia. Obecne w nim kwasy tłuszczowe wspomagają pracę mózgu, pamięć i koncentrację u osób uczących się i pracujących, w okresie wzmożonej pracy umysłowej. Olej ten jest polecany dla seniorów, a także dla starszych dzieci, ponieważ może redukować nadpobudliwość i łagodzić objawy ADHD. Może on osłabiać bóle migrenowe i redukować częstotliwość ich występowania. Wykorzystywany jest także w leczeniu schizofrenii i padaczki lekoopornej.

Łagodzi dolegliwości kobiece

Kwasy tłuszczowe zawarte w oleju z wiesiołka wpływają korzystnie na prawidłową równowagę hormonalną. Pomaga on w łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego: wahań nastroju, bolesnych piersi i skurczów menstruacyjnych, a w okresie menopauzy w redukcji stanów lękowych i uderzeń gorąca. Wpływ kwasu GLA na regulację prostaglandyn pomaga zmniejszyć obfite krwawienia miesiączkowe. Składniki zawarte w oleju wpływają na zwiększenie produkcji śluzu w czasie owulacji, co jest pomocne w trakcie starań o dziecko.

Zastosowanie:

Nasiona z wiesiołka
1 łyżeczkę nasion wiesiołka rozdrobnij w moździerzu. Stosuj leczniczo 3 razy dziennie przed posiłkiem lub profilaktycznie 1 łyżeczkę 1 raz dziennie. Możesz spożywać jako dodatek do potraw, zup, koktajli, past czy pieczywa. W ten sposób przygotuj tylko porcję do spożycia w konkretnym dniu, a resztę nasion przechowuj w całości i rozcieraj w miarę potrzeby.

Herbata z wiesiołka
1 łyżeczkę suszonych nasion wystarczy zalać ok. szklanką wrzącej wody i pozostawić na 10-15 min do zaparzenia pod przykryciem. Tak przygotowany napar doskonale wzmocni nasz organizm od wewnątrz.

Kąpiel z dodatkiem wiesiołka
1 łyżkę nasion zalej wrzątkiem i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 6 min, odstaw na 10-15 min, aż płyn nabierze jasnego koloru, przecedź i uzyskany płyn wlej bezpośrednio do wanny z ciepłą wodą. Taka kąpiel ma właściwości ujędrniające i relaksujące.

Odżywka do włosów
Wmasuj równomiernie olejek z nasion wiesiołka w wilgotne lub suche, umyte włosy pozostaw pod czepkiem foliowym na ok. pół godziny, a następnie zmyj ciepłą wodą z szamponem.

Wcierka do skóry głowy
Olej z nasion wiesiołka stosuj jako wcierkę bezpośrednio na skórę głowy. Ten sposób doskonale sprawdzi się w przypadku nadmiernie wypadających włosów. Olejek możesz zrobić w domu samodzielnie za pomocą specjalnej prasy lub kupić w dobrych sklepach zielarskich.



METRYCZKA:

Występowanie: pochodzi z Ameryki Północnej i Południowej, obecnie występuje także w Europie oraz Azji. W Polsce najbardziej pospolity jest wiesiołek dwuletni.
Surowiec: wykorzystuje się wszystkie części tej rośliny, najbardziej cenione są drobne i twarde nasiona, których zbiór przypada na przełom września i października. Po ugotowaniu jadalne są także młode liście, zielone pędy oraz korzenie, a kwiaty można dodawać do sałatek.
Uprawa: roślina łatwa w uprawie, szybko rosnąca w przepuszczalnym i piaszczystym podłożu, na słonecznym stanowisku. Dobrze znosi suszę i jest mrozoodporna. Ze względu na piękne kwiaty często uprawiana jako roślina ozdobna.
Ważne: olej z wiesiołka nie powinny stosować dzieci do 12 r.ż. oraz osoby mające problemy z krzepliwością krwi. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące powinny skonsultować stosowanie oleju z lekarzem. Efektami ubocznymi nadmiernego spożycia mogą być bóle głowy, biegunki oraz nudności.

eprasa.pl c414dcbe00

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

WŁOSY SKÓRA PAZNOKCIE

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · BEZ KONSERWANTÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE

Naturalne składniki, witaminy i minerały suplementu diety włosy skóra paznokcie kompleks superior wspomagają zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci.

Kompleksowo dobrany skład produktu daje efekt synergistyczny i sprawia, że produkt jest bardzo skuteczny.

Biotyna, cynk i witamina A – pomaga zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie oraz cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A.

Pokrzywa – minerały i pierwiastki śladowe w niej zawarte wzmacniają paznokcie i włosy.

Miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów.

BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.





15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 31.07.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl c414dcbe00

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY
DIETY

kenay®
SINCE 1991



DLA KOBIET | DLA MĘŻCZYZN | ODPORNOŚĆ | SERCE | TRAWIENIE

WŁOSY/SKÓRA | ODCHUDZANIE | PAMIĘĆ | SEN/RELAKS | ANTI-AGING

PONAD:

80 DOSTAWCÓW Z CAŁEGO ŚWIATA

30 LAT DOŚWIADCZENIA

300 RODZAJÓW SUPLEMENTÓW

MARKOWE SUROWCE
Z CAŁEGO ŚWIATA

INSTAGRAM /KENAY.POLAND

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND



KURKUMA BCM-95®

KOENZYM Q10 UBICHINOL

BERBERYNA REBERSA®

ASTAKSANTYNA ASTAZINE®

NAD+ NUTRISCIENCE

ANDROGRAPHIS PARACTIN®

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl c414dcbe00