O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Zredukuj ryzyko miażdżycy bez statyn

Jak zatrzymać chorobę Parkinsona?

Przeciążenie wątroby odbija się na tarczycy!

Rak wątroby – nadzieja w... testach?

Rozpraw się z przewlekłym bólem miednicy

Detoks – 7 strategii



8 sposobów na zapalenie dziąseł

Jak sobie radzić z...
- problemami z paznokciami
- powikłaniami cukrzycy

Numer 3 | marzec 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl cc20be5358

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



lej z opuncji figowej – król wśród olejów

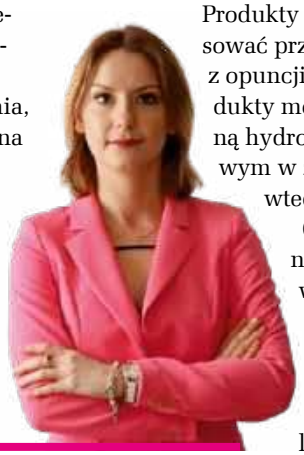
Każdy rodzaj skóry musi być odpowiednio nawilżony i odżywiony. W ostatnim czasie wielkie uznanie zyskały naturalne produkty olejowe, które pozwalają na utrzymanie cery w dobrej kondycji, nie powodując jej „rozleniwienia" czy uzależnienia.

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.



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.

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.

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 cc20be5358

Farmapol®

POCZUJ LEKKOŚĆ NA WIOSNĘ!

Ispagul® S +
Probiotyk LactoSpore®
SUPLEMENT DIETY

Ispagul® S
SUPLEMENT DIETY



Skuteczne wsparcie na zaparcie

Producent:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Farmapol Sp. z o.o.
ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań

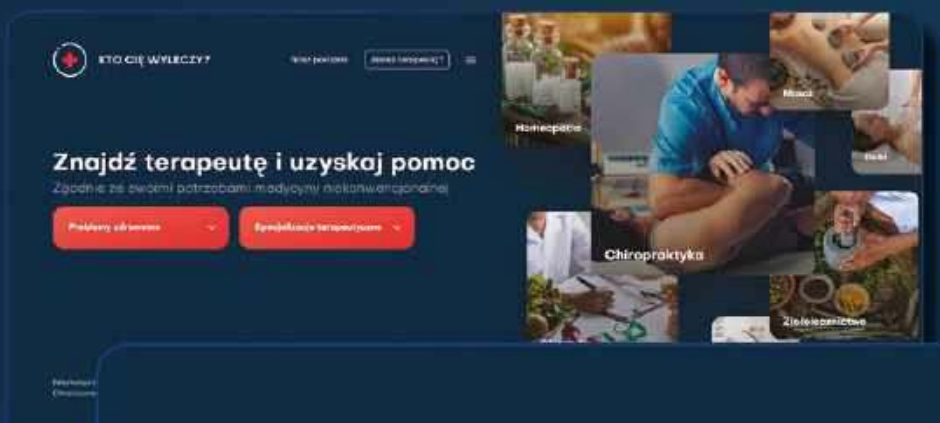
Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

www.farmapol.pl

eprasa.pl cc20be5358

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 cc20be5358

Strzykawka zamiast karabinu



W chwili, gdy piszę te słowa, na Ukrainie trwa bohaterska walka z najeźdźcą. To przypomniało mi mało znaną historię prywatnej wojny dwóch polskich lekarzy.

Dwukrotnie aresztowany (przez Sowietów, a potem Niemców) i dwukrotnie zbiegły dr Eugeniusz Łazowski z niejaką ulgą przyjął posadę lekarza w Rozwadowie pod Stalową Wolą. Niewiele później ściągnął tam (do oddalonego o 10 km Zbydniowa) przyjaciela dr. Stanisława Matulewicza. Ten zaś w komórce na zapleczu swojej chaty urządził prowizoryczne laboratorium. To właśnie tam odkrył, że z natury nieszkodliwa bakteria *Proteus vulgaris* OX19 daje w teście Weila-Felixa takie same wyniki, jak mikroorganizmy, wywołujące tyfus.

Pewnego razu Matulewicza odwiedził mężczyzna, który wrócił na dwutygodniowy urlop z przymusowych robót w Reichu. Błagał doktora, by obciął mu rękę albo nogę, byle nie musiał tam wracać. Medyk bił się z myślami. Z jednej strony etyka lekarska nie pozwalała mu amputować zdrowych kończyn, z drugiej rozumiał desperację pacjenta. W końcu wstrzyknął mu domięśniowo proteusa i poinstruował, że ma symulować, gorączkę, otumanienie oraz zwijać się w kłębek na skutek iście tyfusowego bólu brzucha. Krew pacjenta wysłał hitlerowskim lekarzom do zbadania, po kilku dniach otrzymał czerwony telegram: „Odczyn Weila-Felixa dodatni". Pacjent na roboty nie wrócił. I na tym pewnie skończyłaby się ta historia, gdyby dr Łazowski nie znalazł wojennego zastosowania dla odkrycia przyjaciela: „Możemy wywołać sztuczną epidemię tyfusu, nastraszyć Niemców – będą bali się szwendać w naszych stronach, wywozić ludzi do Rzeszy, może ustaną aresztowania i rewizje?"

Decyzje jednostek mogą zmienić losy bitew

Opracowali plan: aby „epidemia" była wiarygodna, musiała rozwijać się wzdłuż szlaków komunikacyjnych. Ogniska epidemii ulokować należało w podleśnych przysiółkach, do których Niemcy i tak niechętnie się zapuszczali z obawy przed kontrakcją partyzantów. Zaraza powinna nasilać się zimą, a zanikać latem. O ich akcji nikt nie mógł wiedzieć – ani żony, ani pacjenci. Ustalili też, że będą podsyłać chorych na prawdziwy tyfus innym lekarzom, aby miłujący statystykę Niemcy nie zaczęli się zastanawiać, dlaczego tylko Łazowski z Matulewiczem mają pecha do duru plamistego. Wkrótce tablice z ostrzeżeniem „Achtung! Fleckfieber!" pojawiły się wokół Rozwadowa. Tyfus budził grozę w niemieckich wojskach okupacyjnych, toteż niewielu z żandarmów, gestapowców i policjantów miało odwagę wejść na skażony teren… Ustały łapanki i wywożenie ludzi na przymusowe roboty do III Rzeszy, aby broń Boże nie przywlec tam zarazy. Przez 3 lata wojna opływała Rozwadów jak fala, która dawno już straciła swój impet.

W końcu jednak władze okupacyjne zaczęły zastanawiać się nad nietypowym przebiegiem epidemii: mimo kwarantanny i środków zapobiegawczych liczba zarażeń wcale nie malała. Nie pomogły nawet większe przydziały mydła dla wszystkich urzędników i robotników. Wreszcie okupanci postanowili, że niemieccy fachowcy powinni przyjrzeć się bliżej zarazie. W pierwszych dniach lutego 1944 r. komisja lekarzy SS z żandarmerią i policją zjechały na inspekcję do Turbii pod Rozwadowem. Łazowski dobrze się przygotował na tę wizytę – wójt Turbii przyjął niemieckich gości suto zastawionym stołem i chętnie polewał im wódkę. W efekcie, kiedy zdecydowano się ruszyć na inspekcję, komisja miała już dobrze w czubie. Polski lekarz wytypował do kontroli najbardziej chorych (choć niekoniecznie na tyfus), wycieńczonych chorobą i głodem oraz w podeszłym wieku. Półtrzeźwi Niemcy zajrzeli do kilku domów – wszędzie półmrok, nędza i choroba. Przezornie trzymając się z dala od chorych, polecili Łazowskiemu, by tu i tam pobrał krew, co skwapliwie uczynił (od pacjentów, którym wcześniej zaaplikował proteusa). Komisja po zbadaniu tych próbek orzekła: „tyfus".

Wiedza, spryt i bohaterstwo 2 nic nieznaczących w machinie wojny ludzi, uratowały 8 tysięcy istnień. Decyzje jednostek mogą zmienić losy bitew i wojen. My, będąc oddzieleni od wojny dającą poczucie złudnego bezpieczeństwa linią nakreśloną na mapie, nie musimy konfrontować się z okupantem jak tamci lekarze. Nie musimy wystawiać naszej odwagi na taką próbę jak Ukraińcy. Wystarczy, że nie pozwolimy, by ich rozpacz i cierpienie przepadły w informacyjnym szumie, że wzmocnimy ich głos…

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 cc20be5358



36

100



SPIS TREŚCI

Marzec 2022

Z OKŁADKI

Detoks – 7 strategii 28
Dr Jenny Goodman przedstawia sposoby na oczyszczanie organizmu poprawiające zdrowie – nie tylko na wiosnę

Przeciążenie wątroby odbija się na tarczycy 54
Jak odwrócić zaburzenia pracy gruczołu tarczowego i uniknąć przyjmowania syntetycznych hormonów?

Powstrzymać neurodegenerację 68
Przedstawiamy przegląd najbardziej obiecujących doniesień z frontu walki z chorobą Parkinsona

Zredukuj ryzyko miażdżycy bez statyn 84
Zioła skutecznie hamują wchłanianie cholesterolu oraz obniżają jego stężenie we krwi, zapobiegając chorobom układu krążenia

Rak wątroby – nadzieja w...testach? 88
Polscy pacjenci są leczeni niezgodnie z aktualnymi standardami. Tymczasem proste, systemowe rozwiązania mogłyby uratować życie setkom tysięcy ludzi!

Rozpraw się z przewlekłym bólem miednicy 100
Rozwiązanie terapeutyczne zastosowane przez dr. Davida Wise'a i dr. Rodneya Andersona może Cię zaskoczyć

8 sposobów na zapalenie dziąseł 106
Podpowiadamy, jak stosując naturalne metody, uniknąć chorób przyzębia oraz bólu



62

TEMAT NUMERU



84



56

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

eprasa.pl cc20be5358



68

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI
Punkty na talerzu 20
Naukowcy uszeregowali pokarmy i napoje według ich przypuszczalnego wpływu na zdrowie

NEWS FOCUS
Dlaczego potrzebujemy dużych dawek witamin? 24

RAPORT SPECJALNY
7 strategii na detoks 28
Zresetuj się po zimie 36
To właśnie wiosną nasz układ immunologiczny najbardziej potrzebuje wsparcia
Rusz się z kanapy! 44
Regularny wysiłek fizyczny nie tylko poprawia kondycję i chroni przed urazami, ale również odmładza i wydłuża życie!

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ
Przyjmuj koenzym Q10 50
Oto 8 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego do codziennej diety

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY
Dlaczego tarczyca mi szwankuje? 54

ZDROWY STYL ŻYCIA
Wiosenna regeneracja skóry 56
Domowe zabiegi pomogą odżywić cerę i przywrócić cerze jej jędrność i blask

Odśwież dom bezpiecznie 59
Wyremontuj swoje cztery kąty bez ryzyka kontaktu z wieloma toksycznymi chemikaliami

TEMAT NUMERU
Skąd się bierze parkinson? 62
Czy to możliwe, że toczące się w jelitach procesy zapalne poprzez nerw błędny dostają się do mózgu, siejąc tam zniszczenie?
Zatrzymać neurodegenerację 68

DETEKTYW MEDYCZNY
Weź cholesterol w karby 84

PROFILAKTYKA I LECZENIE
Znajdź swój głos 76
Dźwiękoterapia leczy skutki traumatycznych zdarzeń, które mogą przyczyniać się do rozwoju chorób fizycznych i psychicznych
Rak wątroby 88
Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów 94
Czasem bolące kolano to coś więcej niż stłuczenie. Zdarza się, że przewlekła choroba reumatyczna atakuje dzieci
Ból dna miednicy 100

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 126
Dobry wybór dla zdrowia 120
Nasz zielnik: Cebula 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:
problemami z paznokciami 108
powikłaniami cukrzycy 113



88

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

erasa.pl cc20be5358

LICZBY i FAKTY

Każdego roku w Polsce 4-8 tys. ludzi dowiaduje się, że ma **chorobę Parkinsona**

Ciało potrzebuje **95 mg witaminy C dziennie**, by zyskać wsparcie w gojeniu się rany

Zwykłe chodzenie aktywuje **ok. 50% mięśni**, a nordic walking **aż 90%**

Według rankingu Global Firepower armia rosyjska to **2. (po USA) siła militarna** na świecie, a Ukraińskie Siły Zbrojne są na **22. miejscu**

Wirus zapalenia wątroby typu C odpowiada za **ok. 60% przypadków** raka wątrobowokomórkowego

Diabetycy są narażeni na większe **o 35%** ryzyko **bólów krzyża** niż osoby zdrowe

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 mail:
redakcja@oczymlekarze.pl



Droga Redakcjo, mam zawód związany z pracą przy komputerze. Bywają dni, kiedy spędzam przy nim nawet 12 godz. Od pewnego czasu zauważyłam, że bardzo wysuszają mi się oczy, do tego odczuwam pieczenie, zmęczenie wzroku i ogólnie gorzej widzę. Czy powinnam zażywać jakieś suplementy, czy może istnieją sposoby na złagodzenie tych objawów?

Maria

Red. Nasze oczy narażone są na działanie wielu czynników zewnętrznych, które powodują dyskomfort. Osoby pracujące przy komputerze często narzekają na problemy ze wzrokiem, takie jak nadmierna suchość oraz pogarszająca się zdolność wyraźnego widzenia. Związane jest to m.in. z niewystarczającą ilością łez do nawilżenia powierzchni oka lub z ograniczonym odruchem mrugania podczas wpatrywania się w ekran. Dlatego warto pamiętać o robieniu sobie częstych, kilkuminutowych przerw, podczas których należy kierować wzrok np. na widok za oknem. Pomocne może być stosowanie dostępnych bez recepty kropli nawilżających, tzw. sztucznych łez, które bardzo szybko przynoszą ulgę lub kropli żelowych, nawilżających oczy na dłużej. Problemy ze wzrokiem wynikają także z niedoborów składników odżywczych, takich jak witaminy A, C, E, B1, B2, B6 i B12, luteina, zeaksantyna, kwas -liponowy, omega-3, cynk, miedź, tauryna, selen czy mangan. Pomocne w utrzymaniu zdrowych oczu są suplementy z tymi składnikami oraz dieta uwzględniająca tłuste ryby, oleje roślinne, orzechy, marchew, szpinak, pomidory, brokuły, wątróbkę, szparagi, paprykę czerwoną, porzeczki, migdały, pestki dyni.

Droga Redakcjo, w ostatnich miesiącach zauważyłam, że włosy mi się łamią i wypadają. Za każdym razem, gdy się czeszę, zostaje ich spora garść na szczotce. Nigdy tak nie miałam, czym może to być spowodowane i jak mogę z tym walczyć?

Justyna

Red. Przeciętnie jednej osobie wypada ok. 50-100 włosów dziennie. Jeżeli jest to większa ilość, warto zastanowić się nad przyczyną. Wygląd włosów zależy od genów, stanu naszego zdrowia oraz stylu życia. Nadmierne wypadanie może być spowodowane przez takie czynni jak: niedobory składników odżywczych, np. kwasów omega-3, żelaza, cynku, witamin D3 oraz z grupy B. Sprzyjają mu też zaburzenia hormonalne, zażywanie leków, antykoncepcja, radykalna dieta czy długotrwały stres. Można zaobserwować także sezonowe wypadanie włosów wiosną i jesienią. W takiej sytuacji warto zbadać tarczycę – zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tego organu, mogą mieć wpływ na kondycję fryzury.

Należy też pamiętać o właściwej pielęgnacji. Niekorzystny wpływ ma rozczesywanie na siłę, zbyt ciasne wiązanie włosów, częste używanie wysokiej temperatury do stylizacji, farbowanie oraz kosmetyki zawierające szkodliwe substancje chemiczne.

Na szczęście za pomocą diety i suplementów można dostarczyć organizmowi składników odżywczych, które ograniczą wypadanie włosów. Trzeba wzbogacić swoją dietę o mleko, masło, tłuste ryby, wątróbkę, orzechy, jajka, brokuły, siemię

eprasa.pl cc20be5358

lniane, drożdże oraz surowe warzywa. Można wykorzystać również działanie ziół w formie naparów lub płukanek. Polecane są mieszanki: skrzypu polnego, pokrzywy, dziurawca zwyczajnego, brzozy, chmielu, nasturcji, tataraku zwyczajnego. Jeżeli wypadanie włosów utrzymuje się dłużej niż 6 tygodni, warto zwrócić się po pomoc do trychologa.



Szanowni Państwo, zdiagnozowano u mnie refluks żołądkowo-przełykowy. Do tej pory nie stosowałem nigdy diety, czy w tej chorobie powinienem ograniczyć jakieś potrawy, unikać konkretnych produktów? Czy jest coś, co pomoże złagodzić uciążliwe dolegliwości?

Jerzy

Red. Choć zazwyczaj refluks jest traktowany jako uciążliwa, ale niegroźna dolegliwość, warto zdać sobie sprawę, że wieloletnie zarzucanie treści żołądkowej do przełyku powodujące stan zapalny może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak ubytki błony śluzowej, zwężenie światła przełyku, jego owrzodzenie, krwawienie, a nawet rak.

W leczeniu kompleksowe podejście warunkuje sukces, najwięcej zależy od zmiany stylu życia i nawyków żywieniowych oraz wyeliminowania z menu produktów nasilających objawy choroby, takich jak kawa, czarna herbata, alkohol, czekolada, napoje gazowane, soki, tłuste i pikantne potrawy, owoce cytrusowe, czosnek oraz cebula. Zaleca się spożywanie 5 mniejszych posiłków dziennie i zrezygnowanie z obfitych kolacji.

Wskazana też jest redukcja wagi. Obniżenie wartości wskaźnika masy ciała BMI o 3,5 kg/m^2 pozwala na zmniejszenie objawów refluksu nawet o ok. 40%! Doraźną pomoc, może przynieść podniesienie wezgłowia łóżka o 15-20 cm. W tej pozycji zmniejsza się ekspozycja przełyku na kwas żołądkowy.

Należy też pamiętać o przestrzeganiu kilku podstawowych zasad, które w pewnym stopniu mogą zmniejszyć występowanie dolegliwości. Należy do nich unikanie zarówno pozycji leżącej przez 2-3 godz. po spożyciu ostatniego posiłku, jak i wykonywania dużego wysiłku fizycznego.



AUTORZY LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW PRODUKTÓW DO WŁOSÓW YUMI HAIR CARE – SZAMPON WINOGRONOWA REGENERACJA, ODŻYWKA PROTEINOWA REGENERACJA I BORÓWKOWA MASKA 3W1. TERAZ ALOES MOŻE STAĆ SIĘ DOBRODZIEJSTWEM TAKŻE DLA TWOICH WŁOSÓW.

eprasa.pl cc20be5358

Aspiryna jednak nie taka dobra



Każda osoba powyżej 60. r.ż. powinna przerwać codzienne przyjmowanie aspiryny w celu zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym (zawału i udaru) – ryzyko pojawienia się krwawień w przewodzie pokarmowym przewyższa bowiem jakiekolwiek korzyści.

US Preventive Services Task Force twierdzi, że ryzyko poważnych – i prawdopodobnie zagrażających nawet życiu, krwawień w przewodzie pokarmowym jest zbyt wysokie i dlatego jedynie osoby, które przeszły zawał lub udar powinny kontynuować przyjmowanie tego leku. Korzyści płynące z codziennego przyjmowania aspiryny u osób po 50. r.ż. są marginalne, a bardzo niewielkie u czterdziestolatków. Task Force jest niezależną grupą naukowców, którzy oszacowują najnowsze doniesienia naukowe i ich wnioski przeczą często obowiązującym zaleceniom medycznym. Twierdzą oni, że tylko pacjenci po zawale lub udarze powinni zażywać aspirynę i odstawiać ją jedynie po konsultacji z lekarzem.

Daily Telegraph, October 13,2021



Masz depresję? Jedz grzyby

Jeśli dręczy Cię depresja, nałóż sobie na talerz porcję grzybów. Podnoszą one nastrój i zmniejszają poczucie lęku.

Od pewnego czasu wiadomo, że taki posiłek obniża ryzyko raka i przedwczesnego zgonu. Tymczasem naukowcy odkryli niedawno, że są one również korzystne dla naszego zdrowia psychicznego i samopoczucia.

Badacze z Penn State College of Medicine przeanalizowali stan zdrowia ok. 24 tys. dorosłych, których monitorowali przez 11 lat od 2005 do 2016 r. Jak odkryli, te osoby, które jadały grzyby, rzadziej zapadały na depresję.

Może być to związane z faktem, że kapeluszniki zawierają ergotioneinę, czyli przeciwutleniacz, który obniża ryzyko stresu oksydacyjnego, będącego prekursorem depresji. Z kolei pieczarka dwuzarodnikowa, jedna z najpopularniejszych odmian grzybów, zawiera łagodzący lęk potas.

JAffectDisort, 2021; 294:686-92

Co jeść, by zrzucić wagę?

Najnowsze badania dowodzą, że istnieje prosty sposób, by zrzucić zbędne kilogramy szybciej i spalić więcej tkanki tłuszczowej.

Grupa 242 osób z nadwagą i otyłych przeszła na tę samą, niskokaloryczną dietę na 3 miesiące – połowa z nich jadła pełnoziarniste produkty żytnie, a pozostali otrzymywali ich pszeniczne, wysokoprzetworzone odpowiedniki. Obie grupy straciły na wadze, ale uczestnicy spożywający pełnoziarniste produkty żytnie stracili średnio o 1 kg masy ciała więcej i o 0,54% więcej tkanki tłuszczowej, niż osoby otrzymujące pokarmy pszeniczne.

Na podstawie wcześniejszych badań, w których odnotowano podobny efekt spożywania żyta, wysnuto przypuszczenie, że przyczyniło się do tego zmniejszenie apetytu ochotników, którzy w efekcie mniej jedli, jednak naukowcy z Chalmers University of Technology i Uppsala University w Szwecji twierdzą, iż obie badane grupy zjadały podobne ilości pokarmu, zatem to żyto musiało wywołać odmienną reakcję metaboliczną, która z kolei spowodowała dodatkowy ubytek masy ciała.

Clin Nutr ESPEN, 2021; 45:155-69



eprasa.pl cc20be5358



Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość methylglyoxalu - MGO™.

Miód Mānuka MGO™ łączy w sobie potężną esencję nowozelandzkiego krzewu Mānuka z tradycyjnymi właściwościami miodu – *unikalne, naturalne właściwości potwierdzone najnowszą nauką.*

Ciesz się niezwykłymi właściwościami miodu manuka w każdej jego pysznej łyżeczce!

MGO MIODY MANUKA

MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

Co gwarantuje oryginalność Miodów Mānuka MGO™?

- ✓ Zaufana marka z Nowej Zelandii ze specjalistycznymi urządzeniami przetwórczymi
- ✓ Produkowane, rozlewane i oryginalnie pakowane na terenie Nowej Zelandii
- ✓ Certyfikowana zawartość Methylglyoxalu (MGO™)
- ✓ Testowane pod kątem jakosci, czystości i autentyczności

eprasa.pl cc20be5358



Jak sprawić, by pociechy stały się mądrzejsze?

Okazuje się, że mózgi nienarodzonych dzieci, które miały kontakt ze światłem, mogą lepiej się rozwijać.

Brak światła przed narodzinami łączy się ze zwiększonym ryzykiem autyzmu, a w późniejszym życiu ze stwardnieniem rozsianym, chorobą afektywną dwubiegunową, parkinsonem i alzheimerem. Dlatego też kobiety ciężarne, które stosują terapię światłem, prawdopodobnie pomagają swoim dzieciom.

Światło ma zdolność przenikania przez skórę, tkanki miękkie, a nawet czaszkę płodu, aktywując fotoreceptory znane jako białka opsyny-3, które znajdują się w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym. Receptory te odgrywają istotną rolę w powstawaniu neuronów, ścieżek nerwowych oraz pewnych partii mózgu i rdzenia kręgowego. Jak mówią naukowcy z Uniwersytetu Umea w Szwecji: wykrywają one światło w zakresie niebieskim przy szerokości fal od ok. 480 nanometrów.

ENeuro,2021;8:ENEURO.0141-21.2021

Witamina D#1

Niezbędna do prawidłowego rozwoju neurologicznego

Niemowlętom i noworodkom należy podawać suplementy słonecznej witaminy każdego dnia, by wspomóc ich rozwój neurologiczny, zwłaszcza jeśli mieszkają na terenie pozbawionych słońca krajów na półkuli północnej, jak wykazało nowe badanie.

Nie potrzeba im jednak dużych dawek – standardowe ilości w zupełności wystarczą.

Badacze z Uniwersytetu w Tampere w Finlandii podawali grupie 404 niemowląt suplementy witamin D w dawkach albo 400 j.m., albo 1200 j.m. od czasu, gdy miały zaledwie 2 tygodnie. Po 2 latach nie występowała praktycznie żadna różnica w wynikach rozwojowych między grupami, co sugeruje, że wyższe dawki nie wspomagały rozwoju dzieci w większym stopniu.

JAMANetworkOpen, 2021; 4:e2124493

Witamina D#2

Korzystaj więcej ze słońca

Przestrogi głoszące, aby unikać opalania, mogą okazać się przesadzone. Zalecenie „bezpiecznego korzystania ze słońca" wyolbrzymia bowiem ryzyko zachorowania na raka, a bagatelizuje kluczowe znaczenie witaminy D, której wytwarzanie stymuluje właśnie promienie UV.

Zasady te opierają się na danych sprzed 30 lat, które nawet w tamtych czasach uważano za kontrowersyjne, nadszedł zatem czas na ponowne oszacowanie ryzyka i korzyści płynących z opalania się, twierdzą naukowcy z King's College w Londynie.

Badali oni optymalny poziom ekspozycji na słoneczne promieniowanie ultrafioletowe, które jest niezbędne do rozpoczęcia wytwarzania witaminy D. Po oszacowaniu ryzyka wystąpienia oparzeń słonecznych i raka skóry, naukowcy stwierdzili, iż powinniśmy wystawiać się na działanie słońca przez dłuższy czas, niż zalecane do tej pory przez lekarzy kilka minut.

Proc Natl Acad Sci USA, 2021; 118:e2015867118

eprasa.pl cc20be5358

VI Międzynarodowa Konferencja Medycyny Mitochondrialnej

Terapie mitochondrialne naukowo i w praktyce
Odpowiedzi na choroby obecnych czasów

mitopharma®

ORGANIZATOR

Nowa, odświeżona formuła. Nowe miejsce. Nowe tematy.

To już 6. edycja konferencji!
Zapraszamy **26 marca 2022 roku o godzinie 9.00:**

500 miejsc w trybie ONLINE	300 miejsc STACJONARNIE – Aula Artis w Poznaniu

W ramach biletu na konferencję, oprócz ogromnej dawki wiedzy, każdy uczestnik otrzyma 3-tygodniowy dostęp do platformy konferencyjnej, gdzie ponownie będzie mógł wysłuchać wszystkich wykładów, materiały wraz z upominkiem, certyfikat uczestnictwa oraz możliwość skorzystania z atrakcyjnych promocji przy stoisku Mito-Pharma.

Przykładowe tytuły wykładów

- Pochodzenie mitochondriów i ich niesamowity potencjał w regulowaniu naszego życia. Stan zapalny jako największe zagrożenie dla naszych mitochondriów. Koncepcja profilaktyczna i terapeutyczna przy zastosowaniu Mitoceutyków w terapii Covid-19 i jego powikłaniach.
- Ochrona zdrowia - Ochrona komórki - Regeneracja. Sprawność komórkowa jako najlepsza ochrona zdrowia i wsparcie zdrowego procesu starzenia się. Funkcjonalność mitochondriów, nowe metody diagnostyczne i terapie.
- Analiza stężeń pierwiastków w profilaktyce i leczeniu raka.
- Medycyna mitochondrialna jako komplementarne wsparcie obrony przeciwwirusowej. Rola Koenzymu Q10 w optymalizacji procesów immunizacyjnych.
- Nowa era diagnostyki. Badania mitochondrialne niezbędnym narzędziem terapii chorób cywilizacyjnych – choroby neurodegeneracyjne, insulinooporność, IBS, osteoporoza, nowotwory.

Poszerzone grono prelegentów :


dr n. med. Franz Enzmann


dr hab. n. med. Bodo Kuklinski


prof. dr Jörg Bergemann


dr Klaus-Dietrich Runow


dr Heiko Hofmann


Terapeuta medycyny alternatywnej Werner Gehner


dr Henning Leu


dr Katarzyna Griffiths


dr Janusz Zdzitowiecki


prof. dr hab. n. med. Jan Lubiński


dr n. med. Jacek Ciesielski


dietetyk kliniczny Katarzyna Arkuszyńska

Dowiedz się więcej na stronie : https://www.terapiemitochondrialne.pl
lub zadzwoń do nas 512 318 523

mito 2022

eprasa.pl cc20be5358



Zamiast supełka – łagodne ćwiczenia

Dobre wieści dla zapominalskich: odrobina treningu każdego dnia poprawia pamięć.

Lekki trening wytwarza nowe połączenia w pewnych obszarach mózgu, np. w hipokampie, który ma kluczowe znaczenie w procesach przywoływania wspomnień i jest jednym z pierwszych obszarów mózgu atakowanych przez chorobę Alzheimera.

– Ćwiczenia, takie jak chodzenie, joga czy tai-chi nie sprawiają, że zlewamy się potem, mają natomiast znaczenie dla mózgu – mówią badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine. Przeskanowali oni mózgi 36 młodych dorosłych przed i po 10 min lekkiego wysiłku i odkryli, że nowe połączenia między hipokampem a obszarami kory mózgu już się zaczęły się pojawiać.

ProcNatlAcadSci,2018;115(41):10487-92



Warto jeść wysokotłuszczowy nabiał

Był demonizowany przez przeszło 40 lat, jako przyczyna chorób serca, jednak ostatnio naukowcy odkryli coś przeciwnego: wysokotłuszczowy nabiał (w tym mleko, ser i masło) w rzeczywistości zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego.

Osoby, których dieta zawiera dużo nabiału, są lepiej chronione przed tymi schorzeniami, które wciąż na Zachodzie są głównym zabójcą, odpowiedzialnym za 1/3 zgonów.

Zgodnie z najnowszymi badaniami, spożywanie nabiału zmniejsza to ryzyko o ok. 14%, w porównaniu do osób, które wybierają produkty o obniżonej zawartości tłuszczu lub ich bezmleczne zamienniki.

Uczeni z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health dokonali, w ciągu 16 lat porównania rodzaju diety i częstotliwości występowania chorób układu sercowo-naczyniowego wśród 4 150 Szwedów, w średnim wieku 60 lat. Odkryli oni, iż u osób z najwyższym poziomem biomarkerów, świadczących o wysokim spożyciu tłuszczu mlecznego, występuje niezwykle niskie prawdopodobieństwo rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Aby potwierdzić wyniki swoich analiz, porównali je z wynikami uzyskanymi w toku 18 innych badań.

Nabiał był mylnie uważany za wroga. Przetwory mleczne są bowiem ważnym źródłem składników pokarmowych, sery są szczególnie bogatym źródłem witaminy K, która zdaniem naukowców chroni układ krwionośny, podczas gdy probiotyki zawarte w jogurcie i zsiadłym mleku utrzymują w zdrowiu jelita, co ma także korzystny wpływ na zdrowie.

Akademicy skupili się na mieszkańcach Szwecji, ponieważ kraj ten wyróżnia się najwyższym na świecie spożyciem nabiału i w związku z tym mogli obserwować jego wpływ na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Inne badania, prowadzone wśród mieszkańców krajów skandynawskich dowiodły, że picie niefermentowanego mleka zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek powodu.

PloS Med., 2021;18:e1003763

Nowe objawy raka trzustki

Pragnienie oraz ciemno zabarwiony mocz to 2 nowe symptomy raka trzustki.

Badacze odkryli 21 nowych oznak tego nowotworu, które mogą manifestować się nawet na rok przed postawieniem diagnozy.

Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego potwierdzili objawy gruczolakoraka przewodowego trzustki, czyli jego najbardziej powszechnej odmiany. 2 najbardziej poważne z nich – to żółtaczka oraz krwawienie żołądka. Trudności w przełykaniu, biegunka, zmiana nawyków związanych z oddawaniem stolca, utrata masy ciała, gorączka i zmęczenie to niektóre z pozostałych.

1-2 symptomy same w sobie raczej nie sygnalizują nowotworu, jednak lekarze powinni być ich świadomi, dzięki temu mają szansę postawić wcześniejszą diagnozę, która ma kluczowe znaczenie. Odsetek przeżywalności po 5 latach dla raka trzustki wynosi zaledwie 7%, co daje jedną z najgorszych statystyk spośród wszystkich głównych nowotworów.

BrJGenPract, 2021; 71:e836-45



eprasa.pl cc20be5358

KORZYSTAJ Z RUCHU W PEŁNI
I CIESZ SIĘ MŁODYM WYGLĄDEM

ENERGY

QI collagen

ODŻYWIENIE STAWÓW, SKÓRY, PAZNOKCI I WŁOSÓW/LEKKOŚĆ RUCHU, SPOWOLNIENIE STARZENIA



WYJĄTKOWY NAPÓJ KOLAGENOWY – WZMOCNIONE DZIAŁANIE 3 SKŁADNIKÓW

- ✔ najwyższej jakości hydrolizowany kolagen islandzki – I typu 95,87% (ze skóry dorsza); II typu 4,13% (z chrząstki rekina)
- ✔ ekstrakt z aceroli – naturalna witamina C
- ✔ ajurwedyjski kompleks ziół: *Curcuma longa, Boswellia serrata,* morwa biała, glikozydy stewiolowe

www.produkty.energy

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

COVID-19 NEWS

Zestresowani są bardziej narażeni na zarażenie wirusem

Napięcie, lęk i depresja osłabiają układ odpornościowy i czynią nas bardziej podatnymi na wirusy, w tym SARS-CoV-2. Naukowcy z University of Nottingham odkryli, że ludzie, którzy najbardziej ucierpieli z powodu izolacji i zamknięcia, byli również tymi, którzy najprawdopodobniej zachorowali na covid-19 podczas pierwszej fazy pandemii. Byli również bardziej narażeni na poważniejsze objawy infekcji – twierdzą akademicy, którzy prześledzili stan zdrowotny ok. 1 100 ochotników od kwietnia do grudnia 2020 r. To błędne koło. Życie w izolacji może podnieść poziom stresu, lęku i depresji, a to z kolei zwiększa ryzyko infekcji. W efekcie – paradoksalnie ci, którzy są bardziej zaniepokojeni covid-19, są również bardziej podatni na zarażenie.

Annals of Behavioural Medicine, 2022; doi:10.1093/abm/kaab108





Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko ciężkiej infekcji

Przewlekła, długotrwała ekspozycja na dym, sadzę lub brud w atmosferze może u zakażonych korona wirusem zwiększyć ryzyko opieki na oddziale intensywnej terapii, a nawet śmierci z powodu wirusa. Zagrożenie to było nadal widoczne przy poziomach cząstek stałych w powietrzu, które uważane są za „bezpieczne" i mieszczą się w ramach określonych przez amerykańską Agencję Ochrony Środowiska. Naukowcy z Mount Sinai Hospital ocenili stopień zanieczyszczenia powietrza w okolicach zamieszkania 6 500 pacjentów z covid-19 leczonych w 1 z 7 szpitali w Nowym Jorku podczas jednej z pierwszych fal epidemii między marcem a sierpniem 2020 r. Okazało się, że ogólnie rzecz biorąc, chroniczne narażenie na zanieczyszczenia powietrza – nawet na rzekomo bezpiecznym poziomie – zwiększało ryzyko zgonu z powodu infekcji SARS-CoV-2 o 11% i konieczności leczenia na OIT o 13%.

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2021; doi:10.1164/rccm.202104-0845OC)

Zapalenie serca od szczepionki

Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) przyznało, że szczepionki mRNA przeciw covid-19 mogą zwiększyć ryzyko zapalenia mięśnia sercowego nawet 133-krotnie u chłopców w wieku do 15 lat. Starsi mężczyźni również są narażeni na dramatycznie zwiększone ryzyko po wstrzyknięciu Pfizera lub Moderny. Naukowcy z CDC potwierdzają, że rzeczywiste ryzyko może być znacznie wyższe z powodu niedostatecznego zgłaszania działań niepożądanych.

Większość przypadków miała miejsce po drugiej dawce. Największe ryzyko występowało wśród dorastających chłopców w wieku 12-15 lat, u których zgłoszono przypadki zapalenia mięśnia sercowego, które były 133-krotnie wyższe niż oczekiwano; w grupie 16-17 lat były 79 razy wyższe. Natomiast wśród młodych mężczyzn w wieku 18-24 lat odnotowano 32-krotny wzrost. W amerykańskim systemie VAERS (Vaccine Adverse Event Reporting System) zgłoszono 1991 przypadków zapalenia mięśnia sercowego, z których badacze CDC potwierdzili, że 1626 spełniało kryteria określonego przypadku. Średni wiek przypadków wynosił 21 lat, a 82% stanowili mężczyźni. Podobnie działo się po drugiej dawce szczepionki.



Badacze przyznają, że prawdziwe liczby mogą być jeszcze wyższe, ponieważ VAERS notuje zaniżone dane. I dodają, że większość przypadków była łagodna, a ze zgonów związanych ze szczepionką mRNA żaden nie miał zapalenia mięśnia sercowego.

JAMA, 2022; 327: 331-340

eprasa.pl cc20be5358







• REHABILITACJA • ODBUDOWA ODPORNOŚCI • WYPOCZYNEK RODZINNY • ODNOWA BIOLOGICZNA • ODCHUDZANIE • WELLNESS & SPA

MAZOWSZE MEDI-SPA to kameralne miejsce usytuowane w urokliwej miejscowości Ustroń w Beskidzie Śląskim. Nasze wyjątkowe położenie stwarza idealne warunki dla osób pragnących spokoju, chcących wypocząć w pełnym tego słowa znaczeniu, jak i tych, którzy szukają bardziej aktywnych form spędzenia czasu wolnego.

Niewątpliwym atutem obiektu jest nowoczesny basen kryty.

Poza ciekawą infrastrukturą i atrakcyjnymi warunkami zakwaterowania można skorzystać z nowoczesnej i profesjonalnej **rehabilitacji**.

Centrum Rehabilitacji i Fizjoterapii Mazowsze Medi-SPA stanowi idealną bazę oferującą pełną gamę usług rehabilitacyjnych.

Specjalizujemy się głównie w: rehabilitacji ortopedycznej, traumatologii, reumatologii, rehabilitacji neurologicznej, rehabilitacji z zakresu pulmonologii i kardiologii, aktywnej rehabilitacji sportowej oraz po przebyciu COVID 19.

Praktykowana jest praca indywidualna z klientem w systemie „jeden pacjent – jeden terapeuta".

Praca wykwalifikowanej kadry fizjoterapeutów wspomagana jest nowoczesnym sprzętem. Jako nieliczni w kraju stosujemy najbardziej innowacyjne metody rehabilitacji takie jak: **funkcjonalna terapia powięziowa**, pomagająca przywrócić naturalną ruchomość organizmu oraz pozbyć się bólu oraz **praca na łańcuchach mięśniowych i stawowych** – niezastąpiona w indywidualnej diagnostyce. Za pomocą technik powięziowych można usunąć zmiany dysfunkcyjne, a poprzez to poprawić ruchomość, wydajność ruchu oraz postawę, jednocześnie likwidując stany bólowe.

Efekt terapeutyczny pozostaje na dłużej niż w tradycyjnych metodach manualnych, ponieważ leczenie nastawione jest na likwidowanie przyczyn, a nie objawów dolegliwości.

W ostatnim czasie wprowadziliśmy również nowoczesne metody **zwiększania odporności** organizmu za pomocą **wyrównania homeostazy**.

Drogi Pacjencie, koniecznie przyjedź i sprawdź nas!

Mazowsze MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA

43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59

www.mazowszemedispa.com, **mazowsze@mazowszemedispa.com**

eprasa.pl cc20be5358

COVID-19 NEWS



Czy omikron zakończy pandemię?

Podczas gdy w niektórych krajach nadal obowiązują restrykcje lub ulegają one nawet zaostrzeniu (Nowa Zelandia, Australia), wiele państw europejskich (Szwecja, Portugalia, Finlandia, Holandia, Dania, łącznie z przodującą w restrykcjach Austrią), zaczyna znosić pandemiczne obostrzenia. Związane jest to z rosnącą liczbą reinfekcji koronawirusem, nawet u osób potrójnie zaszczepionych przy jednoczesnym łagodniejszym przebiegu omikronu. Znoszony jest zatem stopniowo obowiązek noszenia maseczek i zachowania dystansu społecznego, nie wymaga się już od podróżnych (na razie tylko tych z obszaru Unii Europejskiej) okazywania certyfikatów szczepień, a wszystkie zamknięte do tej pory branże mogą znów działać na zasadach sprzed pandemii. Złagodzeniu ulegają także zasady izolacji i kwarantanny. Zapowiadając koniec walki z pandemią covid-19, brytyjski premier Boris Johnson stwierdził, że każdy sam powinien decydować o tym, w jaki sposób będzie chronił zarówno siebie, jak i bliskich, przed zakażeniem. Tym tropem poszły rządy pozostałych wymienionych krajów, uznając, iż 2 lata pandemii nauczyły nas, w jaki sposób postępować, jeśli podejrzewamy u siebie covid-19 i odpowiedzialnie podchodzić do sprawy.

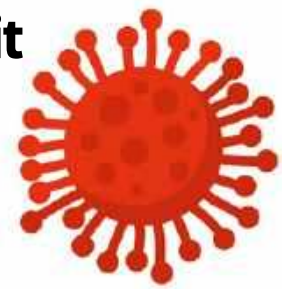
W Polsce od 1 marca zniesiona zostanie większość restrykcji i limitów, na dłużej pozostanie z nami jedynie obowiązek noszenia maseczek w pomieszczeniach zamkniętych (sklepy, galerie, transport publiczny) i niezmienne pozostają zasady izolacji oraz kwarantanny.

www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia

Koronawirus niszczy układ odpornościowy jelit

Zmiany wywołane przez SARS-CoV-2 wpływają na odporność tego narządu i ostatecznie prowadzą do zaburzenia równowagi mikrobioty. Uczeni z King's College London zbadali wycinki jelit pobrane od zmarłych na covid-19 w czasie pierwszej fali pandemii. Brytyjczycy zauważyli, że system kępek Peyera (skupiska grudek limfatycznych w jelicie) zostaje poważnie zaburzony, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia liczby ośrodków wytwarzających przeciwciała, które mają ogromne znaczenie w kontrolowaniu replikacji wirusa.

Front. Immunol. 13:838328. doi:10.3389/fimmu.2022.838328



Wziewna szczepionka

Naukowcy z McMaster University w Kanadzie pracują nad wziewną szczepionką przeciw covid-19. Dotychczasowe badania są bardzo obiecujące, okazuje się bowiem, że już jedna dawka wakcyny indukowała silną odpowiedź immunologiczną u myszy. Tym, co różni badany preparat od dotychczas stosowanych szczepionek, jest zakres wywołanej reakcji odpornościowej, która skierowana zostaje nie tylko przeciwko białkom kolca koronawirusa, ale także przeciwko jego nukleokapsydowi i antygenowi RdRp (wykorzystywanemu w testach RT-PCR). Ponadto, podany donosowo preparat wyzwala bardzo szybko miejscową reakcję immunologiczną – na błonach śluzowych układu oddechowego, pobudzając wrodzone i nieswoiste mechanizmy obronne, których celem jest zniszczenie patogenu, zanim zdąży się namnożyć.



Szczepionka okazała się skuteczna zarówno przeciwko pierwotnemu szczepowi koronawirusa SARS-CoV-2, jak i jego odmianie brytyjskiej (Alfa B.1.1.7) oraz południowoafrykańskiej (Beta B.1.351), co sugeruje, że również może poradzić sobie w zwalczaniu innych mutacji wirusa. Tym bardziej że ukierunkowana jest nie tylko na szybko mutujące białko kolca, ale i na inne, bardziej stabilne, antygeny koronawirusa. Szczepionka będzie niebawem testowana na zdrowych ochotnikach, zaszczepionych uprzednio dwoma dawkami szczepionki mRNA.

Cell 2022, Mar, 185:1-20, doi:10.1016/j.cell.2022.02.005

eprasa.pl cc20be5358



„Mgła mózgowa to jak odziedziczenie mózgu starego człowieka". Piotr lat 36
„Coś tak prostego, jak wspinanie się po drabinie, nagle stało się górą". Edward lat 50
„Nie mam życia, obecnie mam egzystencję". Aleksander lat 57
„Były chwile, kiedy potrzebowałem laski, aby sobie pomóc w chodzeniu". Robert 37 lat
„Byłam zdrową 38-latką... ale teraz mam covid". Anna

Long covid – choroba, która wyniszcza i upośledza

U niektórych osób przechorowanie zakażenia SARS-CoV-2 może powodować objawy trwające tygodnie lub miesiące po ustąpieniu infekcji ostrej. Lekarze określają taki stan jako long covid, czyli długi covid.



Ogólne rozbicie

Długi covid częściej występuje u osób, które wymagały hospitalizacji. Objawia się zwykle zmęczeniem, spłyceniem oddechu oraz zaburzeniami poznawczymi – twierdzą eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Według definicji WHO przy long covid najczęściej ujawnia się co najmniej jedna dolegliwość w okresie 3 miesięcy od wykrycia zakażenia wirusem SARS-CoV-2 lub podejrzenia tej infekcji. Musi ona utrzymywać się przez co najmniej 2 miesiące i nie można jej wyjaśnić inną chorobą.

Przy long covid mogą oprócz zmęczenia, spłycenia oddechu i zaburzeń poznawczych, mogą również występować bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy, stan zwany „mgłą mózgową" – niemedyczny termin używany do opisywania takich objawów, jak: dezorientacja, zapominanie, niezdolność skupienia się, problemy z komunikacją, bezsenność.

Kłopoty w ustroju

Przewlekły covid atakuje przede wszystkim płuca, może również uszkodzić wiele innych narządów w tym serce, nerki i mózg. W tym stanie może zwiększać się prawdopodobieństwo zbrylania się komórek krwi i tworzenia skrzepów. Duże skrzepliny mogą powodować zawały serca i udary, małe – blokują naczynia włosowate w mięśniu sercowym i uszkadzają go. Osłabione naczynia krwionośne przeciekają i przyczyniają się do długotrwałych problemów z wątrobą i nerkami.

Złe towarzystwo

Naukowcy odkryli, że long covid to przewlekła choroba z różnymi objawami, z których wielu nie można wyjaśnić za pomocą konwencjonalnych testów laboratoryjnych. Badania szacują, że prawdopodobnie u 10-30% osób zarażonych koronawirusem mogą rozwinąć się długotrwałe objawy. Nie jest jasne, dlaczego niektórzy ludzie cierpią z powodu long covid, a inni nie, ale wydaje się, że 4 czynniki zwiększają ryzyko:

– wysoki poziom RNA wirusa na początku infekcji,
– obecność pewnych przeciwciał,
– reaktywacja wirusa Epsteina-Barr,
– cukrzyca typu 2.

Przebudzenie mikrobów

Uczeni z Włoch, Austrii, Niemiec i Chin potwierdzają u pacjentów z przewlekłym covid reaktywację (nawrót) wirusów takich jak: Epsteina-Barr (powoduje SM, raka jamy ustnej, nosogardzieli), półpasiec, opryszczka, ludzki herpeswirus 6 (HHV-6) i cytomegalowirus ospy wietrznej. U osób tych podwyższone są także substancje zapalne (cytokiny), które uszkadzają mitochondria, powodując niedotlenienie komórek. Wykazano również, że cząsteczki koronawirusa utrzymują się u nich długo w jelicie cienkim – u jednego z pacjentów nawet przez 92 dni po wystąpieniu objawów (dr Christian Gaebler – immunolog). Według badań dr Amy Proal istnieje prawdopodobieństwo, że przy long covid wirus zostanie w organizmie człowieka w formie uśpionej do końca życia.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora z siedzibą w Łomiankach k/Warszawy włącza się we wspieranie i wspomaganie leczenia pacjentów z long covid. Formuły ziołowe, które stworzyliśmy na przestrzeni lat (np. **nadciśnienie płucne** lub **zwłóknienie** płucne i inne), są bardzo skuteczne i bezpieczne, nieodzowne także w przypadku rozregulowanego systemu odpornościowego. Za pomocą naszych produktów przeprowadzamy detoksykację (Desmodium, Tessaria, Flor de Arena, Sinergia Unica, Fito-Anty-Virus (Jergona Saxha Mucura, Cordycaps King, Cordycaps Vense, Wilcaccora Impulso) i rewitalizację (Maca, Poderoso Mix i inne). Bardzo ważnym modułem terapeutycznym są: **zioła + suplemeny** oraz.LASEROTERAPIA I TLENOTERAPIA (22575622322), info: https://www.immunomedica.pl/2,59,43,laseroterapia_i_tlenoterapia.html

W każdym przypadku zioła i suplementację dobieramy indywidualnie.

Konsultacje telefoniczne
22 751 6507 oraz e-mail:
vilcacora@biorelax.pl

Literatura:
Długi covid lub następstwa po ostrym covid-19 (PASC): przegląd czynników biologicznych, które mogą przyczyniać się do uporczywych objawów. Amy D. Proal, Michael B. VanElzakker

eprasa.pl cc20be5358

Punkty dla zdrowia na talerzu

Naukowcy uszeregowali pokarmy i napoje według ich przypuszczalnego wpływu na zdrowie

Wszyscy wiedzą, że powinni spożywać więcej warzyw, a unikać pokarmów typu fast food i napojów gazowanych, ale czy to oznacza, że nigdy nie można zjeść pizzy? I na czym dokładnie polega negatywny wpływ miseczki płatków śniadaniowych firmy Kellogg's czy puszki Red Bulla?

Aby się tego dowiedzieć, amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Tufts, przyznali pokarmom i napojom punkty w zależności od ich wpływu na zdrowie. Wzięli również pod uwagę zwiększanie przez nie ryzyka rozwoju przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca, zaburzenia serca i nowotwory[1].

W rezultacie powstał system Food Compass – nowy sposób oceny żywności. Jest on bardziej zróżnicowany niż prosty sposób znakowania pokarmów, a naukowcy mają nadzieję, że przemysł spożywczy wykorzysta go, aby pomóc ludziom w dokonywaniu lepszych wyborów dietetycznych (życzymy powodzenia!).

Naukowcy przeanalizowali ponad 8 tys. pokarmów i napojów z supermarketowych półek w USA i przyznali im punkty w oparciu o 54 różne czynniki, które mają wpływ na zdrowie. Jako taki system Food Compass jest najbardziej wszechstronną metodą profilowania żywności na świecie – twierdzą badacze.

Aby ułatwić konsumentom życie, badacze podzielili pokarmy i napoje na 3 kategorie. Produkty z wynikiem na poziomie 30 lub poniżej są najmniej zdrowe i przez większość czasu należy ich unikać. Te z oceną 30-69 powinno się spożywać tylko w umiarkowanych ilościach. Wyłącznie te ocenione na ponad 70 mogą stanowić element codziennej, zdrowej diety.

BIBLIOGRAFIA
1 Nature Food, 2021; 2: 809–818

Jaki jest wynik?

System Food Compass przyporządkowuje pokarmy i napoje do jednej z 3 kategorii na podstawie ich wpływu na zdrowie. Te ocenione na ponad 70 są zdrowe i mogą być spożywane codziennie. Te z wynikiem w zakresie 30-69 powinno się jeść tylko od czasu do czasu. Wszystkich produktów spożywczych z niższą oceną należy zaś unikać lub wybierać je rzadko.



PONIŻEJ 30

UNIKAĆ (PRAWIE ZAWSZE)

NAPOJE	
Mrożona kawa mokka	Red Bull
Sok żurawinowy	Gatorade
Butelkowana mrożona herbata	Napoje gazowane
Sok owocowy Capri	
PRODUKTY ZBOŻOWE	
Chlebek naan	Biały ryż (z margaryną)
Płatki Kellogg's Corn Pops	Gotowany makaron
Angielskie mufinki śniadaniowe	Pszenne bułki
Płatki Kellogg's Corn Flakes	Pieczywo pita
OWOCE	
Kandyzowane jabłko	Kandyzowane czereśnie
Suszone figi	Daktyle
DANIA MIESZANE	
Pizza z dodatkowym mięsem	Cheeseburger
Zupa błyskawiczna	Sałatka z tuńczykiem
Kanapka z białym chlebem i serem	Zupa rybna
Biały ryż z sosem sojowym	Wołowina
Hot dog	
SŁODYCZE/PRZEKĄSKI	
Czekoladki Reese's	Tiramisu
Batoniki Milky Way	Chipsy Doritos
Drażetki M&Ms	Ciasto biszkoptowe bez tłuszczu
Batoniki Snickers	Kruche ciasto z kremem budyniowym
Drażetki Skittles	Pianki marshmallow
Mrożony jogurt	Prażona kukurydza

eprasa.pl cc20be5358

30-69		PONAD 70	
SPOŻYWAĆ Z UMIAREM		**SPOŻYWAĆ BEZ OGRANICZEŃ**	
Sok grejpfrutowy	Słodzona woda kokosowa	Sok pomidorowy	Sok pomarańczowy
Kawa	Blendowane soki owocowe	Sok z selera	Sok marchwiowy
Sok jabłkowy		Owocowe smoothie	
Kasza bulgur	Chleb razowy	Owsianka	
Proso	Naleśniki gryczane	Komosa ryżowa	
Brązowy ryż	Owsianka błyskawiczna	Makaron pełnoziarnisty	
Tortilla	Chleb żytni		
Mrożone maliny		Wszystkie świeże owoce	
Słodzone owoce z puszki		Niesłodzone owoce z puszki	
Brązowy ryż z marchwią	Indyk	Owoce morza	Zupa z soczewicy
Warzywa skrobiowe	Kiełbasa	Ceviche – peruwiańska sałatka z owocami morza	Szpinak
Zupa minestrone z puszki	Kanapka z opiekanym serem	Małże	Brązowy ryż i fasola
Kurczak			
Chipsy (prażynki)	Waflowy rożek do lodów	Jogurt	
Frytki ze słodkich ziemniaków	Chałwa	Migdały	
Krakersy pszenne	Chipsy kukurydziane Fritos		
Owocowy sorbet			

eprasa.pl cc20be5358

WARTO WIEDZIEĆ



Wytrenuj sojusznika

Gdy czujemy się dobrze, nasz mózg uwalnia serotoninę, oksytocynę, dopaminę i endorfiny. Jeżeli w którymś momencie brakuje nam pożywienia, bezpieczeństwa czy wsparcia społecznego, mózg przerywa wydzielanie tych substancji i przechodzi w tryb krótkich zrywów, od przetrwania do przetrwania. Czy da się coś zrobić, by zaczął funkcjonować w inny sposób? Czy możemy go „wytrenować"? Doktor Loretta Graziano Breuning, założycielka The Inner Mammal Institute, przekonuje, że jest to możliwe, pod warunkiem, że zrozumiemy, jak działają nasze ssacze mózgi. Podaje również strategie, które pozwolą przestawić je na nowe tory. Śmiech, łzy, godzenie się z tym, czego nie możemy zmienić, poczucie wpływu, ćwiczenia fizyczne – to tylko niektóre czynniki prowadzące nas ku szczęściu. Choć mózg nie może wydzielać substancji radości non stop, istnieją jednak proste triki, które zmienią go w sojusznika naszego szczęścia.

Loretta Graziano Breuning: „Jak w 45 dni zmienić nawyki mózgu i odzyskać dobry nastrój", cena: 28,07 zł, Wydawnictwo Feeria, www.wydawnictwofeeria.pl

Damska strona medalu

Pierwsza kobieta z dyplomem lekarskim na ziemiach polskich, wykształcona w Zurychu, z doświadczeniem zdobytym w Sankt Petersburgu – Anna Tomaszewicz-Dobrska nie mogła nostryfikować dyplomu w Polsce ze względu na płeć. Bronisława Dłuska (starsza siostra Marii Skłodowskiej-Curie) wraz z mężem otworzyła w Aninie przy dzisiejszej ulicy Kajki prewentorium przeciwgruźlicze. Janina Bernasiewicz podczas otwarcia szpitala psychiatrycznego w Choroszczy w 1930 r. była jedyną kobietą w gronie pracujących tam lekarzy. Katarzyna Droga przedstawia portrety polskich lekarek, które przez dziesięciolecia odważnie zmieniały sztukę medyczną. Kształcąc się, praktykując i przekazując swoją wiedzę, udowodniły, że medycyna nie jest dziedziną zarezerwowaną jedynie dla mężczyzn. Pokazały, że mogą być także chirurgami, onkologami, naukowcami, dyrektorami placówek medycznych. Ich życiorysy są dowodem determinacji, siły i odwagi oraz ogromnej wrażliwość i otwartości na drugiego człowieka.

Katarzyna Droga: „Nigdy się nie bałam. Jak polskie lekarki pisały historię medycyny", cena: 25,74 zł, Wydawnictwo Mova, www.mova.com.pl

Bunt ciała

Choroba może być sposobem na odrzucenie przez organizm tego, czego umysł nie może lub nie chce uznać. Stres i emocje odgrywają istotną rolę w występowaniu szeregu powszechnych chorób takich jak zapalenie stawów, nowotwory, cukrzyca, choroby serca, zespół jelita drażliwego czy stwardnienie rozsiane. Doktor Gabor Maté na podstawie dziesiątek studiów przypadków i historii takich osób jak Ronald Reagan (alzheimer) czy Lance Armstrong (rak jąder) opracował 7 zasad zdrowienia, czyli reguł pomagających uchronić się przed ukrytym stresem.

Ludzie zawsze intuicyjnie czuli, że ciało i umysł są niepodzielne. Współcześnie doszło jednak do niefortunnego rozłamu między tym, co podpowiada nam organizm, a tym, co umysł uważa za prawdę. Ku własnej zgubie, zwykle kierujemy się drugim z tych dwóch źródeł informacji. Tymczasem odkrycia nowoczesnej nauki, potwierdzają intuicję odwiecznej mądrości. Z tej książki dowiesz się, czy istnieje połączenie między zdolnością wyrażania emocji a chorobą Alzheimera, czy można umrzeć z samotności oraz czy istnieje coś takiego, jak „osobowość nowotworowa".

Gabor Maté: „Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu", cena: 30,49 zł, Wydawnictwo Czarna Owca, www.czarnaowca.pl

eprasa.pl cc20be5358

Produkty Dr. Jacob's

Wiele osób latami bezskutecznie walczy z alergią, która bardzo często jest źle zdiagnozowaną nietolerancją histaminy. Jeżeli ty lub twoi bliscy miewają reakcje alergiczne:

1. *koniecznie przeczytaj artykuł „**Alergia czy nietolerancja histaminy?**" w dziale **Czytelnia / Artykuły** na stronie **DrJacobs.pl**.*
2. *wykonaj obszerny **Test Zdrowia**, który składa się z wielu pytań podzielonych na kilka kategorii, z których jedna jest poświęcona właśnie nietolerancji histaminy. Test jest anonimowy. Znajdziesz go na stronie: **TestZdrowia.DrJacobs.pl**.*
3. *zapoznaj się z suplementem diety **Ahista**, stworzonym właśnie dla osób, które borykają się z nietolerancją histaminy. Zawiera on składniki, które biorą udział w tworzeniu **diaminooksydazy (DAO)**, enzymu rozkładającego histaminę, oraz dla ochrony błony śluzowej jelit i detoksu. Pełny opis działania produktu **Ahista** znajdziesz na stronie **DrJacobs.pl**.*





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.



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.



Lacta cholin

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



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 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 600 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 słońca D_3 / Forte

Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny, nawet niemowląt (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni. Witamina D_3 z lanoliny.



Żelazo liposomalne

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **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 cc20be5358

Dlaczego potrzebujemy dużo witamin

Zbilansowana dieta to mit, zaś do zachowania dobrego stanu zdrowia należy przyjmować suplementy w dawkach większych, niż obecnie są zalecane

Gdy zapytamy w wyszukiwarce, czy trzeba brać witaminy, dowiemy się, że nie – nie trzeba, pod warunkiem, że zapewniamy sobie wszystkie niezbędne składniki odżywcze wraz ze zdrową, zbilansowaną dietą. Zdaniem dzisiejszej medycyny kupowanie witamin, to wyrzucanie pieniądzy, a co więcej, suplementy mogą nawet zaszkodzić zdrowiu.

Tymczasem ponad 70% Amerykanów każdego dnia przyjmuje co najmniej 1 multiwitaminę, wydając na to ok. 12 mld dolarów rocznie.

Amerykańskie Towarzystwo Medyczne przez lata przekonywało nas do koncepcji zbilansowanej diety, przyznając niechętnie, że witaminy najprawdopodobniej nie wyrządzają szkody. Jednak stanowisko to uległo zmianie, gdy szeroko zakrojone badanie opublikowane w 2019 r. wykazało, że preparaty witaminowe i suplementy zawierające wapń lub witaminę D mogą zwiększać ryzyko udaru, a żadna witamina czy minerał nie jest w stanie obronić nas przed chorobami serca czy przedłużyć nam życia.

– Panaceum czy magiczna pigułka na wszystko, jakiej ludzie doszukują się w suplementach diety, po prostu nie istnieje – mówiła prowadząca badanie Erin Michose z Johns Hopkins University School of Medicine[1].

Grunt szykowany był już rok wcześniej przez inny artykuł naukowy o sensacyjnym tytule, który sugerował podobne wnioski: przyjmowanie suplementów multiwitaminowych czy mineralnych nie obniża ryzyka chorób serca, które stanowią najczęstszą przyczynę zgonów na Zachodzie[2].

Niebawem pojawiła się kolejna praca, znów autorstwa naukowców z Johnsa Hopkinsa, która zyskała rozgłos bardziej ze względu na nagłówek niż treść: „Dosyć tego. Przestańmy marnować pieniądze na suplementy witamin i minerałów”[3].

RDA to za mało

Nowe badanie się z tym zgadza. W istocie, suplementy nie zdziałają zbyt wiele dla naszego zdrowia, ale dzieje się tak dlatego, że ilość, którą mamy przyjmować każdego dnia – czyli zalecane dzienne spożycie (RDA, recommended daily allowance) – z góry ustawia nas na straconej pozycji.

RDA ma bardzo skromne ambicje: zapobiec chorobom związanym z niedoborami żywieniowymi, takimi jak szkorbut czy beri-beri, oraz zachować jako takie zdrowie u osób i tak zdrowych, a więc w niewielkim stopniu uzupełniać składniki odżywcze, jakie już dostarczamy wraz ze zbilansowaną dietą.

Zatem, gdy naukowcy sprawdzają korzyści zdrowotne niesione przez suplementy przyjmowane zgodnie z poziomami RDA, zwłaszcza wśród ludzi starszych czy chorych, zazwyczaj wracają z niczym.

Wiele obecnych wartości zalecanego dziennego spożycia ustalono nawet 80 lat temu, nierzadko w oparciu o nierzetelne dane zebrane podczas projektów badawczych trwających zaledwie kilka miesięcy. W jednym z nich – w 1944 r., pod koniec II wojny światowej – poszukiwano dawki witaminy C, która leczyłaby rany. Badanie to było nie tylko marne jakościowo, ale też nieetyczne, a mimo to jego wyniki uznaje się do dziś.

Wiele obecnych wartości RDA ustalono nawet 80 lat temu, nierzadko w oparciu o nierzetelne dane zebrane podczas projektów badawczych trwających zaledwie kilka miesięcy

W niesławnym Sorby Research Institute w Wielkiej Brytanii przeprowadzono wiele eksperymentów medycznych na 20 uczestnikach, których na potrzeby badań nad leczeniem ran głodzono, by później podawać im dożylnie kontrolne ilości witaminy.

Niedożywieni rekruci cierpieli z powodu zagrażających życiu stanów krytycznych podczas eksperymentu, a wielu z nich borykało się potem dożywotnio z problemami zdrowotnymi, co odkryli niedawno badacze z University of Washington[4].

Pod koniec przypominającego tortury badania eksperci z Sorby Institute orzekli, że już 10 mg witaminy C przyspiesza gojenie ran. Po dziś dzień Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca tę dawkę, jako wspomagającą wytwarzanie tkanki bliznowatej przez organizm.

Tymczasem badacze z Waszyngtonu twierdzą, że ciało potrzebuje tak naprawdę 95 mg dziennie, by zyskać wsparcie w gojeniu się rany. W swojej analizie odkryli, że zalecane 10 mg pozwala wytworzyć blizny o 42% słabsze, niż te wytworzone przy 80 mg.

Jak do tego doszło, że przez tyle czasu tak bardzo się myliliśmy? Badacze z Waszyngtonu mówią krótko: nikt nie odrobił pracy domowej, zalecenia z Sorby przyjęto bezkrytycznie i nikt nie poddał ich danych ponownej analizie aż do dziś, czyli przez niemal 80 lat.

Wszystko nie tak

Skoro obecne wytyczne dotyczące gojenia ran mylą się aż 9-krotnie, to co jeszcze się nie zgadza w dawkach witamin? Zdaje się, że praktycznie wszystko, ponieważ koncepcja zbilansowanej diety to mit.

Jednym z głównych orędowników witaminy C w dużych dawkach był biochemik Linus Pauling (zalecał nawet 10 g dziennie). Natomiast

eprasa.pl cc20be5358

RDA KONTRA SONA

- RDA, czyli zalecane dzienne spożycie, opracowano w latach 40. XX w.. Ustala ono poziomy witamin i minerałów, jakie są nam potrzebne dla uniknięcia niedoborów i chorób, takich jak szkorbut czy beri-beri, oaz zachowania zdrowia na określonym poziomie.
- SONA, czyli sugerowane optymalne normy żywieniowe, oparte są na trwającym 15 lat badaniu, w którym przeanalizowano poziom składników odżywczych, jakie spożywają osoby zdrowe i wolne od chorób.

WITAMINA	RDA	SONA	RÓWNOWAŻNIK DZIENNEGO SPOŻYCIA (SONA)
A	70–90 mg	200 mg	4 marchewki
Beta-karoten	nd.	100 mg	8 filiżanek szpinaku
C	90 mg	1,000 mg	11 szklanek czystego soku pomarańczowego
E	15 mg	800 mg	3,175 kg migdałów
Selen	5 mg	25 mg	450 g tuńczyka z puszki
Kwas foliowy	40 mg	200 mg	12 filiżanek brokuła
Niacyna	16 mg	13 mg	12 gotowanych ziemniaków
Żelazo	8 mg	20 mg	900 g czerwonego mięsa
Cynk	8 mg	20 mg	11 piersi z kurczaka

najbardziej wpływowym był zapewne dr Emanuel Cheraskin, który opracował podstawy sugerowanych optymalnych norm żywieniowych (SONA, suggested optimal nutrient allowance), jakie tak naprawdę powinno się przyjmować.

Normy SONA są często 10-krotnie większe niż RDA, a to dlatego, że niezbędnych składników odżywczych nie zapewnimy sobie wraz z dietą. Jak Cheraskin ujął to w artykule dla International Academy of Science, „przyjmowaliśmy dotąd, że dieta jest istotna dla dobrego zdrowia, ale odkryliśmy też, że nawet przy optymalnej diecie istotna jest suplementacja”[5].

Niewielu ludzi odżywia się optymalnie, ale nawet oni jedzą produkty, które wcale nie dostarczają im niezbędnych składników odżywczych. Przetwarzanie, transport, przechowywanie, puszkowanie i gotowanie to etapy które „niszczą składniki odżywcze”, pisał Cheraskin.

Zazwyczaj nasze zdrowie nie jest w idealnym stanie. Stresujemy się, nie ćwiczymy, palimy lub pijemy, jesteśmy narażeni na kontakt z zanieczyszczeniami środowiska, bierzemy leki i starzejemy się, a wszystkie te czynniki uszczuplają nasze zasoby.

Jest jeszcze kwestia zbilansowanej diety, którą rzekomo stosujemy. Ok. 50% Amerykanów trafiających do szpitala jest niedożywiona – pozbawiona składników odżywczych niezbędnych dla organizmu – ponieważ to, czym się żywią, jest smaczne i uzależniające, ale ich pozbawione[6].

Może to szokować, ale jednocześnie nie powinno dziwić, skoro 90% Amerykanów nie je nawet 2 filiżanek warzyw dziennie – a jak zwrócił uwagę Cheraskin, nawet ci, którym się to udaje, najprawdopodobniej nie zapewniają sobie prawidłowego odżywienia.

Rezultatem jest pokolenie ludzi niedożywionych i epidemia chorób przewlekłych, zwłaszcza na Zachodzie, chociaż jedzenia w krajach rozwiniętych nie brakuje[7].

Jak ujął to kardiolog Mike Fenster: „Jedną z cech charakterystycznych dla dzisiejszej diety zachodniej jest zastąpienie świeżych warzyw i owoców rafinowanymi węglowodanami i innymi przetworzonymi produktami. Takie wybory żywieniowe bezpośrednio zaburzają nasz metabolizm, zwłaszcza indywidualny mikrobiom jelitowy – i skutkują całym wachlarzem dolegliwości i chorób”[8].

DOBRE, ZŁE I NIEJADALNE

Dr Emmanuel Cheraskin sprowadził swoje 15 lat badań nad „optymalną dietą” do 3 grup produktów: jeść bez ograniczeń, spożywać rzadko i unikać.

Jeść bez ograniczeń
- Brązowy ryż (nierafinowany),
- Drób,
- Fasola,
- Groszek,
- Jagody i owoce leśne,
- Jajka,
- Kukurydza (nierafinowana),
- Mięso,
- Nasiona,
- Orzechy,
- Owoce,
- Owoce morza,
- Pełnoziarnista mąka,
- Pełnoziarniste pieczywo,
- Pełnoziarniste płatki,
- Pełnoziarniste zboża,
- Pełnoziarnisty makaron,
- Ser,
- Warzywa,
- Ziemniaki (słodkie).

Spożywać rzadko
- Cukier,
- Czekolada,
- Herbata,
- Kakao,
- Kawa,
- Krakersy,
- Napoje gazowane,
- Słodzone płatki śniadaniowe,
- Sól,
- Shaki mleczne,
- Tłuszcz zwierzęcy,
- Tłuszcze utwardzone.

Unikać
- Alkoholu,
- Ciast i polew,
- Deserów mrożonych,
- Napojów izotonicznych,
- Napojów owocowych z puszki,
- Pączków,
- Produktów przetworzonych,
- Produktów z dużą zawartością cukru,
- Sztucznych barwników.



Znacznie więcej

By wypracować poziomy składników odżywczych, jakie są nam potrzebne każdego dnia, Cheraskin podjął współpracę z Williamem Ringsdorfem, badaczem z University of Alabama School of Medicine. Przez 15 lat wspólnie profilowali oni 13,5 tys. osób, by wykryć takie, które nie przejawiają żadnych objawów ani oznak wskazujących na ból lub chorobę.

Na podstawie tych danych obliczyli poziomy składników odżywczych, jakie przyjmowali najzdrowsi uczestnicy, zarówno w postaci zdrowej diety, jak i suplementów. Określili następnie średnią ilość witamin potrzebnych nam każdego dnia do zachowania „optymalnego zdrowia”.

Jak odkryli Cheraskin i Ringsdorf, „aby utrzymać dobry stan zdrowia, wymagane poziomy białek mogą być nawet 10-krotnie większe, niż zaleca National Research Council”[5].

Przy pomocy tych obliczeń Alex Schauss z Southwest College of Naturopathic Medicine opracował skalę SONA, pomocną do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia (patrz ramka „RDA kontra SONA”), chociaż Cheraskin uprościł swoje badania do listy pokarmów, które można spożywać bez ograniczeń, rzadko lub których należy unikać.

Epidemia schorzeń przewlekłych położyła kres koncepcji zbilansowanej diety. Choroby serca, niektóre nowotwory, cukrzyca i otyłość to „schorzenia złej diety i niedożywienia”, których nie zrekompensują skromne ilości suplementów. Jednak lekarze chyba nie zdają sobie z tego sprawy, a dopóki nacisk kładzie się na leczenie, a nie profilaktykę, nigdy się to nie zmieni.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 Ann Intern Med, 2019; 171:190–8
2 Circulation, 2018; 11: e004224
3 Ann Intern Med, 2013; 159: 850–1
4 Am J Clin Nutr, 2021; nqab262
5 Diet & Supplementation: Keys to Optimal Health, International Academy of Science, 2005
6 Int J Gerontol, 2017; 11: 56–61
7 Nature, 2014; 515: 518–22
8 *The Fallacy of the Calorie: Why the Modern Western Diet is Killing Us and How to Stop It.* Koehler Books, 2014

eprasa.pl cc20be5358



Słodka terapia

Holenderscy uczeni znaleźli sposób na leczenie zakażeń lekoopornym drobnoustrojem

Clostridioides difficile to Gram-dodatnie, beztlenowe bakterie, które są jedną z głównych przyczyn biegunek poantybiotykowych. Zakażenia nimi w ponad 70% dotyczą pacjentów hospitalizowanych, szczególnie na oddziałach intensywnej terapii.

Rozwojowi infekcji przede wszystkim sprzyja stosowanie antybiotyków – szczególnie z grupy beta-laktamów, fluorochinolonów oraz klindamycyny, które zaburzają naturalną florę jelitową. Ich wyniszczające działanie jest tak duże, że nawet po 2 latach od zakończenia leczenia mikrobiota może nie powrócić do pierwotnego stanu!

Co więcej, zakażenia *C. difficile* mają tendencję do nawracania – dane wskazują, że nawroty choroby dotyczą nawet 25% wszystkich pacjentów i często zdarza się to już w ciągu 2 miesięcy po antybiotykoterapii. Niestety, niektórych przypadkach drobnoustroje przestają reagować na leki[1].

W poszukiwaniu alternatyw

Chorzy zakażeni opornym na antybiotyki mikrobem mają kilka innych eksperymentalnych opcji. Jako wspomaganie leczenia stosuje się również probiotyki. Dane literaturowe wskazują, że pewne szczepy *Saccharomyces boulardii, Lactococcus lactis* oraz *Lactobacillus acidophilus* łagodzą objawy zakażenia, obniżają żywotność *C. difficile* oraz hamują produkcję toksyn.

Zespół badawczy z oddziału gastroenterologii i hepatologii w St. Elisabeth-TweeSteden Hospital przeprowadzili kilka badań *in* vitro, które wykazały, że nieprzetworzone miody wykazują działanie przeciwbakteryjne wobec szeregu patogenów, w tym *Clostridioides difficile*[2], a także mają przeciwzapalne właściwości.

Miodowa płukanka

Gdy u 4 pacjentów zakażonych opornymi na leczenie *C. difficile*, nie powiodło się leczenie metronidazolem, wankomycyną lub fidaksomycyną, Holendrzy zdecydowali się poddać ich eksperymentalnej terapii.

Przeprowadzili u nich ileokolonoskopię (endoskopowe badanie jelita grubego oraz końcowego odcinka jelita cienkiego), podczas której spryskali jelito 300 μmL roztworem 15% miodu manuka (MGO 550). Zawarty w nim metyloglioksal to związek przeciwdrobnoustrojowy, działający również przeciwko bakteriom opornym na antybiotyki[3]. Miód podawano od najbardziej dystalnego odcinka jelita cienkiego do esicy. Po kolonoskopii pacjenci pozostawali w łóżku przez 2 godz. Badacze poprosili ich, by w miarę możliwości w tym czasie również powstrzymali się od wypróżniania.

U wszystkich uczestników eksperymentu doszło do całkowitego ustąpienia wodnistych stolców, a objawy zakażenia nie powróciły.

Odbudowa mikrobioty

Chcąc bliżej przyjrzeć się drobnoustrojom bytującym w jelitach swoich pacjentów, medycy pobrali od nich próbki kału przed leczeniem, po 2. i 3. dniu terapii fidaksomycyną oraz po płukaniu miodem. We wszystkich 4 próbkach kału zidentyfikowali DNA *Clostridioides difficile*. Analizy wykazały sukcesywnie zmniejszającą się ilość bakteri na początku badania, w kolejnych dniach po terapii fidaksomycyną. Obciążenie *C. difficile*, odzwierciedlone w intensywności fluorescencji, zmniejszyło się odpowiednio z 2 879 595 RFU na początku do 135 714 RFU i 49 828 RFU w 2. i 3. dniu, a po płukaniu miodem manuka osiągnęło do 25 RFU!

Ponieważ manuka ma działanie antybakteryjne na szereg bakterii, holenderskich naukowców interesowało, czy płukanie zmienia skład mikrobioty żołądkowo-jelitowej oprócz *C. difficile*. Okazało się, że po miodowym zabiegu różnorodność mikroflory została przywrócona[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Biosci Microbiota Food Health. 2022; 41(1): 1-3
2. Gut 58suppl II: A407
3. BMC Res Notes. 2013 May 7; 6():188; Int J Antimicrob Agents. 2017 Apr; 49(4):522-3

eprasa.pl cc20be5358



7 strategii na detoks

Dr Jenny Goodman z Brytyjskiego Stowarzyszenia Medycyny Ekologicznej, specjalistka medycyny integracyjnej, przedstawia sposoby na oczyszczanie organizmu poprawiające zdrowie – nie tylko na wiosnę, ale również przez cały rok



W pełnym zanieczyszczeń XXI w. żyjemy otoczeni sztucznymi chemikaliami, z którymi ludzki organizm ewolucyjnie nie jest w stanie sobie poradzić. Od czasów rewolucji przemysłowej zsyntetyzowano ich ok. 80-100 tys. Są w powszechnym użyciu i trafiają do powietrza, wody, gleby i jedzenia, a w końcu – do naszych organizmów.

Spaliny samochodowe, odpady przemysłowe, pestycydy, metale ciężkie – jesteśmy narażeni na działanie tych, a także wielu innych czynników, nie mając nad tym praktycznie żadnej kontroli. A grożą nam jeszcze toksyczne chemikalia, na kontakt z którymi wystawiamy się dobrowolnie, przez własną ignorancję – perfumy, wody po goleniu, dezodoranty czy spreje do włosów, środki do czyszczenia kuchni, odplamiacze, oleje samochodowe, odświeżacze powietrza do toalety w aerozolu. Wszystkie te substancje są obce dla ludzkiego ciała i gromadzą się w nim przez lata, stanowiąc potencjalne źródło zagrożenia.

Oto przewodnik po wybranych źródłach zanieczyszczeń, na które trzeba uważać, oraz strategie na skuteczny detoks.

Metale ciężkie

Rtęć

Źródła: Rtęć znajduje się w niektórych gatunkach ryb, zwłaszcza w tuńczyku, a także w „srebrnych" plombach amalgamatowych, stłuczonych termometrach, ściekach oczyszczanych przemysłowo oraz w szczepionkach starej generacji (w postaci konserwantu – tiomersalu).
Działanie: Objawy neurologiczne i psychiatryczne[1], krwawienie dziąseł, metaliczny posmak w ustach, zaburzenia jelitowe, szumy uszne, choroby autoimmunologiczne itd.

Ołów

Źródła: Stare farby domowe, stare rury, kosmetyki (zwłaszcza wybielające cerę), importowane zabawki bez atestów, spaliny fabryczne, spalanie węgla itd.
Działanie: Bóle brzucha, problemy trawienne, nudności i wymioty, opóźnienie rozwojowe, impulsywność/agresja[2], problemy z pamięcią i uczeniem się, osłabienie/zmęczenie mięśni, bezsenność, anemia, schorzenia podobne do alzheimera itd.

Nikiel

Źródła: Garnki i patelnie ze stali nierdzewnej (stal nierdzewna zawiera w 14% ten metal), monety, przyrządy ortodontyczne, tania biżuteria, margaryna, dym papierosowy, baterie, powłoki elektrolityczne, spalanie paliw kopalnych, spaliny samochodowe (w oparach benzynowych/dieslowych znajdują się praktycznie wszystkie metale toksyczne).
Działanie: Nowotwory[3], zwłaszcza piersi i płuc, hipoglikemia, niedobór cynku, niedobór magnezu, nadwrażliwość skóry/alergia na nikiel, zaburzenia hormonalne, choroby serca, nerek i układu odpornościowego.

Aluminium

Źródła: Dezodoranty/antyperspiranty, garnki i patelnie aluminiowe, adjuwanty w niektórych szczepionkach, srebrna folia do żywności, niektóre leki odkwaszające, napoje w aluminiowych puszkach, opakowania dań na wynos, kosmetyki.
Działanie: Demencja/alzheimer u dorosłych, uszkodzenia nerwów/opóźnienie u dzieci[4], nowotwory piersi[5], choroby autoimmunologiczne, uszkodzenie nerek/wątroby/kości oraz serca/płuc, zaburzenia endokrynologiczne, uszkodzenia DNA.

Kadm

Źródła: Dym tytoniowy, spalanie paliw kopalnych i opon, żółta farba (w tym farby artystyczne), niektóre nawozy, zabawki, kosmetyki, niektóre sojowe mleka dla niemowląt, podkładki pod dywan.
Działanie: Ból i uszkodzenie kości[6], uszkodzenie wielonarządowe, bóle głowy, wypadanie włosów, zaburzenia hormonalne, nowotwory ginekologiczne i trzustki[7], niedobór cynku.

Związki syntetyczne

Są obecne wszędzie wokół nas, a z wieloma mamy styczność każdego dnia (patrz ramka „Toksyczne syntetyczne związki chemiczne").

Wiele z nich zawiera substancje zaklasyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako karcynogeny, czyli związki wywołujące nowotwory, teratogeny, tj. substancje wywołujące wady rozwojowe u płodu oraz zaburzające gospodarkę hormonalną (EDC, endocrine disrupting compounds). Są także wśród nich liczne neurotoksyny. Ponadto do chemikaliów tych zaliczają się trwałe zanieczyszczenia organiczne (POP, persistent organic pollutants), które utrzymują się w glebie i ludzkim organizmie długo po ich skażeniu.

Toksyczne syntetyczne związki chemiczne

Niektóre spośród najpowszechniej stosowanych, które dają powody do obaw, to:

- Zanieczyszczenia powietrza, zarówno na dworze, jak i w pomieszczeniach,
- Biocydy – pestycydy (przeciwko różnego rodzaju szkodnikom), herbicydy (chwastobójcze), fungicydy (zwalaczające grzyby i pleśnie), insektycydy (owadobójcze),
- Tworzywa sztuczne i plastyfikatory,
- Produkty higieny osobistej,
- Perfumy,
- Produkty do włosów,
- Środki piorące,
- Płyny do prania na sucho,
- Materiały budowlane,
- Materiały dekoracyjne,
- Farby, glazury, kleje,
- Domowe środki czyszczące,
- Detergenty i środki dezynfekujące,
- Leki,
- Dodatki do żywności.

W jaki sposób szkodzą nam toksyny?

Istnieje kilka mechanizmów, poprzez które grożą nam zanieczyszczenia, np.:

- Działanie jako czynnik antyodżywczy,
- Blokowanie centrów aktywnych na cząsteczkach enzymatycznych,
- Blokowanie receptorów na hormonach,
- Zaburzanie sygnalizacji komórkowej,
- Wywoływanie nieprawidłowych formacji białkowych i reakcji autoimmunologicznych,
- Powodowanie wytwarzania jeszcze większych ilości toksycznych metabolitów,
- Uszkodzenie DNA, zmiana ekspresji genów,
- Uszkodzenie struktur błony komórkowej,
- Sprzyjanie procesom zapalnym i uszkodzeniom oksydacyjnym w komórkach.

eprasa.pl cc20be5358

Jak zrobić detoks?

Oto 7 głównych strategii, które polecam na detoks. Ale zanim zaczniemy, trzeba jeszcze zająć się 3 innymi sprawami:

1. Unikaj i zastąp. Spróbujmy zidentyfikować, z którymi toksynami mogliśmy mieć kontakt – lub nadal go mamy – i unikajmy ich, na ile to tylko możliwe. Obejmuje to zastąpienie toksycznych produktów codziennego użytku, takich jak perfumy, pasta do zębów czy aluminiowe garnki i patelnie – ich bezpieczniejszymi wersjami, a także wybieranie żywności organicznej. Rzecz jasna nie sposób uniknąć zanieczyszczeń w 100%, aby jednak detoks zadziałał, należy starać się nie pozwolić na ponowny kontakt z toksynami.

2. Zadbaj o odżywienie organizmu. Toksyny są o wiele groźniejsze dla osób źle odżywionych niż dla tych, którzy dbają o zrównoważoną dietę. Niskie poziomy minerałów sprawią, że metale ciężkie będą mieć łatwy dostęp do układów wewnętrznych organizmu. Analogicznie, prawidłowe poziomy niezbędnych minerałów i witamin zapewnią nam ochronę (patrz artykuł „Niezbilansowana dieta: dlaczego potrzebujemy wysokich dawek witamin i minerałów")

3. Zadbaj o jelita. Korzystne bakterie pomogą w detoksie, a szkodliwe bakterie zahamują ten proces.



7 strategii na detoks

1. Sauna

Pocenie się to najlepszy sposób na wyeliminowanie toksyn, zwłaszcza tych rozpuszczalnych w tłuszczu. Korzystnie zadziała wszystko, co zachęci organizm to pocenia się, zwłaszcza aktywność fizyczna i sauna. Bardzo ważne jest, by ścierać pot co kilka minut, inaczej toksyny uwolnione z tkanek z powrotem wchłoną się przez skórę. Już 5-10 min takiej kuracji wystarczy, najlepiej 3 razy w tygodniu przez kilka miesięcy.

Sauny znajdują się w większości siłowni i ośrodków rekreacyjnych. Ważne, by nie była to łaźnia parowa, ponieważ pot musi mieć możliwość wyparowania. Zawsze należy wziąć ze sobą 2 duże ręczniki – jeden do siedzenia i drugi do regularnego wycierania nagromadzonej na ciele wilgoci. Po wyjściu ręczniki oddaj do prania i weź prysznic.

Od razu po takiej wizycie koniecznie trzeba uzupełnić w organizmie wodę, a także kluczowe minerały, które utraciliśmy wraz z potem. Napijmy się więc roztworu elektrolitów (minerałów), takiego jak koncentrat elektrolitowy E-lyte od BodyBio, który uzupełnia nie tylko sód i chlor, ale również potas i magnez.

Dla osób, które nie mogą korzystać z normalnej sauny, np. ze względu na zaawansowane przewlekłe zmęczenie, istnieje dobra alternatywa, czyli sauna infrared, na podczerwień. Mamy do wyboru kilka jej wersji, a niektóre bywają drogie, warto więc przed zakupem rozejrzeć się za możliwością wypożyczenia.



2. Kąpiele w soli Epsom

To potoczna nazwa siarczanu magnezu. Jeżeli przez kilka miesięcy codziennie lub co 2. dzień dodamy jej 250-500 g do kąpieli i spędzimy w wannie 20-30 min, przez skórę wchłonie się znaczna ilość siarczanu magnezu.

Prawie wszystkim z nas brakuje magnezu ze względu na nieprawidłową dietę, stres i zanieczyszczenia, a pierwiastek ten łatwiej wchłonąć przez skórę, niż uzupełnić drogą doustną.

Magnez ma zasadnicze znaczenie w kontekście rozluźniania mięśni, zachowania prawidłowego poziomu cukru we krwi, struktury kości oraz co najmniej 100 kluczowych reakcji enzymatycznych w organizmie. Jednocześnie pomaga też usunąć z niego toksyczne metale.

Siarczan, czyli drugi składnik soli Epsom, również jest niezwykle korzystny, wspiera bowiem niektóre ścieżki detoksykacyjne wątroby. Osoby z nadwrażliwością na siarczany mogą nie być w stanie go przyjmować, ale zdarza się to rzadko.

Do kąpieli z solą Epsom nie należy dodawać żadnych innych preparatów, w tym mydła czy szamponu. Mydło może połączyć się z solą i utworzyć osad. Jeżeli trzeba więc, prysznic można wziąć przedtem, ponieważ celem takiej kąpieli jest namoczenie ciała i przyjęcie siarczanu magnezu, a nie umycie się. Przygaśmy więc światło, zapalmy świeczkę, podgrzejmy olejek eteryczny: różany, lawendowy, czy jakikolwiek inny, włączmy muzykę i zrelaksujmy się!

eprasa.pl cc20be5358

3. Wyciskanie soków warzywnych

Oznacza to, że samodzielnie w domu przygotowujemy sok z surowych, ekologicznych warzyw zielonych. Trzeba tu zaopatrzyć się w dobrą jakościowo wyciskarkę (szczegóły poniżej) i stosować wyłącznie warzywa z uprawy ekologicznej. W przeciwnym razie wyciskamy też pozostałości pestycydów, co mija się z celem. W ramce „Najlepsze warzywa do wyciskarki" znajduje się lista przykładowych jarzyn do tego celu.

Z początku warto znaleźć równowagę między warzywami słodkimi, takimi jak marchew czy buraki, a tymi o ciemnozielonych liściach. Z czasem, gdy już się przyzwyczaimy, stopniowo będziemy używać coraz więcej tych drugich i mniej tych pierwszych, aż w końcu sok będzie powstawał wyłącznie z zielonych składników. Warto eksperymentować z różnymi połączeniami, ale nie dodawajmy owoców, chyba że będzie to bardzo cienki plasterek jabłka czy kilka kropli soku z cytryny. Soki z owoców dają bowiem zbyt dużego „kopa" cukru.

Soki pijemy, aby oczyścić jelita i, co za tym idzie, wątrobę, dając jej maksymalne pole do działania odtruwającego. Napoje te stanowią też świeże i skoncentrowane źródło witamin, minerałów i naturalnych przeciwutleniaczy, które są niezbędne do poskromienia toksycznych wolnych rodników w ciele.

Dostarczanie odpowiedniej ilości przeciwutleniaczy jest kluczowe w każdym planie oczyszczającym, a żadne suplementy nie zastąpią wartości, jakie niesie świeżo wyciśnięty sok z warzyw.

Jeżeli warzywa są zimne (np. wyjęte z lodówki), można dodać trochę gorącej wody z czajnika i wymieszać przed wypiciem. Picie czegokolwiek w bardzo niskiej temperaturze nie jest dla nas dobre. Zimą można po prostu wyjąć warzywa z lodówki poprzedniego wieczoru.

Warto zacząć od 285 ml i powoli zwiększać ilość soku do 570 ml. Nie należy wypijać całego naraz duszkiem, a raczej – małymi łykami przez kilka minut. Najlepiej by było, gdyby sok nie był przyrządzony kilka godzin wcześniej, bo straci znaczną część mocy przeciwutleniaczy.

Jaką wyciskarkę wybrać? Potrzebujemy wyciskarki wolnoobrotowej, nie sokowirówki. Sokowirówki zaprojektowane są z myślą o owocach i kawałkach warzyw, takich jak marchew, podczas gdy nam potrzeba przyrządu, który wyciśnie maksimum soku z zielonych liści – a to zrobi wyciskarka wolnoobrotowa. Polecamy serię OmegaVert i Omega Horizontal oraz VitalMax.

Wyciskarka to nie to samo, co blender. Blendery, takie jak NutriBullet, służą do przyrządzania warzywnych smoothie, a nie soku. Smoothie też zachowują cały błonnik, co jest w niektórych przypadkach korzystne dla jelit, ale nie jest to odpowiednie dla wszystkich, a poza tym błonnik można sobie zapewnić, jedząc po prostu sałatkę. Przyrząd do smoothie tak jakby przeżuwa za nas sałatkę na bardzo malutkie kęsy, natomiast wyciskarka wyciąga znacznie więcej korzystnych roślinnych składników odżywczych z zielonych liści, co jest cenniejsze dla odżywienia i oczyszczenia organizmu.

Najlepsze warzywa do wyciskarki

- Seler,
- Ogórek,
- Sałata (zwłaszcza ciemne, zewnętrzne liście),
- Rzeżucha,
- Pietruszka,
- Rukola,
- Kiełki lucerny,
- Szpinak baby,
- Inne liściaste warzywa sałatkowe,
- Jarmuż,
- Kapusta,
- Pomidory (o ile nie ma alergii),
- Niewielkie ilości słodkich warzyw, np. burak, marchew, czerwona papryka.



NATURALNA DETOKSYKACJA ORGANIZMU

EKO MARKA 2020

Floradix Detox* bio

Floradix Detox* bio to ekologiczny suplement diety na bazie ziołowych wyciągów z witaminą C. Karczoch, ostropest i mniszek lekarski wspierają naturalny proces detoksykacji organizmu, a liść mniszka lekarskiego i pokrzywa przyczyniają się do wspierania naturalnych funkcji oczyszczania organizmu. Wszystkie rośliny i owoce zawarte w toniku pochodzą z upraw ekologicznych.
Floradix Detox* bio nie zawiera syntetycznych substancji konserwujących, barwników, alkoholu, laktozy i drożdży, jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.
Produkt bezglutenowy. Opakowanie: 250 ml

Naturalne toniki Floradix®
100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1915 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
Infolinia: 881 21 21 84

REKLAMA

eprasa cc20be5358



4. Uprawa kiełków

Detoks może oczyścić organizm z dobrych minerałów tak samo, jak z toksycznych metali ciężkich. Najlepszą strategią, aby temu zapobiec – oprócz przyjmowania niezbędnych suplementów – jest uprawa własnych kiełków i nasion. Jest to bardzo proste, a zarazem stanowi dobre ćwiczenie na przyszłość, nie tylko podczas detoksu. To niczym własny, maleńki ogródek w kuchni, który przynosi organizmowi nieskończone korzyści odżywcze.

5. Hydrokolonoterapia

Głównym narządem zajmującym się oczyszczaniem organizmu jest wątroba. Nie da się jej przepłukać, ale da się przepłukać okrężnicę, a między wątrobą i okrężnicą odbywa się aktywna wymiana krwi, jest to więc całkiem niezła alternatywa.

Koncepcja polega na tym, by jak najlepiej oczyścić krew dopływającą do wątroby, minimalizując zarazem ilość, jaką wątroba musi odtruć, a jednocześnie maksymalizując jej zdolność do oczyszczenia tego, co pozostało.

Okrężnica to główny narząd wydalający, przez który eliminowane jest wiele toksyn wprost z jelit. Co więcej, hydrokolonoterapia wzmacnia mięśnie wyścielające ścianę jelit, przez co lepiej pracują, i usuwa złogi, które mogły się na niej osadzić przez długie lata niedostatecznej pracy tego narządu.

Nie wypłukuje jednak dobrych bakterii, podobnie jak podlewanie ogrodu nie wymywa z ziemi roślin.

Pożyteczne bakterie jelitowe są wkomponowane w wyściółkę okrężnicy i wcale nie unoszą się luźno w jej świetle!

Zabieg ten warto przeprowadzić dopiero wtedy, gdy zoptymalizujemy dietę. Gdy wprowadzamy do przewodu pokarmowego to, co najlepsze, oczyszczanie jego ostatniego odcinka będzie tym efektywniejsze.

Hydrokolonoterapii nie można stosować jako zamiennika wartościowej diety, nie jest to również zabieg odchudzający. Nie należy też przeprowadzać jej regularnie – po pierwszych 3 czy 4 sesjach powinna być raczej stosowana sporadycznie, co najwyżej 3-4 razy w roku. Niektórym osobom nie jest zalecana w ogóle, np. przed 18. rokiem życia lub wszystkim pacjentom z zapalnymi chorobami jelit (np. wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego czy chorobą Leśniowskiego-Crohna).

Koniecznie trzeba też znaleźć w pełni wykwalifikowaną klinikę i porozmawiać ze specjalistą, zanim umówimy się na wizytę. Jest to zabieg intymny, w którym kluczowe znaczenie ma zaufanie do przeprowadzającej go osoby.

eprasa.pl cc20be5358

6. Konkretne suplementy

Niektóre suplementy wspomagają proces detoksykacji. Należą do nich:
Witaminy z grupy B: wspomagają ścieżki metylacji, które są kluczowe dla detoksykacji.
Cynk i magnez: wspierają obronę przed toksycznymi metalami.
Fosfatydylocholina (PC): wspomaga usuwanie toksyn rozpuszczalnych w tłuszczach.
Glutation: na wiele ścieżek detoksykacyjnych wątroby. (Zdolność wytwarzania glutationu różni się w zależności od osoby. Test genetyczny na detoksykację od LifecodeGX, www.lifecodegx.com, powie, w jakim stopniu nasz organizm syntetyzuje glutation, a zatem, czy pomocna będzie suplementacja).
Ostropest plamisty: wspomaga wątrobę w usuwaniu praktycznie wszystkich toksyn.

Co stosować do usuwania konkretnych metali ciężkich:
Krzemionka: by usunąć aluminium.
Cynk, witamina C i PC: by usunąć kadm. Proces pozbywania się kadmu jest bardzo powolny, więc być może potrzebna będzie pomoc specjalisty, który może przeprowadzić leczenie dożylne, jeżeli w jakimś okresie życia paliło się papierosy.



Cynk: na nadmiar miedzi (z pigułek antykoncepcyjnych lub miedzianej spirali domacicznej).
Selen, siarka, jod, cynk, witamina C, PC, *chlorella* i kolendra: na zatrucie rtęcią. Kolendra musi być z uprawy ekologicznej. Radzi sobie ona równie dobrze z wyłapywaniem toksycznych metali z gleby, jak i z ludzkiego organizmu, jest więc bezpieczna i skuteczna tylko wtedy, gdy uprawiano ją w glebie bez żadnych zanieczyszczeń (tj. ekologicznie).
Cynk, witamina C, PC, wapń: by usunąć ołów. Najpierw jednak trzeba zbadać poziom magnezu. Najpewniej jednak nigdy nie pozbędziemy się ołowiu w pełni, zalega on bowiem w kościach.
Cynk, witamina C i aminokwas metionina: na detoks od niklu.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* 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 cc20be5358

7. Witamina C w dużych dawkach

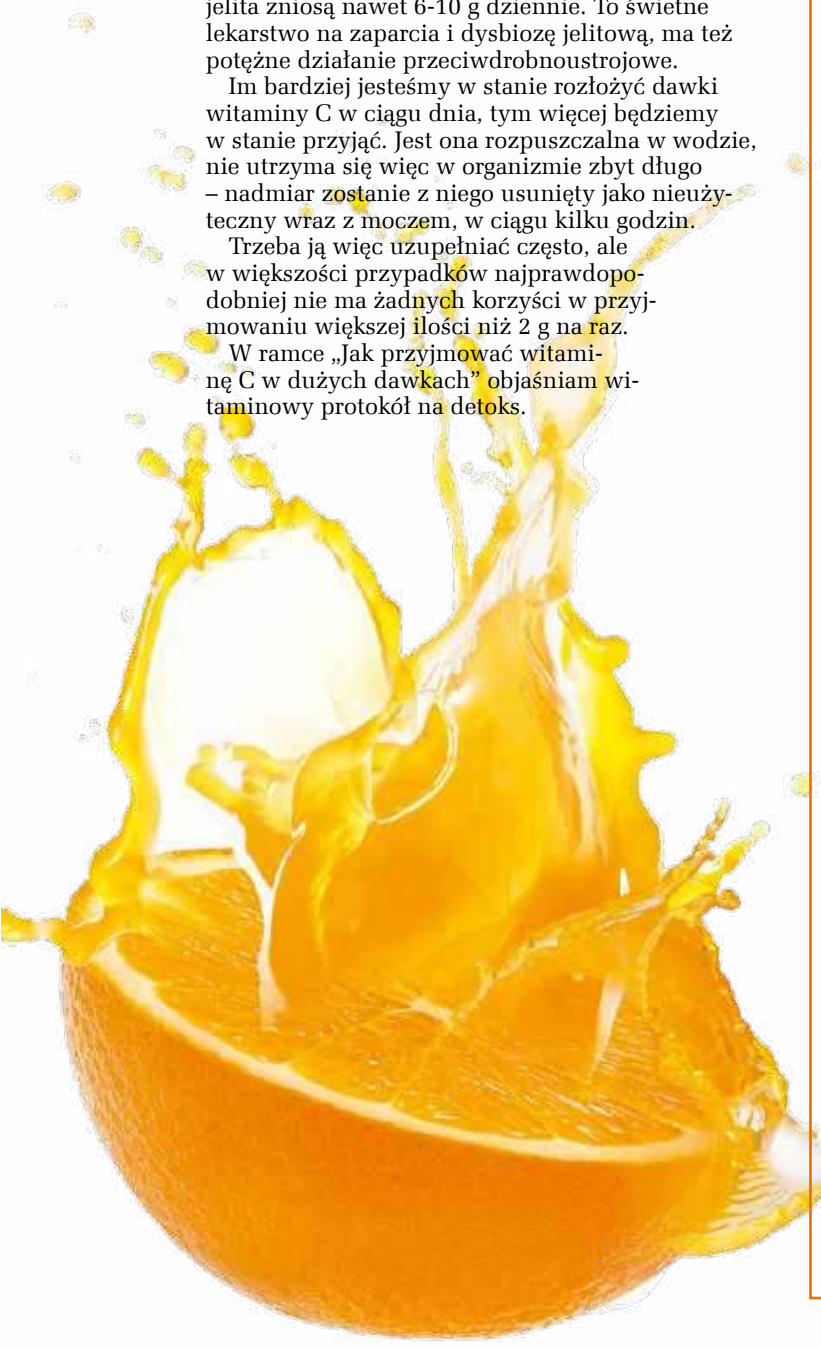
Aby pozbyć się metali ciężkich i zwalczać/zapobiegać infekcjom bakteryjnym i wirusowym doskonale sprawdzi się witamina C. Jednak, by była skuteczna, należy stosować ją niczym lek, a nie jak suplement, co oznacza przyjmowanie jej w większych dawkach, niż wymaga zwykłe zapotrzebowanie odżywcze organizmu.

Dzienną porcję zwiększamy stopniowo i systematycznie, aby odkryć swoją tolerancję jelitową – czyli taką dawkę, której przekroczenie skutkuje (niegroźną) biegunką. Ilość ta jest bardzo różna zależnie od osoby. Dla niektórych będzie to już 1 g dziennie, podzielony na kilka dawek, a u innych, którzy całe życie zmagają się z zaparciami, jelita zniosą nawet 6-10 g dziennie. To świetne lekarstwo na zaparcia i dysbiozę jelitową, ma też potężne działanie przeciwdrobnoustrojowe.

Im bardziej jesteśmy w stanie rozłożyć dawki witaminy C w ciągu dnia, tym więcej będziemy w stanie przyjąć. Jest ona rozpuszczalna w wodzie, nie utrzyma się więc w organizmie zbyt długo – nadmiar zostanie z niego usunięty jako nieużyteczny wraz z moczem, w ciągu kilku godzin.

Trzeba ją więc uzupełniać często, ale w większości przypadków najprawdopodobniej nie ma żadnych korzyści w przyjmowaniu większej ilości niż 2 g na raz.

W ramce „Jak przyjmować witaminę C w dużych dawkach" objaśniam witaminowy protokół na detoks.



Jak przyjmować witaminę C w dużych dawkach

Zaopatrzmy się w witaminę C wysokiej jakości, w postaci askorbinianu, nie kwasu askorbinowego. Ten ostatni jest wprawdzie tańszy, jednak może być źle tolerowany przez układ trawienny. Witamina C w postaci askorbinianu jest „buforowana" poprzez połączenie z minerałami, takimi jak magnez czy potas. Potrzeba nam więc askorbinianu magnezu lub askorbinianu potasu w proszku.

Nie kupujmy preparatu w postaci musującej, z dodatkiem środków barwiących, koloryzujących – nie chcemy żadnych sztucznych dodatków, tylko czysty askorbinian.

Dlaczego właśnie proszek, a nie kapsułki? Ponieważ duże dawki witaminy C, niezbędne dla detoksykacji i zwalczania drobnoustrojów (w przeciwieństwie do znacznie mniejszych, dla zaspokojenia zwykłego zapotrzebowania), wymagałyby połknięcia zbyt wielu kapsułek, przeciążając układ trawienny metylocelulozą, z której zazwyczaj utworzone są same kapsułki.

Witaminę C należy rozpuścić w wodzie lub soku warzywnym.

Dawkę zwiększamy w przeciągu 6 dni w następujący sposób (łyżeczka to ok. 3 g):

Dzień 1: 1 g do śniadania
Dzień 2: 1 g do śniadania, 1g do kolacji
Dzień 3: 1 g do śniadania, 1 g do obiadu, 1 g do kolacji
Dzień 4: 2 g do śniadania, 1 g do obiadu, 1 g do kolacji
Dzień 5: 2 g do śniadania, 1 g do obiadu, 2 g do kolacji
Dzień 6 i dalej: 2 g do każdego posiłku

Większość osób nie musi dalej zwiększać dawki. Jeżeli w jakimkolwiek momencie jej podnoszenie spowoduje biegunkę, tolerancja jelitowa witaminy C została przekroczona, trzeba więc wycofać się do dawki z poprzedniego dnia i ją utrzymać – to nasze osobiste maksimum.

W praktyce rzadko spotykam się z tym, by tolerancja jelitowa wynosiła zaledwie 6 g dziennie, o ile rozłoży się ją na mniejsze porcje. Jeżeli zdarzy się nam zapomnieć dawki podczas obiadu, nie podwajajmy już jej do kolacji – zapomnieliśmy, to trudno.

Nie trzeba też trzymać się tego planu przez dłużej niż kilka miesięcy. Po tym czasie można nieco zmniejszyć dawki. Jeżeli czujemy się osłabieni, a wszyscy wokół kaszlą i się przeziębiają, warto zwiększyć dawkę z powrotem wedle potrzeby, by wspomóc pracę układu odpornościowego.



Fragment książki dr Jenny Goodman „Sezon na zdrowie. Jak nie chorować w toksycznym świecie" (wyd. Wielka Litera, 2022)

BIBLIOGRAFIA

1 Neurotoxicol, 1988; 9:1–8; Neurotoxicol, 1997; 18:315–24
2 JAMA, 1996; 275: 363–69; Pharmacol Biochem Behav, 1998; 60:545–52
3 J Environ Monit, 2003; 5:190–7; Toxicol Ind Health, 2008; 24:603–10
4 J Trace Elem Med Biol, 2018; 4:76–82
5 J Inorg Biochem, 2013; 128:257–61
6 Environ Res, 2019; 176:108539
7 Environ Int, 2019; 128:353–61

eprasa.pl cc20be5358

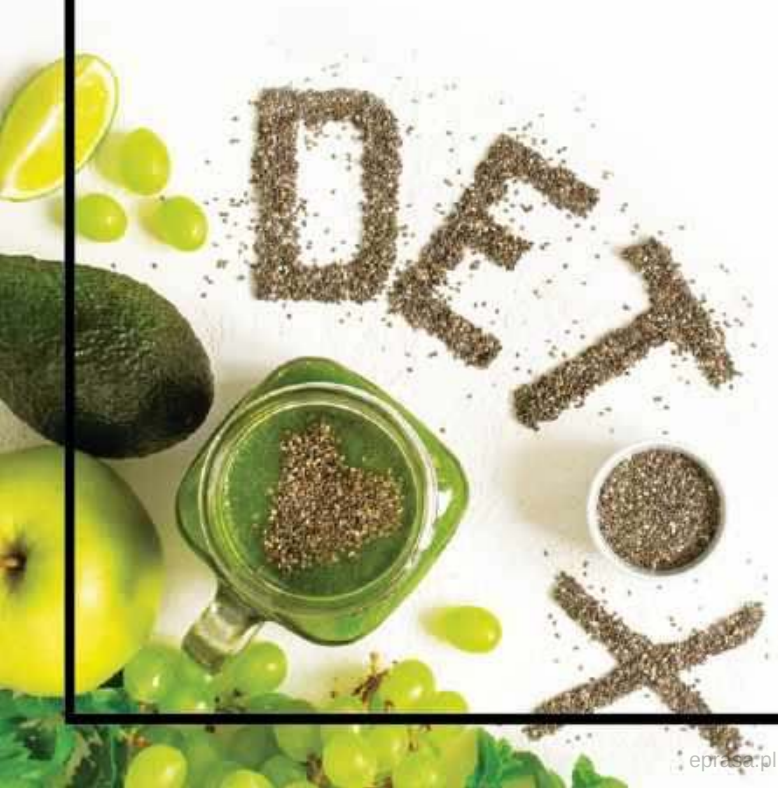


NOWY jantar
ośrodek medycyny naturalnej

wiosenna promocja
7 dni
TYLKO teraz
990 zł
cena regularna
~~1800 zł~~

POST LECZNICZY NAD MORZEM
DETOX DLA CIAŁA I UMYSŁU
niemiecka metoda Dr Buchingera

- **Wzmocnienie flory bakteryjnej jelit!**
- **Silne oczyszczenie z toksyn!**
- **Redukcja masy ciała!**
- **Stymulacja organizmu do samoleczenia!**



CENA OBEJMUJE:

- ✓ Analizę składu ciała, konsultację dietetyczną oraz poradę fizjoterapeuty
- ✓ Tygodniowy pobyt w nadmorskim ośrodku wypoczynkowym
- ✓ Oczyszczającą dietę sokowo - herbacianą wzmacniającą odporność
- ✓ Codzienne wykłady i warsztaty z zakresu zdrowej diety, ziołolecznictwa i naturalnych metod wsparcia organizmu
- ✓ Poprawę nastroju i kondycji podczas dotleniających zajęć w plenerze
- ✓ Relaksujące obcowanie z naturą podczas kąpieli leśnej
- ✓ Zajęcia z elementami mindfulness, treningu mentalnego i terapii oddechowej

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ DIETETYCZNĄ!

602 773 448
690 790 602

www.nowyjantar.pl

eprasa.pl cc20be5358



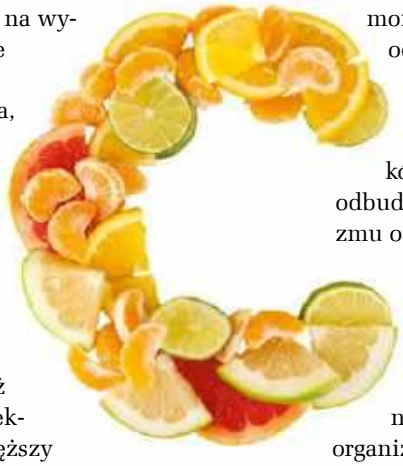
Zresetuj się po zimie i odbuduj odporność

Zazwyczaj kiedy mówimy o wzmacnianiu układu immunologicznego, myślimy o jesieni i zimie, tymczasem to właśnie wiosną nasz organizm najbardziej potrzebuje wsparcia

eprasa.pl cc20be5358

Wczesną wiosną często odczuwamy brak motywacji do działania, czujemy się ociężali, zmęczeni, nic nam się nie chce. Pół roku chłodów i krótkich dni, zwiększonego narażenia na infekcje, jak również braku świeżych warzyw i owoców powoduje, że nasz układ immunologiczny jest zazwyczaj bardziej nadwyrężony niż zimą. Pierwszych symptomów jego osłabienia zwykle nie zauważamy, ponieważ układ odpornościowy nie ma określonej fizycznej struktury. Składają się na niego interakcje zachodzące między narządami, białymi ciałkami krwi, szpikiem kostnym, naczyniami limfatycznymi, komórkami znajdującymi się w różnych tkankach organizmu, substancjami zwanymi czynnikami odporności, występującymi we krwi oraz – co szalenie istotne – florą bakteryjną jelit[1].

Dopiero gdy wszystkie te czynniki ze sobą współpracują, organizm ma silny układ odpornościowy, który może go skutecznie chronić przed atakiem patogenów. Pierwsze objawy obniżonej odporności niekoniecznie wiążą się z zapadaniem na infekcje lub przeziębienia. Możesz zauważać np. wzmożoną chęć na wysokokaloryczne i słodkie pokarmy, mieć wzdęcia lub zaburzenia łaknienia, a oprócz tego narzekać na nasilenie alergii, opryszczkę i bóle głowy. Objawy przewlekłego obniżenia odporności to ogólne osłabienie fizyczne i psychiczne. A niska odporność powoduje też częste zapadanie na infekcje oraz ich dłuższy i cięższy przebieg. Co gorsza, jeśli w trakcie ich leczenia przyjmujesz antybiotyki, a na co dzień Twoja dieta nie należy do zdrowych (szczególnie gdy na talerzu goszczą przetworzona żywność, dużo mięsa, nabiału, cukru i produktów o wysokim indeksie glikemicznym), to Twój układ immunologiczny jest permanentnie przeciążony. Wówczas jedynym ratunkiem jest zmiana menu i stylu życia.



Dlatego wiosna to najlepszy moment nie tylko na diety oczyszczające, ale przede wszystkim mądrą suplementację oraz przyjmowanie składników, które pozwolą nam odbudować odporność organizmu osłabionego długą zimą.

Suplementuj witaminy i minerały

Witamina C Wpływa na zdrowie i witalność organizmu, stąd nazywana jest „witaminą młodości". Liczne dowody naukowe wskazują na to, że kwas askorbinowy jest niezbędny do właściwej pracy układu odpornościowego[2].

Badania wykazały, że osoby, które spożywają duże ilości tej witaminy, wytwarzają więcej cząsteczek przeciwciał (typu IgG i IgM), niż ci, w których codziennej diecie jej brakuje. Zostało

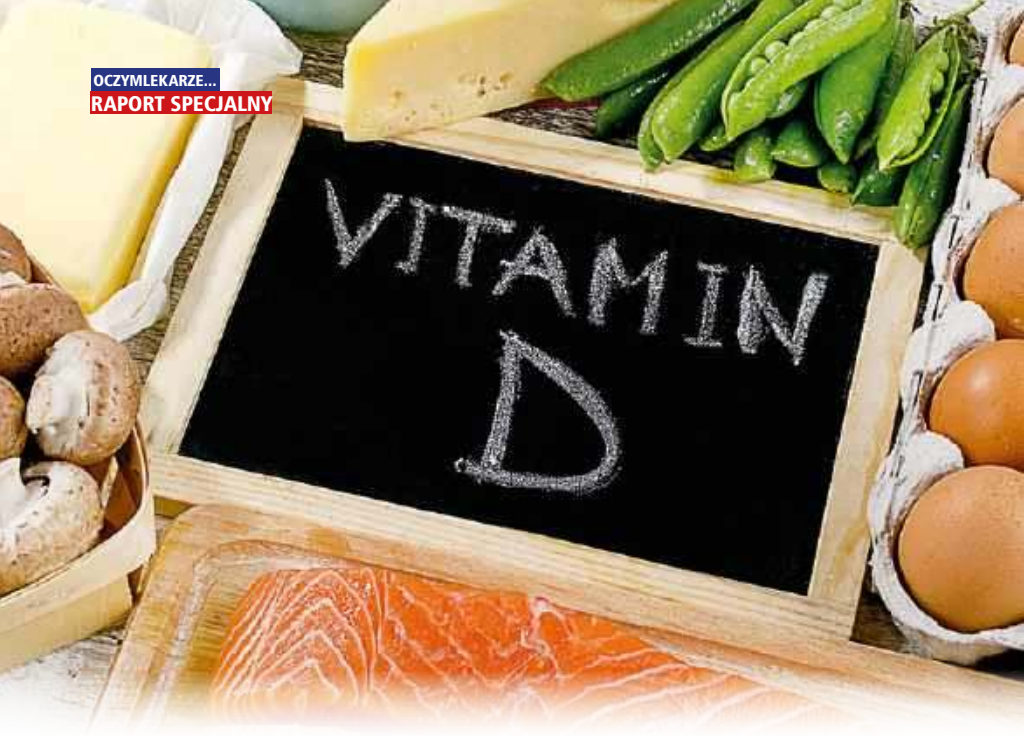
REKLAMA

CLEAN LABEL™
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SKŁADNIKI
Idealne rozwiązanie dla osób poszukujących wysokiej jakości wśród suplementów. Składy produktów bazują na standaryzowanych ekstraktach roślinnych, witaminach i minerałach o najwyższej certyfikowanej jakości.



-10% na wszystko
kod: pharmovit22
www.sklep.pharmovit.pl
PharmoVit®
tel. 22 22 82 198
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl

eprasa.pl cc20be5358



to potwierdzone naukowo podczas trwającego rok eksperymentu na osobach mieszkających w brytyjskiej stacji badawczej na Antarktydzie, które chronione były przed kontaktem z jakimkolwiek innym źródłem nowej infekcji[3].

Witamina C wspiera mechanizmy obronne dróg oddechowych i ma działanie przeciwhistaminowe, które może łagodzić objawy grypopodobne. Jej niskie stężenie w osoczu jest charakterystyczne dla pacjentów z zapaleniem płuc. Przyjmowanie kwasu askorbinowego codzienne w trakcie przeziębienia może skrócić czas choroby o 20% i złagodzić jej objawy[4].

Suplementację witaminą C możesz wzbogacać codzienną dietą: wybieraj naturalne soki z malin, aronii, czarnego bzu, owoców róży czy czarnej porzeczki. Znajdziesz ją w cytrusach, takich jak pomarańcze, grejpfruty czy kiwi. Bogate w nią są także nasze rodzime żurawina, natka pietruszki, pomidory, papryka czerwona i brokuły.

Witamina D Mimo swojej nazwy jest tak naprawdę hormonem steroidowym, produkowanym z cholesterolu, gdy skóra ma kontakt ze światłem słonecznym (promieniami UV). Aby proces jej wytwarzania się rozpoczął, musi to być jednak silne promieniowanie, którego wczesną wiosną na naszej szerokości geograficznej trudno uświadczyć. Warto więc przyjmować suplementy witaminy D, zwłaszcza w okresie październik-kwiecień, kiedy nie jesteśmy w stanie wystawiać się na działanie słońca. Trzeba też pamiętać, że czynniki, takie jak stres, zanieczyszczenia środowiska oraz niezbilansowana dieta powodują, że nasze zapotrzebowanie na słoneczną witaminę jest większe. Z pożywieniem dostarczamy ją w 2 postaciach: D3 (cholekalcyferol) znajduje się w tłustych rybach i żółtkach jaj oraz D2 (ergokalcyferol) – znajdziemy go w niektórych roślinach, grzybach i drożdżach. Z punktu widzenia odporności, warto skupić się jednak na D3. Dla naszego układu immunologicznego ważna jest codzienna, regularna suplementacja. Aktywna forma słonecznej witaminy wpływa na działanie komórek odpornościowych, poprzez niwelowanie niektórych procesów zapalnych i zwiększanie produkcji białek zwalczających patogeny. W 2017 r. naukowcy przeanalizowali 25 badań, obejmujących ponad 11 tys. pacjentów i wykazali, że przyjmowanie cholekalcyferolu jest korzystne zwłaszcza przy infekcjach górnych dróg oddechowych[5].

Warto podkreślić, że witamina D jest jedną z najważniejszych substancji chroniących przed zakażeniem koronawirusem – liczne badania potwierdziły, że jej niedobór grozi ostrzejszym przebiegiem covid-19. Źródłem jej mocy jest zdolność do wytwarzania tzw. naturalnych antybiotyków (czyli katelicydyny i defensyny) oraz regulowania funkcji limfocytów T[6].

Selen Ten pierwiastek ma kluczowe znaczenie dla naszej odporności – aktywuje on bowiem białe krwinki, które zwalczają infekcję. Działa też antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie, więc nie może go zabraknąć w naszej diecie. Niedobory selenu osłabiają aktywność limfocytów T i komórek NK (natural killer)[7].

Układ odpornościowy słabnie bez niego tak bardzo, że prozaiczne infekcje mogą zamienić się w poważną chorobę. Naukowcy potwierdzili ten fakt m.in. w odniesieniu do wirusów grypy i koksawirusa[8].

Bogatym źródłem selenu są m.in. orzechy brazylijskie, ryby, takie jak tuńczyk czy łosoś, jajka i otręby pszenne.

Cynk Działanie tego pierwiastka jest bardzo wszechstronne – wpływa korzystnie na wygląd skóry, przeciwdziała trądzikowi, oddziałuje na układ pokarmowy i nerwowy, ale pełni również ochronną funkcję dla układu odpornościowego. Niedobory cynku mogą zwiększać ryzyko infekcji bakteryjnej, pasożytniczej oraz wirusowej[9].

W jednym z badań wykazano, że podawanie go dzieciom w formie suplementów diety może zredukować liczbę przeziębień o ponad połowę. Zaś w przypadku infekcji zażywanie cynku od momentu wystąpienia początkowych objawów może znacząco skrócić czas choroby[10]. Jednym z najbogatszych źródeł cynku są ostrygi, ale zawierają go również takie produkty, jak mięso, fasola, kasza gryczana i pełne ziarna zbóż.

Żelazo Odpowiedni poziom tego pierwiastka w organizmie jest jednym z kluczowych czynników wspierających odporność. Niedobór żelaza przyczynia się do zwiększenia ryzyka infekcji bakteryjnych, zakażeń oraz obniżenia czynności bakteriobójczej, tak więc nie powinno dziwić, że anemia prowadzi do osłabienia odporności organizmu. W jej trakcie zachwiane jest wytwarzanie interleukiny 2, która pobudza wzrost limfocytów oraz reguluje mechanizmy degradacji komórek zainfekowanych wirusami oraz nowotworowych.

Ponadto metal ten jest kluczowym elementem składowym hemoglobiny, zapewnia prawidłową budowę i działanie krwinki czerwonej. Jest niezwykle ważny dla ukrwienia i prawidłowego działania śledziony, w której znajdują się komórki odpornościowe niszczące wirusy i bakterie.

Bierze również udział w tworzeniu DNA. Choć



eprasa.pl cc20be5358

> Przyjmowanie witaminy C codzienne w trakcie przeziębienia może skrócić czas choroby o 20% i złagodzić jej objawy

żelaza nie brakuje w środowisku, to jego formy są słabo rozpuszczalne, a zatem jest słabo przyswajalne dla naszego organizmu[11]. Znajdziesz je w wątróbce wieprzowej i drobiowej, żółtkach jaj, soi, grochu, fasoli, brokułach i natce pietruszki. Dlatego jego niedobory trzeba uzupełniać, najlepiej poleconym przez lekarza suplementem.

Postaw na antyoksydanty

Nazywane także antyutleniaczami lub przeciwutleniaczami, są grupą związków, które skutecznie bronią nas przed stresem oksydacyjnym, ponieważ neutralizują szkodliwe działanie wolnych rodników tlenowych. Te powodujące zniszczenie cząstki powstają w całym organizmie w wyniku utleniania na skutek działania stresu, braku snu, promieniowania słonecznego, nieodpowiedniego trybu życia, zanieczyszczonego środowiska, nadużycia leków, alkoholu, papierosów lub niewłaściwego odżywiania. Przeciwutleniacze mają udowodnione działanie wzmacniające odporność organizmu na infekcje. Obficie występują w warzywach i owocach, szczególnie czerwonych i pomarańczowych, ale również fioletowych i granatowych.

Ludzki organizm korzysta z mocy współdziałających antyoksydantów egzogennych i endogennych. Przeciwutleniacze endogenne wytwarzane są wewnątrz organizmu, a egzogenne są dostarczane z pożywieniem (z zewnątrz). Do tych pierwszych należą: melatonina, glutation, albumina, kwasy moczowy i liponowy, zaś do egzogennych witaminy: C, A i E, likopen, alfa-karoten, beta-karoten, polifenole oraz luteina.

Koenzym Q10, cynk, selen, kobalt, miedź i mangan znajdują się w obu grupach. Jednymi z aktywniejszych przeciwutleniaczy są polifenole, zawarte m.in. w zielonej herbacie, winogronach, jagodach, oliwie z oliwek, orzechach, kakao, yerba mate oraz niektórych warzywach strączkowych. Aby skorzystać z ich dobrodziejstw, warto jadać warzywa i owoce ze skórką, bo największe ich stężenie występuje zwykle właśnie tam (np. winogrona,



Lifeplan®
Selenium Bonus



Składniki na odporność i energię

- Selen wraz z witaminą B6 oraz cynkiem pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Witaminy B6, B2, B1 i kwas pantotenowy odgrywają ważną rolę w prawidłowej produkcji energii a B6, B2 i kwas pantotenowy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

www.lifeplan.com.pl
fb.com/lifeplanpolska
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358

jabłka). Naturalne polifenole roślinne mają działanie przeciwzapalne oraz przeciwalergiczne, co zostało dowiedzione w wielu badaniach naukowych[12].

Bombowa apiterapia

Miód Ludowa medycyna od wieków stosuje pszczeli nektar jako lekarstwo na przeziębienie i wzmocnienie odporności. Miedź, kwas askorbinowy i flawonoidy zawarte w miodzie nadają mu przeciwwirusowej mocy. W badaniach *in vitro* potwierdzono te właściwości w odniesieniu do różnych typów wirusów – różyczki, opryszczki pospolitej, ospy wietrznej i półpaśca[13].

Ponadto, miód gryczany może być stosowany zamiast syropów przeciwkaszlowych. Badanie z udziałem ponad 100 dzieci pokazało, że te, którym podano jedną dawkę surowego miodu gryczanego przed zaśnięciem, miały mniejszy kaszel i spały lepiej niż te, którym podano syrop przeciwkaszlowy lub w ogóle nie były leczone[14]. Warto pamiętać, że nie powinno się dodawać miodu do bardzo gorących płynów – temperatury powyżej 50°C powodują rozkład cennych składników.

Propolis, czyli lepka, gęsta substancja, którą pszczoły stosują do uszczelniania ula, również ma szereg zalet. Zawiera bioaktywne składniki m.in. kwasy tłuszczowe, witaminy (A, D, C, E, z grupy B), minerały, flawonoidy i aminokwasy. Odpowiadają one za przeciwutleniające i ochronne właściwości propolisu dla układu immunologicznego[15]. U dzieci testowano go w formie spreju na bazie wody do płukania nosa i odkryto, że łagodzi objawy przeziębienia oraz zmniejsza liczbę chorobotwórczych wirusów w drogach oddechowych[16].

Uwaga! Miodu, propolisu oraz pyłku czy pierzgi nie wolno stosować w przypadku alergii na produkty pszczele.

Miód manuka Najdroższy miód świata (półkilogramowy słoik kosztuje nawet ponad 350 zł) pochodzi z krzewów manuka rosnących tylko w Nowej Zelandii lub Australii. Maorysi wykorzystywali ich pędy i nasiona jako leki przeciwbiegunkowe, a zaparzane liście jako przeciwgorączkowe. Miodem zainteresowano się dopiero w latach 30. XX w., gdy odkryto, że metyloglioksal – substancja, którą zawierają wszystkie miody świata – w tym miodzie znajduje się w niespotykanych ilościach. Nowozelandzki nektar zawiera do 761 mg/kg metyloglioksalu, czyli nawet stukrotnie więcej niż znane, popularne miody. Substancja ta odpowiada za silne przeciwbakteryjne działanie (np. wobec *Escherichia* coli), wywołującej np. ciężkie zakażenia układu pokarmowego i sepsę, *Staphylococcus aureus*, który powoduje m.in. czyraki i bolesne stany zapalne skóry lub zakażenia układu moczowego[17].

Przeciwwirusowa moc manuki działa np. na ospę wietrzną, półpaśca, ale zwalcza również grzyby *Candida albicans*[18]. Gdy wybierasz ten rodzaj miodu, zwróć szczególną uwagę na kilka rzeczy – zawartość antybakteryjnego metylglioksalu (najlepiej potwierdzoną badaniami) i gwarancję odpowiedniego przechowywania, ponieważ szkodzą mu za wysokie temperatury. Spożywaj go samego, jako dodatek do letniej wody lub, w razie potrzeby, smaruj nim zmiany skórne – zadziała jak lecznicza maść.

> Kilkadziesiąt doniesień naukowych potwierdza, że żeń-szeń poprawia sprawność fizyczną, intelektualną oraz prowadzi do wzrostu odporności i samopoczucia, w tym parametrów przemiany materii



Włącz laktoferynę do diety

Białko występujące wmleku ssaków ma działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwgrzybicze, bakteriostatyczne i zwalczające wirusy. Ma zdolność do wiązania żelaza i jest przenoszona przez różne receptory do komórek i między nimi[19]. Dzięki badaniom naukowym wiemy, że potrafi hamować rozwój niektórych wirusów i zmniejszać stan zapalny towarzyszący zakażeniom wirusowym. Obniża także zdolność przylegania bakterii do tkanek i reguluje wchłanianie żelaza w jelicie, co sprawia, że jest ono lepiej przyswajalne. Laktoferyna wykazuje również właściwości probiotyczne – promuje wzrost naturalnej, niezbędnej mikrobioty w jelitach i drogach rodnych. W szklance mleka znajduje się 87,5 mg tej substancji, lecz po obróbce termicznej wartość ta znacznie spada. Osoby z nietolerancją laktozy dobrym rozwiązaniem może być suplementacja laktoferyny.

Ekstrakt z grejpfruta przeciw wirusom

Odkrycie jego prozdrowotnych właściwości zawdzięczamy amerykańskiemu immunologowi Jacobowi Harichowi, który przebadał go w 1972 r. Okazało się, że jest pełen flawonoidów, kwasu askorbinowego, tokoferoli, kwasu cytrynowego, limonoidów, naringeninów, steroli roślinnych i minerałów. Wyciąg ten uzyskuje się z nasion, miazgi i białych błon owoców, a ze względu na swoje

eprasa.pl cc20be5358

naturalne właściwości przeciwdrobnoustrojowe jest stosowany szeroko kosmetologii, a także w rolnictwie (dodaje się go do pasz dla ryb i drobiu). Badania ostatnich lat dodają do listy jego zalet inne prozdrowotne właściwości, przede wszystkim działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Potwierdzono, że ekstrakt z nasion grejpfruta (GSE) działa hamująco m.in. na wirusy: ptasiej grypy, choroby Newcastle, a także bakterie *Salmonelli* i *Escherichi coli*[20]. Zwalcza również grzyby *Candida albicans* i lamblie. Ponadto wspomaga leczenie zapalenia zatok i chorób przeziębieni. Jego działanie jest tak silne, że preparat można stosować bezpośrednio na skórę zajętą przez grzybicę.

Adaptogeny – naturalne wsparcie odporności

Ashwaganda (*Withania somnifera*) Jej korzenie zawierają glikowitanolidy o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i odtruwających. Wyciągi działają nie tylko przeciwstresowo, ale i pobudzają pracę mózgu (sprawdzono to u szczurów ze sztucznie wywołaną chorobą Alzheimera)[21].

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) 200 substancji aktywnych – to brzmi imponująco, a wśród nich ginsenozydy, które zwiększają zdolność hemoglobiny do łączenia



się z tlenem. Skutek? Ciało ma większą wydolność umysłową oraz fizyczną, a także szybciej się regeneruje. Kilkadziesiąt doniesień naukowych potwierdza, że poprawia sprawność fizyczną, intelektualną oraz prowadzi do wzrostu odporności i samopoczucia, w tym parametrów przemiany materii (np. zmniejszył stężenie cukru we krwi oraz masę ciała u 36 pacjentów z cukrzycą)[22].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) Roślina ta rośnie również w Polsce i można spotkać ją w Karpatach. Dzięki zawartości kwasów organicznych, flawonoidów, garbników oraz glikozydów fenolowych ekstrakt z niej rośliny zwiększa wydolność fizyczną. Jedno z badań obejmujące studentów wykazało, że zmniejszał on stres, bóle głowy i zmęczenie powodowane egzaminami. Korzystnie działał na problemy ze snem oraz poprawiał samopoczucie[23].

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) Zawiera cenne związki o działaniu prozdrowotnym: alkamidy, flawonoidy,

REKLAMA



eprasa.pl cc20be5358



polisacharydy, związki fenolowe, olejek eteryczny. Niektóre z nich mają zdolność do aktywacji fagocytozy, polegającej na wychwytywaniu i pochłanianiu przez komórki układu odpornościowego wirusów i bakterii, a także do pobudzania leukocytów do wydzielania działającego przeciwwirusowo interferonu. Ma to szczególne znaczenie w przypadku wydolności oddechowej w przebiegu przeziębień i schorzeń górnych dróg oddechowych. Zioło to polecane jest jako naturalny wspomagacz pracy układu immunologicznego w stanach obniżonej odporności i podczas infekcji.

Lepsza odporność z kwercetyną

Ten polifenol znajdziesz w warzywach i owocach, np. w cebuli, szalotce, różnych odmianach kapusty, pomidorach, jagodach, winogronach i jabłkach, a także w owocach bzu czarnego i liściach miłorzębu japońskiego (*Gingko biloba*). Wykazuje on zdolność do zmniejszania ryzyka infekcji, ponadto działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo[24]. Badania potwierdzają, że stosowanie suplementów kwercetyny działa korzystnie na zdrowie[25].

Wypróbuj colostrum

Siara to pierwsze mleko wydzielane przez ssaki tuż po porodzie. Dzięki niej od pierwszych chwil życia potomstwo jest zabezpieczone przed infekcjami[26]. Badania wykazały, że bydlęca siara ma skład zbliżony do ludzkiej. Zawiera ona ok. 250 składników aktywnych, m.in. białka, tłuszcze (fosfolipidy i cholesterol), witaminy: A, C, E i te z grupy B, mikroelementy: wapń, fosfor, potas, sód, magnez oraz enzymy i czynniki wzrostu. Ale największe znaczenie dla zapobiegania infekcjom wirusowym i bakteryjnym mają obecne w *colostrum bovinum* immunoglobuliny. Substancja ta wykazuje bardzo wysokie stężenie przeciwciał IgA i IgG. Dzięki odporności IgA na trawienie mogą one łatwo dostawać się do krwi i w efekcie – na powierzchnie błon śluzowych.

Dobroczynne działanie mumio

Wywodzące się z Himalajów pradawne lekarstwo to kleista substancja, przypominająca żywicę, pozyskiwana jest z rozpadlin skalnych. Szczątki rzadko spotykanych leczniczych roślin, alg i porostów wraz z mikroelementami i solami łączą się podczas długotrwałego procesu. Mumio wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe, dzięki kwasom: fulwowemu (FA) i humusowemu (HA). Może być stosowane w przypadku infekcji, ale również wspierająco dla układu odpornościowego[27].

Przyjmuj kwasy omega-3

Stosowanie restrykcyjnie niskotłuszczowych diet kończy się często problemami zdrowotnymi, które wynikają z obniżenia odporności. Nieodpowiednia ilość i jakość tłuszczów może skutkować zaburzeniami w przyswajaniu witamin i fitoskładników, które są w nich rozpuszczalne. Zamiast tych odzwierzęcych, znajdujących się np. w mięsie i wędlinach (omega-6), powinniśmy stawiać na kwasy omega-3 i dodatkowo je suplementować[28].

Wspierają one naturalną homeostazę organizmu, a ich niedobory objawiają się szeregiem dolegliwości – od problemów skórnych przez krążeniowe aż po te z układem neurologicznym. Wśród symptomów zbyt niskiego poziomu omega-3 znajdują się m.in. mrowienie rąk i nóg, suchość skóry, stany zapalne, zatrzymywanie wody w organizmie, wysokie ciśnienie krwi, podniesiony poziom trójglicerydów, problemy z pamięcią i podatność na infekcje. W takich przypadkach zadbaj o suplementację, np. tranem z dorsza lub jedz 2 razy w tygodniu tłustą rybę[29].

Dowiedziono, że dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte np. w olejach roślinnych, rybach morskich, żółtkach jaj, soi i orzechach włoskich działa ochronnie na organizm narażony na stres[30]. Nie wolno zapominać, że obciążenie psychiczne jest jednym z czynników silnie obniżających odporność organizmu.

Kwasy omega-3 znajdziesz też w zielonych roślinach liściastych, awokado, orzechach włoskich, nasionach chia, oleju rzepakowym, nasionach i oleju z lnu oraz oliwie z oliwek.

BIBLIOGRAFIA

1. Abbas AK, Lichtman AH, Pillai S.: Basic Immunology: Functions and Disorders of the Immune System, Amsterdam: Elsevier, 2016
2. Maturitas, 2021; 143:1-9
3. J Cell Biochem, 2004;93: 588-97
4. Clinicaltrials.gov.searchtermsCovid19, vitamin C, https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04323514
5. Pharma-Nutrition, 2020;12; 100190
6. J Immunol 2009; 182: 4289-4295; J Allergy Clin; Immunol 2010; 126: 52-8
7. Bromat. Chem. Toksykol., 2016, XLIX, 4: 818-829
8. Biol Trace Elem Res. 1997 Jan;56(1):5-21; FASEB J. 2001 Jun;15(8):1481-3
9. Annu Rev Nutr. 1990;10:415-31
10. Cochrane DatabaseSystRev, 2013;(6): CD001364
11. Nat Rev Immunol. 2015 Aug;15(8):500-10
12. Int J Mol Sci. 2018 Feb 28;19(3):686
13. Translational Biomedicine. 2012; 3(2):p. 2.
14. Am Fam Physician, 2012; 86:153-9; Clin Pediatr Emerg Med, 2012; 13: 292-9
15. Rev. Col. Bras. Cir. 2012;39:515-20
16. Rom J Virol,1995; 46:115-33; J Biol Regul HorneostAgenfs, 2017; 312: 943-50
17. Mol Nutr Food Res. 2008 Apr; 52(4):483-9
18. Farmacja Współczesna 2017; 10: 36-41
19. Front Immunol. 2020 May 28;11:1221
20. J Vet Med Sci. 2019 Mar 30;81(3):466-72
21. J Ethnopharmacol 2001; 74(1): 1-6; Phytotherap Res 1987; 1(1): 32-7; Phytotherap Res 1995; 9 (2): 110-3; Phytomed 2001; 8 (2): 125-32
22. Diabetes Care 1995; 18(10): 1373-5
23. Phytomedicine 2000; 7(2): 85-9
24. Nutrients. 2016 Mar; 8(3): 167
25. Am. J. Pathol. 1995;147:235-7
26. Int J Clin Pharmacol Ther 2008; 46 (5): 211-25
27. Phytother Res. 2014 Apr;28(4): 475-9
28. Antioxidant Properties of Spices, Herbs and other Sources, New York, Springer; 2013: 393-9
29. J Essential Oil Res. 2011; 23(5):45-9
30. Translational Biomedicine. 2012; 3(2): p. 2

eprasa.pl cc20be5358



WYTWARZANE W STANDARDZIE GMP

PRODUKTY LIPOSOMALNE W OPATENTOWANEJ TECHNOLOGII LIPOSHELL®[1]

wytwarzane w standardzie przyjętym dla produktów leczniczych (GMP)

ASCOLIP® liposomalna witamina C 1000 mg, 500 mg

- 80% lepsze wchłanianie witaminy C w formie liposomalnej niż witaminy C w formie tradycyjnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ[2]
- Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C w formie liposomalnej[2]
- Właściwości potwierdzone w badaniach





VITA-D-LIP® liposomalna witamina D 4000 IU, 2000 IU, 1000 IU

- 6 razy szybsze wchłanianie liposomalnej witaminy D niż witaminy D w formie olejowej[3]
- Doskonałe wchłanianie witaminy D w formie liposomalnej
- Właściwości potwierdzone w badaniach

FE-LIP® liposomalne żelazo 20 mg, 7 mg

- Lepsze wchłanianie żelaza w formie liposomalnej niż w formie tradycyjnej[4]
- Dodatkowa droga wchłaniania w formie liposomalnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ
- Mniejsze ryzyko wystąpienia skutków ubocznych w formie liposomalnej tj. nudności, ból brzucha[4]



PIŚMIENNICTWO:

Rev: SD/ASC/ATD/FE/01.2022/01

1. Zgłoszenie międzynarodowe nr. PCT/EP2018/057400 2. Łukawski M., et.al.,"New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2:1–8. Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C = dwukrotne wydłużenie czasu trwania witaminy C w krwiobiegu. 3. Wyniki eksperymentu medycznego. 4. Malhotra J. et al.: "Oral Liposomal Iron: A Treatment Proposal for Anemia." World Journal of Anemia, October-December 2017;1(4):1-6.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 saszetka 1 raz dziennie. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. **ASCOLIP®** ostrzeżenia: Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Witamina C w dawce ≥ 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. **VITA-D-LIP®** ostrzeżenia: Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą. Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi witaminę D. **FE-LIP® ostrzeżenia:** Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi żelazo. Wytwórca: Lipid Systems Sp. z o.o., ul. Krzemieniecka 48C, 54-613 Wrocław. Dystrybutor: Genexo sp. z o.o., ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa, tel. (+48 22) 839 11 99; INFOLINIA: 516 203 516.

eprasa.pl cc20be5358



Ruszsię z kanapy po zimie!

Uprawiany z umiarem acz regularnie wysiłek fizyczny nie tylko poprawia kondycję i chroni przed urazami, ale również odmładza i wydłuża życie

eprasa.pl cc20be5358

Jeśli przez ostatnie miesiące jedyną formą wysiłku była dla Ciebie wyprawa do sklepu, możesz czuć się osłabiona i apatyczna. Nie jest jednak prawdą, że rozpoczęcie treningów będzie w takiej sytuacji ryzykowne. Przeciwnie, ruch – ale umiarkowany! – jest wręcz wskazany i niezbędny dla dobrej formy całego organizmu. Najtrudniej jest zacząć, dlatego podpowiadamy, jak to zrobić.

Aktywność fizyczna jest od niedawna bazą piramidy żywienia. Twórcy tego graficznego modelu w taki sposób zareagowali na epidemię otyłości i chorób serca, którym sprzyja siedzący tryb życia. W dzisiejszym świecie większość z nas spędza wiele godzin w jednej pozycji, bardzo często przed monitorem komputera. To niestety odbija się nie tylko na kondycji i masie ciała, ale też na stanie naszego zdrowia. Dlatego w 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała nowe wytyczne. Osobom w wieku 18-64 lat zaleca się tygodniowo 150-300 min aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min wysiłku o dużej intensywności. Zaznaczono przy tym, że należy zacząć od niewielkiego treningu i stopniowo zwiększać jego intensywność oraz częstotliwość. Wszystkim dorosłym zaleca się wykonywanie 2 razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Jak wskazuje WHO, dla seniorów trening tego typu jest szczególnie ważny, ponieważ poprawia wydolność i pomaga zapobiegać upadkom. Dodatkowo treningi są istotnym elementem profilaktyki osteoporozy, ćwiczenia bowiem wzmacniają nie tylko mięśnie, ale także kości – odpowiedni nacisk tych pierwszych na tkankę kostną stymuluje jej komórki do produkcji macierzy. W rezultacie kości stają się gęstsze i mocniejsze. Co istotne, wzmocnione mięśnie stabilizują układ kostny oraz zapobiegają upadkom, które są szczególnie groźne właśnie w przypadku osteoporozy. Aktywność fizyczna pomaga więc ją zatrzymać – dobrze sprawdzą się tu zarówno ćwiczenia oporowe z taśmami, obciążeniowe z małymi handelkami, jak i wszelkie umiarkowane treningi cardio.

Dlatego koniecznie wprowadź zmiany w codziennej rutynie, bo regularny trening to podstawa. Koniec z wymówkami! Nie musisz wcale mieć specjalnych, drogich butów – wystarczą wygodne, dopasowane do Twojej stopy i z odpowiednią wkładką. Bluzka i spodnie z nowoczesnych tkanin dla wyczynowców też nie są niezbędne, żeby ruszyć się z fotela. Ważne, aby czuć się swobodnie i nie ograniczać ruchów strojem. Wiek i stan zdrowia także nie są przeszkodą dla umiarkowanego wysiłku, choć jego formę warto skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą. Aktywny wypoczynek poprawia humor i zapobiega depresji, a dodatkowo może być pretekstem do spotkań z przyjaciółką – możecie nawzajem motywować się, chodząc razem na tai-chi, aqua aerobik lub umawiając na nordic walking. Wolisz ćwiczyć sama i lubisz gadżety? Monitor aktywności, który liczy kroki oraz kontroluje puls, aplikacje typu Endomondo czy Map My Walk także zachęcają do wysiłku i realizacji celu. Żeby wytrwać i nie poddać się zbyt szybko, znajdź taką formę ruchu, którą pokochasz.

> Chodzenie przedłuża życie pacjentom po udarach. W trwającym 4 lata badaniu wykazano, że w grupie tych, którzy poświęcali 3-4 godz. w tygodniu na spacery zmarło 15% chorych, wśród niećwiczących – aż 33%!

Krocz ku zdrowiu

Zapomnij o 10 tys. krokach dziennie! Mało kto wie, że powielane do dziś



Przydatne gadżety

Nie są niezbędne, ale mogą motywować do aktywności. W końcu jeśli już zainwestujesz w porządne buty czy kije do nordic walking, szkoda Ci będzie, aby się kurzyły. Sportowe obuwie musi być przede wszystkim wygodne i oddychające. Warto też, aby miało podeszwę o właściwościach amortyzujących. Praktycznym rozwiązaniem są wkładki, które zwiększają komfort i są łatwe w praniu. Tzw. monitory aktywności pozwalają wyznaczać sobie cele i podobnie jak aplikacje, chwalić się osiągnięciami. Dla zwiększenia swojego komfortu warto też zdecydować się na termiczną bieliznę, która ułatwi trening plenerowy w chłodny dzień oraz na rękawiczki – unikniesz dzięki temu np. odcisków od kijków czy kierownicy roweru. Pamiętaj też, że nie ma złej pogody, są tylko nieodpowiednie ubrania. Ubieraj się więc na cebulkę, w wietrzne dni zakładaj kurtki typu softshell (można je kupić w rozsądnej cenie nawet w dyskontach) i dbaj o to, by nie wychładzać głowy, dłoni oraz stóp – dlatego w razie potrzeby zabieraj ze sobą czapkę, rękawiczki i ciepłe skarpetki.

eprasa.pl cc20be5358



Suplementy wspierające stawy

Poza aktywnością fizyczną, pozytywny wpływ na stawy mają także suplementy. Warto po nie sięgać regularnie, bo tylko wówczas przynoszą wymierne korzyści. Co ważne, mają one szerokie działanie i pomagają także wspierać cały organizm.

Kolagen Stanowi ok. 30% wszystkich ludzkich białek i jest ważnym składnikiem tkanki łącznej. To budulec skóry, kości, zębów, ścięgien, naczyń krwionośnych, rogówki oka i oczywiście chrząstek. Pełni funkcje podporowe i utrzymuje integralność tkanek, ale też wspomaga gojenie ran. Suplementy kolagenowe są ważnym elementem profilaktyki chorób tkanki łącznej i od lat trwają badania nad ich skutecznością. Na podstawie publikacji z 2006 r. można jednoznacznie potwierdzić, że hydrolizaty tego białka podawane doustnie kumulują się następnie w chrząstce stawowej, tym samym wspierają leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów[1]. Wykazano też, że kolagen jest skutecznym suplementem w łagodzeniu objawów tej choroby, zmniejsza sztywnienie stawów[2], a także wykazuje właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne. Warto go więc przyjmować nie tylko leczniczo, ale i profilaktycznie. Zaleca się go szczególnie osobom uprawiającym sport wyczynowo oraz wszystkim po 50. r.ż.

Glukozamina To także związek występujący naturalnie w organizmie człowieka. Ten aminocukier fizjologicznie syntetyzowany jest z glukozy i stanowi substrat do biosyntezy proteoglikanów, wchodzących w skład substancji podstawowej chrząstki. Z biegiem czasu spada jej naturalna produkcja, więc suplementacja staje się warunkiem dobrego funkcjonowania stawów. Podobnie jak kolagen, glukozamina łagodzi ich bóle i poprawia ogólną sprawność. Potwierdziły to badania GAIT i GUIDE z 2006 r.[3].

Chondroityna Ten organiczny związek chemiczny należący do grupy glikozaminoglikanów wykazuje istotne działanie przeciwzapalne[4]. W badaniach wpływał na obniżenie parametrów stanu zapalnego w obrębie błony maziowej, m.in. zmniejszał naciek komórek prozapalnych, i hamował stres oksydacyjny[5]. Udowodniono też korzystny wpływ siarczanu chondroityny na zmniejszenie zakresu degradacji chrząstki[6].

Witaminy D i K Najlepiej szukać preparatów, które zawierają obie te rozpuszczalne w tłuszczach witaminy. Mają one działanie komplementarne, czyli wspaniale się uzupełniają. To połączenie sprawdza się przede wszystkim w profilaktyce osteoporozy. Według badań witamina D pozytywnie wpływa na mięśnie – ogranicza zanik ich włókien i przyczynia się do redukcji osłabienia mięśniowego, a tym samym ryzyka upadku[7]. Z kolei witamina K pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Badanie kliniczne wykazało, że jej suplementacja w dawce 180 μg dziennie przez 3 lata poprawiła wytrzymałość kości i zmniejszyła ubytek wysokości kręgów w dolnym odcinku piersiowym kręgów u kobiet po menopauzie[8].

Kurkumina Złocista przyprawa robi ostatnio wielką karierę, głównie jako remedium na przeziębienie i skuteczny sposób na wzmocnienie odporności. Ma ona jednak także inne zastosowanie. Okazuje się, że jest skuteczna w leczeniu zapalenia stawów ze względu na zdolność powstrzymywania procesów degradacji chrząstek[9]. Ogółem jej przeciwzapalne właściwości w wykazano w ponad 50 badaniach klinicznych.

BIBLIOGRAFIA

1 Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11): 2221-32
2 Int Orthop. 2019 Mar;43(3): 531-538
3 https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00032890, https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00110474
4 Ther Adv Musculoskelet Dis 2010; 2: 335-348
5 Biol Pharm Bull 2004; 27: 47-51
6 Ann Rheum Dis 2011; 70: 982-989
7 Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009 Nov; 12(6): 628-633
8 Osteoporos Int. 2013 Sep;24(9): 2499-507
9 Inflamm Res, 2009; 58: 899-908; Altern Med Rev, 2010; 15: 337-44



hasło było sloganem reklamowym japońskiej marki Yamasa Tokei, która w latach 60. ub.w. wprowadziła na rynek swój krokomierz. Nazwała go Manpo-Kei, czyli... „miernik 10 tysięcy kroków". Późniejsze badania wykazały, że nie trzeba przejść aż tyle, aby zyskać korzyści zdrowotne. Okazuje się, że wystarczy już 8 tys. kroków, żeby zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu jakiejkolwiek choroby aż o 50%[1], zaś osoby, które wykonują ich dzienne 4,4 tys., mają szansę na o wiele dłuższe życie niż te, wykonujące ich zaledwie 2,7 tys.[2]. Co więcej, spacerując na świeżym powietrzu, dotleniasz się i syntetyzujesz witaminę D, a tym samym wzmacniasz odporność i kości. Wystarczy Ci codzienna przechadzka w dowolnym tempie na dystansie 3,5 km (czyli ok. 8 tys. kroków) – zajmie średnio mniej niż 1 godz. Warto wiedzieć, że chodzenie przedłuża życie pacjentom po udarach. W trwającym 4 lata badaniu wykazano, że w grupie tych, którzy poświęcali 3-4 godz. w tygodniu na spacery zmarło 15% chorych, wśród niećwiczących – aż 33%[3].

eprasa.pl cc20be5358

Liczy się każdy gest

Qigong to wywodzące się ze starożytnych Chin ćwiczenia, mające wzmacniać odporność i pobudzać. Tę formę aktywności możesz wykonywać nawet, kiedy nie masz dobrej kondycji, bo nie wymaga wielkiego wysiłku, tylko skupienia i precyzji. Podobnie jak w innej chińskiej gimnastyce – tai-chi – wykonuje się tu sekwencje gestów, łącząc je z odpowiednim rytmem wdechów i wydechów. Z założenia chodzi o pobudzenie przepływu życiowej energii w ciele, czyli chi. Systematyczne ćwiczenia wpływają pozytywnie na regulację ciśnienia[4], pomagają na bóle kręgosłupa, usuwają stres i przywracają równowagę. Dodatkowo wzmacniają one mięśnie i stawy, a także pozytywnie wpływają na koordynację. Podobny wpływ na zdrowie ma też wspomniane tai-chi, które – jak sugerują badania – jest świetną formą terapii u pacjentów po udarze. Pomaga m.in. poprawić nastrój, równowagę i funkcjonowanie kończyn oraz zdolność chodzenia[5].

Wodne aktywności

Nie lubisz się pocić? W wodzie nie będzie to tak mocno odczuwalne. Australijski Instytut Sportu przeprowadził badania swojej drużynie pływackiej, które wykazały, że przeciętnie zawodnik traci ok. 125 ml potu na każdy przepłynięty kilometr. Nie musisz jednak trenować intensywnie, aby poczuć pozytywne skutki takiej aktywności jak aqua aerobik. Z wielu względów właśnie ta forma treningu może być bezpieczniejsza niż klasyczne zajęcia cardio. Wodna gimnastyka uznawana jest za bezkontuzyjną, a dzięki wyporowym właściwościom wody łagodną dla mięśni, stawów i kości. Dla osób otyłych i cierpiących na problemy z sercem to najlepszy wybór. W czasie ćwiczeń nie tylko poprawia się wydolność organizmu i wzmacnia układ ruchu, ale też poprzez masaż, usprawnia się krążenie i redukuje napięcie. Wykazano, że jest to bardzo korzystna forma aktywności dla seniorów, mająca m.in. pozytywny wpływ na stabilność ich chodu[6].





Potrzebujesz suplementu diety,
który zatroszczy się o doskonałą kondycje Twoich włosów i paznokci?
Każda kapsułka **KeratinCell** zawiera potężny kompleks wyselekcjonowanych składników, w tym unikatowego ekstraktu z kiełków grochu oraz pokrzywy. Zawartość keratyny, siarki organicznej MSM, żelaza oraz biotyny, wpływa na zdrowy i promienny wygląd, zarówno Twoich włosów jak i paznokci.

KeratinCell polecany jest w szczególności osobom:
- Chcącym wzmocnić swoje włosy i wydłużyć ich cykl życia
- Pragnący przywrócić witalność włosów i paznokci
- Oczekującym ograniczenia łamliwości i kruchości paznokci

KeratinCell
suplement diety
with AnaGain™Nu

REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358

> Zwykłe chodzenie aktywuje ok. 50% mięśni, a nordic walking aż 90%

Spacer w fińskim stylu

Nordic walking powstał w latach 20. XX w. jako alternatywna forma treningu dla biegaczy narciarskich. Chodzenie z kijkami okazało się jednak na tyle popularne, że dziś już nikogo nie dziwi widok spacerowicza z takim



sprzętem. To nieco intensywniejsza forma aktywności niż sam spacer – zwykłe chodzenie aktywuje ok. 50% mięśni, a nordic walking aż 90%. Ta druga forma wymaga jednak odpowiedniej techniki (warto wziąć udział w treningu pokazowym lub obejrzeć w Internecie film instruktażowy), a także dobrania kijków o odpowiedniej długości (ceny nie są wygórowane!). Co ważne, badania wykazały, że to bezpieczny i rekomendowany sport dla pacjentów ze złamaniami osteoporotycznymi[7]. Na spacerze w fińskim stylu pamiętaj, że ruchy nóg i rąk muszą być odpowiednio skoordynowane, pracować powinny barki i całe ramiona, jednak nie należy unosić ich wyżej niż na wysokość pępka.

BIBLIOGRAFIA

1. JAMA, 2020; 323: 1151
2. JAMA Intern Med, 2019; 179: 1105-12
3. Neurology, 11.08.2021; 10.1212/WNL.0000000000012535
4. J Altern Complement Med. Jan-Feb 2008;14(1):27-37; Medicine (Baltimore), 2015;94: e352
5. JAMA, 2000; 284: 1534-40
6. J. Phys. Ther. Sci. 2013, 25: 923-927
7. https://nordicwalkingpoland.pl/uploads/feed/eaeb68a24e4cfe8dbbbb48ee81db65fe.pdf
8. Menopause, 2021; doi: 10.1097/GME.0000000000001818
9. Neurology, 11.08.2021; 10.1212/WNL.0000000000012535

W tańcu wypoczywać

Tak, słowa piosenki mają sens! Bo chociaż taniec jest formą aktywności cardio, to jednocześnie pozwala wspaniale się zrelaksować. To nie tylko sposób na przyjemne spędzenie czasu, zapomnienie o troskach, ale też na wzmocnienie odporności, wydolności i oczywiście mięśni oraz stawów. Jednocześnie, ponieważ niesie radość, chętniej będziesz wracać właśnie do tej formy ćwiczeń. Tancerki kojarzą Ci się z młodymi i smukłymi kobietami? Nie ulegaj stereotypom, bo na zajęcia – także baletowe – możesz zapisać się w każdym wieku, być może realizując tym samym odkładane dotąd na bok marzenie... Wciąż masz wątpliwości? Może przekonają Cię badania, mówiące, że właśnie po menopauzie warto zacząć treningi na parkiecie. Taniec nie tylko pomaga zachować zgrabną sylwetkę – co w związku ze zmianami zachodzącymi w ciele bywa trudne, ale także zmniejsza ryzyko osteoporozy. Badacze z Północnoamerykańskiego Towarzystwa Menopauzy odkryli, że to właśnie panie uczęszczające na lekcje tańca były szczuplejsze od tych decydujących się na standardowe ćwiczenia, miały lepszy poziom cholesterolu i wyższą samoocenę[8].

Zakochana w rowerze?

Podobno to właśnie raz nabyta umiejętność jazdy na 2 kółkach, zostaje z nami



na zawsze. Jeśli więc nawet dawno nie siedziałaś na rowerze, warto wrócić do tego środka lokomocji. Nawet mało intensywna jazda daje mnóstwo korzyści – to jeden z podstawowych treningów cardio. 3 trwające 25 min przejażdżki w tygodniu to dobry początek – wystarczy, żeby poprawić swoją wydolność oddechową, czyli po prostu ogólną kondycję. Kiedy jazda nie będzie dla Ciebie wyzwaniem, możesz pomyśleć o treningu interwałowym, czyli przeplataniu okresów intensywnego i spokojniejszego pedałowania. Jeśli jednak nie chcesz się przemęczać, staraj się po prostu utrzymywać równy rytm jazdy, dążąc do tego, aby trening trwało ok. 60 min. Osobom po udarach także zaleca się ten sposób trenowania – w opublikowanych niedawno badaniach wykazano, że 2-3 godz. tej aktywności w tygodniu to minimum niezbędne dla dłuższego życia[9].



eprasa.pl cc20be5358

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!



z kodem:
RUCH3*
-15%

NA KOŚCI

NA STAWY

- BOGATY SKŁAD
- REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA

W dobrych cenach na **zakupto.eu**

Zamów **telefonicznie**: +48 535 575 101 (pon.-pt. 9–16)

Dostępne w wybranych **aptekach**

valentis

Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości. Witamina K i witamina D pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu.

*Oferta ważna do 31.03.2022. Obejmuje wszystkie produkty i zestawy produktów marki Kalcikinon i Flexus.

Suplement diety

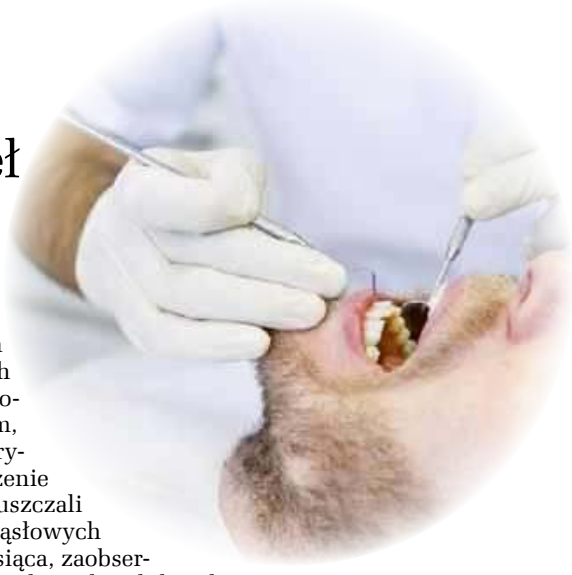
ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj koenzym Q10

Oto 8 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego do codziennej diety

Związek ten jest niezbędnym składnikiem wszystkich komórek ludzkiego organizmu. Niestety, po 40. r.ż. jego ilość w organizmie spada. Niedobór koenzymu Q10 łączy się z rozwojem licznych schorzeń, od zapalenia dziąseł, przez kłopoty ze wzrokiem, po zawał serca. Znajdziesz go w podrobach, tłustych rybach i fistaszkach.

1 Zwalcza choroby dziąseł



Jeżeli zauważyłaś u siebie nieświeży oddech, krwawienie dziąseł bądź ich opuchliznę, rozważ suplementację koenzymu Q10. Okazuje się bowiem, że nawet 96% osób cierpiących z powodu parodontozy i innych chorób dziąseł może mieć niedobory tego związku. Tymczasem, jak dowodzą japońskie eksperymenty, CoQ10 usprawnia leczenie parodontozy. Gdy badacze wpuszczali ten związek do kieszonek dziąsłowych raz w tygodniu przez 1,5 miesiąca, zaobserwowali znaczną poprawę stanu dziąseł, redukcję krwawienia, co wskazuje, że koenzym Q10 sprawdza się zarówno w połączeniu z niechirurgiczną terapią periodontologiczną, jak i jako jedyne leczenie[1]! Potwierdzają to również wyniki badania, w którym część osób z parodontozą, przyjmowały 50 mg koenzymu Q10 dziennie. Po 3 tygodniach ich stan poprawił się w stosunku do pozostałych, którzy otrzymywali placebo[2].

2 Działa neuroprotekcyjnie

Zwiększony stres oksydacyjny bierze udział w patogenezie choroby Alzheimera. Wiele dowodów sugeruje, że dysfunkcja mitochondriów i zwiększona ilość reaktywnych form tlenu poprzedzają odkładanie się płytek amyloidowych. Z badań na modelach zwierzęcych wynika, że koenzym Q10 (istotny składnik mitochondrialnego łańcucha transportu elektronów) zmniejsza stres oksydacyjny oraz redukuję powierzchnię i liczbę płytek amyloidowych w hipokampie. Co więcej, myszy leczone CoQ10 wykazują lepszą wydajność poznawczą podczas testów labiryntu wodnego Morrisa[3]. Natomiast badania na ludziach potwierdziły, iż koenzym Q10 działa neuroprotekcyjnie w chorobie Parkinsona[4].

3 Wzmacnia serce

Koenzym wspomaga leczenie licznych schorzeń układu krążenia, takich jak kardiomiopatie (grupa chorób prowadzących do dysfunkcji mięśnia sercowego), arytmia, dusznica bolesna oraz nadciśnienie tętnicze. Ponadto przyjmowanie go zaleca się pacjentom przygotowującym się do operacji serca[9]. Jak wykazało 2-letnie badanie Q-SYMBIO, koenzym Q10 wyjątkowo dobrze sprawdza się w przypadku niewydolności serca, gdy mięsień nie daje rady prawidłowo pompować krwi. W porównaniu do osób przyjmujących placebo ryzyko wystąpienia „poważnych działań niepożądanych w obrębie układu krążenia" u pacjentów z niewydolnością, którzy oprócz standardowych leków przyjmowali suplementy CoQ10, spadło o ponad 40%. Co więcej, o tyle samo obniżyło się ryzyko zgonu wywołanego chorobą serca i wszelkimi innymi schorzeniami[10].



eprasa.pl cc20be5358

4. Zapobiega migrenom

Niski poziom tego związku w organizmie miewa związek z występowaniem migreny, zwłaszcza u dzieci i nastolatków. Potwierdzono, że suplementacja koenzymem Q10 może ograniczyć częstość występowania tych wyczerpujących ataków bólu głowy[7]. W porównaniu do placebo dawka 100 mg CoQ10 przyjmowana 3 razy dziennie pozwoliła znacząco zredukować napady migreny oraz zmniejszyć liczbę dni, w których pacjentów nękały bóle głowy i mdłości[8].

Jak jest bezpieczna dawka?

Osobom dorosłym zaleca się 30-90 mg koenzymu Q10 dziennie. Jednak gdy masz kłopoty zdrowotne, wskazane są większe dawki dobrane po konsultacji z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą. Przykładowo w przypadku chorób serca większość testów skuteczności koenzymu Q10 przeprowadzano, stosując dawki 100-200 mg dziennie[1].

Warto też wspomnieć, że substancje solubilizowane, czyli poddane procesowi zwiększenia rozpuszczalności (zarówno ubichinol, jak i ubichinon, będące fromami koenzymu Q10), najlepiej wchłaniają się w organizmie i są najpełniej przez niego wykorzystywane[2].

CoQ_{10} nie powoduje żadnych poważnych działań niepożądanych u ludzi[3], chociaż może wywoływać drobne efekty uboczne, np. nudności, zgagę lub niestrawność.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Pharmacol, 2010; 42: 334-7,
2. Mitochondrion, 2007; 7 Suppl: S78-88,
3. Expert Opin Investig Drugs, 2010; 19: 535-54,

5. Usuwa zmęczenie

Pewien eksperyment dowiódł, że u 20 kobiet cierpiących na zespół chronicznego zmęczenia, którym podawano 100 mg koenzymu Q10 dziennie przez 3 miesiące, tolerancja wysiłku fizycznego wzrosła o ponad połowę. 90% pacjentek odnotowało też znaczną poprawę bądź całkowite ustąpienie objawów[5]. Natomiast u osób zdrowych CoQ10 łagodzi zmęczenie wywołane aktywnością fizyczną. Związek ten zwiększa również wydajność podczas treningu i przyspiesza regenerację po nim[6].



eprasa.pl cc20be5358



Pomaga zajść w ciążę

Koenzym Q10 zwiększył jakość nasienia u mężczyzn mających nieprawidłową ruchliwość plemników. Podczas badania doszło do 9 naturalnych zapłodnień po przebytej już terapii *in vitro*, z czego 6 przydarzyło się z udziałem mężczyzn przyjmujących CoQ10, a 3 – biorących placebo[11]. W badaniu na parach, które zdecydowały się na docytoplazmatyczne wstrzyknięcie nasienia (rodzaj procedury *in vitro*, w której plemniki umieszcza się bezpośrednio w komórce jajowej), do zapłodnienia dochodziło częściej, jeśli mężczyźni przyjmowali suplementy koenzymu Q10[12].



Obniża poziom cukru

74 pacjentów z niepowikłaną cukrzycą typu 2 i dyslipidemią w Royal Perth Hospital w Australii zostało podzielonych na 4 grupy. Pierwsza otrzymywała doustnie 100 mg CoQ10 2 razy dziennie (200 mg/dzień), druga 200 mg fenofibratu każdego ranka, trzecia oba środki, a czwarta żadnego. Po 12 tygodniach stwierdzono, że w wyniku suplementacji koenzymem Q10 nastąpiło znaczne obniżenie ciśnienia skurczowego i rozkurczowego oraz poprawiła się długoterminowa kontrola glikemii[13].

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Aspects Med. 1994;15 Suppl:s241-8
2. Alt Med Rev, 1996; 1: 11-7
3. J Alzheimers Dis. 2011;27(1):211-23
4. Neuropsychiatr Dis Treat. 2009; 5: 597-610
5. Alt Med Rev, 2000; 5: 93-108
6. Nutrition, 200; 24: 293-9
7. Headache, 2007; 47: 73-80
8. Neurology, 2005; 64: 713-5
9. Alt Med Rev, 1996; 1: 168-75
10. Open Heart, 2015; 2: e000326
11. Fertil Steril, 2009; 91: 1785-92
12. Mol Aspects Med., 1997; 18 Suppl: S213-9
13. Eur J Clin Nutr. 2002 Nov;56(11):1137-42
14. Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 2009;50(4):1814-1818
15. Nutrients. 2020 Mar; 12(3): 723

Poprawia wzrok

Międzynarodowy zespół badawczy obliczył, że poziom koenzymu Q10 w siatkówce może z wiekiem spadać o ok. 40%. Spadek ten może mieć 2 konsekwencje: zmniejszenie zdolności antyoksydacyjnych i zmniejszenie tempa syntezy ATP. To zaś może przyczyniać się do postępu zwyrodnienia plamki żółtej[14].

Z kolei wieloośrodkowe badanie opublikowane w marcu 2020 r. dowiodło, że koenzym Q10 to istotny odżywczy środek terapeutyczny w chorobach naczyniowych wpływających na siatkówkę. Uczeni zauważyli, że przerwa w suplementacji CoQ10 powodowała u chorych wyraźny spadek pola widzenia[15].

Naukowcy uważają również, że koenzym Q10 jako silny przeciwutleniacz może być korzystny w zapobieganiu starczowzroczności.



O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

BIODOSTĘPNOŚĆ

Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*



- Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.
- Najwyższy profil biodostępności**. Do 10 razy wyższa biodostępność od innych formulacji z Q10 (badanie Lopez, Nutrition 2019)

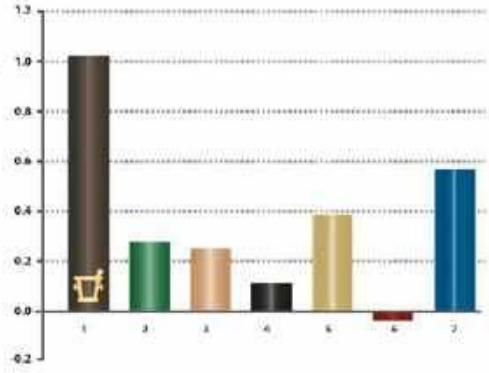
*Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.

**Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018; DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020

7 różnych preparatów z Q10 i ich biodostępność

Biodostępność /AUC (wartości względne)

1. Preparat Pharma Nord* (opatentowany)
2. Koenzym Q10 w oleju sojowym – preparat identyczny z 1, bez procesu rekrystalizacji
3. Koenzym Q10 w oliwie z oliwek i maśle kakaowym*
4. Koenzym Q10 w oliwie z oliwek, maśle kakaowym z dodatkiem witaminy C*
5. Koenzym Q10 z lecytyną*
6. Koenzym Q10 w oleju sojowym i oliwie z oliwek
7. Preparat QH w oleju MCT



*Wyprodukowano w procesie ogrzewania i chłodzenia, zgodnie z patentem Pharma Nord

Źródło: Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018; DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020

Pharma Nord

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Q10, wejdź na: www.pharmanord.pl/pro i zapisz się na bezpłatne szkolenie.

eprasa.pl cc20be5358



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina. Autorka książki „Naturalnie zdrowe dziecko". Przyjmuje w przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Kasprowicza 36, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl
Więcej informacji na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Dolegliwości tarczycowe – dlaczego mnie dotyczą?

Zaburzenia pracy gruczołu tarczowego są niestety w obecnej rzeczywistości bardzo częste u kobiet i obserwuję z roku na rok, że coraz więcej pań zgłasza się z nimi do mojego gabinetu

Odnalezienie przyczyny występowania tych zaburzeń jest dla mnie absolutnie fundamentalne. Często bowiem składa się na nią wiele różnych elementów. Dopóki ich nie poznamy, nie będziemy w stanie sukcesywnie i naturalnie wspierać organizm do powrotu do zdrowia.

Tarczyca to stosunkowo mały gruczoł znajdujący się w środku szyi, którego funkcje endokrynologiczne są niezwykle ważne. Organ ten ma również kluczowe znaczenie dla wrażliwości organizmu na inne hormony. Nie bez przyczyny tarczyca nazywana jest „królową metabolizmu".

Na hormonalnej huśtawce

Dolegliwości tarczycowe najczęściej kojarzone są z niedoczynnością i objawami takimi jak: wzrost masy ciała, nietolerancja na zimno, zmęczenie, brak energii. Natomiast jest możliwe wiele różnych symptomów, które nie są już tak oczywiste: mogą występować zaparcia, podwyższony lipidogram, problemy z pamięcią i koncentracją, które również wiążą się ze złym funkcjonowaniem gruczołu.

Możliwa jest także nadczynność tarczycy oraz autoimmunologiczne reakcje tj. hashimoto lub choroba Gravesa-Basedowa.

Syntetyki nie wystarczą?

Wbrew powszechnej praktyce, by prawidłowo zdiagnozować zaburzenia tarczycowe, nie wystarczy oznaczenie poziomu hormonu TSH. Jest on tak naprawdę hormonem przysadki mózgowej, a nie tarczycy. Poza tym zakres norm laboratoryjnych jest bardzo szeroki, dlatego często pacjentka może usłyszeć, że wynik zawiera się w normach laboratoryjnymi mimo tego, iż już zmierza w niewłaściwym kierunku. Tymczasem wcześnie zastosowane leczenie pozwala uniknąć niepożądanych zmian. Większość pacjentów z niedoczynnością wykazaną w badaniu poziomu hormonu TSH wróci do domu z receptą na syntetyczny hormon. Czy to wystarcza?

Moim zdaniem zdecydowanie nie, choć w pierwszej fazie choroby często jest bardzo potrzebne, aby nie doprowadzić do kolejnych obciążeń organizmu w związku z nieprawidłową pracą gruczołu tarczycy. Równolegle należy zacząć tropić, jakie przyczyny mogły doprowadzić do wystąpienia zaburzeń tarczycowych.

Stres czy niedobór?

Śledztwo dobrze jest zacząć od badania krwi – niezbędne jest zbadanie całego pakietu tarczycowego, czyli całkowite i wolne T4 oraz T3, TSH oraz przeciwciała TPO i TG. Bardzo wysoki odsetek chorób tarczycy ma podłoże autoimmunologiczne. Jeśli takie reakcje zachodzą, będzie to miało znaczący wpływ na przebieg leczenia.

Warto również sprawdzić konwersję T4 do T3, zanim T4 zostanie podane, gdyż może to nie rozwiązywać problemu, jeżeli T3 nadal nie będzie wytwarzane. W sytuacji, kiedy poziom T4 jest prawidłowy, natomiast T3 niski, przyczyną mogą być zaburzenia trawienia, niewystarczający poziom kwasu solnego, niedobory substancji odżywczych np. cynku, selenu, wapnia, magnezu, czy witaminy B12, bądź też nadmierny wpływ stresu.

Ponadto, należy również wziąć pod uwagę, że przyjmowanie antykoncepcji doustnej może spowodować wzrost globuliny wiążącej tyroksynę, która jest w stanie blokować możliwość mocowania hormonu tarczycy do receptora.

Zdarzało mi się również mieć pacjentki, które podczas przyjmowania syntetycznych hormonów miały wzorcowy poziom TSH, natomiast odczuwały wiele objawów, które przypominały dolegliwości tarczycowe.

Dlatego też odnalezienie przyczyny lub przyczyn jest tak niezwykle istotne dla przywrócenia poziomu hormonów tarczycowych do równowagi, ale przede wszystkim homeostazy całego organizmu.

Dramat drugiego planu

Wyobraźmy sobie bardzo częsty scenariusz: młoda kobieta trafia do mnie do gabinetu. Jest jej bardzo zimno, przytyła ostatnio kilka kilogramów, ma trudności ze snem i intensywnie wypadają jej włosy, badanie laboratoryjne wskazuje na niedoczynność tarczycy. Udaje się do lekarza, dostaje odpowiedni lek i w ciągu kilkunastu tygodni poziom TSH wraca do normy, czuje się lepiej, większość objawów została wyciszona.

Co się dzieje w tym czasie z tarczycą? Gruczoł dostał to, czego mu brakowało, a jednak z każdym kontrolnym USG widać, iż jest coraz mniejszy. Degeneruje się, gdyż hormony dostaje na tacy. Z czasem wracają różne objawy, pacjentka coraz gorzej śpi, każdej wiosny wypada jej więcej włosów, z trudem znosi jesień i zimę, ponieważ czuje, jakby zimno ją przenikało do szpiku kości, często też się przeziębia.

To akurat opis dolegliwości Magdy, jednej z moich pacjentek, której objawy i złe samopoczucie po kolejnych konsultacjach

eprasa.pl cc20be5358

endokrynologicznych zmusiły do szukania alternatywnego podejścia.

Jelita nadają ton

Jak się okazało, Magda przede wszystkim była bardzo wychłodzona od środka, w medycynie chińskiej mówimy o wychłodzeniu śledziony, w tym przypadku również nerek. Jej dieta bazowała głównie na surowych warzywach i owocach, jadła dużo produktów nabiałowych, nie stroniła od słodyczy. To też spowodowało znaczny przerost grzybów candida, który potęgował wewnętrzną wilgoć, zimno i sprzyjał ciągłym przeziębieniom, infekcjom oddechowym, aż do przewlekłych stanów zapalnych zatok.

Praca Magdy, z powodu szefowej, była niezwykle stresująca, co powodowało trudności z zasypianiem, a co za tym idzie wyczerpanie nadnerczy i zastój wątroby.

Z powodu zastojów pokarmowych w jelitach, wypadały jej włosy. Co gorsza, nie trawiła dobrze większości produktów, które spożywała, co znacznie zaburzyło mikroflorę. W konsekwencji jej organizm w niewielkim stopniu wykorzystywał życiodajne witaminy i minerały z pożywienia.

Po szczegółowym wywiadzie i diagnostyce u mnie w gabinecie przeszłyśmy do działania. A właściwie to Magda przeszła – bardzo skrupulatnie wdrażała zalecenia żywieniowe, ziołowe, oraz witaminowe.

Jej samopoczucie z tygodnia na tydzień się poprawiało, miała coraz więcej energii i siły, ciągły chłód był już przeszłością. Wreszcie poczuła się na tyle silna, aby odejść z obecnej pracy i założyć firmę, o której marzyła. A po 9 miesiącach terapii była w stanie zupełnie zejść z hormonów syntetycznych, które rzekomo miała brać do końca życia.

Dla mnie jest to ogromna radość, gdy mogę moje pacjentki poprowadzić taką ścieżką do zdrowia. Oczywiście nie zawsze możliwe jest odstawienie leków chemicznych i każdy przypadek jest inny.

Zawęzić krąg podejrzanych

Dlatego zawsze i wciąż podkreślam, że znalezienie przyczyny dolegliwości jest moim absolutnym priorytetem. Nie zawsze ta przyczyna jest jedna lub oczywista, często składa się na nią wiele elementów z różnym stopniem udziału.

Obniżoną pracą tarczycy mogą wywołać:
- przewlekły stres lub traumatyczne wydarzenie,
- zaburzenia wątrobowe,
- nieprawidłowa praca jelit,
- nieprawidłowe działanie układu odpornościowego,
- zaburzona równowaga mikroflory,
- niedobory składników odżywczych,
- zaburzona praca nadnerczy,
- zatrucie organizmu toksynami,
- niskie wydzielanie kwasu solnego i innych enzymów,
- wpływ nietolerancji pokarmowych,
- ogniska zapalne w organizmie,
- anemia.

Naczynia połączone

Nasze organy nie są osobnymi elementami, które żyją swoim życiem. Funkcjonujemy dzięki nieustającej współpracy między narządami. Z mojego doświadczenia klinicznego oraz medycyny chińskiej wynika, iż to nie tarczyca jest tym złem, które burzy wszelkie procesy w organizmie, to zaburzenia jej pracy są reakcją wtórną na obciążenia narządów głównych i na skutek tych dysfunkcji jej wpływ na metabolizm może być ogólnoustrojowy. Kiedy jeden z organów nie spełnia swoich funkcji, kolejny próbuje go wspierać, bardziej siebie eksploatując. Jeśli ma to miejsce przez krótki czas, wówczas nic strasznego się nie dzieje, natomiast długofalowo tego typu mechanizmy mogą doprowadzić do chorób degeneracyjnych.

Czy zdajesz sobie sprawę, iż dobry poziom bakterii jelitowych jest niezwykle istotny do aktywacji hormonów tarczycowych? Blisko 20% hormonów jest konwertowanych z T4 do T3 dzięki enzymom, które znajdują się w jelitach. Zatem nieprawidłowa dieta, występowanie nietolerancji pokarmowych, przyjmowanie leków chemicznych, dolegliwości trawienne, przerost grzybów z rodzaju *Candida*, czy infekcje pasożytnicze mogą w znacznym stopniu upośledzić ten proces.

Kluczowy element

Obecne czasy nie sprzyjają też zdrowiu wątroby. Niezwykle często podczas pracy z pacjentami obserwuję nieprawidłową pracę tego organu. A jej udział w sprawnym funkcjonowaniu gospodarki hormonalnej jest absolutnie kluczowy, gdyż to właśnie dzięki wątrobie zachodzi blisko 60% konwersji T4 w T3!!!

Zatem, jeśli procesy wątrobowe będą zaburzone, ponieważ narząd ten został przeciążony poprzez stosowanie toksycznych leków, niewłaściwych produktów żywieniowych, leków hormonalnych, nadużywaniem alkoholu oraz stresującym trybem życia – wpłynie to znacząco na funkcjonowanie tarczycy.

Jak zauważyliście, praca wątroby jest niezwykle ważna dla funkcjonowania tarczycy i całego organizmu. Uważam, iż wątroba jest najbardziej obciążonym narządem we współczesnym świecie, a jej wpływ na ilość procesów w naszym organizmie jest absolutnie fundamentalny.

Oto test na zdrowie wątroby. Jeżeli dany problem, dolegliwość dotyczy Ciebie, odpowiada to jednemu punktowi. Zliczone punkty pozwolą na orientacyjną ocenę stanu tego organu.

- ☐ Apatyczność,
- ☐ ataki kichania,
- ☐ egzemy skórne,
- ☐ problemy ze snem,
- ☐ bóle mięśni lub stawów,
- ☐ bóle głowy,
- ☐ depresja,
- ☐ występowanie choroby/chorób autoimmunologicznych,
- ☐ problemy z koncentracją,
- ☐ napady złości,
- ☐ słaba koordynacja ruchowa,
- ☐ trudność z podejmowaniem decyzji,
- ☐ trudności ze wzrokiem,
- ☐ opuchlizny, zbieranie wody,
- ☐ ograniczenia ruchowe, sztywność,
- ☐ wzdęcia,
- ☐ dolegliwości trawienne,
- ☐ przemęczenie,
- ☐ wahania nastroju,
- ☐ bolesne miesiączki,
- ☐ zaburzona gospodarka hormonalna,
- ☐ zawroty głowy.

Mniej niż 3 pkt– wynik optymalny.
3-6 pkt – średnie obciążenie.
6-9 pkt – umiarkowane obciążenie.
Powyżej 10 pkt – silne obciążenie.

Jaki jest Twój wynik? Oczywiście jest to tylko przybliżona ocena kondycji wątroby. Jednak w ten sposób chcę zwrócić uwagę, na to jak ważne dla zdrowia tarczycy oraz całego organizmu jest dbanie o tak ważny filtr krwi, jakim jest wątroba.

eprasa.pl cc20be5358

Wiosenna regeneracja skóry

Domowe zabiegi pomogą odżywić cerę i przywrócić cerze jej jędrność i blask

W grafiku wiosennych porządków, powinien znaleźć się również czas dla skóry. Oczyszczanie to jeden z najbardziej priorytetowych etapów jej pielęgnacji przed wiosną i 3. najczęściej wykonywana nieinwazyjna procedura kosmetyczna.

Obumarłe komórki naskórka mogą blokować pory. Peeling udrażnia ujścia gruczołów łojowych i normalizuje ich pracę. Dzięki temu skóra odzyskuje świeży i zdrowy wygląd, a także lepiej przyswaja substancje odżywcze. Złuszczenie warstwy rogowej sprawia też, że cera staje się podatniejsza na nawilżanie.

Przygotowując odżywcze maski, warto zadbać, by zawierały antyoksydanty, takie jak witamina C, karetonoidy i bioflawonoidy, które pomogą zwalczyć uszkodzenia skóry.



Solny scrub do ciała

Sól bogata jest w minerały, które wykazują zbawienny wpływ na skórę. Połącz 1/3 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego z 7-10 kroplami olejku z trawy cytrynowej. Do miski wsyp 2/3 szklanki soli himalajskiej lub morskiej, a następnie przelej tam tłuszcz. Wszystko wymieszaj. Nakładaj na skórę i pocieraj. Taki zabieg pobudzi ją do odnowy, odmłodzi i poprawi mkrokrążenie.

Mleczko do demakijażu

Oczyszczoną marchewkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, następnie wymieszaj z żółtkiem i 2 łyżkami płynnego miodu. Dolej do nich 100 ml świeżej, gęstej, słodkiej śmietanki i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 2-3 godz., aby wszystkie składniki porządnie nacią-gnęły. Po tym czasie przecedź i odciśnij tak, aby pozostał płyn. Mleczko nie tylko dobrze usuwa makijaż, ale też odżywia i natłuszcza skórę oraz poprawia jej koloryt. Działa też przeciwzmarszczkowo. W lodówce można je przechowywać maksymalnie przez tydzień.



Złoty peeling

Umyj małe mango, przekrój na pół i obierz ze skórki. Następnie rozgnieć na papkę. Dodaj 1/3-1/2 szklanki brązowego cukru, po łyżeczce olejku migdałowego i oleju kokosowego oraz kilka kropli soku z cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Peeling nakładaj na twarz i wmasowuj w nią przez ok. 5-10 min. Po tym czasie zmyj letnią wodą. Nie wyrzucaj skórki z mango. Okazuje się, że ekstrakt metanolowy z niej doskonale goi rany. Zdaniem meksykańskich uczonych właściwości te zawdzięcza bogactwu flawonoidów oraz mangiferyny, które działają przeciwutleniająco, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie[5].

eprasa.pl cc20be5358



Cukrowy scrub

10 łyżek nierafinowanego cukru trzcinowego połącz z łyżką oleju z pestek moreli lub awokado. Wymieszaj. Jeśli jest zbyt suchy, dodaj oleju. Szorstki peeling cukrowy wcierany w skórę zapewni złuszczenie naskórka oraz poprawę krążenia krwi, dotlenia tkanki i poprawia kondycję skóry. Dzięki obecności kwasu glikolowego (zaliczanego do kwasów AHA) pochodzącego z trzciny cukrowej, brązowy cukier doskonale złuszcza z powierzchni skóry martwe komórki oraz przyspiesza proces jej odnowy[3]. Cukier to także naturalny humektant – higroskopijna substancja, której cząsteczki wychwytują i wiążą w skórze wilgoć, dzięki czemu zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia. Olej z pestek moreli zapobiega przesuszeniu i łagodzi stany zapalne skóry, natomiast olej z awokado doskonale nadaje się do cery dojrzałej – wspomaga jej elastyczność oraz jest bogaty w składniki odżywcze i nawilżające.

Peeling kokosowy

Umyj cytrynę i zetrzyj z niej skórkę, a następnie z połówki wyciśnij sok. Połącz 3 łyżki cukru z łyżką nierozpuszczonego oleju kokosowego. Dodaj sok i skórkę cytrynową. Wszystko dokładnie mieszaj aż do uzyskania gęstej masy. Nakładaj okrężnymi ruchami. Olej kokosowy głęboko nawilża skórę, a dodatek soku i skórki cytrynowej rozjaśni ją i zmiękczy.



Maska owsiana

Połącz 3 łyżki płatków owsianych z łyżeczką miodu, łyżeczką soku z cytryny, łyżeczką jogurtu lub zamiast niego białkiem kurzego jaja. Dodaj ¼ szklanki ciepłej wody. Jeżeli masz bardzo suchą skórę, do maseczki dodaj łyżeczkę oliwy lub olejku migdałowego. Wszystko dokładnie wymieszaj. Następnie nałóż ją na umytą twarz i pozostaw na 10 min. Po tym czasie spłucz letnią wodą. Maseczka przywróci skórze świeżość i zdrowy koloryt. Płatki owsiane działają antybakteryjne i przeciwzapalnie oraz łagodzą podrażnienia. Dodatkowo chronią skórę przed promieniami ultrafioletowymi[4].



Marchewkowe wsparcie

Świeżo startą marchewkę wrzuć do słoika i zalej oliwą lub olejem lnianym, tak by tłuszcz ją całkowicie przykrył. Pozostaw na 2 noce w chłodnym miejscu, następnie przecedź. Tak uzyskanym maceratem marchewkowym możesz przemywać drobne wypryski i podrażnienia. Możesz też zmieszać go z cukrem trzcinowym lub gruboziarnistą solą, uzyskując w ten sposób odżywczy peeling. Karotenoidy są istotnymi składnikami antyoksydacyjnego systemu ochronnego ludzkiej skóry. Ich cząsteczki obecne w tkance są zdolne do neutralizacji wolnych rodników[2]. Masę nakładaj na ciało i pocieraj kolistymi ruchami przez ok. 10 min. Następnie spłucz ciepłą wodą.



Jabłkowy peeling enzymatyczny

Jak się okazuje, najwięcej kwasu salicylowego mają jabłka Granny Smith. Jeśli chcesz walczyć z trądzikiem, przetrzyj plasterkiem tego owocu twarz, lub nałóż patyczkiem higienicznym jego sok wprost na problematyczne miejsca. Natomiast, gdy potrzebujesz peelingu – zetrzyj jabłko na tarce i nałóż na skórę. Po 5 min usuń papkę i dokładnie spłucz ciało. Nie pozostawiaj jej dłużej. Granny Smith ma dużą kwasowość, która może podrażnić wrażliwą cerę.

Migdałowo-miodowa pasta do rąk

Zmiel garść migdałów na proszek, a następnie dodaj do nich pół łyżki miodu oraz tyle mleka, by otrzymać konsystencję pasty. Mieszankę wmasuj w skórę dłoni przez 2 min. Po zabiegu umyj ręce ciepłą wodą. Następnie nałóż krem.

eprasa.pl cc20be5358

Zdatny do użycia?

Aby domowe produkty do pielęgnacji skóry służyły Ci jak najdłużej, pamiętaj o ich odpowiednim przechowywaniu. Przede wszystkim zadbaj o szczelność opakowania. Dzięki temu zminimalizujesz dostęp tlenu do kosmetyku. Najlepsze będą szklane pojemniki lub słoiczki. Nim przełożysz do nich preparat, dokładnie je umyj, wyparz i wysusz. Nie zapominaj przy tym o zakrętce lub wieczku. Przechowuj je w ciemnym miejscu i chłodzie – najlepiej w lodówce.



Peeling z granatem

Granat umyj, podziel na cząstki i zmiksuj w blenderze. Dodaj po łyżce mąki ryżowej, brązowego cukru i oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj. Peeling wstaw do lodówki na ok. 1 godz. Nakładaj na twarz i ciało kolistymi ruchami. Masuj przez 5-10 min, a następnie dokładnie spłucz skórę letnią wodą. Owoc granatu odmładza i regeneruje skórę oraz przyspiesza gojenie się ran. Jak dowiedli ostatnio naukowcy z Chin, zawarte w skórce tego owocu polisacharydy znacząco łagodzą zmiany skórne w łuszczycy, zmniejszają przeznaskórkową utratę wody, poprawiają ochrony bariery skórnej oraz hamują zapalne cytokiny[1].



Siła salicylanów

Dermatolodzy z The First Affiliated Hospital of Chongqing Medical University w Chinach dowiedli, że peelingi kwasem salicylowym skutecznie leczą trądzik pospolity i redukują wydzielanie sebum na twarzy bez uszkadzania bariery skórnej. Ponadto u leczonych w ten sposób pacjentów odnotowano również poprawę nawilżenia skóry[6]. Jeśli masz trądzik, wypróbuj maskę zawierającą naturalny kwas salicylowy. Zmiksuj 2 plastry melona kantalupa i nałóż na skórę z trądzikiem. Zmyj po 10 minutach letnią wodą.



Peeling do ust z kawy

Łyżkę fusów z małej czarnej połącz z łyżeczką miodu i odrobiną oliwy z oliwek lub z rozpuszczonym olejem kokosowym. Powstałą papkę nałóż na usta i delikatnie wmasuj wargi. Kawa pobudza mikrokrążenie i sprawia, że usta stają się pełniejsze. Natomiast miód odżywi je, a olej zapewni im odpowiednie nawilżenie. Te zadania spełni też śmietana. Możesz jej użyć zamiast miodu i tłuszczu.





Cynamonowy peeling do ust

Dokładnie wymieszaj po pół łyżki zmielonego cynamonu, miodu i oliwy z oliwek. Uzyskaną masę nałóż na koniuszek palca i delikatnie wmasuj w wargi. Po ok. 5-10 min umyj usta ciepłą wodą, a następnie nałóż odżywczy krem lub balsam do ust.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Pharmacol. 2022 Jan 28;12:806844
2. Molecules. 2011 Dec; 16(12): 10491-506
3. J Clin Aesthet Dermatol. 2018 Aug; 11(8): 21-8
4. Indian J Dermatol Venereol Leprol. Mar-Apr 2012;78(2):142-5
5. Molecules. 2022 Jan 1;27(1):259
6. J Cosmet Dermatol. 2022 Jan 24

eprasa.pl cc20be5358

6 sposobów na bezpieczne odświeżenie domu

Ogarnij swoje cztery kąty bez ryzyka dla zdrowia – radzi Joanna Evans

Jeśli planujemy wiosenny remont – czy to zwykłe pomalowanie ścian, czy dogłębną renowację – musimy mieć na uwadze, że przy okazji możemy mieć kontakt z wieloma toksycznymi chemikaliami. Oto 6 sposobów na odświeżenie domu bez narażania się na to ryzyko.



1 Kupuj farby bez LZO

Do dekorowania domu oraz różnych projektów „zrób to sam" warto wybrać nietoksyczne farby, lakiery, wypełniacze i inne produkty z jak najniższą zawartością LZO – lotnych związków organicznych. LZO to związki chemiczne, które w temperaturze pokojowej łatwo uwalniają opary. Są one jednym z głównych źródeł zanieczyszczenia powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, a łączy się je z całą gamą krótko- i długotrwałych problemów zdrowotnych, takich jak bóle i zawroty głowy, problemy z pamięcią[1], astma, egzema czy niska jakość nasienia[2]. Niektóre LZO, takie jak benzen czy formaldehyd, to znane karcynogeny, a inne również podejrzewa się o działanie rakotwórcze[3].

Dobre wieści są takie, że wielu producentów oferuje już farby i inne wyroby dekoracyjne, które wolne są od praktycznie wszystkich LZO, a także innych toksycznych chemikaliów, takich jak ftalany czy metale ciężkie.

Takie ekologiczne i przyjazne dla zdrowia produkty znajdziesz w marketach budowlanych oraz w sklepach online – zwracaj uwagę na oznaczenia na piktogramach (np. środek toksyczny, łatwopalny) oraz certyfikaty.

Uwaga na Pb

Na osobne ostrzeżenie zasługuje ołów, który grozi zwłaszcza osobom dekorującym swój dom i odświeżającym stare meble. Ten wysoce toksyczny metal ciężki może skrywać się w starej farbie i lakierach. Przed przystąpieniem do ścierania podejrzanych powierzchni warto więc zaopatrzyć się w zestaw do testowania na obecność ołowiu (np. marki 3M lub Abotex). Jeżeli ołów zostanie wykryty, oto jak należy bezpiecznie się z nim obchodzić:

- Jeśli farba jest w dobrym stanie, można po prostu ją uszczelnić za pomocą dodatkowej warstwy nowoczesnej, bezołowiowej farby.
- Gdy powierzchnie pokryte są farbą lub lakierem w złym stanie i konieczne jest ich usunięcie, warto zrezygnować ze wszelkich metod wytwarzających pył lub opary, takich jak usuwanie papierem ściernym czy opalarką. Wypróbujmy zamiast tego pozbawiony rozpuszczalników, wodny środek do usuwania farb. Można też powierzyć to zadanie doświadczonemu specjaliście.
- Zawsze miejmy na sobie odzież ochronną, rękawice i maskę na twarz (odpowiednią do pracy z ołowiem). Pamiętajmy też, by pozbyć się z domu usuniętej farby i lakieru w szczelnym pojemniku oraz na koniec prac porządnie odkurzyć i oczyścić zajęty obszar.

2 Zapomnij o plastiku

Rozmaite pojemniki i pudełka to świetny sposób na organizację kuchni, ale do przechowywania jedzenia i napojów warto wybierać szkło lub stal nierdzewną, a nie tworzywa sztuczne. Szkodliwe związki chemiczne, takie jak bisfenol A (BPA) czy ftalany, są w stanie przenikać z opakowania do trzymanej w nim substancji, a ostatecznie trafiać do naszego organizmu, gdzie mogą zaburzać układ hormonalny[4].

Można rozważyć też woreczki z bawełny ekologicznej do przechowywania warzyw i owoców oraz niewybielany papier jako alternatywę dla folii spożywczej i plastikowych torebek. A jeśli kupimy produkty spożywcze lub napoje w plastikowym opakowaniach, przełóżmy lub przelejmy je do zdrowszych pojemników od razu po powrocie do domu.



eprasa.pl cc20be5358



3 Sprzątaj bez chemii

Porządne sprzątanie to świetny sposób na odświeżenie domu na wiosnę, ale warto przy tym wybrać naturalne, nietoksyczne produkty czyszczące, a nie zwykłe, w których pełno jest szkodliwych chemikaliów.

Jak odkryto w pewnym badaniu, 10-20 lat sprzątania w domu lub w pracy jest równie szkodliwe dla płuc, co palenie paczki papierosów dziennie przez ten sam czas[5]. Częsty kontakt z takimi środkami łączy się też m.in. z astmą, problemami z sercem i rakiem piersi[6].

Bezpieczniejsze, naturalne produkty chemii gospodarczej oferują dziś producenci przestrzegający ścisłych rygorów, jeśli chodzi o składniki. Możesz też używać wielorazowych ściereczek z mikrofibry, które czyszczą powierzchnie bez konieczności dodawania detergentów, jedynie wodą (dostępne są w sieci oraz w sklepach ze zdrową żywnością). Dobrym sposobem jest przygotowanie własnego roztworu z octu, sody oczyszczonej, soku z cytryny, olejków eterycznych (np. z drzewa herbacianego) i podobnych składników.

4 Umebluj dom naturalnie

Nowe meble, dywany, pościel, narzuty, zasłony czy poduszki mogą odmienić wnętrza, a na wiosnę często bywają na promocji. Warto jednak postawić na materiały naturalne i wolne od chemii, gdy tylko to możliwe. Tkaniny z dodatkiem środków zmniejszających palność, podatność na plamy czy mole, oraz wszelkie niegniotące się z pewnością są przepełnione potencjalnie szkodliwymi związkami.

W istocie, chemikalia stosowane w przedmiotach codziennego użytku, takie jak ftalany, fenole, środki zmniejszające palność czy per- oraz poliflurowane związki alifatyczne (PFAS), są powszechnie wykrywane w ludzkich organizmach. To niepokojące, bo substancje te wpływają na zdrowie na mnóstwo sposobów – przykładowo wykazują toksyczność wobec układu rozrodczego oraz hormonalnego[7].

Sprawdzaj bezpośrednio w firmie wytwarzającej meble, czy dodaje jakiekolwiek konserwujące i zabezpieczające substancje chemiczne do swoich produktów. Zwróć uwagę, czy stosowana jest np. nieprzetworzona wełna, która jest naturalnym opóźniaczem palenia – wybierajmy przy tym wełnę ekologiczną, aby uniknąć pestycydów – oraz bawełna ekologiczna i konopie. Juta, agawa sizalowa, trawa morska i włókna kokosowe dobrze sprawdzą się w dywanach, natomiast wełna, włókno nasienne (kapok), proso i gryka to świetne naturalne wypełniacze do poduszek. W takich przypadkach również możesz zwrócić uwagę na certyfikaty, takie jak np. Oeko-Tex.



5 Odpuść sobie sztuczne zapachy



Mogłoby się wydawać, że wypełnienie domu zapachem świeczek czy dyfuzorów to świetny sposób na odświeżenie pomieszczeń. Jednak w rzeczywistości wraz ze standardowymi, sztucznymi produktami tego typu zanieczyszczamy otoczenie szkodliwymi związkami chemicznymi.

Na przykład odświeżacze powietrza mogą zawierać benzen (karcynogen o możliwej toksyczności dla układu rozrodczego), toluen (substancja drażniąca skórę i szkodliwa dla wątroby/nerek), terpeny (środki drażniące i wywołujące nadwrażliwość) czy ftalany (o znanych właściwościach zaburzających gospodarkę hormonalną). Regularne stosowanie takich produktów łączy się z bólem uszu, biegunką i wymiotami u niemowląt, a także bólami głowy i depresją u ich matek[8].

Zamiast tego lepiej pozbyć się nieprzyjemnych zapachów u źródła, a nie maskować je chemikaliami, a także dobrze wietrzyć dom. Rośliny, takie jak skrzydłokwiat, bluszcz pospolity czy zielistka, doskonale zapanują nad stanem powietrza w pomieszczeniach. Inną opcją jest umieszczenie na parapecie miseczki z białym octem winnym. Można też zainwestować w oczyszczacz powietrza, który pomoże pozbyć się nieprzyjemnych zapachów a także, kurzu, pyłków, łupieżu zwierzęcego oraz LZO.

Jeśli mimo to zależy nam na zapachu w mieszkaniu, warto pójść w stronę naturalnych, nietoksycznych produktów wytworzonych na bazie czystych olejków eterycznych.

Nie zapominajmy też, że zapachy mogą czaić się w przeróżnych produktach codziennego użytku, od środków piorących i czyszczących aż po kosmetyki i środki pielęgnacyjne. Tu również warto postawić na naturalne alternatywy lub zdecydować się na bezzapachowe odpowiedniki.



eprasa.pl cc20be1358

6 Pozbądź się elektrozanieczyszczeń

Komputery, laptopy, telewizory, a nawet kuchenki mikrofalowe i telefony komórkowe znajdują się dzisiaj w niemal każdym gospodarstwie. Choć czynią nasze życie łatwiejszym, jednocześnie wypełniają przestrzeń nieuchwytnym zanieczyszczeniem, które nie wydziela zapachu i jest niewidoczne dla oka: elektrosmogiem.

W 2010 r. Sam Milham ze Stanowego Departamentu Zdrowia w Waszyngtonie opublikował wyniki przeprowadzonej przez siebie analizy porównawczej. Zwrócił uwagę na korelację występowania chorób układu krążenia, nowotworów złośliwych i cukrzycy oraz prób samobójczych ze stopniem elektryfikacji różnych regionów Stanów Zjednoczonych. Na wsi, gdzie aż do lat 50. XX w. wiele farm nie było podłączonych do prądu, przypadków zapadnięcia na te choroby było mniej niż na terenach miejskich, które pełny dostęp do prądu miały już od lat 40. Ekspert sugeruje, że przyczyny chorób cywilizacyjnych nie należy szukać w zmianie stylu życia, ale właśnie w elektrosmogu[9].

Ledwie rok później opublikowano wyniki badania poświęconego wpływowi elektrosmogu na gospodarkę hormonalną człowieka. Udowodniono, że promieniowanie elektromagnetyczne znacząco obniża poziom hormonów tarczycy (T3), nadnerczy (kortyzol) i płciowych (prolaktyna, testosteron). Autorzy pracy nie mieli wątpliwości: zarówno korzystanie z telefonów komórkowych, jak i przebywanie niedaleko masztu telekomunikacyjnego może zaburzać prawidłową pracę organów[10].

Inne badanie wykazało, że osoby przykładające telefon podczas rozmowy zawsze do tego samego ucha są o 250% bardziej narażone na glejaka z tej strony głowy niż osoby, które nie korzystają z komórek. Oprócz tego potwierdzono, że ekspozycja na fale radiowe ma poza nowotworami odpowiadać u dzieci za choroby neurologiczne, zaburzenia poznawcze, behawioralne i snu oraz większą skłonność do uzależnień[11].

By zmniejszyć szkodliwy wpływ elektrosmogu na zdrowie, wystarczy zastosować się do poniższych wskazówek.

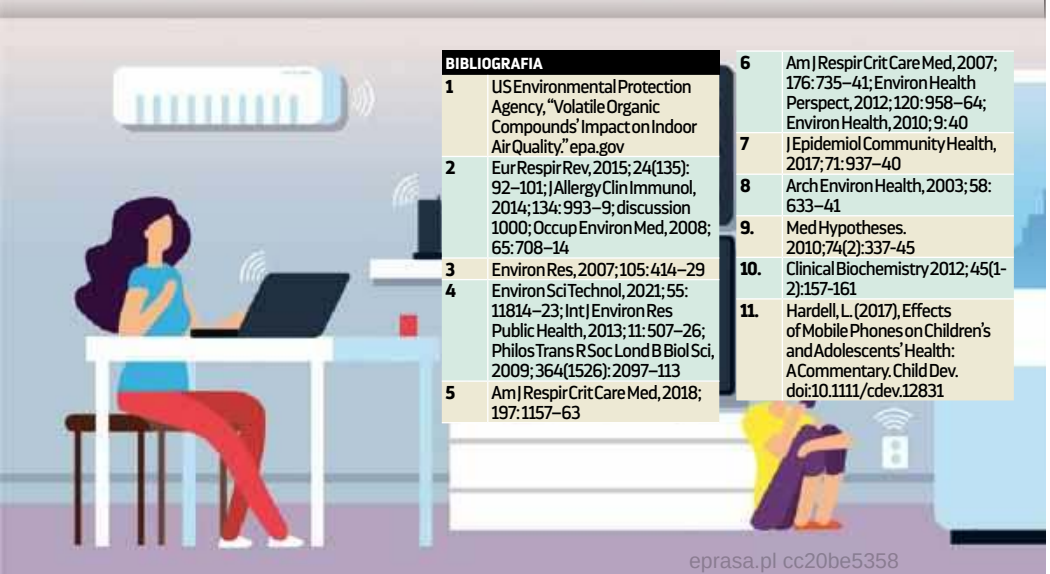
Odłączaj od zasilania wszystkie urządzenia, których nie używasz, szczególnie przed pójściem do łóżka. Jeśli cierpisz na bezsenność, wyciągnij z kontaktu nawet wtyczkę nocnej lampki.

Używaj zestawów głośnomówiących do telefonów komórkowych i nie przykładaj telefonu do ucha od razu po wybraniu numeru – odczekaj kilka sekund. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci. Nie włączaj tez bez wyraźnej konieczności sieci wi-fi, a najlepiej kiedy to tylko możliwe, korzystaj z trybu samolotowego.

Nie kładź laptopa na kolanach, zwłaszcza jeśli jesteś mężczyzną.

Skontaktuj się ze swoim dostawcą energii, jeśli odbiorniki radiowe i inne urządzenia audio odbierają szumy i zakłócenia – mogą one świadczyć o elektrozanieczyszczeniu.

Wypróbuj urządzenia ograniczające promieniowanie Warto przykleić je zwłaszcza na sprzęcie elektronicznym, z którego korzystamy najczęściej, jak telefon komórkowy czy laptop. Mogą znacznie zmniejszyć emitowany elektrosmog.



BIBLIOGRAFIA

1. US Environmental Protection Agency, "Volatile Organic Compounds' Impact on Indoor Air Quality." epa.gov
2. Eur Respir Rev, 2015; 24(135): 92–101; J Allergy Clin Immunol, 2014; 134: 993–9; discussion 1000; Occup Environ Med, 2008; 65: 708–14
3. Environ Res, 2007; 105: 414–29
4. Environ Sci Technol, 2021; 55: 11814–23; Int J Environ Res Public Health, 2013; 11: 507–26; Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2009; 364(1526): 2097–113
5. Am J Respir Crit Care Med, 2018; 197: 1157–63
6. Am J Respir Crit Care Med, 2007; 176: 735–41; Environ Health Perspect, 2012; 120: 958–64; Environ Health, 2010; 9: 40
7. J Epidemiol Community Health, 2017; 71: 937–40
8. Arch Environ Health, 2003; 58: 633–41
9. Med Hypotheses. 2010; 74(2): 337-45
10. Clinical Biochemistry 2012; 45(1-2): 157-161
11. Hardell, L. (2017), Effects of Mobile Phones on Children's and Adolescents' Health: A Commentary. Child Dev. doi:10.1111/cdev.12831

RADION
Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358



Skąd się bierze **parkinson?**

Czy to możliwe, że toczące się w jelitach procesy zapalne poprzez nerw błędny dostają się do mózgu, siejąc tam zniszczenie? Jak możemy chronić się przed chorobą?

Choruje coraz więcej ludzi. W 1990 r. odnotowano 2,5 mln przypadków, w 2016 r. było to już 6,1 mln. Szacuje się, że w 2040 r. liczba chorych zbliży się do 13 mln.

Każdego roku w Polsce 4-8 tys. ludzi dowiaduje się, że ma chorobę Parkinsona. W sumie taką diagnozę postawiono ok. 70 tys. osób. Większość z nich przekroczyła 65. r.ż., (średni wiek zachorowania to 54-58 lat). Jednak niektórzy mogą być dużo młodsi – parkinsonizm młodzieńczy to bardzo rzadka choroba, która dotyka dzieci i dorosłych przed 21. r.ż. Zdarza się też, że symptomy pojawiają się między 21. a 40. r.ż. – wtedy medycy mówią o „chorobie Parkinsona o wczesnym początku". Wśród chorych przeważają mężczyźni, którzy chorują 2 razy częściej niż kobiety[1]. Jednak świeżo zdiagnozowani, bez względu na wiek i płeć, usłyszą, że cierpią na „przewlekłą, postępującą chorobę zwyrodnieniową układu nerwowego, spowodowaną postępującym zanikiem neuronów dopaminergicznych w istocie czarnej i niedoborem dopaminy w prążkowiu"[2].

Drżące ciało

Parkinsona rozpoznaje się w oparciu o kryteria kliniczne (szerzej piszemy o nich w ramce pt. Diagnoza). Objawy choroby są dość charakterystyczne. Zazwyczaj zaczyna się od drżenia jednej ręki, najczęściej w spoczynku. Później obejmuje ono kończynę dolną. Czasem obie. Bywa, że atakuje żuchwę i wargi. Początkowo wystarczy, że chory rozluźni mięśnie, by ruch ustał. Później jednak drżenie opanowuje ciało nie tylko w sytuacji stresu czy wysiłku. Pojawia się spowolnienie ruchowe. Z czasem wzmożone napięcie mięśniowe przechodzi w sztywność. Chodzenie staje się coraz trudniejsze i wolniejsze. Koordynacja słabnie. W końcu pojawiają się inne dysfunkcje: zaburzenia perystaltyki jelit, zaparcia, problemy z układem moczowym, koncentracją i pamięcią...

Umysł w opałach

Charakterystyczne dla choroby zaburzenia ruchu często poprzedza pogorszenie funkcji poznawczych. Natomiast po 7 latach choroby objawy pozaruchowe, takie jak otępienie, zaburzenia uwagi, apatia i depresja dotyczą nawet 88% pacjentów[3]. Co więcej, ryzyko otępienia u chorych na parkinsona jest 1,7-5,9 razy większe niż w populacji ogólnej[4].

Rozwój łagodnych zaburzeń poznawczych w chorobie Parkinsona (PD-MCI) lub otępienia (PD-D) wynika z kilku czynników. Należą do nich nieprawidłowe stężenia homocysteiny, witamin z grupy B oraz patologie naczyń mózgowych, a także stosowane metody leczenia. Ryzyko wystąpienia upośledzenia funkcji kognitywnych zwiększają również zaawansowany wiek zachorowania i duże nasilenie niesprawności. Z obserwacji wynika, że otępienie częściej dotyka osób, u których sztywność i bradykinezja przeważają nad drżeniem[5].

eprasa.pl cc20be5358



Choć PD-D rozwija się powoli (rzadko występuje w ciągu pierwszych 5 lat choroby), istotnie ogranicza aktywność towarzyską i zawodową, a nawet takie proste czynności, jak dbanie o higienę osobistą. Pojawiają się trudności ze skupieniem uwagi, samodzielnym inicjowaniem i wykonywaniem czynności, orientacją przestrzenną, abstrakcyjnym myśleniem oraz pamięcią.

W razie stwierdzenia zaburzeń poznawczych lub otępienia konieczne jest odstawienie leków, które potencjalnie zaburzają funkcje poznawcze. Należą do nich przeciwparkinsonowskie leki antycholinergiczne, amantadyna, agoniści dopaminy i inhibitory MAO-B, ale także środki uspokajające i nasenne[6].

200-letnia zagadka

W 1817 r. angielski aptekarz i lekarz James Parkinson jako pierwszy opisał objawy drżączki poraźnej (*paralysis agitans*), którą później na jego cześć nazwano jego nazwiskiem.

Jednak dopiero po kilkudziesięciu latach udało się wyróżnić drżenie spoczynkowe i zamiarowe oraz opisać dokładne symptomy choroby[7]. Z czasem badacze odkryli, że u pacjentów pojawiają się zmiany neurodegeneracyjne w układzie pozapiramidowym, w istocie czarnej produkującej dopaminę – ważny neuroprzekaźnik. To właśnie ta część ośrodkowego układu nerwowego (OUN) odpowiada za koordynację ruchów mimowolnych i szybkich, a jej uszkodzenie oraz niedobór dopaminy powodują drżenie, zubożenie i spowolnienie ruchów, sztywność oraz zaburzenia mowy, snu, połykania, węchu i czucia[8].

Problem polega jednak na tym, że choć potrafimy wskazać zwyrodnienia w mózgu, które można połączyć z objawami choroby, nie znamy ich przyczyn, gdyż liczba potencjalnych czynników prowadzących do tych zmian jest długa, a mechanizm ich powstawania, mimo że upłynęło już 205 lat od odkrycia schorzenia, nadal pozostaje zagadką.

Winne toksyny?

Poszukiwanie przyczyn neurodegeneracji naukowcy rozpoczęli od badania genetycznych uwarunkowań. Rzeczywiście u części pacjentów obserwuje się mutacje w genach kodujących PARK, które powodują powstawanie błędnie sfałdowanych białek. Jednak zaledwie 10% zachoro-



Aktywność fizyczna

Uczeni z Singapuru przeanalizowali prace dotyczące wpływu ćwiczeń na chorobę Parkinsona. Skupili się jedynie na artykułach z randomizowanymi badaniami kontrolnymi, prospektywnymi badaniami kohortowymi, badaniami podłużnymi, metaanalizą oraz odpowiednimi artykułami przeglądowymi z lat 2005-2017.

Potwierdziły one, że ćwiczenia aerobowe, trening na bieżni, taniec, tradycyjne chińskie ćwiczenia, joga i trening oporowy doskonale uzupełniają farmakoterapię. Dowody wskazują, że aktywność fizyczna poprawia ogólny stan zdrowia oraz modyfikuje przebieg choroby Parkinsona. Okazuje się, że ćwiczenia fizyczne są obiecującą, opłacalną i mało ryzykowną interwencją, mającą na celu poprawę zarówno objawów ruchowych, jak i niemotorycznych u pacjentów[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Ann Indian Acad Neurol. Oct-Dec 2018; 21(4): 242-9

eprasa.pl cc20be5358

wań ma charakter rodzinny, pozostałe 90% to tzw. sporadyczna postać[9].

Wydaje się, że w patogenezie choroby Parkinsona szczególnie istotne jest powstawanie stanu zapalnego, indukowanego głównie przez patogeny, czasowe niedotlenienie bądź stres oksydacyjny. Część badaczy zakłada, że nadmiar rodników hydroksylowych w mózgu hamuje aktywność oksydaz monoaminowych, czyli enzymów odpowiedzialnych za metabolizm neuroprzekaźników, w tym dopaminy. W sukurs tej koncepcji przychodzą ustalenia chemików – gdy agresywne formy tlenu wchodzą w reakcję z dopaminą, powstaje neurotoksyczna 6-hydroksydopamina, która niszczy neurony[10].

Ponadto za tą teorią wydaje się przemawiać fakt, że w przebiegu choroby obserwuje się wzrost poziomu utleniania białek, lipidów i kwasów nukleinowych oraz spadek stężenia glutationu i enzymów antyoksydacyjnych. U pacjentów z parkinsonem poziom produktów utleniania DNA w istocie czarnej jest wyższy nawet 16 razy[11]!

> U pacjentów z parkinsonem poziom produktów utleniania DNA w istocie czarnej jest wyższy nawet 16 razy!

Sporo uczonych dynamicznie zwiększającą się w ostatnich dekadach liczbę przypadków choroby Parkinsona tłumaczy rosnącą ekspozycją współczesnego człowieka na różnego rodzaju toksyny środowiskowe. W latach 80. XX w. zauważono bowiem, że u narkomanów neurotoksyna MPTP, wchodząca w skład heroiny, powodowała objawy parkinsonizmu[12] (zespół objawów ze strony układu nerwowego, takich jak drżenie spoczynkowe, spowolnienie i zubożenie ruchów, trudności w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz sztywność mięśni, bywa też nazywany zespołem parkinsonowskim[13]). Otworzyło to nową erę badań, które wykazały zależność między narażeniem na związki chemiczne a zapadalnością na chorobę.

Szczególnie groźne okazują się tutaj pestycydy, które nie tylko powodują stres oksydacyjny (m.in. obniżając stężenie glutationu), ale również hamują pracę mitochondriów w istocie czarnej i sprzyjają degeneracji neuronów dopaminergicznych. Kalifornijskie badania potwierdziły, że takie pestycydy jak ziram, maneb i parakwat zwiększają ryzyko zachorowania nawet 3-krotnie, proporcjonalnie do stopnia narażenia na kontakt z nimi[14].

Winda z jelit

Szwedzi jakiś czas temu postawili śmiałą tezę, że parkinson rozwija się w trzewiach i dociera do mózgu za pośrednictwem nerwu błędnego. Naukowców z Karolinska Institutet zainspirowały wyniki analizy szwedzkich rejestrów 9 430 osób, u których w ciągu 40 lat przeprowadzono wagotonię, czyli – zabieg operacyjny polegający na przecięciu włókien nerwu błędnego, odpowiedzialnych za fazę nerwową wydzielania soku żołądkowego. Prze-



Pokochaj kurkumę i oliwki

Do przeciwutleniającego, przeciwzapalnego, a także antyproliferacyjnego działania substancji czynnej zawartej w przyprawie pozyskiwanej z ostryżu długiego możemy teraz dodać jeszcze właściwości neuroprotekcyjne.

Chińscy naukowcy przetestowali je zarówno w szczurzym modelu choroby Parkinsona, (w którym powstaje neurotoksyczna 6-hydroksydopamina, niszcząca neurony) *in vivo*, jak i w komórkach PC12 *in vitro*.

Kurkumina hamowała śmierć komórek PC12 *in vitro* i poprawiała wyniki *in* vivo poprzez hamowanie ścieżki sygnałowej AKT/mTOR[1].

To nie wszystko, jak dowodzą naukowcy, nasza mikrobiota potrafi wykorzystać kurkuminę w znacznie większym stopniu niż my. Zawarty w przyprawie związek stymuluje korzystne dla nas szczepy bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* czy *Lactobacillus* przy jednoczesnym redukowaniu mikroorganizmów szkodliwych[2]. Dzięki temu uszczelnienia cieknące jelito, uznawane za ewentualny czynnik etiologiczny choroby Parkinsona. Zarówno u gryzoni, które otrzymywały 200 mg kurkuminy na kilogram masy ciała przez 4 tygodnie, jak i u zdrowych ochotników przyjmujących 100 mg kurkuminoidów przez 28 dni odnotowano korzystne zmiany stymulujące rozwój symbiotycznych bakterii oraz hamujące szczepy, które mogą być przyczyną zmian patologicznych[3].

Z kolei polifenole zawarte w oliwkach mogą okazać się zbawiennym dodatkiem do diety – są bowiem w stanie przeciwdziałać stresowi oksydacyjnemu i procesom zapalnym zaangażowanym w etiopatogenezę głównych zaburzeń neurodegeneracyjnych oraz je neutralizować[4].

BIBLIOGRAFIA
1. Neurochem Int. 2022 Feb 2;10529
2. Nutrients, 2019, 11, 10: 2426
3. Nutrients, 2020, 12, 9: 2499
4. Mech Ageing Dev. 2022 Feb 2;203:111637

eprasa.pl cc20be5358

prowadza się go zazwyczaj w leczeniu chirurgicznym choroby wrzodowej dwunastnicy. Możliwa jest wagotomia całkowita lub selektywna. Pierwsza polega na przecięciu pni nerwów błędnych w okolicy przepony. Uzyskuje się przez to odnerwienie przywspółczulne żołądka wraz z wątrobą, trzustką, drogami żółciowymi i jelitami. Podczas drugiej chirurg przecina gałęzie żołądkowych nerwów Latarjeta (przedniego i tylnego), uzyskując odnerwienie całego żołądka.

Gdy badacze przyjrzeli się bliżej obu rodzajom zabiegów, zauważyli, że ludzie, po wykonanej co najmniej 5 lat wcześniej wagotomii całkowitej rzadziej zapadali na parkinsona niż osoby, które nie przeszły operacji, a których losy również śledzono przez przynajmniej 5 lat.

Choroba rozwinęła się u 19 pacjentów po wagotomii całkowitej, 60 osób po selektywnej i 3 932 osób bez operacji. Biorąc poprawkę na różne czynniki, np. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, cukrzycę czy zapalenie stawów, ustalono, że u ludzi, którzy przeszli wagotomię całkowitą co najmniej 5 lat wcześniej, parkinson rozwijał się rzadziej (40%) niż u osób, które nie były operowane[15].

Niemiecki anatom i patolog Heiko Braak spędził ponad 20 lat, badając stan zapalny w układzie pokarmowym, co ostatecznie doprowadziło go do hipotezy, że to właśnie on może być jedną z możliwych przyczyn rozwoju parkinsona. Zdaniem uczonego stan zapalny przez nerw błędny może rozprzestrzenić się do ośrodkowego układu nerwowego[16]. Hipotezę tę zdają się potwierdzać naukowcy z Karolinska Institutet.



– Nasze wyniki stanowią wstępne dowody na to, że choroba może się zaczynać w jelitach. Innymi argumentami przemawiającymi za tą hipotezą są problemy żołądkowo-jelitowe, np. zatwardzenia, które występują u parkinsoników często i mogą się rozwijać dziesiątki lat przed pojawieniem się drżączki porażnej. Oprócz tego pewne badania wykazały, że ludzie, którzy później zapadają *na chorobę Parkinsona, mają w* jelitach bia*łko odgrywające kluczową rolę w* patogenezie – wylicza szefowa szwedzkiego zespołu badawczego Bojing Liu.

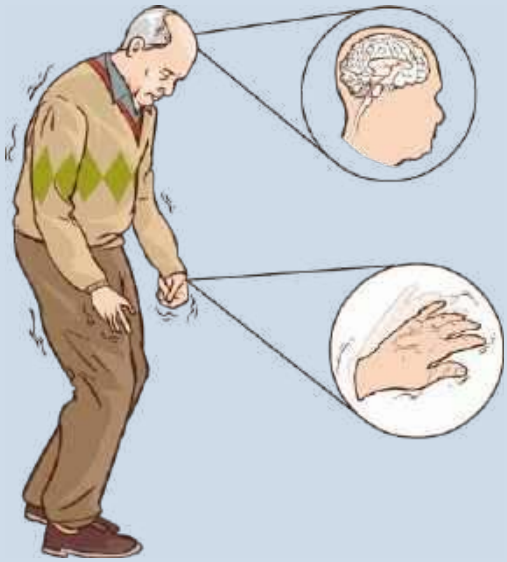
Wygląda na to, że nerw błędny jest windą, dzięki której na teren mózgu dostają się intruzi, którzy sieją tam zniszczenie. Trzeba jednak kolejnych badań, by jednoznacznie potwierdzić tę teorię.

Diagnoza

Chorobę Parkinsona rozpoznaje się w oparciu o kryteria kliniczne[1], do których należą drżenie spoczynkowe, spowolnienie ruchowe oraz sztywność mięśniowa. Jeśli u pacjenta pojawiają się przynajmniej 2 z nich i mają one charakter postępujący, możliwe jest wstępne rozpoznanie parkinsona.

Drżenie spoczynkowe w obrębie kciuka i palców przypomina nieco odruch liczenia pieniędzy. Jak sama nazwa sugeruje, pojawia się podczas spoczynku, a zanika przy celowych czynnościach.

Sztywność to postać uogólnionego napięcia mięśniowego, która sprzyja przechyleniu sylwetki do przodu. Wychylenie barków, odsunięcie łokci do tułowia, zgięcie przedramion i nóg utrudnia tzw. ruchy bierne (jak prostowanie kończyn).



Spowolnienie ruchowe to pojęcie obejmujące bradykinezję (wolniejsze wykonywanie ruchów), hipokinezę (mniejszą amplitudę ruchów) oraz akinezę (niemożność bądź dużą trudność zainicjowania dowolnego ruchu i nagłe jego zahamowanie).

Ponadto u większości pacjentów obserwuje się zaburzenia postawy i chód parkinsonowski, które charakteryzują się krótkimi, wolnymi krokami, szuraniem nogami po podłożu, sztywnością całego ciała oraz tzw. zamrażaniem, czyli nagłym zatrzymywaniem się i dreptaniem w miejscu.

Postawienie jednoznacznego rozpoznania wymaga jednak m.in. zbadania krótko- i długotrwałej reakcji na farmakoterapię[2].

BIBLIOGRAFIA
1. W. Kuran, Żyje z chorobą Parkinsona, Warszawa 2002
2. Arch Neurol 1993; 50: 140-148

Ochronne estrogeny

Podobnie rzecz ma się też z kwestiami dotyczącymi profilaktyki i leczenia. Od lat uczeni próbują rozstrzygnąć, czy żeńskie hormony płciowe chronią przed rozwojem parkinsona, czy nie. Udowodniono, że estrogeny działają ochronnie na komórki ośrodkowego układu nerwowego – wpływają bezpośrednio na neurony i komórki glejowe, a jednocześnie pobudzają wydzielanie czynników wzrostowych, takich jak NGF (czynnik wzrostu nerwu)[17]. Być może właśnie dlatego, kobiety rzadziej zapadają na parkinsona, a jeśli już, to przebieg choroby jest zwykle lżejszy. Pewne prace wskazują, że stosowanie przez panie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) po menopauzie, może redukować ryzyko choroby lub opóźniać jej rozwój[18].

Niestety jednak wyniki badań nie są jednoznaczne – choć obniżenie poziomu estrogenów zazwyczaj wiązano w nich ze zwiększeniem ryzyka tej choroby, to nie zawsze naukowcom udawało się wykazywać ochronny wpływ hormonów na mózg. Ponadto sama

eprasa.pl cc20be5358

> Pestycydy nie tylko powodują stres oksydacyjny, ale również hamują pracę mitochondriów w istocie czarnej i sprzyjają degeneracji neuronów dopaminergicznych

HTZ obciążona jest wysokim ryzykiem działań niepożądanych, nie można zatem traktować jej jak profilaktyki.

Leki i elektrody

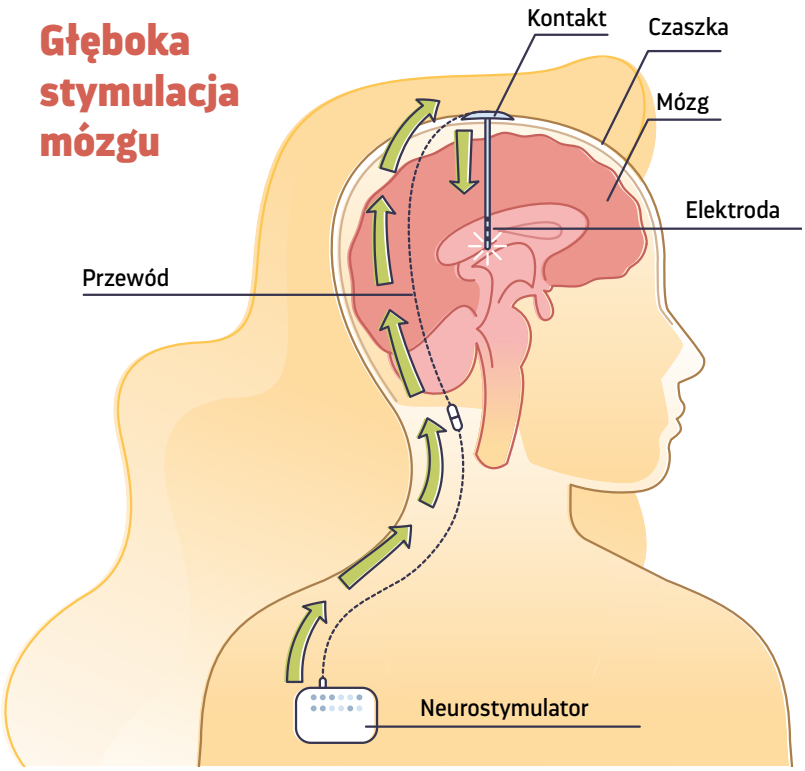
Jednak medycyna nie opiera się jedynie na antyoksydantach i estrogenach w terapii choroby Parkinsona. Podstawą jest leczenie farmakologiczne. U osób poniżej 60. r.ż. z dominującym drżeniem w obrazie klinicznym stosuje się wyciągi roślinne z hioscyjaminą (alkaloid pozyskiwany z lulka czarnego) i innymi alkaloidami o działaniu antycholinergicznym, pozyskiwanymi z pokrzyku wilczej jagody oraz bielunia dzięgielzarwy. Powodują one jednak – podobnie jak cholinolityki syntetyczne – wiele działań niepożądanych[19].

Przełomem w leczeniu farmakologicznym stały się w latach 60. ubiegłego wieku preparaty lewodopy – aminokwasu będącego prekursorem dopaminy. Pozwalały one kontrolować drżenie i bradykinezję. Jednak szybko okazało się, że tolerancja na lek z czasem spada, a dodatkowo lewodopa powoduje poważne działania uboczne, w tym dyskinezy (nieskoordynowane i niezależne od woli ruchy kończyn lub całego ciała), fluktuacje ruchowe oraz zespoły „włączania-wyłączania", w których najpierw narasta sztywność mięśni (pacjent „zastyga"), a później pojawiają się nasilone ruchy mimowolne[20].

Jednak mimo tych wad podawanie chorym na parkinsona lewodopy jest nadal złotym standardem w terapii tego schorzenia. Jak wskazują badania prowadzone w ostatnich 2 dekadach, bardzo istotny jest moment rozpoczęcia leczenia – bowiem to on decyduje o przebiegu choroby w kolejnych latach[21].

Poza tym lek ten jedynie chwilowo poprawia stan pacjenta i zmniejsza objawy choroby.

Niestety druga opcja terapeutyczna też nie jest pozbawiona wad – do najczęstszych należą zaburzenia mowy, równowagi, chodu i poznawcze[22]. Głęboka stymulacja mózgu (DBS) polega na blokowaniu działania określonych struktur poprzez wprowadzenie do nich elektrod. Pozwala to zdecydowanie zmniejszyć dawki leków. Co więcej, istnieją dowody, że przeprowadzona na początkowym etapie choroby może nawet przywrócić wcześniejszą sprawność. W jednym z badań porównano skuteczność DBS i leczenia farmakologicznego u chorych w średnim wieku 52,9 lat[23]. W grupie poddanej operacji odnotowano poprawę jakości życia o 26%, podczas gdy wśród pacjentów stosujących leki stwierdzono jej spadek o 1%. Głęboka stymulacja mózgu przyniosła również poprawę zaburzeń ruchowych o 54% (leki jedynie o 4%) oraz zmniejszenie czasu trwania dyskinez polekowych o 20% (leki – o 2%). Przeciwwskazaniem do zabiegu są wiek powyżej 70. r.ż. oraz objawy otępienia lub depresji.



Niestety mimo wielu lat poszukiwań wciąż jeszcze nie wiemy, jak wyleczyć chorobę Parkinsona. Medycyna umie jedynie opóźnić nadejście niepełnosprawności. Nie znaczy to jednak, że naukowcy złożyli broń. O nowatorskich terapiach i najnowszych doniesieniach naukowcy piszemy obszernie w kolejnym tekście.

BIBLIOGRAFIA

1. Przew Lek 2008; (5): 42-4
2. Nowiny Lekarskie 2010; 79 (3): 191-8
3. Mov Disord 2001; 16: 507-10
4. Brain Pathol 2010; 20: 633-9; Alzheimers Dement 2013; 8:463-9
5. Brain 2009; 132: 2947-57
6. Mov Disord 2011; 26: S42-S80
7. London The New Syndenhan Sci 1877; 1: 137
8. Post Med Klin Wojsk 2006; 11 (2): 50-3
9. Am J Manag Care 2008; 14: 40-8
10. Br J Pharmacol 2006; 147: 287-96
11. Am J Pathol 1999; 154: 1423-9
12. Psychoparmacol. Bull 1998; 34: 271-7
13. M. Rudzińska, A. Szczudlik, Parkinsonizm. Atlas, Kraków 2009
14. Eur J Epidemiol 2011; 26: 547-55
15. Neurology. 2017 May 23;88(21):1996-2002
16. Frontiers in neurology, p. 10, 2019
17. Clin Invest Med 2008; 31: E258-64; J. Neurobiol 1996; 31: 77-87
18. Neurol Sci 2002; 23: 85-6; Lancet 2004; 363: 1783-93
19. Przew Lek 2003; 6 (6): 32-6
20. Neurologia. Neurochirurgia Polska 2003; Supl 5: 11-7
21. Neurologia i Neurochirurgia Polska 2012; 46, 1: 63-75
22. Ann Neurol 2009; 65: 586-95; Lancet Neurol 2013; 12: 37-44
23. N. Engl. J. Med. 2013; 368: 610-22

eprasa.pl cc20be5358

THE MOST CLINICALLY STUDIED CURCUMIN BRAND

THE ORIGINAL 95% PATENTED EXTRACT



SABINSA

CURCUMIN C3 COMPLEX®

curcuminoids.com

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

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

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

NON GMO Project VERIFIED · PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ

nonGMOproject.org · projetsansOGM.org

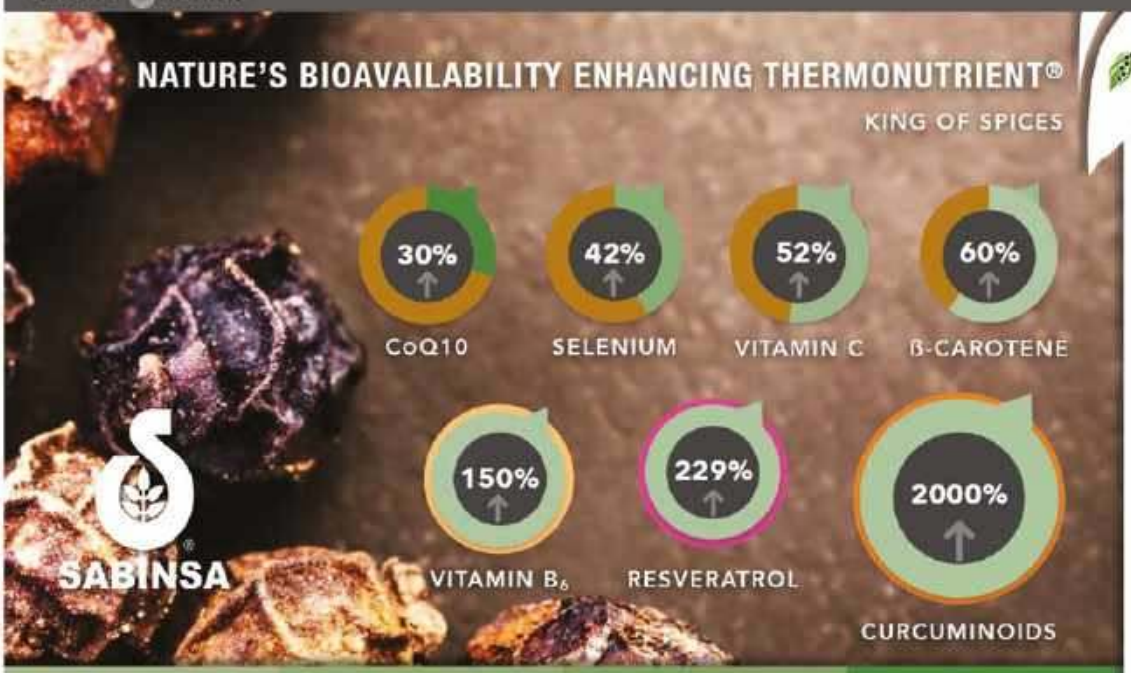
4 NAGRODY	150 PUBLIKACJE	79 BADANIA KLINICZNE	100% NATURALNY POTWIERDZONO ^{14}C

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

GENUINE SABINSA

NATURE'S BIOAVAILABILITY ENHANCING THERMONUTRIENT®

KING OF SPICES



SABINSA

BIOPERINE®

bioperine.com

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

BioPerine® to standaryzowany ekstrakt z *Piper nigrum* zawierający 95% piperyny. Stymuluje działanie termogeniczne w komórkach adipocytów jelita cienkiego. Działa jak termostabilnik, który zwiększa wchłanianie i biodostępność składników odżywczych.

BioPerine® jest jedynym produktem wytwarzanym z czarnego pieprzu, który otrzymał oficjalnie opatentowany status dla jego właściwości do zwiększania biodostępności składników odżywczych.

BioPerine® to jedyny markowy ekstrakt z czarnego pieprzu, który został poddany obszernym badaniom klinicznym potwierdzającym jego bezpieczeństwo i skuteczność w żywieniu.

NON GMO Project VERIFIED · PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ

nonGMOproject.org · projetsansOGM.org

5 MG NISKIE DAWKOWANIE	42 BADANIA KLINICZNE	45 PUBLIKACJE	95% STĘŻENIE

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl cc20be5358

POWSTRZYMAĆ NEURODEGENERACJĘ

W walce z parkinsonem naukowcy wykorzystują grafen, świńskie komórki, a nawet wirusy. Przedstawiamy przegląd najbardziej obiecujących doniesień.



To powoli postępujące schorzenie przejawia się spowolnieniem ruchowym, drżeniem kończyn i sztywnością mięśni. Jest drugim najczęstszym nieuleczalnym zaburzeniem neurodegeneracyjnym, tuż po alzheimerze. Najkrócej rzecz ujmując, przyczyną choroby Parkinsona jest obumieranie neuronów istoty czarnej – części mózgu koordynującej ruchy. Neurony te wytwarzają neuroprzekaźnik – dopaminę, która wspomaga kontrolę ruchów. Ich śmierć obniża jej poziom, prowadząc w końcu do sztywności mięśni, drżenia i trudności z zapoczątkowaniem ruchu.

Dlatego dotychczasowe leczenie polega na uzupełnieniu niedoboru dopaminy, zahamowaniu procesu rozkładu tego przekaźnika w mózgu lub dostarczaniu organizmowi substancji, które pobudzają receptory dopaminowe.

Otrzymywana syntetycznie lewodopa ma silne działania uboczne, powoduje m.in. nudności, wymioty i senność. Z tego powodu łączona jest z karbidopą, która nie tylko łagodzi przykre objawy, ale też wzmaga działanie leku (pozwalając na zmniejszenie dawki lewodopy nawet o 80%). Niestety, terapia ta jedynie spowalnia rozwój choroby.

Naukowcy na całym świecie próbują opracować innowacyjną metodę ochrony komórek nerwowych lub znaleźć sposób na wytworzenie nowych, które zastąpiłyby te utracone.

Teoria mitochondrialna

Mózg to najbardziej żarłoczny organ. Nawet gdy odpoczywa, rezerwuje sobie 20% naszej całkowitej energii. To wysokie zapotrzebowanie energetyczne sprawia, że jest uzależniony





od sprawnego działania mitochondriów – naszych prywatnych elektrowni, które w procesach oddychania komórkowego wytwarzają energię niezbędną do działania komórek.

Już w 1999 r. przeglądy badań naukowych zaczęły podsumowywać coraz liczniejsze dowody roli mitochondriów w procesie neurodegeneracji. Jak stwierdzili wówczas naukowcy z University of Virginia Health Sciences Center: „staje się jasne, że nawet subtelne zmiany funkcjonalne tych podstawowych komórkowych wytworników energii mogą prowadzić do zdradliwych, patologicznych zmian w naszych neuronach”[1].

Autorzy przedstawili zarys teorii neurodegeneracji opartej na błędnym kole mutacji DNA, spadku energii i uszkodzeniach wywołanych przez wolne rodniki – a więc na tej samej zasadzie, jaką obecnie odnajduje się w szeregu innych schorzeń, i jaką potwierdzają dalsze badania, prowadzone przez ostatnie 20 lat.

Nowe doniesienia pokazują, że dysfunkcja mitochondrialna i zaburzenia komórkowej produkcji energii odgrywają istotną rolę w postępie choroby Parkinsona. W badaniach stwierdzono, że istota czarna to część mózgu wykazująca największą ilość mutacji mtDNA, a mitochondria u chorych przejawiają pewne niedomagania[2].

Inne badania, prowadzone na szczurach, wykazały zależny od dawki wzrost poziomu wolnych rodników w mitochondriach, gdy zwierzętom podawano lewodopę (L-dopa), prekursor dopaminy, stanowiący podstawową terapię farmakologiczną w chorobie Parkinsona[3]. Był to pierwszy sygnał, iż zwiększanie ilości substancji występującej – naszym zdaniem – w niedoborze może nie być najlepszym rozwiązaniem problemu. Z czasem coraz więcej dowodów zaczęło wskazywać na to, że lewodopa może wręcz nasilać niektóre z przyczyn wywołujących chorobę.

Kolejne eksperymenty wykazały, że mitochondria pacjentów z chorobą Parkinsona wykazują również pewne zahamowanie aktywności, a także względny niedobór kompleksu dehydrogenazy alfa-ketoglutaranu (KGDHC), głównego enzymu występującego w macierzy mitochondrialnej. KGDHC produkuje dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH) – związek transportujący elektrony, niezbędny w procesie oddychania komórkowego, którego zasoby są znacząco zubożone w pewnych obszarach mózgu chorych na parkinsona[4].

Nadzieje przynoszą testy przeprowadzone na zwierzęcych modelach. Dowodzą one bowiem, że koenzym Q10 (CoQ10), antyoksydant odgrywający ważną rolę w funkcjonowaniu mitochondriów, może chronić komórki mózgowe przed neurotoksycznością i ekscytotoksycznością nawet w tych przypadkach, w których inne silne przeciwutleniacze są bezradne.

W badaniu na myszach doustna suplementacja koenzymem Q10 spowalniała toksyczny wpływ trucizny znanej z wywoływania u zwierząt zespołu parkinsonowskiego. Po kilku tygodniach narażenia na działanie tej substancji u wszystkich zwierząt spadły stężenie dopaminy i gęstość aksonów dopaminergicznych w obszarach otaczających istotę czarną, ale u gryzoni, którym wcześniej podawano CoQ10, poziomy te były znacznie wyższe (odpowiednio: 37 i 62%), co potwierdziło, iż deficyt bioenergetyczny jest jednym z komponentów choroby Parkinsona[5].



> Nowe doniesienia pokazują, że dysfunkcja mitochondrialna i zaburzenia komórkowej produkcji energii odgrywają istotną rolę w postępie choroby Parkinsona

Świnie pomogą?

W 1997 r. grupa badaczy z Harvard Medical School w Massachusetts uznała, że skoro zaburzenia ruchu w chorobie Parkinsona wynikają z selektywnej degeneracji niewielkiej grupy neuronów dopaminergicznych w obszarze istoty czarnej mózgu, warto spróbować je przeszczepić. Przemawiały za tym dowody szeregu badań eksploracyjnych, które sugerowały, iż przeszczep neuronów dopaminergicznych może stać się skutecznym sposobem leczenia pacjentów z chorobą Parkinsona. Problemem była jednak trudność w uzyskaniu ludzkiej tkanki płodowej. Dlatego harvardczycy postanowili zastosować odpowiednie komórki pochodzące od… świni.

Płodowe komórki nerwowe tego zwierzęcia umieścili jednostronnie w regionie skorupy mózgu i jądra ogoniastego – które razem tworzą prążkowie – pacjenta cierpiącego na parkinsona. Uczeni stwierdzili długotrwałe (ponad 7 miesięcy) przeżycie przeszczepu i udokumentowali obecność przeniesionych neuronów dopaminergicznych oraz innych świńskich komórek nerwowych i glejowych w mózgu chorego. Zwierzęce neurony rozciągały aksony z miejsc transplantacji do mózgu gospodarza. Ponadto inne komórki pochodzące z przeszczepu obserwowano kilka milimetrów od miejsc implantacji. Markery ludzkiego mikrogleju i limfocytów T wykazywały jedynie niską reaktywność w bezpośrednim sąsiedztwie przeszczepów. Była to pierwsza dokumentacja przeżycia transplantacji komórek nerwowych pochodzących od innego gatunku do ludzkiego mózgu[6].

Sukces Amerykanów nie przeszedł niezauważony. Kilka lat temu w nieco zmodyfikowanej formie postanowili powtórzyć go naukowcy z Nowej Zelandii.

Terapie regeneracyjne w chorobie Parkinsona mają na celu spowolnienie neurodegeneracji i przywrócenie uszkodzonych obwodów neuronalnych. Badacze z Auckland zauważyli, że neurotrofiny, czyli silne endogenne regulatory przeżycia, rozwoju i regeneracji neuronów, stanowią atrakcyjną opcję leczenia regeneracyjnego. Jako że splot naczyniówkowy świni wytwarza szereg neurotrofin, zdecydowali się użyć go do przeszczepu. 4 ochotnikom podali po 40 kapsułek zawierających po ok. 1000 świńskich komórek splotu naczyniówkowego, które miały wspomóc działanie ludzkich neuronów. Bardzo krótko po operacji u uczestników eksperymentu poprawiła się motoryka: testy wykazały większą kontrolę mózgu nad ciałem podczas wykonywania takich czynności jak chodzenie czy używanie noża. Pozytywne wyniki testów przeprowadzonych po 18 miesiącach potwierdziły wyzdrowienie.

Niedawno zakończono pierwszą fazę kolejnego eksperymentu, tym razem na grupie 18 pacjentów w wieku 56-65 lat z idiopatyczną chorobą Parkinsona trwającą co naj-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358

mniej 5 lat. Części z nich wszczepiono kapsułki z komórkami świni, pozostali tworzyli grupę placebo. Jednak tym razem po 6,5 miesiącach nie zaobserwowano znaczących różnic między grupą po przeszczepie a kontrolną[7].

Miejscowa stymulacja

Grafen to płaska struktura atomów węgla – ułożone w jedną sieć wyglądają jak plaster miodu. Bardzo cienki i niemożliwy do zobaczenia gołym okiem węglowy materiał jest niezwykle twardy (o wiele bardziej niż stal), lekki i elastyczny (można go rozciągnąć do 20% jego długości). A w dodatku świetnie przewodzi ciepło i prąd oraz nie przepuszcza substancji chemicznych. Jakby tego było jeszcze mało, badania wykazały, że ma również właściwości antyseptyczne – zapobiegające rozwojowi bakterii wywołujących choroby.

W 2016 r. naukowcy z Uniwersytetu w Trieście we Włoszech, wraz z kolegami z Cambridge Graphene Centre, wykazali, że grafen można wykorzystać do opracowania skutecznych i elastycznych implantów mózgowych. Miałyby one szansę przezwyciężyć ograniczenia obecnych urządzeń – stosowane w nich sztywniejsze materiały (krzem i wolfram) prowokują tworzenie się blizn. To zaś grozi utratą sygnału. Ponadto obecne implanty mózgowe są drogie i wiążą się z wysokim ryzykiem odrzucenia, np. powszechnie stosowane urządzenia na bazie platyny i irydu mają 50% współczynnik odrzucenia[8].

> Wprowadzenie sztucznego DNA wstrzymało wytwarzanie białka PTB i indukowało stymulację rozwoju neuronów produkujących dopaminę. Zwierzęta przez resztę życia pozostały całkowicie wolne od objawów choroby Parkinsona.

Główna europejska inicjatywa badawcza, Graphene Flagship, utworzyła w 2019 r. spółkę spin-off, INBRAIN, we współpracy z Katalońskim Instytutem Nanonauki i Nanotechnologii (ICN2) oraz Katalońskim Instytutem Badań i Studiów Zaawansowanych (ICREA). Zespół badaczy z tych ośrodków opracował implanty, które mogą okazać się pomocne w leczeniu zaburzeń neurodegeneracyjnych. Mogą one mapować aktywność mózgu w rozdzielczościach przestrzennych i czasowych, które nie były osiągalne za pomocą poprzednich urządzeń. Ponadto implanty na bazie grafenu mogą stymulować mózg z niespotykaną dotąd dokładnością. Można je zintegrować z sondami docierającymi do głębokich struktur mózgu. Za pomocą elektrod grafenowych z dużą dokładnością tłumaczą one sygnały neuronowe mózgu. Sygnały te są następnie wykorzystywane do wytworzenia odpowiednich odpowiedzi terapeutycznych, które są specyficzne dla stanu konkretnego pacjenta.

Z myślą o chorych na parkinsona, którzy nie reagują na lewodopę – naukowcy do elektrycznej stymulacji układu nerwowego zastosowali zredukowany tlenek grafenu, ponieważ związek ten umożliwia utrzymanie jej przez dłuższy czas.

Technologia okazała się bezpieczna i skuteczna w badaniach prowadzonych na małych zwierzętach. Jednak nim implanty zostaną uznane za bezpieczne dla ludzi, potrzeba znacznie więcej testów, chociaż badania przedkliniczne przyniosły jak dotąd obiecujące wyniki[9].

Uczeni sprawdzają też inne sposoby wykorzystania węglowego supermateriału, m.in. celowane podawanie leków przeciwzapalnych i neuroprzekaźników za pomocą pokrytych hydrożelem arkuszy grafenu implantowanych w konkretnych miejscach.

Uzdrowienie od wirusa

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego pod kierownictwem dr. Xiang-Dong Fu opracowali przełomową terapię, która wydaje się trwale leczyć chorobę Parkinsona, niestety na razie jedynie u myszy.

Uczeni skoncentrowali się na białku PTB, które odpowiada za włączanie i wyłączanie genów w komórce. Odkryli, że jego blokada u gryzoni uruchamia proces przekształcania rodzimych komórek glejowych (astrocytów) w neurony wytwarzające dopaminę. Aby to osiągnąć, podali zwierzętom nieaktywnego wirusa, który przenosił sztuczny fragment DNA (opracowany do specyficznego wiązania RNA kodującego białka PTB). Wprowadzenie sztucznego DNA wstrzymało wytwarzanie białka PTB i indukowało stymulację rozwoju neuronów produkujących dopaminę. Liczba neuronów u badanych myszy



eprasa.pl e20be5358

wzrosła o ok. 30%. To zaś zaowocowało przywróceniem stężeń dopaminy do poziomu porównywalnego z tym u zdrowych osobników. Chore gryzonie wróciły do zdrowia i sprawności ruchowej już po 3 miesiącach terapii. Zwierzęta przez resztę życia pozostały całkowicie wolne od objawów choroby Parkinsona[10]. Jeśli w przyszłości uda się uzyskać zbliżone rezultaty podczas badań klinicznych, to chorzy będą mogli zostać wyleczeni już po pierwszym zabiegu!

Zastosuj wspomaganie

Nim powstaną skuteczne terapie, osobom z parkinsonem pozostaje wspieranie struktur nerwowych poprzez odżywianie neuronów i mitochondriów oraz dostarczanie mózgowi związków o właściwościach neuroprotekcyjnych, przeciwzapalnych i przeciwutleniających.

D-ryboza Ten pięciowęglowy cukier prosty odgrywa ważną rolę w syntezie energetycznej (jako strukturalny komponent ATP odpowiada za magazynowanie energii). W latach 80. badacze odkryli, że przy suplementacji D-rybozą, podawaną przed lub tuż po niedokrwieniu serca, mięsień sercowy wykazujący niedobór energetyczny był w stanie odzyskać wcześniejszy poziom energii komórkowej[11]. **Sugerowana dawka dzienna: 3-5 g.**

Koenzym Q10, zbliżona do witamin cząsteczka występująca naturalnie w niemal każdej komórce naszego ciała, jest przeciwutleniaczem, stabilizatorem błon komórkowych oraz bardzo ważnym elementem procesu produkcji energii w mitochondriach. Jak wykazały badania, może zwiększać liczbę mitochondriów w mózgu i chronić zwierzęta przed neurodegeneracją wywoływaną zarówno przez toksyny, jak i mutacje genów[12]. Naukowcy opracowują nowe systemy dostarczania CoQ10, mające podnieść jego skuteczność[13]. Preparaty na bazie oleju (zazwyczaj w kapsułkach żelowych) są, jak się uważa, lepiej przyswajalne przez organizm, podobnie jak formy liposomalne. Wydaje się, że ubichinol (zredukowany koenzym Q10) jest znacznie lepiej wchłaniany niż ubichinon (utleniony koenzym Q10), a jeszcze większą ab-



Mocarne zioła

Japońscy naukowcy dowiedli, że magnolol – substancja, która pochodzi z kory drzewa magnolii – poprzez mechanizm antyoksydacyjny działa ochronnie w modelach choroby Parkinsona *in vivo*, jak i *in vitro*[1].

Jednak Hindusi dowiedli, że magnolia może zrobić dużo więcej. Okazuje się, że inny jej składnik czynny – honokiol przenika barierę krew-mózg i może z łatwością leczyć stany w mózgu. Substancja ta znacznie zmniejsza produkcję cytokin prozapalnych i enzymów zapalnych w mikrogleju stymulowanym lipopolisacharydami.

Zdaniem badaczy z Narodowego Centrum Badań Mózgu w Manesar w Indiach oznacza to, że podawanie tradycyjnego leku stosowanego dotychczas do leczenia astmy może odwrócić zapalenie mózgu, które powoduje uszkodzenia komórek nerwowych, przez co uznawane jest za główny czynnik w chorobie Parkinsona oraz przy stwardnieniu rozsianym[2].



O tym, że miłorząb japoński ma korzystny wpływ na ludzki mózg, nie trzeba nikogo przekonywać. Warto jednak wspomnieć, że jego neuroprotekcyjne działanie obejmuje nie tylko pamięć – najnowsze doniesienia potwierdzają, że może on też pomóc cierpiącym na parkinsona. Tym razem było to rządzenie losu. Choroba dziadka dr. Gary'ego Conrada gwałtownie przyspieszyła – nie był już w stanie sam jeść, zaczął się też przewracać się przy próbach chodzenia. Jedynym lekiem, jaki przyjmował na swoją chorobę Parkinsona, był Sinemet (karbidopa-lewodopa), który nie łagodził objawów. „Zastanawiałem się wtedy, czy jego upadki mogą być spowodowane zawrotami głowy, a może niewydolnością tętnic, na które potencjalnie może pomóc *Ginkgo biloba*" – wspomina lekarz. –„Poleciłem mu zacząć od 40 mg miłorzębu 3 razy dziennie. Produkt, który wybrałem, był standaryzowany na zawartość 24% ginkgoflavonglikozydów, 6% laktonów terpenowych i 2% bilobalidu. [...] Wyniki były niemal cudowne. W ciągu 6 tygodni nie tylko liczba upadków mojego dziadka dramatycznie się zmniejszyła, ale także jego drżenie poprawiło się o 80-90%".

Zdecydowanie też zmniejszyło się drżenie kończyn i dziadek znów mógł jeść samodzielnie. Ten stan utrzymywał się praktycznie aż do śmierci, która nadeszła 10 lat później[3].

Późniejsze badania wykazały, że intuicja nie zawiodła dr. Conrada. W ich toku dowiedziono, że wyciąg z miłorzębu japońskiego ma działanie neuroprotekcyjne w przypadku szczurów, u których wywołano objawy parkinsonizmu poprzez podawanie neurotoksyny 6-hydroksydopaminy (6-OHDA). Poziom ochrony był proporcjonalny do zastosowanej dawki[4]. Uczeni wiążą to przede wszystkim z jego właściwościami przeciwutleniającymi. W podwzgórzu, istocie czarnej i ciele prążkowanym mózgu gryzoni, którym podawano jego ekstrakt, stwierdzono zwiększoną aktywność enzymów antyoksydacyjnych, katalazy i dysmutazy nadtlenkowej[5]. Niektóre wyniki wskazują też na to, że wyciąg z miłorzębu hamuje aktywność monoaminooksydaz (MAO), enzymów, które rozkładają dopaminę i których poziom u chorych na chorobę Parkinsona jest podwyższony.

BIBLIOGRAFIA

1. Parkinsons Dis. 2012; 2012: 985157.
2. J Neuroinflammation. 2012; 9: 57
3. Glob Adv Health Med. 2014 Jul;3(4):43-4
4. Kim M.S. i wsp., Phytother. Res., 2004, 18 (6)
5. Ahmad M. i wsp., J.Neurochem., 2005, 93(1)

eprasa.pl cc20be5358



sorpcję wykazuje ubichinol rozpuszczalny w wodzie (solubilizowany). **Sugerowana dawka dzienna: w schorzeniach neurologicznych, 600-3000 mg, przyjmowane w mniejszych dawkach wraz z posiłkami w ciągu całego dnia.**

Kreatyna Organizm wytwarza ją z aminokwasów: metioniny, glicyny i argininy. Przeciętnie mamy ok. 120 g kreatyny zmagazynowanej w postaci fosforanu (znanego również jako fosfokreatyna). Niektóre produkty spożywcze (takie jak wołowina i ryby) odznaczają się stosunkowo wysoką zawartością tego związku.

Rosnąca liczba dowodów potwierdza, że kreatyna może chronić mózg przed czynnikami neurotoksycznymi i niektórymi rodzajami uszkodzeń. Badania wykazały również, że ma wysoką skuteczność neuroprotekcyjną wobec różnorodnych czynników neurotoksycznych[14].



Sugerowana dawka dzienna: 2-25 g, zależnie od wagi ciała (0,1 g/kg).

L-karnityna to związek chemiczny występujący naturalnie u wszystkich gatunków zwierząt, transportuje do mitochondriów tłuszcze do produkcji ATP. By mogła być prawidłowo syntetyzowana, niezbędne są też inne składniki odżywcze, takie jak żelazo, witaminy C i B3 oraz 5-fosforan pirydoksalu (biologicznie aktywna forma witaminy B6).

Dostarczamy jej sobie, jedząc produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak czerwone mięso, drób, ryby i nabiał. Standardowa dieta dostarcza 6-15 milimoli na kilogram dziennie, natomiast wegetariańska – mniej niż 1 milimol na kilogram dziennie. **Sugerowana dawka dzienna: 500-2000 mg.**

Kwas alfa-liponowy (ALA) występuje w mitochondriach. W optymalnych warunkach może być produkowany przez organizm na potrzeby jego funkcji metabolicznych, natomiast dostarczany jako suplement może działać jako antyoksydant rozpuszczalny zarówno w wodzie, jak i w tłuszczach. Organizm wykorzystuje tylko jedną jego postać, zwaną R(+), która sprzedawana jest w formie chłodzonej (i powinna być przechowywana w domu w lodówce). **Sugerowana dawka dzienna: 300-600 mg.**

Magnez ma decydujące znaczenie jako kofaktor ponad 300 reakcji biochemicznych w organizmie, włącznie z produkcją ATP.

Mitochondria działają jak wewnątrzkomórkowe magazyny magnezu, a znaczna część tego pierwiastka w naszym organizmie występuje w postaci związanej z ATP, co pomaga stabilizować cząsteczki i umożliwia organizmowi korzystanie z nich. **Sugerowana dawka dzienna: 400-800 mg.**

Pirolochinolinochinon (PQQ) na początku 2010 r. badacze odkryli, że związek ten sprzyja poprawie pracy mitochondriów. Nie tylko chroni je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, lecz także stymuluje wzrost nowych organelli[15].

Mocne dowody wskazują na to, że PQQ może odgrywać istotną rolę w ścieżkach ważnych dla sygnalizacji komórkowej. Testy na zwierzętach pokazały, że chroni on komórki nerwowe przed degeneracją i uszkodzeniami, a nawet sprzyja ich wzrostowi i pomaga w tworzeniu nowych synaps między neuronami, co ma decydujące znaczenie dla pamięci. Obecnie

BIBLIOGRAFIA

1. Brain Res Brain Res Rev, 1999; 29: 1-25
2. Nat Commun, 2016; 7: 13548
3. Neuroreport, 1994; 5: 1009-11
4. Ann Neurol, 1994; 35: 204-10
5. Brain Res, 1998; 783: 109-14
6. Nat Med. 1997 Mar; 3(3):350-3
7. Parkinsonism Relat Disord. 2019 Apr; 61:88-93
8. ACS Nano 2016, Dec., 10, 1:615-23
9. https://tinyurl.com/bjkh779j
10. Nature 2020 Jun; 582:550-6
11. J Thorac Cardiovasc Surg, 1982; 83: 390-8
12. Proc Natl Acad Sci U S A, 1998; 95: 8892-7
13. Curr Drug Deliv, 2016; 13: 1184-1204
14. Amino Acids, 2011; 40: 1305-13
15. J Biol Chem, 2010; 285: 142-52
16. Biosci Biotechnol Biochem, 2016; 80: 13-22
17. Neurochem Int, 2015; 89: 227-33

eprasa.pl cc20be5358



> Jak wykazały badania, koenzym Q10 może zwiększać liczbę mitochondriów w mózgu i chronić zwierzęta przed neurodegeneracją wywoływaną zarówno przez toksyny, jak i mutacje genów

wstępne badania prowadzone na ludziach zaczynają potwierdzać potencjalne korzyści zdrowotne PQQ.

Nowe doniesienia sugerują także, iż związek ten może mieć działanie przeciwzapalne, być skutecznym neuroprotektorem (zmniejszającym uszkodzenia mózgu podczas udaru i chroniącym przez nadmierną stymulacją ekscytotoksyczną), jak również stymulatorem czynnika wzrostu nerwów – głównego białka odgrywającego rolę we wzroście i przeżyciu komórek nerwowych[16].

Sugerowana dawka dzienna: W jednym z badań 20 mg PQQ przyjmowane doustnie każdego dnia poprawiło pamięć krótkotrwałą, uwagę, koncentrację oraz zdolność identyfikowania i przetwarzania informacji u zdrowych osób dorosłych. Efekty te znacznie nasiliły się, gdy dodano suplementację koenzymem Q10.

Resweratrol i pterostylben Potwierdzono, że oba związki mają korzystne działanie dla zdrowia mózgu. Pierwszy występuje przede wszystkim w skórce i pestkach ciemnych winogron, orzeszkach ziemnych, czarnej porzeczce, truskawkach, malinach i morwie. Drugi jest obecny w czarnych jagodach, liściach winogronach i korze indyjskiego drzewa kino (stosowanego od stuleci w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej). Wydaje się, że największe korzyści dla mózgu przynoszą, gdy oddziałują synergistycznie z resweratrolem[17].

Sugerowana dawka dzienna: 150-500 mg resweratrolu, 100-500 mg pterostylbenu.

REKLAMA



eprasa.pl cc20be5358



Znajdź swój głos

Nową, z pozoru nieprawdopodobną, dźwiękoterapię stosuje się w leczeniu skutków traumatycznych zdarzeń, które mogą przyczyniać się do rozwoju chorób fizycznych i psychicznych – informuje Cate Montana

Dobrostan psychiczny ma związek z lepszym stanem zdrowia, a najnowsze badania pokazują, że ma on wpływ nawet na śmiertelność, przez redukcję ryzyka zgonu[1]. Jak jednak możemy go osiągnąć?

Wykluczenie oczywistych czynników wywołujących stres – nerwowego życia domowego oraz pracy, obaw o pieniądze, trudnych związków, rozwodów, problemów z poczuciem własnej wartości, stałego narażenia na pola elektromagnetyczne i wszystkich innych rzeczy składających się na zabiegany, współczesny styl życia – nie zawsze jest możliwe. Ponadto nawet zarządzanie stresem nie gwarantuje pozytywnego samopoczucia psychicznego.

Aby osiągnąć ten pozytywny stan, należy przede wszystkim dotrzeć do przyczyny nieodpowiedniego radzenia sobie z nieuniknionym napięciem. A to oznacza odkrywanie niezdrowych, ukrytych wzorców emocjonalnych, które sabotują nawet najlepsze działania w dziedzinie zarządzania stresem i samodoskonalenia.

To, dlaczego na niektórych ludzi stresory wpływają bardziej niż na innych, zależy od ich życiowych doświadczeń i genetyki[2]. Stres może być bardziej niebezpieczny dla osób z predyspozycją i rodzinną historią występowania chorób serca, cukrzycy i depresji. A dziecko, które przeżyło coś traumatycznego, np. problemy z porzuceniem przez rodzica po rozwodzie, jest o wiele bardziej narażone w dorosłości na nerwy i traumę w wyniku własnych procedur rozwodowych niż inna osoba, niemająca tego rodzaju przejść w dzieciństwie.

Co gorsza, epigenetycy odkryli teraz, że życiowe doświadczenia mogą zmienić sposób ekspresji DNA, a wiele skutków traumy można przekazywać kolejnym generacjom, nawet jeśli ci przyszli członkowie rodziny nie są narażeni na żadne traumatyczne stresory[3]. Oznacza to, że ktoś wychowany w doskonale szczęśliwym domu, w którym obecni byli oboje rodzice, wciąż może być dotknięty traumą porzuconego jako dziecko dziadka lub pradziadka lub nawet ją dziedziczyć.

> Stres może być bardziej niebezpieczny dla osób z predyspozycją i rodzinną historią występowania chorób serca, cukrzycy i depresji

Do niedawna odkrywanie niezdrowych ukrytych wzorców emocjonalnych – wyuczonych i/lub odziedziczonych – i bardziej pozytywne przeformułowanie czyjegoś sposobu postrzegania samego siebie, innych ludzi i życia było domeną psychiatrów i psychologów. Pacjenci mogli spędzać dekady na psychoterapii bez odkrycia głównych przyczyn problemu, nie mówiąc o ich usunięciu i wykroczeniu poza ten problem.

Obecnie, dzięki zaawansowanym technologiom rozpoznawania wzorców głosowych i rozwojowi oprogramowania do przekształcania percepcji, nowa terapia ma rozwiązywać problem pewnych ukrytych schematów i wspierać tworzenie dobrostanu emocjonalnego. Wszystko to przez odwzorowywanie subtelnych częstotliwości czyjegoś głosu, a następnie udzielanie informacji zwrotnej w postaci brakujących częstotliwości w procesie neurotreningu. Dzięki temu w ciągu kilku godzin dochodzi do trwałych i pozytywnych zmian w zakresie dobrostanu.

Wszystko w głosie

Mówienie angażuje wiele części ciała: płuca, jamy ustną, nosową i brzuszną, gardło, plecy, żebra, mózg i nerwy. Według dr. Vaughna R. Cooka, lekarza medycyny orientalnej oraz twórcy urządzenia i oprogramowania do przekształcania percepcji EVOX, wszystko, co się dzieje w organizmie, będzie miało swoje odzwierciedlenie w głosie. – Głos niesie w sobie wiele informacji. Słowa prawie nic nie znaczą. To tylko wierzchołek góry lodowej – mówi dr Cook, który jest również założycielem i prezesem firmy technologicznej ZYTO z Lindon w stanie Utah w USA, która wprowadza na rynek system EVOX. Zwraca uwagę na fakt, że gdy ktoś dzwoni i mówi przez telefon: „Cześć, mówi…", rozmówca natychmiast rozpoznaje płeć dzwoniącego, jego przybliżony wiek, tożsamość etniczną, miejsce urodzenia, nastrój i prawdopodobnie ma ogólne pojęcie na temat stanu jego zdrowia.

Ludzie cały czas rozszyfrowują te głosowe informacje i nawet o tym nie myślą. Czasami wiadomo nawet, że wypowiadane słowa są nieprawdziwe – po prostu nie wydają się właściwe. Ludzie zauważają rozdźwięk pomiędzy wypowiadanymi słowami a idącą za nimi energią, jak wtedy gdy rodzic mówi: „Wszystko jest w porządku", a dziecko doskonale wie, że jest dokładnie odwrotnie.

eprasa.pl cc20be5358

Historia sukcesu: „Poczucie winy po prostu zniknęło”

David Watts, 54-latek z Plymouth w Wielkiej Brytanii miał długotrwałe problemy ze swoimi rodzicami. – Mój ojciec stosował przemoc. „Nieuprzejmość” to prawdopodobnie najprzyjemniejsze słowo, jakim mógłbym określić jego zachowanie. Według mnie wierzył, że stanowczość i chłód to oznaki miłości. W rezultacie miałem obite ramię, a moja opinia na własny temat nie była zbyt pochlebna. Odczuwałem również silne poczucie winy w związku z tym, jak bardzo nigdy nie dogadywałem się z którymś z rodziców i jak bardzo oddalaliśmy się od siebie – opowiada David.

Mężczyzna usłyszał o Leonie Baxter od przyjaciela w pracy i postanowił sprawdzić, czy mogłaby pomóc mu poradzić sobie z tymi negatywnymi uczuciami. – Wszystko było bardzo jasne. Usiedliśmy, a ona wyjaśniła mi technologię oraz pokazała komputer EVOX i ręczne widełki. Następnie odbyliśmy sesję, a komputer zmapował mój głos – opowiada David.

Po upływie około godziny urządzenie wykryło, że doszło do znaczącej percepcyjnej zmiany w związku z tematem jego rodziców. – Nie jestem człowiekiem religijnym, ale poczułem pokrzepienie i lekkie rozjaśnienie w ciele, tak bym to określił. Od tamtej pory tak naprawdę nie myślałem o problemach z rodzicami, a było to ponad rok temu. Każdego ranka nie wyskakuję z łóżka, mówiąc: „Czuję się lepiej!”, ale nie krytykuję się w związku z tą sprawą, a poczucie winy, cierpienie i żal po prostu zniknęły – mówi David.



Nie ma do tej pory wielu badań klinicznych w dziedzinie tzw. podpisu prozodycznego (intonacji głosu, akcentu i rytmu) ludzkiego głosu. Jedno z nich wykazuje jednak, że słuchający mogą wiarygodnie określać, kiedy druga osoba kłamie, po prostu na podstawie brzemienia jej głosu[4].

– Dzięki urządzeniu EVOX nie przejmujemy się słowami. Ignorujemy je. Interesujemy się wyłącznie wzorcami energetycznymi w głosie, a energia głosu to po prostu częstotliwość. A zatem słuchamy dźwięków w zakresie ok. 4 oktaw – 12 tonów zachodniej muzycznej skali chromatycznej, od C do B. Następnie odbieramy energię, łączymy ją w jedną oktawę i prezentujemy jako coś, co nazywamy indeksem percepcji. Dzięki eksperymentowi medycznemu i błędowi nauczyliśmy się, że wskazane jest posiadanie symetrycznego głosu. Innymi słowy: najlepiej, by zawierał częstotliwości we wszystkich zakresach – mówi dr Cook.

Jednakże według niego głos jest często pozbawiony częstotliwości, które powinny być w nim obecne. Niektóre są nazbyt zaakcentowane lub przesadzone, podczas gdy inne stłumione. A konfiguracja brakujących, wyolbrzymionych lub osłabionych częstotliwości różni się w zależności od tematu, ukrytej emocjonalnej treści, którą niosą za sobą słowa.

Niezależnie od tego, o czym się rozmawia – czy nawet myśli podczas mówienia bzdur – wzorzec głosu wiernie odzwierciedla emocje, doświadczenia, przekonania i postawy wobec tematu – uważa dr Cook. Innymi słowy, niezależnie

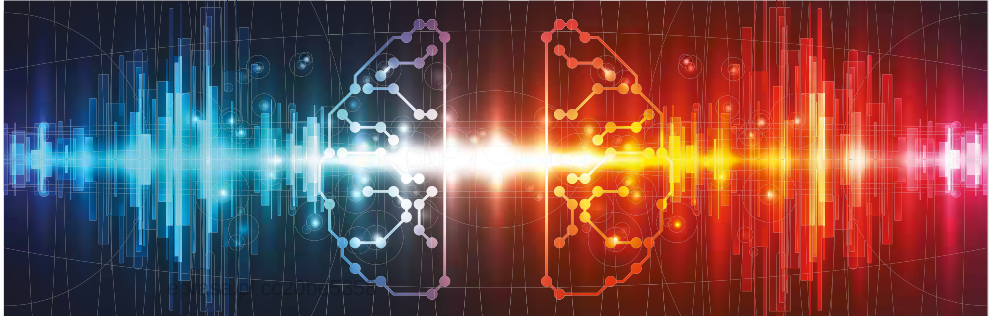
Pogrzebane myśli

Świadomy umysł – stan świadomości na jawie – to tylko wierzchołek góry lodowej. Jeśli chodzi zarówno o świadome, jak i mimowolne ruchy oraz funkcje układu nerwowego, w tym rzekomo przytomne wybory, neuronauka udowadnia, że 95% z nich jest podświadomie warunkowana.

Jak pisze specjalista w tej dziedzinie, profesor Uniwersytetu Stanowego w San Francisco w USA, Ezequiel Morsella, „Istnieją obecnie dowody naukowe na to, że nieświadomość nie jest wyraźnie mniej elastyczna, złożona, kontrolująca, rozważna czy zorientowana na działanie niż jej [świadomy] odpowiednik”. Porównując ludzkie zachowanie do „skomplikowanej i inteligentnej konstrukcji” reprezentowanej przez rośliny i zwierzęta, dodaje: „Nieświadome procesy są inteligentne i nabywane przez całe życie na świecie... W naturze tzw. nieświadomy umysł to reguła, a nie wyjątek”[1].

Specjaliści w dziedzinie marketingu wiedzą, że wyborów zakupowych nie dokonuje ten 5% kawałek umysłowego ciasta zwanego świadomym umysłem. To dlatego reklamy celowo odwołują się do ludzkich emocji. Handlowcy starają się prowokować głęboko osadzone emocjonalne połączenia, które z kolei wywołują u nieostrożnego klienta impulsy zakupowe.

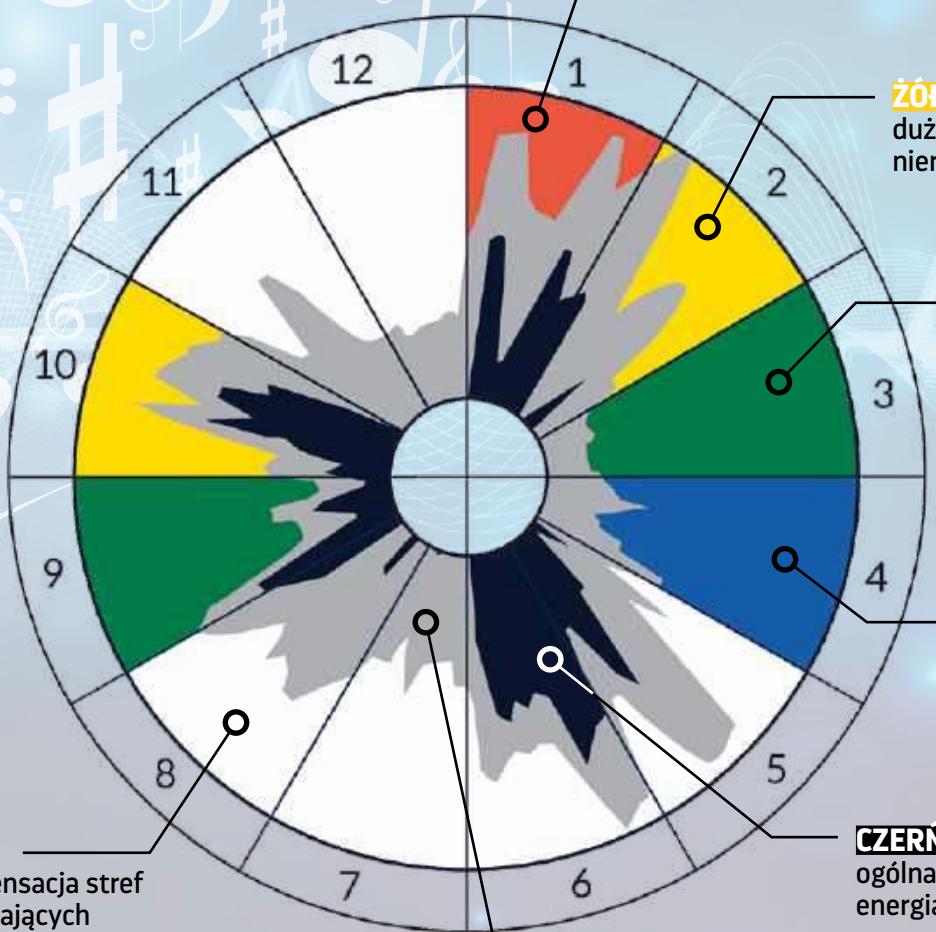
BIBLIOGRAFIA
1 Perspect Psychol Sci, 2008; 3:73–9



Mapa wskaźnika percepcji

Specjaliści korzystający z urządzenia i oprogramowania EVOX wykorzystują mapę wskaźnika percepcji, bazującą na energii głosu, która ujawnia zarówno obecne, jak i brakujące częstotliwości w porównaniu z idealnie wyważonym postrzeganiem (patrz idealna mapa) w każdej z następujących 12 stref percepcyjnych.

Strefa 1: Niedocenienie vs samoakceptacja
Strefa 2: Powtarzalne myśli vs kreatywne niezależne myśli
Strefa 3: Smutek vs wewnętrzny spokój
Strefa 4: Niespójność vs integracja emocjonalna
Strefa 5: Samokrytycyzm vs dbałość o siebie
Strefa 6: Miłość warunkowa vs bezwarunkowa
Strefa 7: Złość vs akceptacja zmian
Strefa 8: Lęk i przytłoczenie vs odpowiedzialność
Strefa 9: Stłumienie ekspresji emocjonalnej vs odpowiednia autoekspresja
Strefa 10: Poczucie niezasługiwania vs samoakceptacja
Strefa 11: Niezmienne przekonania vs otwartość na możliwości
Strefa 12: Sprzeczne vs odpowiednie przekonania i działania



CZERWIEŃ: skrajna nierównowaga

ŻÓŁĆ: duża nierównowaga

ZIELEŃ: umiarkowana nierównowaga

NIEBIESKOŚĆ: niewielka nierównowaga

CZERŃ: ogólna nadmierna energia głosu

SZAROŚĆ: cała energia głosu we wszystkich strefach

BIEL: kompensacja stref zawierających mniejsze ilości energii głosu

eprasa.pl cc20be5358



od tego, czy rozmawia się o urazie odniesionym w wypadku samochodowym, czy smutku po utracie ukochanej osoby, oprogramowanie ujawnia czyjąś percepcję sytuacji w oparciu o ukryte programowanie. Jest ono wyjątkowe, ponieważ rzekomo opiera się na tych indywidualnych życiowych doświadczeniach, genetyce i oddziaływaniach epigenetycznych tego, co dr Cook nazywa „rodziną pochodzenia".

– Kiedy rozmawiasz na jakikolwiek temat, energia Twojego głosu faktycznie się zmienia, ponieważ wszystkie informacje, które masz w swoim ciele w związku z nim, będą odzwierciedlone w głosie. Jeśli mówisz o swoim bólu dolnej części pleców, on nadejdzie. Jeśli mówisz o swoim ojcu, pojawią się Twoje doświadczenia i wspomnienia z nim związane – wyjaśnia specjalista.

Problem polega na tym, że ludzie zagłębiają się we własnym postrzeganiu rzeczy – wie o tym każdy psycholog. Ugryzienie przez psa, którego doświadczyło się w wieku 5 lat, może się przekształcić u dorosłego człowieka w stałe spostrzeżenie, że „Wszystkie psy są niebezpieczne". Nieobecność ojca w wyniku rozwodu może wywołać następującą percepcję: „Wszyscy mężczyźni mnie opuszczą". Każdy człowiek jest po brzegi wypełniony takimi niezmiennymi, ukrytymi wyobrażeniami, typu „W szkole jest ciężko", „Jestem słaby z matematyki", „Chłopcy to łobuzy", „Kobietom nie można ufać", „W moim życiu nic nie idzie do przodu", „Nie zasługuję na szczęście". Im więcej utrwalonych nieświadomych przekonań ma człowiek, tym bardziej ograniczone stają się jego rzeczywistość i opcje.

– Twoje postrzeganie sabotuje twoje działania. Dokonujemy niemądrych wyborów, ponieważ według naszej wiedzy są one dla nas najlepszą opcją. Przekształcanie percepcji przekazuje ciału informację, której mu brakuje, ponieważ nie pojawia się ona w głosie. Komputer wytwarza brakującą informację w postaci zwrotnych częstotliwości energetycznych, z którymi według analizy głosu organizm wykazuje biologiczną spójność. Tę unikalną informację wprowadza się następnie nieświadomie za pośrednictwem sygnału oprogramowania, które ciało odbiera i przyswaja – wyjaśnia dr Cook.

Kiedy następuje przyswojenie brakującej informacji, dochodzi do ostatecznej zmiany wzorca głosu. Gdy oprogramowanie wykrywa znaczącą modyfikację w tym zakresie, sygnalizuje, że postrzeganie tematu uległo przekształceniu – twierdzi wynalazca EVOX. – Kiedy tak się stanie, masz większą liczbę dostępnych opcji, ponieważ możesz więcej zrozumieć i podejmować bardziej inteligentne decyzje – mówi specjalista.

Nowy punkt widzenia

Czy zdarzyło Ci się, że przemierzałeś parking i machałeś do przyjaciela, który Cię zignorował? Zraniło Cię to i zezłościło? A potem, po kilku dniach gotowania się ze złości, dowiedziałeś się, że zdechł mu pies, dlatego tamte-

Typowa sesja z wykorzystaniem systemu EVOX

Specjaliści na różne sposoby korzystają z technologii EVOX. Leonie Baxter, lekarz medycyny naturalnej z Kornwalii w Wielkiej Brytanii, mówi, że stara się uczyć klientów bardzo dokładnego poznawania tematu od razu, wchodzenia w jego zakres, uczucie, zapach, smak – we wszystko, co ma z nim związek. – Kiedy po raz pierwszy tego doświadczyli? Czy jest coś, do czego mogliby to odnieść? Im bardziej mogę wciągnąć ich w ich myśli i uczucia, tym bardziej uchwycę te częstotliwości. Do pewnego stopnia to trochę jak biografia dla biologii – wyjaśnia specjalistka.

Czasami Baxter prosi klientów o zapisywanie ich spostrzeżeń. Następnie, kiedy są gotowi i wyrażają zgodę, zaczyna nagrywanie dziesięciosekundowej wypowiedzi. – Tak naprawdę to 8 sekund dźwięku i nie ma znaczenia, co się mówi. Jeśli tylko klienci koncentrują się na danym temacie, EVOX wychwytuje energię głosu i tworzy jego mapę, zwaną wskaźnikiem percepcji – tłumaczy Baxter. Wskaźnik percepcji przedstawia czyjeś postrzeganie jakiegoś tematu (patrz „Mapa wskaźnika percepcji"). Po każdym nagraniu brakujące w głosie częstotliwości wprowadza do organizmu klienta się przez ręczne widełki – nadawczo-odbiorcze urządzenie sygnalizacyjne – lub laser niskiego poziomu.

Podczas wysyłania informacji klient relaksuje się dzięki słuchaniu przypadkowej muzyki elektronicznej. Informacje zwrotne w trakcie sesji pochłaniają średnio 30 s-2 min. Następnie wykonuje się kolejne nagranie głosu. Zmienione częstotliwości są poddawane ocenie i prezentowane w formie kolejnego wskaźnika percepcji, a ostatnie brakujące częstotliwości przekazywane z powrotem do ciała klienta.

Sesje trwają zwykle około godziny i obejmują wielokrotne cykle nagrywania/informacji zwrotnej, aż wskaźnik percepcji ujawni wyraźną zmianę na gruncie podświadomego postrzegania. – To piękny, a zarazem prosty proces. Lubię system EVOX za to, że jeśli ktoś nie chce się w coś zagłębiać – co nie wszyscy robią – mogą właściwie mówić o czymkolwiek, jeśli tylko koncentrują się na swoim temacie. Chodzi o częstotliwość, nie o słowa, i po prostu pozwolenie oprogramowaniu na sprawdzanie jego algorytmów, dopóki nie wskaże, że doszło do zmiany percepcji. Szczerze mówiąc, gdybym jutro straciła tę technologię, nie wydaje mi się, bym mogła praktykować medycynę holistyczną. Tak, mogłabym przeprowadzać mój kwestionariusz medycyny funkcjonalnej, sporządzać dokumentację medyczną oraz wykonywać badania krwi, ale z pewnością nie mogłabym przeformułować ludzkich emocji w ciągu godziny do półtorej. To naprawdę przyszłość – mówi Baxter.

Typowe tematy

Specjaliści twierdzą, że system EVOX można stosować do przeformułowywania percepcji wszelkiego rodzaju problemów, w tym związanych z:

- uzależnieniami,
- zachowaniem,
- poprawą wydajności w sporcie czy pracy,
- fobiami, genetycznymi i wywołanymi traumą,
- produktywnością,
- celami i wartościami w związku, komunikacją, równowagą,
- smutkiem i przygnębieniem w związku z historią uzależnienia, śmierci lub straty, konfliktem itd.,
- poczuciem własnej wartości, pewnością siebie, wątpliwościami, radzeniem sobie z błędami,
- kompetencjami społecznymi, nieśmiałością, agresją, znęcaniem się nad słabszymi, krzywdą,
- stresem w domu, pracy, związkach,
- dobrostanem, dietą, snem, przybieraniem lub traceniem na wadze.

eprasa.pl cc20be5358

> Niezależnie od tego, o czym się rozmawia wzorzec głosu wiernie odzwierciedla emocje, doświadczenia, przekonania i postawy wobec tematu – uważa dr Cook

go dnia był zmartwiony i pochłonięty tym zdarzeniem tak, że nawet Cię nie zauważył? Nowa informacja wszystko zmienia. Rozumiesz, co naprawdę się wydarzyło. Już nie czujesz się zmartwiony i zły, ponieważ Twoje postrzeganie sytuacji zostało przeformułowane. Dokładnie tym, jak twierdzą, zajmują się specjaliści wykorzystujący system EVOX z klientami, którzy zwracają się do nich z różnymi problemami: stresem, depresją, stanami lękowymi, natrętnymi myślami i zachowaniami, a czasem nawet fizycznymi objawami. Pracują jednak przez zmianę tych emocji na podstawie brakujących w głosie częstotliwości.

Kevin Talmadge, doradca żywieniowy i specjalista stosujący system EVOX z Sarasoty na Florydzie w USA, miał 83-letnią klientkę o imieniu Sarah, która przyjechała do niego na wózku inwalidzkim. – Rozglądała się dookoła jak osoba tak pobita i pokonana, jak tylko można to sobie wyobrazić. Trzy lata wcześniej zachorowała na półpasiec i chociaż zmiany chorobowe przeszły w stan remisji, wciąż odczuwała potworny ból. Jej ciało nie mogło być dotykane na większości jego powierzchni. Miała problemy ze spokojnym snem i była gotowa się poddać – opowiada Talmadge.

Specjalista przeprowadził sesję z wykorzystaniem systemu EVOX tylko w związku z fizycznymi dolegliwościami klientki. Zidentyfikował przy tym wiele ze wskaźników, których należy szukać w ukazujących postęp nagraniach jej głosu. Po upływie około godziny Talmadge zakończył sesję. – Byłem zupełnie początkujący, prowadziłem praktykę zaledwie od 2 tygodni. Kiedy klientka zapytała, co teraz robimy, naprawdę nie miałem pojęcia, więc po prostu odesłałem ją do



Historia sukcesu: „Nie było większego sceptyka ode mnie”

Lisa Talmadge, pochodząca z Vermont sześćdziesięciolatka, jest siostrą Kevina Talmadge'a. Przez całą karierę zawodową pracowała jako pielęgniarka i – jak mówi – prawie nie mogła opanować braku zainteresowania i niedowierzania, kiedy słuchała pełnych ekscytacji historii swojego brata na temat jego pracy z systemem EVOX na przestrzeni lat. – Jeśli nie mogę czegoś zobaczyć i tego zmierzyć, nie wierzę w to. Nie było większego sceptyka ode mnie – śmieje się.

Potem, na początku 2020 r., przeżyła nagłe i traumatyczne rozstanie z długotrwałą partnerką. – Zadzwoniła, poprosiła o spotkanie w konkretnej lokalizacji, miejscu o nazwie Staw Joego, i po prostu to przedstawiła. Po tym wydarzeniu popadłam w głęboką depresję. Przez kilka miesięcy byłam w kompletnej rozsypce. Ciągle powtarzałam tę rozmowę, myśląc: „Gdybym tylko powiedziała coś innego. Gdybym tylko powiedziała to, zrobiła tamto, spawy mogłyby wyglądać inaczej”. Nie mogłam jeść i spać. Dosłownie wyłam w łóżku, wciąż odtwarzając w myślach tę scenę, noc za nocą. Byłam bardzo zablokowana i opanowana przez te natrętne myśli – opowiada Lisa.

W końcu opowiedziała bratu o swoim problemie. Kevin zasugerował długotrwałą pracę z wykorzystaniem technologii EVOX, a ona stanowczo odmówiła. – Jako osoba wywodząca się z konwencjonalnego środowiska medycznego, w którym bierzesz pigułkę, przechodzisz operację lub radzisz sobie z czymś dzięki psychoterapii, w ogóle nie miałam przekonania, że to zadziała. Nie mogłam jednak po prostu zmienić faktu, że płakałam, nie jadłam i nie spałam – wspomina Lisa.

W końcu kobieta ustąpiła. Kevin dostarczył jej ręczne widełki i odbyli kilka długotrwających sesji. Na początku pracowali nad pozbyciem się problemów związanych z rodziną pierwotną. – Od razu, w pozytywnym sensie, uświadomiłam sobie wpływ moich uczuć względem matki. Byłam lesbijką w latach 60. XX w., więc moja relacja z nią była w zasadzie traumatyczna. Po sesji byłam bardziej stabilna i spokojna, co było dużą zmianą. Następnie dotarliśmy do kwestii mojej dziewczyny – relacjonuje Lisa.

Sesje z systemem EVOX były pomocne, ale kobieta nadal miała obsesję. W tym momencie Kevin zasugerował, żeby podczas spotkania skupiła się na miejscu, w którym została porzucona – Stawie Joego. – Pomyślałam: „Naprawdę? Poważnie?”, ale potem wydarzyło się coś w rodzaju cudu. Wciąż nie mogę nawet uwierzyć w to, że mówię to głośno, ale po odbyciu tamtej sesji przespałam noc i nie budziłam się z myślami o tym. Nigdy więcej nie przechodziłam też przez ten ból i obsesję. To skończyło się natychmiast i zmieniło moje życie. Byłam wstrząśnięta!” – wspomina Lisa.

eprasa.pl cc20be5358

domu i poprosiłem, by monitorowała natężenie bólu w trakcie tygodnia. Po tym czasie zadzwoniła i powiedziała, że ból zniknął, a ona może spać i obejmować męża. Podczas naszej rozmowy płakała, podobnie jak i ja. Nie mogłem uwierzyć, jak znaczące było móc komuś pomóc w ten sposób – opowiada specjalista.

Jednakże po kilku tygodniach ból Sarah zaczął nawracać. Nie był tak dotkliwy jak wcześniej, ale Talmadge zaprosił ją na sesję, aby popracować nad nieświadomymi wyobrażeniami, które w sobie rozwinęła i odziedziczyła po swojej rodzinie pochodzenia: rodzicach, dziadkach i innych krewnych. Po 2 czy 3 miesiącach zaczęli koncentrować się na pewnych jej wczesnych życiowych doświadczeniach. – Bardzo dobrze wiadomo, że niekorzystne doświadczenia w dzieciństwie mają związek z fizycznymi i emocjonalnymi skutkami w postaci cukrzycy, otyłości, depresji itd. Mieszanina takich przeżyć przynosi efekty podobne do zespołu stresu pourazowego, ponieważ wydarzenia mają wiele skutków, które układają się w całą stertę – tłumaczy Talmadge.

Kiedy specjalista pomógł Sarah cofnąć się myślami do czasu, gdy miała 11 lat, nagle przypomniała sobie, że była molestowana seksualnie przez członka rodziny. Po tym jak Talmadge przekierował tę pogrzebaną traumę przez system EVOX, kobieta ponownie całkowicie uwolniła się od bólu i tak już zostało do końca jej życia. – W przypadku fizycznych dolegliwości to trudne. Mówię ludziom, że jeśli otrzymują odpowiednią opiekę medyczną i całą pomoc, jakiej normalnie by potrzebowali, a sytuacja się nie zmienia, może jest coś, co hamuje ich normalną ludzką zdolność do leczenia, i to może być wzorzec traumy – mówi Talmadge.

> Istnieją obecnie dowody naukowe na to, że nieświadomość nie jest wyraźnie mniej elastyczna, złożona, kontrolująca, rozważna czy zorientowana na działanie niż jej [świadomy] odpowiednik

Na przykład jego inna pacjentka, 30-letnia Janet, od lat poruszała się na wózku inwalidzkim i zmagała z objawami boreliozy i innymi zaburzeniami. Pomimo leczenia jej kończyny były od czasu do czasu sparaliżowane, doświadczała parestezji (uczucia pieczenia lub kłucia, zwykle w dłoniach i stopach), oślepiających bólów głowy i problemów z koncentracją. Nie potrafiła utrzymać pracy i mieszkała z rodzicami.

Objawy kobiety nie ustąpiły dzięki pracy tylko na poziomie fizycznym, więc Talmadge dotarł do informacji o jej rodzinie pochodzenia. Okazało się pochodzi ona z regionu bałtyckiego, gdzie od pokoleń toczono wojnę. Talmadge uruchomił więc oprogramowanie, skupiając jej uwagę na międzypokoleniowym zespole stresu pourazowego. – Tak naprawdę ludzie nawet nie muszą rozmawiać o traumie, ponieważ mogła ona mieć miejsce na tak wczesnym etapie ich życia, że o niej zapomnieli. Mogli ją przeżyć w łonie matki lub przed ich urodzeniem, więc oczywiście w ogóle o niej nie pamiętają. Jednak samo mówienie o ramach czasowych wystarczy do zakotwiczenia głosu do tego przodka i czasu. Tam, na poziomie epigenetycznym, umiejscowiona jest informacja, która ujawni się na mapie głosu, gdzie możemy się nią zająć – wyjaśnia specjalista.

W przypadku Janet, po oczyszczeniu informacji o jej rodzinie pochodzenia, Talmadge przeprowadził kilka sesji w kierunku jej objawów, które następnie szybko ustąpiły, a kobieta była w stanie zacząć prowadzić normalne życie. – Kiedy zmieniasz swój umysł, idzie za tym zmiana w życiu. Jako gatunek nosimy ze sobą całą tę traumę, a teraz możemy coś z tym zrobić. Taka jest według mnie szersza perspektywa – mówi Talmadge.

Choć system EVOX wydaje się potencjalnie obiecujący, przed tą technologią jeszcze długa droga. Kryminalistyka od dawna rozumie, że ton głosu to silny wskaźnik emocji. Urządzenia do analizy akcentu głosowego, które mierzą „mikrowstrząsy" w głosie jako wyznaczniki stresu, są powszechnie stosowane na posterunkach policji i w więzieniach w USA jako „wykrywacze kłamstw". A jednak nieliczne badania, które przeprowadzono na tej znacznie mniej skomplikowanej niż system EVOX technologii, wykazują, że – chociaż mogą one trafnie wykryć obecność stresu – nie są w stanie wiarygodnie określić, czy wynika on z kłamstwa, czy nie[5]. Chociaż nowa metoda ma oczywiście swoich entuzjastycznych zwolenników wśród terapeutów, najwyraźniej potrzebne są bardziej zaawansowane analizy dotyczące częstotliwości głosu i ich związku z leczeniem traumy. Obserwujmy tę przestrzeń.



BIBLIOGRAFIA

1 J Aging Res, 2018; 2018: 2126368
2 Neuroscience, 2014; 0: 157–70
3 Prog Mol Biol Transl Sci, 2018; 158: 273–98
4 Nat Commun, 2021; 12: 861
5 National Institute of Justice, March 16, 2008. "Voice Stress Analysis: Only 15 Percent of Lies About Drug Use Detected in Field Test." nij.ojp.gov

Gabinet Centrum Uzdrawiania Drezdenko

Anna Schulz zaprasza na sesje w gabinecie i na odległość aparatem SCIO-Theta

Od ponad 30 lat lekarze, stomatolodzy i terapeuci na całym świecie korzystają z ciągle rozwijającej się technologii biorezonansu. Obecnie jego ukoronowaniem jest urządzenie SCIO, które zostało skonstruowane na zlecenie NASA przez zespół profesora Nelsona.



Aura przed korektą



Aura po korekcie

Określić potrzeby

Badanie urządzeniem SCIO-Theta jest bezbolesne, może być przeprowadzone bezpośrednio w gabinecie po założeniu elektrod na przeguby i czoło klienta, można je też wykonać na odległość dzięki płytce z kamieni półszlachetnych umieszczonej na skrzynce SCIO, a pełniącej funkcję odbiorczo-nadawczą.

Na podstawie tego wstępnego badania SCIO wskazuje osłabione narządy wewnętrzne, rodzaj niedomagania lub degeneracji, niedobór witamin lub mikroelementów. Określa również najbardziej dokuczliwe alergeny, mikroby i pasożyty.

Wyniki testu wskazują też najkorzystniejsze suplementy, zioła, witaminy oraz terapie, które będą pomocne w leczeniu zaburzeń stwierdzonych w organizmie.

Jak to działa?

Jest to możliwe dzięki temu, że każda żywa komórka funkcjonuje w określonej amplitudzie drgań elektro- magnetycznych, które są zmienne i uzależnione od dotlenienia, zdolności przyjmowania witamin oraz składników odżywczych, obciążenia patogenami (grzyby, bakterie, wirusy) i toksynami, czyli od ogólnego stanu zdrowia.

Pierwsza podstawowa terapia trwa ok. 1,5-2 godz. Wyrównuje ona stan energetyczny organizmu dzięki m.in. takim programom, jak usunięcie zaburzeń przepływu energii kręgosłupa, balans energetyczny narządów wewnętrznych, dogłębna korektura AURY – czyli pola energetyczno-informacyjnego człowieka.



Terapia i oczyszczanie AURY równoważą nie tylko naszą energetykę, co przekłada się na nasze samopoczucie fizyczne, lecz również usuwają napięcia emocjonalne, stres i lęki.

Ten zabieg jest dla ciała i duszy jak umycie rąk!

Historie pacjentów

66-letnia pani z wrodzoną anemią złośliwą Addisona-Biermera i dolegliwościami jelitowymi, co kwartał zmuszona była do utrzymujących ją przy życiu transfuzji krwi. Po 3-miesięcznej intensywnej terapii SCIO-Theta poddała się koniecznym badaniom. Efekt? Jeszcze nigdy nie miała tak dobrych wyników badań laboratoryjnych i nigdy się tak dobrze nie czuła. Dzięki SCIO określiliśmy najbardziej toksyczne alergeny i nietolerancje pokarmowe, które natychmiast zostały wykluczone z jadłospisu, a obecnie przeprowadzamy systematyczne odczulanie. Dzięki temu uporczywe biegunki, bóle brzucha i osłabienie organizmu zostały wyeliminowane. **Kolejna transfuzja nie jest na razie konieczna**.

14-letni chłopiec przyjechał z rodzicami miesiąc przed planowaną operacją kręgosłupa. Wcześniej, podczas zajęć sportowych upadł kilka razy na plecy. Chłopak nie mógł siedzieć, a z okolic kości ogonowej wydobywała się żółtawa wydzielina. Już po pierwszej sesji SCIO wstał z fotela bez bólu. Już po 2 dniach miejsce wysięku zasklepiło się, a ból minął na stałe. Po tygodniu zabieg powtórzyliśmy i **operacja została odwołana!**

9-letnia dziewczynka musiała powtarzać drugą klasę, nie była w stanie nauczyć się i zapamiętać liter, nauka czytania była niemożliwa. Po kilku terapiach SCIO w gabinecie oraz późniejszym wspieraniem procesu zapamiętywania i nauki urządzeniem Quantec (na odległość) dziewczynka czyta płynnie i zaczęła cieszyć się z sukcesów w szkole.

Moc biopola

Dzięki wykorzystaniu płytki nadawczo-odbiorczej SCIO-Theta wytwarza silne biopole do pracy z organizmem, nawet na duże odległości. Doświadczyła tego pani Dorota z Olsztyna, cierpiąca od ponad 20 lat na uporczywe migreny. SCIO zasugerowało kolejne kroki: oczyszczanie z toksyn, terapię kręgosłupa, elektro-akupunkturę, równoważenie fal mózgowych i leczenie dentystyczne. Po pewnym czasie **migreny występowały coraz rzadziej**. Pani Dorota zmniejszała sukcesywnie ilość leków przeciwbólowych, a obecnie podczas sporadycznych bólów głowy do ich uśmierzenia wystarcza jej tylko worek z lodem, co jest niebywałym sukcesem!

Zapraszam na terapię w gabinecie oraz odległość.

Przeciwwskazaniem do terapii urządzeniem SCIO są: rozrusznik serca, ciąża, i epilepsja.

W takich przypadkach zachęcam do odwiedzenia mojej strony internetowej i skorzystania z terapii na odległość urządzeniem QUANTEC. Jego działanie jest subtelniejsze od SCIO-Theta, lecz nie mniej skuteczne.

Uwaga: terapia biorezonansem SCIO-Theta nie jest zamiennikiem porady lekarskiej, diagnozy lub terapii medycznej.

Centrum Uzdrawiania Drezdenko C.U.D.
mgr Anna Schulz
tel. 50 666 50 13
tel. stac.: 95 748 63 40
www.cud-quantec.pl

eprasa.pl cc20be5358

Weź cholesterol w karby

Zioła hamują wchłanianie tego lipidu, obniżają jego stężenie we krwi i redukują ryzyko rozwoju miażdżycy – niekiedy lepiej od statyn!

Jest nam niezbędny do życia – stanowi budulec wszystkich błon komórkowych oraz bierze udział w produkcji hormonów (np. estrogenów, progesteronu i testosteronu). Jest elementem składowym żółci, która pomaga trawić tłuszcze, a także jest ważny dla przyswajania witamin A, D, E i K rozpuszczalnych w tłuszczach[1].

Jednak gdy jest go za dużo, cholesterol może stać się przyczyną choroby. Wtedy bowiem odkłada się w naczyniach krwionośnych, prowadząc do zwężenia ich światła, co powoduje zmiany miażdżycowe, zaburzenia krążenia, a nawet niewydolność pracy serca. Czasem może też gromadzić się w skórze oraz na ścięgnach. Z tych powodów warto dbać, by jego poziom nie przekraczał normy, czyli 200 mg/dl. Stężenie dobrego cholesterolu (HDL) powinno być większe od 40 mg/dl (u kobiet powyżej 46 mg/dl), natomiast frakcja LDL nie może przekraczać 115 mg/dl. Gdy się jednak tak stanie, mamy spory botaniczny arsenał, który pomoże obniżyć stężenie tego lipidu we krwi.



Cykoria podróżnik (*Cichorium intybus*)

Uczeni z Seulu zauważyli, że wyciąg z tej rośliny zmniejsza wchłanianie cholesterolu o 30% w jelicie czczym i o 41% w jelicie krętym w porównaniu z placebo. Ich zdaniem może to być spowodowane zwiększoną lepkością treści jelitowej[2].

Z kolei badacze z Rumunii wskazują na fakt, że ekstrakty z korzenia cykorii zwiększają uczucie sytości oraz wspomagają metabolizm lipidów dzięki zawartości kwasu cykorowego, kwasu chlorogenowego i polisacharydów. *Cichorium intybus* wykazuje działanie hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne, przeciwutleniające, hipolipidemiczne i hipoglikemiczne. Wykazano też, że wspomaga leczenie otyłości oraz dyslipidemii, czyli zaburzeń stężenia lipidów i lipoprotein w osoczu krwi, do których zalicza się hipercholesterolemię (zbyt wysoki poziom cholesterolu LDL w surowicy)[3].

Jabłoń (*Malus*)

Angielskie powiedzenie mówi, że jedno jabłko dzienne trzyma lekarza z daleka. I tym razem mądrość ludowa znalazła potwierdzenie w badaniach naukowych. Okazuje się bowiem, że jedzenie tych owoców daje lepsze efekty niż przyjmowanie statyn, a przy tym jest wolne od skutków ubocznych. Jabłka są bogate m.in. w przeciwutleniacze, kwercetynę i rozpuszczalny błonnik, który spowalnia gromadzenie się w tętnicach płytki bogatej w cholesterol. Wykorzystując modele matematyczne, zespół z Uniwersytetu w Oksfordzie stwierdził, że gdyby choć 70% populacji zjadało jabłko dziennie, pozwoliłoby to uniknąć 8,5 tys. zgonów z przyczyn naczyniowych. Badania sugerują, że do najzdrowszych gatunków należą Fuji, Red Delicious, Northern Spy, Gala, Honeycrisp oraz Granny Smith[4]. Ważne jest oczywiście to, by kupować jabłka z upraw organicznych – owoce te znalazły się bowiem na liście najbardziej zanieczyszczonych pestycydami płodów rolnych, opracowanej przez amerykańską organizację non-profit Environmental Working Group.



eprasa.pl cc20be5358



Lucerna siewna (*Medicago sativa*)

Zielarze znają tę prawdę od dawna, otóż proszek z nasion tej rośliny, wiąże cząsteczki cholesterolu, uniemożliwiając ich wchłanianie w jelitach, a jednocześnie ułatwiając wydalenie ich z kałem. Od pewnego już czasu akademicy podejrzewali, że stoją za tym obecne w lucernie saponiny. Podejrzenia te potwierdzili Egipcjanie. Ekstrakt z ich rodzimej lucerny wywołał spadek całkowitego cholesterolu o 85,1%, a cholesterolu LDL o 88% i był bardziej znaczący niż ten wytwarzany przez gemfibrozyl (73 i 74%) przy jednoczesnym podawaniu z dietą wzbogaconą w cholesterol. Uczeni podkreślają, iż wszystkie użyte przez nich preparaty z lucerny miały znaczące właściwości przeciwutleniające i wykazywały działanie przeciwmiażdżycowe, co zaobserwowano dzięki niemal całkowitej normalizacji odcinków aorty[5].



Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Naukowcy z Uniwersytetu w Reading odkryli, że sprzedawany bez recepty wyciąg z liści karczocha obniża poziom cholesterolu. W ramach 12-tygodniowego eksperymentu 75 ochotnikom codziennie podawano 1 280 mg tego suplementu albo placebo. Okazało się, że ekstrakt z liści karczocha wywołał niewielki, ale istotny statystycznie spadek poziomu cholesterolu w osoczu[7].

Drożdże czerwonego ryżu (*Monascus purpureus*)

Gdy zwykły ryż zostanie sfermentowany przez grzyby w kolorze fioletowo-czerwonym, zdaniem tradycyjnej medycyny chińskiej zamienia się w lek. Nic więc dziwnego, że drożdże czerwonego ryżu pierwsi pod lupę wzięli właśnie Chińczycy. W kolejnych badaniach wykazali, że niektóre jego suplementy obniżają poziom cholesterolu, ponieważ zawierają monakolinę K. Ma ona taki sam skład chemiczny jak lowastatyna, lek obniżający poziom cholesterolu. Potwierdziło to randomizowane, podwójnie zaślepione badanie kontrolowane placebo, podczas którego 79 pacjentom (w wieku 23-65 lat) 2 razy dziennie przez 8 tygodni podawano placebo lub sfermentowany ryż (600 mg). U uczestników badania średnie wyjściowe stężenie cholesterolu LDL-C wynosiło 203,9 mg/dl. W ostatnim tygodniu badania w grupie przyjmującej *Monascus purpureus* cholesterol LDL zmniejszył się o 27,7%, całkowity cholesterol – o 21,5%, trójglicerydy – o 15,8% i apolipoproteina B – o 26,0%. Co więcej, drożdże czerwonego ryżu były dobrze tolerowane przez pacjentów z hiperlipidemią[6].



Traganek (*Astragalus*)

Okazuje się, że zioło to znane jako adaptogen wspierający działanie układu odpornościowego, może mieć też działać jako potencjalny naturalny środek obniżający poziom cholesterolu, działając poprzez mechanizmy różne od statyn. Międzynarodowy zespół badawczy zbadał wpływ polisacharydów w nim zawartych na stężenie lipidów u chomików z hipercholesterolemią. Traganek – podawany zwierzętom w karmie przez 3 miesiące – znacząco obniżył całkowity cholesterol w osoczu o 45,8%, trójlicerydy o 30% i cholesterol LDL o 47,4%. Zatem osiągnął wyniki porównywalne do standardowo podawanego w takich przypadkach leku – simwastatyny. Dalsze badania wykazały, że *Astragalus* redukuje poziom cholesterolu całkowitego i triglicerydów w wątrobie, zwiększa wydalanie kwasów żółciowych i obojętnych steroli z kałem, hamuje wchłanianie cholesterolu[8].



eprasa.pl cc20be5358

Ostrokrzew paragwajski (*Ilex paraguariensis*)

Indianie Guarani zamieszkujących tereny obecnego Paragwaju, Argentyny i południowej Brazylii używali tej rośliny podczas plemiennych rytuałów. Kolonizatorzy szybko zauważyli, że zwiększa zdolność koncentracji, rozluźnia napięcie mięśniowe oraz niweluje poczucie zmęczenia i głodu. Dzięki jezuitom, którzy docenili te prozdrowotne właściwości, napar z suszonych i sproszkowanych liści ostrokrzewu paragwajskiego stał się popularny na starym kontynencie pod nazwą yerba mate. Dziś wiadomo, że napój ten nasila aktywność enzymu obniżającego poziom złego i zwiększającego stężenie dobrego cholesterolu. Zespół amerykańskich i argentyńskich naukowców dwukrotnie mierzył stężenie paraoksonazy-1 (PON-1): przed i po wypiciu przez zdrowych wolontariuszy 0,5 l yerba mate, mleka lub kawy. W porównaniu do innych napojów, po spożyciu yerba mate aktywność enzymu wzrosła o 10%. Działanie PON-1 polega na wiązaniu się z cząsteczką HDL. Zapobiega to utlenieniu HDL do LDL. Niska aktywność enzymu zwiększa podatność na rozwój miażdżycy indukowanej dietą[9].





Głóg (*Crataegus oxyacantha*)

Ma naprawdę długą historię. Jego jagody, liście i kwiaty były używane na problemy z sercem już w czasach Cesarstwa Rzymskiego. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosowano go do walki z hiperlipidemią, słabym krążeniem i dusznościami. W rozwoju miażdżycy ważną rolę odgrywa utlenianie cholesterolu LDL (lipoproteiny o małej gęstości), która powoduje kaskadę procesów zapalnych, co w ostateczności może powodować zawał serca. W jednym z badań stwierdzono, że leczenie z użyciem ekstraktu z owoców głogu może obniżyć poziom cholesterolu w surowicy, co obejmuje hamowanie wchłaniania tego lipidu. Z kolei eksperyment na szczurach wykazał, że zwiększa on wydalanie kwasów żółciowych i hamuje syntezę cholesterolu w wątrobie u gryzoni karmionych dietą miażdżycogenną[10]. Nie dość na tym wyciąg znacząco przywrócił aktywność enzymów antyoksydacyjnych, takich jak dysmutaza ponadtlenkowa, katalaza, peroksydaza glutationowa i glutation, przywracając tym samym stan antyoksydacyjny organizmu do prawie normalnego poziomu[11].



Len (*Linum*)

Już starożytni Egipcjanie utrzymywali jego uprawy jeszcze 3 000 lat p.n.e. Archeolodzy są jednak zdania, że pierwsi tkacze pozyskiwali włókno odzieżowe z dzikiego lnu na długo przed pojawieniem się starożytnych cywilizacji. Z czasem ludzkość nauczyła się wykorzystywać całą roślinę – od korzenia po kwiaty. Kilkaset lat temu siemię lniane podawano zwierzętom cierpiącym na kłopoty pokarmowe, kataplazmy z nasion przykładano na wrzody i ran, a wywary stosowano w chorobach dróg oddechowych. Badania nad lnem dowiodły, że napary z jego nasion zawierają dużo rozpuszczającej cholesterol lecytyny. Jak ustalili amerykańscy naukowcy z University of Iowa, 3 łyżki siemienia lnianego dziennie wyraźnie redukują podwyższony poziom złego cholesterolu... niestety, tylko u panów. Potwierdzają to również badania na zwierzętach[12]. Zatem jeśli należysz do męskiego rodu, dodawaj zmielone nasiona lnu do sosów i wypieków.

eprasa.pl cc20be5358

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Ostatnie doniesienia wskazują, że nadmierny stres oksydacyjny przyczynia się do rozwoju zespołu metabolicznego związanego z miażdżycą. Dlatego badacze z Korei postanowili sprawdzić hipolipidemiczne i antyoksydacyjne działanie korzeni i liści tego popularnego zioła na królikach karmionych dietą o wysokiej zawartości cholesterolu. Po okresie leczenia oznaczyli profile lipidowe oraz enzymy antyoksydacyjne w osoczu zwierząt. Suplementacja korzeniem i liśćmi mniszka lekarskiego zwiększyła aktywność enzymów antyoksydacyjnych w osoczu oraz poprawiła profile lipidowe (obniżyła stężenie cholesterolu)[15]. Z kolei odwar z mniszka lekarskiego korzystnie wpływa na wątrobę, w której magazynowany jest nadmiar cholesterolu. Zamiast więc deptać dmuchawce, warto dorzucić kilka liści do sałatki lub soku.





Soja warzywna (*Glycine max*)

Nauka nie zapomniała o kobietach. Paniom, które mają problem z podwyższonym stężeniem cholesterolu, uczeni polecają sojęę. Jest ona równie dobrym źródłem lecytyny, co len, a przy tym – jak wykazują uczeni – nie dopuszcza u płci pięknej do podniesienia się stężenia cholesterolu we krwi i zapobiega gromadzeniu LDL w wątrobie. Kanadyjczycy zwracają ponadto uwagę, że zarówno białkowe, jak i niebiałkowe składniki soi zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych[13].

Owies (*Avena*)

Nie przepadasz za owsianką? Błąd! Badania epidemiologiczne i interwencyjne wyraźnie wykazały korzystny wpływ spożywania owsa i produktów na jego bazie na stężenie cholesterolu w surowicy i inne markery chorób sercowo-naczyniowych. Płatki i otręby owsiane zawierają betaglukan (rozpuszczalną część błonnika), który obniża poziom złego cholesterolu. Zdaniem uczonych z Wielkiej Brytanii, Francji i Kanady, by uzyskać efekt, wystarczy zjeść dziennie 5-10 g rozpuszczalnego błonnika. Wystarczy zatem, że do porannej owsianki dodasz jagody lub banana, by zredukować poziom lipidów[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Endocrinol. Rev. 2011; 32:81-151
2. Nutrition Research, 2000, July, 20; 7:1017-26
3. Plants (Basel). 2021 Jan 23;10(2):216
4. Food Chem, 2014; 161:208-15; J Med Food, 2010;13:1313-23
5. Journal of Food and Drug Analysis, 2005; 13, 3:212-18
6. European Journal of Endocrinology 2005;153; 5:679-86
7. Phytomedicine. 2008 Sep;15(9):668-75
8. PLoS One. 2011; 6(11): e27437
9. Nutr J. 2019 Jan 19;18(1):5
10. Atherosclerosis. 1996 Jun; 123(1-2):235-41
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 149363
12. Len Vet World. 2018 Nov; 11(10): 1433-9
13. Nutrients. 2017 Apr; 9(4): 324
14. Food Funct. 2018 Mar 1; 9(3): 1328-43
15. Int J Mol Sci. 2010 Jan; 11(1): 67-78

eprasa.pl cc20be5358

Nadzieja w testach?

Polscy pacjenci z rakiem wątrobowokomórkowym są leczeni niezgodnie z aktualnymi standardami medycznymi. Tymczasem proste, systemowe rozwiązania mogłyby uratować życie setkom tysięcy ludzi!



Pierwotny rak wątrobowokomórkowy (hepatocellular cancer, HCC) zajmuje 5. miejsce na liście nowotworów pod względem zapadalności i 2. pod względem częstości zgonów spowodowanych nimi globalnie. Co roku diagnozuje się go u 854 tys. ludzi. Rocznie zabija 810 tys. osób. Stanowi ok. 90% wszystkich pierwotnych nowotworów złośliwych wątroby. Zapadalność na niego wzrasta wraz z wiekiem w całej populacji, osiągając szczyt ok. 70. r.ż. Częściej chorują mężczyźni (79%). Blisko w 90% przypadków rozwija się na podłożu marskości wątroby. Nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Dlatego wykrywany jest najczęściej przypadkowo w późnym stadium rozwoju, co wiąże się ze złymi rokowaniami. Charakteryzuje się dużą śmiertelnością i jednym

eprasa.pl cc20be5358

z najniższych wskaźników przeżycia pięcioletniego w porównaniu z innymi rodzajami nowotworów.

Winne mikroby?

Uważa się, że podstawowa przyczyna wzrostu zapadalności na HCC wynika z epidemii zakażeń wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV), której apogeum przypadło w Europie na lata 1940-1960. Odpowiada on za ok. 60% jego przypadków choroby. Innym istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju raka wątrobowokomórkowego w Europie jest wirus zapalenia wątroby typu B (HBV). Do powstania zmian dochodzi przede wszystkim u chorych z marskością pozapalną wątroby (80-90%), która jest związana z zakażeniami HBV i/lub HCV. Trombocytopenia, żylaki przełyku, zaawansowane nadciśnienie wrotne, włóknienie wątroby potwierdzone w badaniu elastograficznym – to dodatkowe czynniki ryzyka rozwoju raka wątrobowokomórkowego. Za ok. 15% zachorowań na HCC odpowiadają:

- nadużywanie alkoholu (> 50–70 g/dzień zwiększa ryzyko 13-krotnie),
- cukrzyca, otyłość i zespół metaboliczny,
- długotrwała ekspozycja na aflatoksyny (produkty spożywcze zanieczyszczone *Aspergillus flavus* i *Aspergillus parasitivus*),
- długotrwałe przyjmowanie preparatów hormonalnych (androgeny, steroidy anaboliczne, środki antykoncepcyjne z estrogenami),
- niektóre leki (np. metotreksat, metyldopa),
- dziedziczne choroby metaboliczne (hemochromatoza, choroba Wilsona, niedobór alfa-1-antytrypsyny, tyrozynemia typu 1, galaktozemia lub porfiria),
- przewlekłe choroby wątroby, takie jak autoimmunologiczne zapalenie tego narządu lub jego pierwotna żółciowa marskość oraz transformacja gruczolaków, zwłaszcza typu 2 z mutacją genu beta-kateniny.

Za dodatkowy czynnik ryzyka u chorych z wirusowymi zapaleniami wątroby uznaje się niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD).



Przykra niespodzianka

W Polsce według szacunków jest ok. 150 tys. osób zakażonych wirusem HCV, z czego ok. 80% nie jest tego świadome. Między innymi z tego powodu rak wątrobowokomórkowy jest zwykle diagnozowany w stadium zaawansowanym.

– Chorzy są najczęściej zaskoczeni diagnozą i bardzo rzadko świadomi swojego zakażenia wirusem – wyjaśnia

eprasa.pl cc20be5358

Przeciwzapalne wsparcie

Zwłóknienie wątroby jest dynamicznym stanem patologicznym, który w początkowych fazach można spowolnić. Bez odpowiedniego klinicznego leczenia postępujące uszkodzenie wątroby może prowadzić do marskości i ostatecznie do niewydolności wątroby lub HCC. Zdaniem uczonych z Indii w tym kontekście niektóre suplementy oraz medycyna komplementarna zasługują na szczególną uwagę, ze względu na ich już rozpoznany naturalny sposób leczenia i długotrwałe efekty lecznicze. Co więcej, alternatywne formy terapii wykazują znikome skutki uboczne i dlatego zyskują na światowym znaczeniu w praktyce klinicznej[1]. W przygotowanym przez nich przeglądzie znalazło się aż 50 ziół, które przeciwdziałają włóknieniu wątroby! Wiele z nich również hamuje stany zapalne w tym organie oraz przeciwdziała chorobom sprzyjającym rozwojowi raka wątrobowokomórkowego.

Ashwagandha Najnowsze badanie sugeruje, że zioło to normalizuje hiperglikemię wywołaną fruktozą u szczurów poprzez zmniejszenie wzrostu stężenia glukozy i insuliny, łagodząc w ten sposób stan zapalny i poprawiając wrażliwość na insulinę. Irańscy uczeni potwierdzili, że ekstrakty z jej korzenia mają działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwutleniające, immunomodulujące i przeciwstresowe[2].

Hunteria umbellata – wodny wyciąg z nasion tej rośliny znacząco łagodzi zmiany poziomu glukozy we krwi, insuliny, leptyny, cholesterolu i trójglicerydów u szczurów z zespołem metabolicznym wywołanym dietą o wysokiej zawartości fruktozy. Ponadto ekstrakt zwiększa aktywność dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy, peroksydazy glutationowej, reduktazy glutationowej, dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej i poziom glutationu, dzięki czemu zmniejsza stres oksydacyjny[3].

Kurkuma (*Curcuma longa*) Wyizolowana z tej przyprawy kurkumina wykazuje działanie przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe[4]. Łagodzi też insulinooporność poprzez działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające[5].

Lotos orzechodajny (*Nelumbo nucifera*) zawiera armepawinę, która wywiera działanie przeciwzapalne na ludzkie komórki jednojądrzaste krwi obwodowej[6]. Może też łagodzić zwłóknienie wątroby[7].

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) Z nasion tej rośliny pozyskuje się sylimarynę – kompleks flawonoidów składający się z sylibiny, sylidianiny i sylikryzyny. Jest on silnym przeciwutleniaczem, który wspomaga regenerację komórek wątroby, obniża poziom cholesterolu we krwi i pomaga w zapobieganiu nowotworom[8]. Daje też efekty w zwalczaniu zwłóknienia wątroby poprzez przywracanie właściwego poziomu -SMA, który jest dobrze znanym markerem aktywacji komórek gwiaździstych wątroby prowadzącej do odkładania tkanki włóknistej[9].



Selernica (*Cnidium monnieri*) Jej owoce zawierają przeciwutleniający i przeciwzapalny związek kumarynowy[10]. Hamuje wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za postępowanie zwłóknienia wątroby[11].

Rabarbar lekarski (*Rheum officinale*) jest w tradycyjnej medycynie chińskiej stosowany w leczeniu przewlekłej choroby wątroby. Predysponują go do tego jego przeciwdrobnoustrojowe, przeciwangiogenne i przeciwnowotworowe właściwości[12].

Szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*) dzięki kwasowi salwianolowemu hamuje zapalenie wątroby i procesy fibrogenezy. Istnieją doniesienia, że wywiera ona działanie wymiatające wolne rodniki i antyperoksydacyjne w mikrosomach wątroby, hepatocytach i erytrocytach[13].

BIBLIOGRAFIA

1. J. Tradit. Complement. Med., 2018, 8, 3:352
2. Rep Biochem Mol Biol. 2015 Apr; 3(2):62-7
3. J Ethnopharmacol. 2017 Feb 23; 198():184-193
4. Mol Cell Biochem, 2011, 358:53-60; Int. J Biochem Cell Biol., 2009, 41:40-59
5. Pharm Biol. 2016 Dec; 54(12):2857-63; Chem Biol Interact. 2016 Jan 25; 244:187-94
6. Life Sci., 2004, 75:699-716
7. J Biomed Sci., 2009, 16:78
8. Int J Food Sci Nutr, 2007, 20:1-8
9. Dig Liv Dis, 2005, 37:349-56
10. Biol Pharmaceu Bull., 2001, 24:1012-15
11. J Biomed Sci, 2015, 22:63
12. Phytomedicine, 2010, 17:684-9; Phytomedicine, 2011, 18:470-8; Chem Med Chem., 2011, 6:2294-301
13. Biochem Pharmacol, 1992, 43:147-52

Barbara Pepke, prezes Fundacji Gwiazda Nadziei. – Często są rozżaleni i pytają, dlaczego żaden lekarz nie zlecił w odpowiednim momencie badań w kierunku HCV. Kolejny problem wynika z pierwszego. Pacjent późno zdiagnozowany, ze względu na stan zaawansowania nowotworu często spotyka się z odmową dotyczącą poszczególnych opcji terapeutycznych. Nie może być operowany i szuka leczenia, błąkając się między ośrodkami. Często zmuszony jest wykonywać badania na własny koszt, a nie są one tanie. A przecież wielu z tych ludzi zostało zakażonych HCV bądź HBV w placówkach medycznych. Są ofiarami zaniedbań systemu.

Warto przy tym wspomnieć, że zarazić można się również podczas korzystania z usług fryzjerów, kosmetyczek, w czasie wykonywania tatuażu lub piercing, bądź innych modyfikacji ciała.



A mogło być tak pięknie...

– W Polsce rocznie na raka wątroby zapada 3 tys. osób, co najmniej 60-70% tych zachorowań wiąże się z zakażeniem HCV. Nowotwór co roku zabija ok. 2 tys. chorych. Prawda jest taka, że ci ludzie wcale nie muszą umierać. Wystarczy, że będziemy prowadzić badania przesiewowe i leczyć wykryte zakażenia – podkreślał w czasie panelu „W jaki sposób efektywnie wyeliminować HCV oraz skutecznie leczyć raka wątrobowokomórkowego. Nadzieje i trudności" dr Janusz Meder, prezes stowarzyszenia Polska Unia Onkologii.

To istotne słowa, bo akurat w przypadku jakiejkolwiek choroby, znaleźć prostszą ścieżkę diagnostyczną niż ta, która jest dostępna i, co ważniejsze, może ochronić przed HCC.

– Do zdiagnozowania HCV potrzebne są 2 testy: pierwszy na przeciwcia-

cc20be5358

> Wirus zapalenia wątroby typu C odpowiada za ok. 60% przypadków choroby

ła anty-HCV, który przy zakupach masowych kosztuje kilka złotych, i później w poradni hepatologicznej potwierdzenie czynnego zakażenia HCV, czyli wykrycie kwasu nukleinowego HCV RNA. To drugie badanie jest o tyle istotne, że ok. 30-40% pacjentów z anty-HCV to osoby, które same wyeliminowały tego wirusa. Taka szybka, dwuetapowa ścieżka otwiera nam drogę do nowoczesnych terapii stosowanych w leczeniu HCV. Co ważne, dają one 99% szans na wyleczenie pacjenta. Leczenie HCV polega na podawaniu leku przez 2 lub 3 miesiące w warunkach ambulatoryjnych. Jest bezpłatne, prowadzone w ramach programów terapeutycznych i dostępne od ręki – pacjent nie musi czekać – mówi prof. dr hab. n. med. Krzysztof Tomasiewicz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Jednak, aby móc wykorzystać prostotę diagnozy i dostępność leczenia, ktoś musi wpaść na pomysł, by daną osobę przebadać w kierunku HCV. Niestety wielu lekarzy lekceważy informacje o podwyższonych poziomach aminotransferaz, tłumacząc pacjentom, że „taka ich uroda" lub, że nadużywają alkoholu. Tymczasem, zamiast dzielić się swoimi przypuszczeniami, lepiej skierować pacjenta na badanie przeciwciał anty-HCV.

Test ten powinien być wykonywany rutynowo co jakiś czas, bowiem wiele osób zakażonych wirusem zapalenia wątroby typu C ma prawidłowe enzymy wątrobowe i nie zgłasza żadnych dolegliwości. U nich choroba rozwija się wyjątkowo podstępnie, doprowadzając do stopnia zaawansowanego włóknienia bez etapów pośrednich. Jedynym sposobem na wykrycie osób żyjących z niezdiagnozowanym HCV jest powszechne testowanie.

Natomiast w grupach ryzyka (takich jak np. zakażenie wirusem zapalenia wątroby, marskość tego narządu, NAFLD) istotna jest diagnostyka obrazowa.

– Badania przesiewowe w kierunku HCC u pacjentów z grup ryzyka pozwalają na wcześniejsze wykrycie tego nowotworu, a co za tym idzie, zwiększają szanse na całkowite wyleczenie. Najczęściej zalecanym badaniem w grupach ryzyka jest USG wykonywane co 6–12 miesięcy – tak w raporcie pt. „Leczenie raka wątrobowokomórkowego Praktyka. Trudności. Nadzieje" pisze dr n. med. Leszek Kraj, onkolog kliniczny, adiunkt



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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 cc20be5358



w Klinice Hematologii, Onkologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Niestety w Polsce brakuje jasno sprecyzowanych i dostępnych programów badań przesiewowych w tym zakresie.

Pandemiczny spadek

Koronawirus bardzo skomplikował leczenie i diagnostykę. Zaniechano testów innych niż na covid-19. Ponadto w związku z pandemią przez znaczną część 2020 r. zawieszono obowiązek sprawozdawczy dotyczący list oczekujących na terapię.

Z danych ministerstwa za 2021 r. wynika, że było prawie o 30% mniej rozpoznań tego nowotworu. Niestety nie znaczy to, że liczba raków wątrobowokomórkowych się zmniejszyła, a jedynie, że było 30% mniej rozpoznań. Ci pacjenci trafią do lekarzy w kolejnych latach, z bardziej zaawansowanymi procesami nowotworowymi.

– Wbrew temu, co mówią statystyki, my widzimy, że rośnie zachorowalność na ten nowotwór, a co za tym idzie – śmiertelność. Patrząc na dane światowe, można stwierdzić, że będzie rosnąć – przestrzegała dr Joanna Streb, ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, konsultant wojewódzki w dziedzinie onkologii klinicznej w czasie konferencji Priorytety w Ochronie Zdrowia 2022.

– I dlatego tym bardziej w najbliższej przyszłości *będzie p*otrzebna terapia dla tej grupy pacjentów z chorobą zaawansowaną, w której nie ma możliwości zastosowania leczenia miejscowego – podkreśla dr n. med. Leszek Kraj.

Szanse i możliwości

Wątroba jest narządem o znacznej rezerwie funkcjonalnej i uszkodzenie nawet dużej jej części początkowo nie zakłóca funkcjonowania tego organu. Tak więc w początkowych etapach choroby HCC rozwija się bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Małe guzy są wykrywane przypadkowo w badaniach obrazowych (np. USG) wykonywanych z innych przyczyn. Proces nowotworzenia polegający na przekształceniu się guzka regeneracyjnego w raka wątrobowokomórkowego trwa najczęściej 4-12 miesięcy.

Rokowanie w tym nowotworze zależy od stopnia zaawansowania oraz zastosowanej metody leczenia. Stopień zaawansowania mierzony jest za pomocą klasyfikacji BCLC, w której 0 oznacza bardzo wczesny stopień, A – wczesny, B – średnio zaawansowany, C – zaawansowany oraz D – końcowy. 5-letnie przeżycie pacjentów z HCC nie przekracza 10%, a średni czas przeżycia chorych niekwalifikujących się do leczenia miejscowego wynosi zaledwie kilka miesięcy. Po resekcji wątroby 5-letnie przeżycie wynosi ok. 34–65%. Po przeszczepieniu wątroby odsetek 5-letnich przeżyć wzrasta do ok. 80%. Pacjenci z zaawansowanym rakiem wątrobowokomórkowym w stopniu C mają gorsze rokowania. Oczekiwana długość ich przeżycia wynosi ok. 6–8 miesięcy (mediana), a roczna przeżywalność – ok. 25% – wyjaśnia współautorka raportu Izabela Obarska, ekspert systemu ochrony zdrowia w zakresie polityki lekowej, refundacji i dostępności rynkowej.

Najkorzystniejsze rokowania mają chorzy kwalifikujący się do operacji chirurgicznej, przeszczepu wątroby lub pacjenci, u których nowotwór został wykryty na tyle wczesnym stadium rozwoju, że można zastosować miejscowe leczenie zabiegowe (ablacje, chemoembolizacje).

Opcje? Niedostępne

Terapia systemowa jest strategią leczenia rekomendowaną jako najlepsza opcja dla chorych w stopniu C zaawansowania według BCLC, ale jest również właściwa dla pacjentów na wcześniejszych etapach – przede wszystkim w stopniu B, niekwalifikujących się do leczenia lokoregionalnego. Może być także stosowana u wybranych chorych w stopniu D, o parametrach choroby zbliżonych do zaawansowania w stopniu C. Obecnie w naszym kraju standardem leczenia chorych z zaawansowanym rakiem wątrobowokomórkowym, niekwalifikujących się do leczenia miejscowego ani lokoregionalnego, jest monoterapia lekiem ukierunkowanym molekularnie – sorafenibem. Jednak jego refundacja ograniczona jest wyłącznie do chorych bez przerzutów. Z tego powodu znaczna część polskich pacjentów z zaawansowanym HCC nie ma obecnie dostępu do żadnej aktywnej terapii!

Wyjątek stanowi chemioterapia (najczęściej doksorubicyną w monoterapii), której stosowanie, z uwagi na ograniczoną skuteczność, nie jest rekomendowane.

Dlatego w przypadku stwierdzenia rozsiewu pozawątrobowego, nawet u pacjentów w dobrym stanie ogólnym i z zachowaną funkcją wątroby, jedynym postępowaniem jest leczenie objawowe.

Tymczasem na świecie chorzy mogą korzystać z innych opcji, m.in. połączenia 2 przeciwciał: atezolizumabu z bewacyzumabem, co daje 10-procentową całkowitą odpowiedź. Możliwe jest też leczenie w drugim rzucie, po sorafenibie, kabozantynibem.

2 lata temu amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła stosowanie atezolizumabu w połączeniu z bewacyzumabem u pacjentów z nieoperacyjnym lub uogólnionym rakiem wątrobowokomórkowym, którzy nie otrzymywali uprzednio terapii systemowej.

– To nowy standard leczenia, jakim jest połączenie immunoterapii z leczeniem antyangiogennym – mówi dr. n. med. Leszek Kraj.

W wytycznych Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO) zawarta jest punktacja oceniającą wartość kliniczną danego leczenia w kontekście innych terapii dostępnych w danej chorobie.

– Leki, które mają 4 lub 5 punktów, to są terapie, które niezwłocznie po-

eprasa.pl cc20be5358

winny być dostępne. Na tym tle nowa terapia otrzymała 5 punktów, co się bardzo rzadko zdarza, to pokazuje ogromną potencjalną skuteczność takiego leczenia – dodaje onkolog.

Tymczasem w Polsce w programie lekowym pojawił się kabozantynib. Nie ma jednak nadal atezolizumabu i bewacyzumabu – leków, w przypadku których badanie III fazy IMbrave150 wykazało istotną poprawę całkowitego czasu przeżycia i przeżycia wolnego od progresji choroby w stosunku do sorafenibu po medianie 8,6 miesiąca obserwacji.

Cała nadzieja w zmianach

Jak widać, polski program terapeutyczny leczenia raka wątrobowokomórkowego ma dosyć duże ograniczenia. Po pierwsze, z powodu ograniczonej diagnostyki, która pozwoliłaby wykrywać infekcję wirusami zapalenia wątroby, nim przyczyni się ona do powstania nowotworu. Po drugie, ze względu na zawężone kryteria kwalifikacji (brak możliwości leczenia pacjentów ze zmianami pozawątrobowymi). Po trzecie, z powodu braku refundacji, zarejestrowanych, bardziej nowoczesnych leków. Przeciętnego chorego nie stać na opłacenie innowacyjnej terapii z własnej kieszeni.

> W Polsce w przypadku stwierdzenia rozsiewu pozawątrobowego, nawet u pacjentów w dobrym stanie ogólnym i z zachowaną funkcją wątroby, jedynym postępowaniem jest leczenie objawowe

To wszystko przyczynia się do wysokiej śmiertelności pacjentów z rakiem wątrobowokomórkowym.

– Liczba ośrodków uczestniczących w programach lekowych jest faktycznie zbyt mała. Do tego pacjentom brakuje konkretnej, jasnej informacji, które z ośrodków onkologicznych już biorą udział w programach lekowych. Brakuje też współpracy między specjalistami: onkologiem, radiologiem, chirurgiem. Pacjenci z rakiem wątrobowokomórkowym błąkają się między placówkami w poszukiwaniu pomocy, czują się zostawieni sami sobie. Często są to pacjenci w tak późnym stadium choroby, że większość lekarzy, do których trafiają, rozkłada ręce. Najczęściej rozsianie nowotworu nie pozwala na podanie im refundowanego sorafenibu. Dlatego tak duże nadzieje chorzy pokładają w nowych terapiach, które czekają na refundację – powiedziała podczas prezentacji raportu Barbara Pepke, prezes Fundacji Gwiazda Nadziei.

Od redakcji:

Być może zamiast dodatków covidowych i zachęcania społeczeństwa do testowania się w kółko na obecność koronawirusa, organy decyzyjne mogłyby przesunąć środki na refundację nowoczesnych leków oraz propagować regularne wykonywanie prostego i taniego testu na przeciwciała HCV, dzięki któremu można uniknąć śmierci?

REKLAMA



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 cc20be5358



Zbyt młody na chore stawy?

Czasem bolące kolano to coś więcej niż stłuczenie. Zdarza się, że przewlekła choroba reumatyczna atakuje dzieci.

Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów trudno zdiagnozować, nie tylko dlatego, że wiek zachorowania nie ułatwia sprawy. Wpływa na to również różnorodność i nieswoistość objawów. Dziecko może skarżyć się nie tylko na ból kolana lub ręki, ale również na problemy z układem pokarmowym, wysypkę lub częste gorączki. Jeśli dodamy do tego częsty brak czynnika reumatoidalnego (RF) w badaniach, to nic dziwnego, że większość pediatrów może mieć problem z rozpoznaniem. I wtedy rodzic staje przed nie lada problemem: dziecko cierpi, ma obrzmiałe kolana lub paluszki dłoni, a jednocześnie badania nie wskazują na nic, co mogłoby to powodować. Tymczasem szybkie postawienie diagnozy i wdrożenie leczenia może nie tylko spowodować remisję choroby, ale również zmniejszyć przyszłe problemy ze zdrowiem i to często nieograniczające się jedynie do kłopotów z poruszaniem.

Trudne rozpoznanie

W 1997 r. Międzynarodowa Liga ds. Walki z Reumatyzmem (ILAR) opracowała kryteria, które mają pomóc w rozpoznawaniu MIZS. Pierwsze: wiek zachorowania – poniżej 16. r.ż. Dziś wiemy, że u 2-10% osób z chorobą reumatyczną pierwsze objawy pojawiają się w dzieciństwie, wiedzę taką mamy jednak od stosunkowo niedawna. Pod koniec XIX w. powstał pierwszy standardowy opis, którego dokonał Sir George Frederic Still, dlatego też od jego nazwiska systemowa postać MIZS jest nazywana chorobą Stilla.

Drugie kryterium to czas trwania objawów: minimum 6 tygodni. Trzecie i najtrudniejsze, najbardziej czasochłonne, to wyeliminowanie wszystkich innych

eprasa.pl cc20be5358

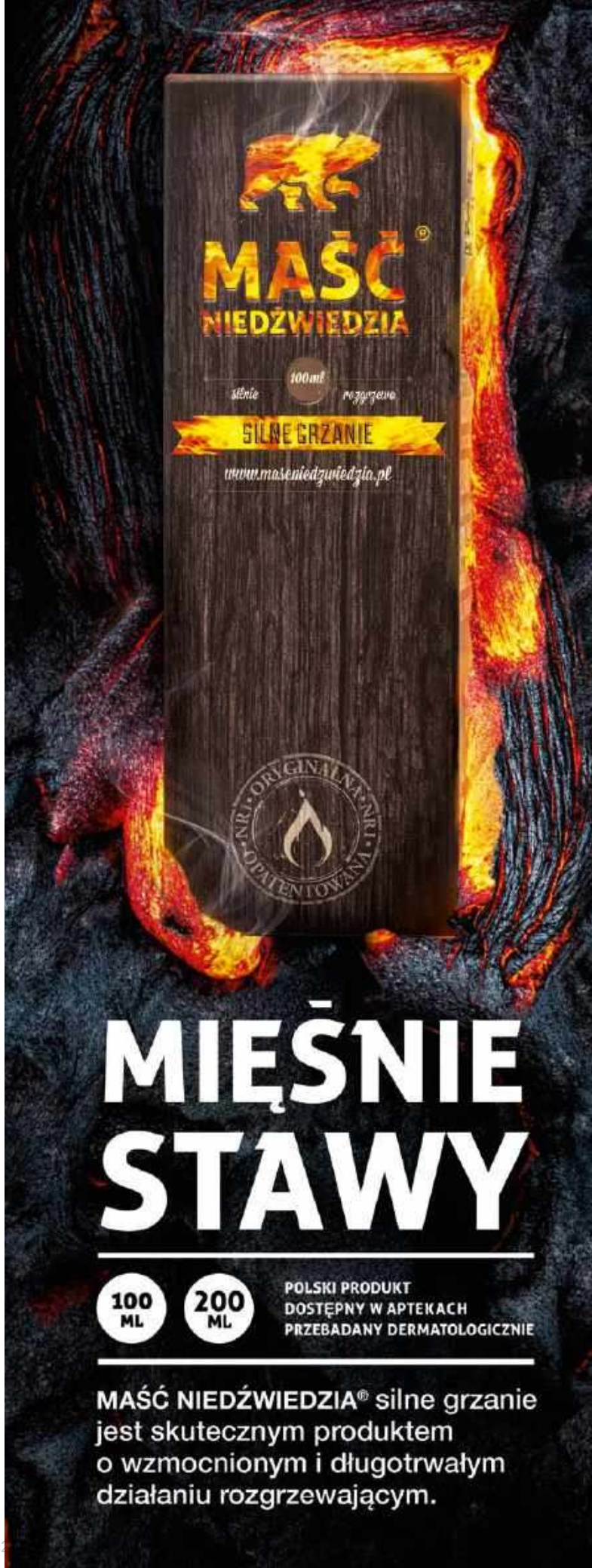
> Postawienie diagnozy dodatkowo utrudnia fakt, że tak naprawdę MIZS to grupa chorób reumatycznych o dość zróżnicowanych objawach, a jedyne co je łączy to wiek, w którym pojawiają się pierwsze symptomy

przyczyn zapalenia stawów z tzw. listy wykluczeń. Obejmuje ona zakaźne, reaktywne, alergiczne i toksyczne zapalenia stawów, schorzenia rozrostowe, zapalne i niezapalne choroby tkanki łącznej, gościec psychogenny, fibromialgię, oraz artropatie w schorzeniach immunologicznych, krwi i metabolicznych[1].

Postawienie diagnozy dodatkowo utrudnia fakt, że tak naprawdę MIZS to grupa chorób reumatycznych o dość zróżnicowanych objawach, a jedyne co je łączy to wiek, w którym pojawiają się pierwsze objawy. Charakterystyczne dla wszystkich jej postaci jest występowanie stanów zapalnych zazwyczaj niesymetrycznie w dużych stawach, rzadko stwierdzana obecność czynnika reumatoidalnego (RF) oraz rzadkie umiejscowienie w kręgosłupie szyjnym. Sam przebieg może być bardzo zróżnicowany: od stosunkowo łagodnej formy choroby z zajęciem pojedynczych stawów, po bardzo ciężką w przypadku systemowego MIZS. Leczenie ma na celu doprowadzenie do remisji lub przynajmniej zmniejszenia aktywności choroby. Tylko w ten sposób można zapobiec zaburzeniom rozwojowym związanym z młodzieńczym idiopatycznym zapaleniem stawów, do których zaliczają się niskorosłość, osteoporoza, niepełnosprawność, dysfunkcje narządów wewnętrznych i narządu wzroku[2].

Skąd ta choroba?

Wielu rodziców słysząc diagnozę, zadaje sobie pytanie: dlaczego to spotkało akurat moje dziecko? Czy zrobiłem coś nie tak? Czy coś pominąłem? Naukowcy niestety nie mają odpowiedzi na te pytania i mimo szerokich badań – nadal przyczyna MIZS jest nieznana. Wiemy jedynie, że jest to schorzenie o podłożu autoimmunologicznym, co oznacza, że komórki odpornościowe, które powinny bronić organizm przed patogenami (wirusami i bakteriami), atakują własny organizm, w tym przypadku chrząstkę stawową. Nie wiadomo jednak, co powoduje taką ich reakcję. Przypuszcza się, że jest to związane ze swoistymi predyspozycjami genetycznymi (płeć – dwukrotnie częściej chorują dziewczynki, allelami HLA klasy I i II oraz genami kodującymi), które ujawniają się w sprzyjających warunkach biologicznych (środowisko, zakażenia, przebyte choroby wirusowe, urazy). Naukowcy mówią o heterogeniczności młodzieńczego idiopatycznego zapalenia stawów, co oznacza, że jednak nie ma prostego wzorca, który mówiłby, kiedy dojdzie do rozwoju choroby, bowiem by tak się stało, musi zaistnieć jednocześnie od kilku do nawet kilkunastu czynników. Nic zatem dziwnego, że MIZS jest uznawana za chorobę rzadką, aczkolwiek – jest jednocześnie najczęstszą choroba reumatyczną u dzieci (częstość występowania w tej populacji ocenia się na 1-4 przypadków na 1 000)[3].



REKLAMA

eprasa.pl cc



Z powyższych danych wynika kilka wniosków. Po pierwsze, nie jest to przypadłość *stricte* dziedziczna, co oznacza, że to, nie musi się rozwinąć u dziecka, nawet jeśli rodzic na nią choruje. Po drugie, nie da się z całą pewnością powiedzieć, że przebycie np. określonej choroby wieku dziecięcego może sprowokować rozwój młodzieńczego idiopatycznego zapalenia stawów. Ba! Zdarza się, że jedno dziecko zostaje dotknięte MIZS, podczas gdy jego rodzeństwo pozostanie zdrowe. Po trzecie, niestety, nadal nie wiemy, w jaki sposób można uniknąć zachorowania.

Zatem to, co pozostaje rodzicom lub opiekunom – oprócz leczenia, które prowadzą pediatrzy – to właściwa opieka oraz dbałość o rozwój potomka, tak by choroba przewlekła odcisnęła, jak najmniejsze piętno na jego przyszłym życiu.

Nie tylko tabletka

Leczenie choroby przewlekłej, takiej jak MIZS, wymaga wsparcia nie tylko reumatologa, ale również innych specjalistów: pediatry, chirurga ortopedy, rehabilitanta, okulisty, a także psychologa. Oczywiście, tym, czego oczekuje się zazwyczaj od lekarza, są leki – tabletki, które pozwolą uporać się z problemem. I tu pojawia się pierwsze rozczarowanie – nie ma bowiem preparatu, który pozwoliłby skutecznie wyleczyć młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów. Lekarz ma do dyspozycji szereg preparatów, np. leki modyfikujące postęp choroby, immunosupresyjne: metotreksat (MTX), sulfasalazyna (SSA), arechina, cyklosporyna A, azatiopryna, niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz glikokortykosteroidy, których kombinacja musi być dobrana odpowiednio dla danego pacjenta. Zazwyczaj w pierwszym rzucie podawane leki przeciwzapalne, a w przypadku ich nieskuteczności sięga się po immunosupresanty (MTX, SSA), w określonych sytuacjach konieczne jest włączenie tzw. leczenia biologicznego.

Co niezmiernie istotne, środki te mają dużo tzw. możliwych skutków ubocznych. Szczególnie niebezpieczne dla młodego organizmu są przewlekle stosowane glikokortykosteroidy, m.in. utrudniają przyswajanie wapnia, zwiększają jego wydalanie z moczem, co grozi tzw. osteoporozą posterydową, mogą podnosić ciśnienie śródgałkowe (a w konsekwencji zagrożenie jaskrą). Obniżają też potas, zwiększają masę ciała, przy czym tkanka tłuszczowa w sposób charakterystyczny gromadzi się na brzuchu, karku i twarzy, co – zwłaszcza dla nastolatków może być frustrujące – a dla chorych stawów stanowi dodatkowe obciążenie. Co prawda lekarz wraz ze sterydami zapisuje zazwyczaj leki osłonowe na żołądek oraz wapń z witaminą D3 czy potas, ale warto pomóc organizmowi w sposób naturalny. Kubek jogurtu do drugiego śniadania to porcja potrzebnego wapnia i zarazem wsparcie dla żołądka. Do tego zamiast słodyczy bogaty w potas banan, obrana dojrzała pomarańcza i kanapka na razowym pieczywie z dużą ilością sałaty. A obiad? Koniecznie lekki, niskokaloryczny, z dużą ilością warzyw (pamiętajmy o pomidorach, czyli potasie) i rybami dostarczającymi nienasyconych kwasów tłuszczowych. Sterydy zwiększają też łaknienie, trzeba o tym pamiętać, dobierając dziecku przekąski – niech będą to jabłko czy marchewka zamiast słodyczy.



Przeciwzapalna moc roślin

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*) najczęściej znaleźć można na Półwyspie Indyjskim. Jest drzewem, które produkuje wonną żywicę nazywaną olibanum. Prawdopodobnie to właśnie ona znajdowała się w biblijnym kadzidle, przyniesionym przez jednego z Trzech Mędrców Jezusowi. Olibanum było znane i stosowane od tysiącleci w medycynie ajuwerdyjskiej. Ekstrakt z kadzidłowca, mający postać olejku, faktycznie wykazuje właściwości prozdrowotne, co udowodnione zostało w toku licznych badań naukowych nad tą rośliną[1]. Wykazano, że ma on m.in. działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, stymulujące układ odpornościowy, uspokajające, przeciwbakteryjnie i przeciwnowotworowe. Za dobroczynne właściwości odpowiadają, zawarte w wyciągu z żywicy kadzidłowca kwasy bosweliowe.

Kurkuma Zazwyczaj spotykamy ją w formie żółtej przyprawy, będącej składnikiem mieszanek, takich jak curry czy garam masala. Kurkumina zawarta w ekstrakcie z kłącza kurkumy, czyli ostryżu długiego, ma silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne[2]. Ponieważ sama kurkumina źle się wchłania, jest szybko metabolizowana i wydalana, zaleca się jej łączenie z piperyną, czyli ekstraktem z czarnego pieprzu. Badania wykazują, że nie tylko zmniejsza ona stan zapalny, ale również redukuje uczucie bólu, tym samym prowadzi do zmniejszenia konieczności przyjmowania nieobojętnych dla zdrowia środków przeciwbólowych.

BIBLIOGRAFIA
1 Indian J Pharm Sci. 2011 May;73(3): 255-61
2 Foods. 2017 Oct; 6(10): 92

eprasa.pl cc20be5358

> Dziecko, które ma problem z poruszaniem się, niechętnie wyjdzie na podwórko do rówieśników. A jednocześnie, nie ma dla niego lepszego lekarstwa niż ruch na świeżym powietrzu.

Ruch, ruch i jeszcze raz ruch

Młode kości potrzebują bardzo dużo wapnia, ten zaś nie wchłonie się bez witaminy D, która pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu fosforu i wapnia w organizmie. Jeżeli poziom tych składników odżywczych jest prawidłowy, kości są mocne. To jednak nie wszystko. Cholekalcyferolu potrzebuje też układ nerwowy. Da się go dostarczyć z pokarmem lub suplementami, ale też nasze ciało może ją samo wytworzyć. Jednak aby mogła powstać w ludzkim organizmie, niezbędne jest słońce, a konkretnie promienie UVB. Dlatego też nie ma zdrowszego dla organizmu jej źródła niż ruch na świeżym powietrzu

Możemy sobie jednak wyobrazić, że chory nastolatek, zwłaszcza oglądający w lustrze swoją nabrzmiałą, sterydowo-księżycową twarz, skrzywi się na taką sugestię. Dziecko, które ma problem z poruszaniem się, niechętnie wyjdzie na podwórko do rówieśników. Będzie miało świetną wymówkę: „bolą mnie stawy". I jest to prawda – bolą… A jednocześnie, na pacjenta z MIZS ruch na świeżym powietrzu działa tak, jak lek i jest istotną częścią terapii. Przekonanie pociechy, że nie ma korzystniejszego rozwiązania dla jego zdrowia, będzie trudne, bo ten argument zazwyczaj trafia w próżnię. Małolat żyje tu i teraz, jego mózg przechodzi właśnie burzę rozwojową, a ciało się zmienia, poza tym jest podatny na wpływy i oceny rówieśników. Co z tym począć? Nie ma zapewne jednej





REKLAMA

eprasa.pl cc

Najczęstsze objawy MIZS:

- ból i obrzęk dużego pojedynczego stawu np. kolana,
- wysięk stawowy,
- powiększenie węzłów chłonnych,
- zajęcie układu oddechowego, pokarmowego, układu krążenia,
- problemy z chodem, utykanie,
- sztywność poranna,
- brak chęci do poruszania się oraz kontaktu z innymi dziećmi.



odpowiedzi, warto jednak próbować różnych rodzajów aktywności, tak aby znaleźć taką, która będzie zarówno atrakcyjna dla młodego człowieka, jak i dobra dla jego ciała. Pływanie? A może rower? Oba są doskonałymi sposobami na równomierny rozwój organizmu i powstrzymywanie skutków MIZS.

Co więcej, specjaliści zalecają, aby dziecko z MIZS uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego, oczywiście należy brać przy tym pod uwagę ograniczenia ruchomości związane z chorobą. I choć podczas szkolnych gier i zabaw łatwo o urazy, to jednak korzyść z samego ruchu oraz bycia w grupie rówieśniczej może okazać się dużo cenniejsza!

Pod żadnym pozorem nie można też rezygnować z rehabilitacji. W chorobach reumatycznych jest równie ważna, jak leczenie farmakologiczne – zapobiega przykurczom, sztywności i deformacjom stawów. Rehabilitant zwróci uwagę na postawę ciała dziecka, które – z powodu bólu – będzie odciążać chory staw, co może prowadzić do problemów z kręgosłupem i skoliozy.

Laser czy ziółka?

Sama kinezyterapia, czyli ruch, to nie wszystko. Poprawić ruchomość stawu i zmniejszyć ból pomogą również różne metody fizykoterapeutyczne (ultradźwięki, krioterapia, elektroterapia). Za najskuteczniejsze uważa się: termoterapię (głównie krioterapię), biostymulację laserową, ultradźwięki, elektrostymulację TENS. Dobre efekty daje też elektroterapia (stymulacja, DD, galwanizacja, prądy interferencyjne z elektrodami podciśnieniowymi), pole magnetyczne, hydroterapia (masaż: podwodny, wirowy, perełkowy, wibracyjny) oraz masaż ręczny tkanek miękkich. Przyjrzano się też popularnym w sporcie taśmom K-ActiveTape. Ich zastosowanie w połączeniu z kinezyterapią wykazało większą poprawę ruchu i zmniejszenie bólu u stosujących taśmy w stosunku do grupy kontrolnej[4].

Jak jeszcze można pomóc stawom? Jak je regenerować i czy w ogóle jest to możliwe? Na rynku dostępnych jest wiele preparatów chroniących stawy przed degradacją i wspomagających odbudowę chrząstki. W ich skład wchodzą zazwyczaj:

- **glukozamina** – aminocukier będący składnikiem glikozaminoglikanów – substancji podstawowej chrząstki stawowej i płynu stawowego. Ma za zadanie uzupełnić uszkodzoną strukturę chrząstki, a także zahamować proces jej degradacji oraz łagodzić ból;
- **kolagen typu II** – podstawowy budulec białek kolagenowych wchodzących w skład tzw. macierzy pozakomórkowej. Chrząstka stawowa właśnie jej zawdzięcza swoje właściwości mechaniczne i biologiczne;
- **chondroityna** – mukopolisacharyd, jeden z podstawowych składników budujących kości i chrząstki; ma za zadanie uzupełnienie struktury chrząstki stawowej oraz hamuje proces jej degradacji;
- **metylosulfonylometan (MSM)** – organiczny związek siarki, ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwutleniające, immunomodulujące (tj. wspomagające odporność organizmu);
- **kwasy tłuszczowe omega-3** – jak wynika z badań, mogą prowadzić do spadku CRP (marker stanów zapalnych) i tym samym zmniejszenie bólu;
- **ekstrakt z kłącza kurkumy** – źródło kurkuminy o silnym działaniu przeciwzapalnym (patrz ramka);
- **ekstrakt z kadzidłowca indyjskiego** – łagodzi objawy zapalenia stawów (patrz ramka);
- **witamina C, L-cysteina** – uczestniczą w syntezie kolagenu;
- **witamina D** – niezbędna do przyswajania wapnia.

A może Tybet?

Tamtejsza medycyna uznaje choroby reumatyczne za problem zdrowotny związany z brakiem równowagi w organizmie. Zaleca nie tylko zmianę diety, ale też sposobu spożywania posiłków. Zapomnieć należy o wszelkich zimnych produktach, napojach prosto z lodówki. Dzień zaczyna się od szklanki ciepłej wody. Może to też być herbata, ale – rozgrzewająca. Z jadłospisu należy wyeliminować tzw. potrawy chłodzące (np. lody, ogórki,

Kryteria diagnostyczne

Zgodnie z wytycznymi ILAR, 1997 r. chorobę uznaje się za młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów jeżeli:

- wiek zachorowania: poniżej 16. r.ż.,
- czas trwania objawów klinicznych: minimum 6 tygodni,
- wykluczenie innych przyczyn zapalenia stawów.

BIBLIOGRAFIA

1. Romicka A.M. i Rostropowicz-Denisiewicz K., Zapalne choroby reumatyczne w wieku rozwojowym. Warszawa, PZWL, 2005
2. Forum Reumatologiczne, 2016, 2, 1:14-20
3. Smolewska, E., Reumatologia wieku rozwojowego: kompedium. Warszawa PZWL, 2019
4. Reumatologia, 2013, 51, 4:298-3
5. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 379291

eprasa.pl cc20be5358

> Stosowanie taśm K-ActiveTape w połączeniu z kinezyterapią wykazało większą poprawę ruchu i zmniejszenie bólu u stosujących tę technikę w stosunku do grupy kontrolnej

pomidory, sałatę, banany) i… nabiał. To ostatnie może zaskakiwać, ale – warto pamiętać, że gen tolerancji na laktozę występuje w Europie, ludy Wschodu są go zazwyczaj pozbawione (dlatego generalnie nie zaleca się tam spożywania mleka). Rozgrzewające działanie diety mają wzmocnić gotowane potrawy, najlepiej doprawione, przeciwzapalnymi przyprawami (m.in. kurkumą lub imbirem) oraz ziołami, w tym wspomnianym już wcześniej kadzidłowcem indyjskim.

Do tego medycyna tybetańska proponuje 2 zabiegi. Pierwszy z nich to masaż. Używa się do niego podgrzanego płynu na bazie oleju z orzechów włoskich. Z kolei nazywana „starożytnym cudem" moksa jest podobna do akupunktury, tyle że zamiast igieł używa się leczniczego cygara, w skład którego wchodzi wysuszone ziele bylicy pospolitej. Za pomocą tlącego się cygara rozgrzewa się określone punkty na ciele. W przypadku chorób reumatycznych można też ogrzewać obszar w pobliżu zajętego stawu.

Z przeprowadzonych badań wynika, że moksoterapia oddziałuje na 3 sposoby[5]. Po pierwsze, ciepłem – a dokładniej ogrzewaniem obszaru terapeutycznego. Paląca się moksa wytwarza temperaturę między 540-890°C. Po drugie, poprzez promieniowanie podczerwone (ok. 10 μm) i po trzecie, uwalniając olejki eteryczne. Dzięki temu nie tylko zmniejsza ból zajętego stawu, ale też prowadzi do przywrócenia zachwianej równowagi w organizmie, która – według medycyny tybetańskiej – jest przyczyną choroby.

Psyche pod presją

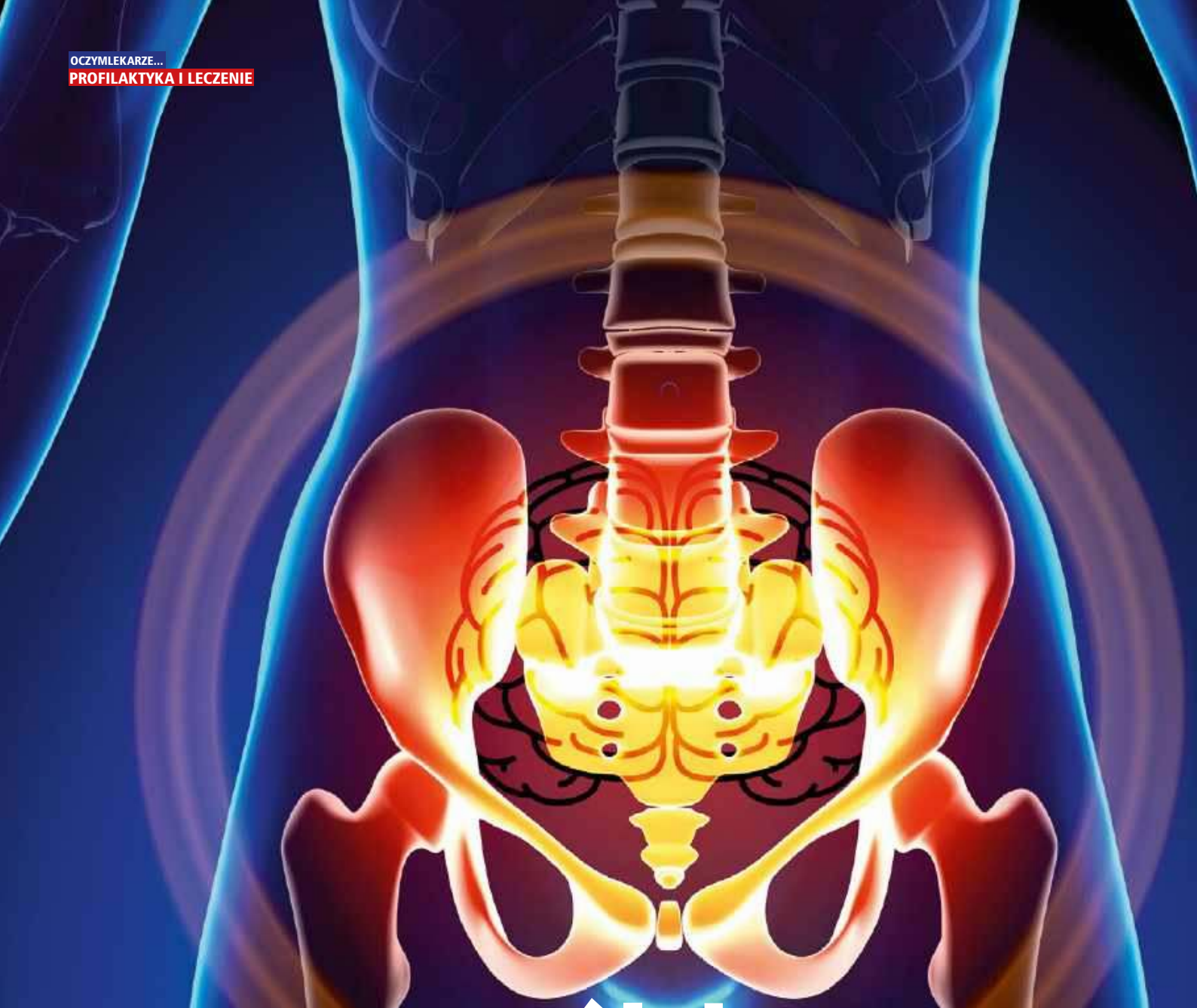
Tybetańczycy praktykujący tradycyjną medycynę zalecają, by spojrzeć na człowieka jako na całość. Mawiają oni, że leczą człowieka, a nie chorobę. I jeśli nawet traktujemy ich sugestie podejrzliwie, to o tym jednym aspekcie warto pamiętać. Choroba taka jak MIZS wpływa nie tylko na ciało dziecka – sprawia, że cały jego świat się zmienia. Zmniejsza się chęć do przebywania w grupie rówieśniczej, pojawia się obawa przed odrzuceniem ze względu na „inność" lub mniejszą sprawność fizyczną. Sytuacji często nie ułatwiają nadopiekuńczy rodzice. Z jednej strony potrzeba opieki, lęk o latorośl – są zrozumiałe, z drugiej jednak izolacja może tylko pogłębić problem związany z brakiem poczucia pewności siebie, obniżeniem samooceny, a nawet stanem depresyjnym. Stres, depresja prowadzą zaś do pogorszenia się stanu fizycznego…

Jak z tego wybrnąć? Znów nie ma na to prostej odpowiedzi, ale czasem trzeba zaakceptować ryzyko urazów, które mogą powstać podczas zabaw z rówieśnikami. W końcu dziecko, nawet przewlekle chore, nie przestaje być dzieckiem.



REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358



Ból dna miednicy

Medycyna nie znalazła sposobu, jak leczyć tę przypadłość, ani nawet nie odkryto, skąd się ona bierze. Jednak dr David Wise i dr Rodney Anderson znaleźli rozwiązanie tego problemu

eprasa.pl cc20be5358

Miliony mężczyzn i kobiet cierpią z powodu bólu, dyskomfortu lub dysfunkcji miednicy i nic nie przynosi im ulgi. Jeżeli jesteś jedną z tych osób, być może doświadczyłeś dyskomfortu lub bólu odbytu, genitaliów czy brzucha, nasilonych dolegliwości podczas siadania, w trakcie lub po aktywności seksualnej, albo też częstszego lub utrudnionego oddawania moczu czy zwiększonego parcia na pęcherz.

Prawdopodobnie udałeś się do lekarza, a może nawet do wielu specjalistów, którzy stwierdzili, że Twoje objawy mają tylko niewielkie lub zgoła żadne uzasadnienie fizyczne. Wyniki badań były prawidłowe. Być może zdiagnozowano u Ciebie dysfunkcję dna miednicy, zapalenie prostaty, zespół przewlekłego bólu miednicy, zespół dźwigaczy odbytu, neuralgię nerwu sromowego, ból kości ogonowej, przewlekły lub napadowy ból odbytu, ból mięśni dna miednicy, zespół mięśnia gruszkowatego, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, zespół cewkowy lub inne pokrewne schorzenia, lecz nadal nic nie przynosi Ci ulgi. Wszystkie te rozmaite diagnozy są w istocie różnymi nazwami tego samego problemu, który my określamy jako „ból głowy w miednicy".

Sposoby złagodzenia tego typu dolegliwości, którą my leczymy rutynowo, umykają nawet najtęższym umysłom medycznym. Na ogół bardzo nieliczne metody, czy to konwencjonalne, czy też niekonwencjonalne, są w stanie przynieść ulgę w bólu i dysfunkcjach związanych z dnem miednicy.

Intymne spojrzenie

Głównym czynnikiem odpowiedzialnym za pojawianie się bólu jest chronicznie spięta, skurczona miednica, będąca typową odpowiedzią fizyczną na całe lata zmartwień. Powoduje to napięcie i podrażnienie tkanki dna miednicy, co z kolei wywołuje odruchową reakcję obronną tych struktur, generując samonapędzający się cykl, w którym ból miednicy żyje własnym życiem. Gdy okolice te staną się bolesne, nie ma szansy, by zagoiły się w taki sposób, jak inne ludzkie tkanki. Możemy wyobrazić to sobie jako nieustającą odruchową obronę podrażnionej, obolałej struktury, przypominającą nieprzerwany skurcz.

Ten przewlekły spazm utrzymuje wspomniane okolice w stanie podrażnienia, uniemożliwiając im naturalne zagojenie się. Ciągły ból chorych rejonów prowadzi do obronnej reakcji mięśni miednicy, niepokoju i przewlekłego bolesnego podrażnienia tkanek.

Objawy przewlekłego bólu miednicy mają proste podłoże psychofizyczne.

Niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną, czy kobietą, czynniki stresujące, które powodują przewlekłe spięcie dna miednicy, mogą mieć pochodzenie psychiczne lub fizyczne. Tym, co zazwyczaj wyzwala objawy bólu w tej okolicy, są skutki długotrwałych zmartwień, podczas których dno miednicy jest chronicznie napięte. Czasami jest to skutek intensywnego urazu fizycznego lub emocjonalnego czy też serii traumatycznych sytuacji – psychicznych lub fizycznych.

Gdy uruchomione już zostanie obronne napięcie ochraniające miednicę, nasila ono istniejącą wcześniej bolesność mięśni dna miednicy i rozpoczyna się samonapędzający się cykl.

Powodem, dla którego przewlekły ból i dysfunkcja nie poddają się prostej mechanicznej naprawie, jest to, że podrażnione mięśnie wymagają nie tylko rozluźnienia napięcia, ale i trwałego uspokojenia środowiska układu nerwowego, które umożliwi gojenie obolałych i podrażnionych struktur. Mięśnie dna miednicy są wyjątkowe dlatego, że przez większość czasu są uczestniczą w normalnych funkcjach życia codziennego, m.in. w oddawaniu moczu i kału, wspieraniu i równoważeniu ciała, podnoszeniu przedmiotów, chodzeniu, siedzeniu i aktywności seksualnej.

Bez rozluźnienia i zapewnienia im każdego dnia odpowiednich okoliczności do leczenia, codzienne czynności życiowe będą uniemożliwiać gojenie podrażnionej tkanki mięśniowej miednicy.

Stosujemy trzyczęściowy system: rehabilitację poprzez uwolnienie powiązanych z dnem miednicy punktów spustowych za pomocą wewnętrznego i zewnętrznego rozciągania tkanki mięśniowo-powięziowej, która uległa skurczeniu; specjalną formę rozluźnienia, regularnie zmniejszającą niepokój i pobudzenie układu nerwowego; a także zmianę nastawienia psychicznego pacjentów do ich schorzenia.

Krok 1: Dezaktywacja punktów spustowych

Większość pacjentów zgłaszających się do nas z zespołami przewlekłego bólu miednicy, ma obolałą i napiętą tkankę, w której znajdują punkty spustowe, w miednicy i powiązanych z nią mięśniach.

Punkty spustowe to naprężone pasy wewnątrz mięśnia, bolesne mimowolnie lub przy dotknięciu, i wywołujące ból w miejscu manipulacji lub przenoszące go do oddalonej okolicy. Są one wyjątkowo wrażliwe i nie jest rzadkością, że pacjent dosłownie podskakuje przy ich uciśnięciu. Obecność wewnętrznych punktów spustowych określamy poprzez manualne badanie doodbytnicze lub dopochwowe, podczas którego lekarz wkłada palec do odbytnicy lub pochwy i uciska mięśnie w celu dokonania oceny tkanki i odnalezienia tych miejsc.

Badanie z 1994 r. rzuca dużo światła na powiązanie pomiędzy punktami spustowymi a stresem. Walter McNulty z California School of Professional Psychology w San Diego w Kalifornii i jego koledzy umieszczali elektrodę igłową bezpośrednio w takim miejscu i obserwowali jego aktywność elektryczną za pomocą urządzenia zwanego elektromiografem. Im wyższa jest aktywność elektryczna w punkcie spustowym, tym wyższy jest też poziom bólu.

Gdy uczestnikom badania zlecano stresujące zadanie dokonania pamięciowego obliczenia arytmetycznego, aktywność elektryczna

eprasa.pl cc20be5358

punktów spustowych wzrastała, podczas gdy przyległa tkanka nie zawierająca ich – pozostawała zasadniczo niewzbudzona elektrycznie[1].

Ten typ eksperymentu powtarzano setki razy. Rezultaty zasługują na uwagę. Sugerują one, że w pewien sposób układ nerwowy, który połączony jest ze stresem wywołanym aktywnością i pobudzeniem emocjonalnym, jest selektywnie powiązany z punktami spustowymi, a nie z niezawierającą ich tkanką w mięśniu.

Dla większości z nas może wydawać się dużym wyzwaniem delikatne sięgnięcie do wnętrza dna miednicy poprzez odbytnicę lub pochwę palcem w nasmarowanej lubrykantem rękawiczce, w celu uwolnienia powiązanych z bólem miednicy punktów spustowych, skurczów i obszarów ograniczeń. W rzeczywistości jest to stosunkowo łatwe do przeprowadzenia, gdy pokona się początkową niechęć i skrępowanie, a skuteczność tego zabiegu została przez nas udowodniona naukowo[2].

Uwalnianie punktów spustowych, szczególnie na początku terapii, jest dość łatwe do wykonania i niekłopotliwe, wymaga jednak pewnego poinstruowania przez doświadczonego lekarza.

Krok 2: Rozluźnienie

Celem Rozszerzonego Paradoksalnego Rozluźnienia (EPR) jest stworzenie codziennego środowiska dla układu nerwowego, które zapewni regularne otoczenie lecznicze dla obolałych punktów spustowych i spiętej tkanki w dnie miednicy i wokół niej.

Rozluźnienie na najgłębszym poziomie można opisać jako oparcie się na tym, co jest. Obejmuje ono akceptację naszych bólów, napięcia, nerwowości, a także naszego oporu przez „odpuszczeniem sobie".

Częste objawy u mężczyzn i kobiet

Poniżej podajemy listę najczęstszych objawów, jakie zaobserwowaliśmy u pacjentów, którym byliśmy w stanie pomóc. Większość osób doświadcza kilku lub wielu z nich, jednak rzadko wszystkich naraz:

- częste oddawanie moczu i parcie na pęcherz,
- nokturia (częste oddawanie moczu w nocy),
- zmniejszony strumień moczu i trudności w jego oddawaniu,
- ból podczas siedzenia,
- dyskomfort w kroczu (ból pomiędzy workiem mosznowym i odbytem lub pomiędzy pochwą i odbytem),
- dyskomfort lub ulga po oddaniu stolca,
- ból genitaliów,
- ból powyżej kości łonowej (ból nadłonowy),
- ból kości ogonowej (kokcygodynia),
- ból dolnej części pleców (po jednej lub obu stronach),
- ból w pachwinie (po jednej lub obu stronach),
- dyspareunia (ból podczas stosunku płciowego),
- dysfunkcja seksualna.

Paradoksem jest to, że gdy przestajemy starać się, by zdarzyło się coś pozytywnego, wtedy właśnie jest najbardziej prawdopodobne, że nam się to przydarzy.

- Rozluźnienie należy wykonać bez rozpraszania się, lecz najważniejszą rzeczą jest regularne praktykowanie.
- Łatwo jest wykonywać ćwiczenie w zaciemnionym pokoju. Często pomocne jest użycie poduszki na oczy, która ma tę zaletę, że zaciemnia pole widzenia, nawet gdy wokół jest bardzo jasno. Należy wyłączyć



Rozluźnienie na najgłębszym poziomie obejmuje akceptację naszych bólów, napięcia, nerwowości, a także naszego oporu przez „odpuszczeniem sobie"

Zasada ucisku Wise-Andersona

Niektóre obszary tkanki w miednicy uruchamiają dysfunkcyjną reakcję obronną. Szczególnie podczas pierwszych miesięcy stosowania naszego schematu leczenia tkanka wewnętrzna jest zazwyczaj nadal bardzo obolała i wrażliwa, a czasami jakikolwiek kontakt z nią może czasowo nasilać dyskomfort. Dlatego też celem jest odnalezienie u każdego pacjenta stopnia nacisku na „czuły punkt", który umożliwi delikatne i wprawne uciskanie palcami spiętej tkanki przy jednoczesnym unikaniu działania zbyt agresywnego, które mogłoby ją podrażniać.

Gdy pacjent delikatnie wsunie palec w rękawiczce obficie pokrytej środkiem nawilżającym, spoczywa on po prostu wewnątrz ciała, bez uciskania żadnych struktur. Pacjent czuje tylko obecność palca wewnątrz odbytu lub pochwy. Ma to pomóc dnu miednicy i zwieraczowi odbytu lub mięśniom pochwy zaadaptować się do obecności palca.

Następnie, z tej pozycji, uciska się czubkiem palca konkretną spiętą okolicę. Ucisk palca powstrzymywany jest w momencie, gdy pacjent zaczyna przeczuwać pojawienie się bólu lub dyskomfortu.

Zazwyczaj zalecamy utrzymanie tego minimalnego statycznego ucisku tkanki przez 30-90 s, zależnie od indywidualnego przypadku. Gdy pacjent jest gotowy do przejścia do kolejnego punktu spustowego lub bolesnego obszaru, sugerujemy, by najpierw przez chwilę potrzymał palec w spoczynkowej pozycji neutralnej.

Z czasem, gdy zmniejszy się drażliwość punktu spustowego i spiętej tkanki, zazwyczaj potrzebny jest silniejszy ucisk, by uzyskać to samo odczucie bólu lub dyskomfortu w skurczonym obszarze.



Jednym z zasadniczych zaleceń podczas EPR jest to, byś czuł się dobrze z wrażeniem, na którym postanowiłeś się skoncentrować, bez względu na to, czy jest ono bolesne, czy przyjemne

telefony i uzgodnić z pozostałymi domownikami, by wówczas nie przeszkadzali.

- Rozszerzone Paradoksalne Rozluźnienie jest kultywowaniem braku wysiłku, nierobienia niczego, włącznie z niewkładaniem wysiłku w oddychanie w jakiś szczególny sposób. Jest to odpoczynek w chwili obecnej i po prostu „bycie" na poziomie najdrobniejszej struktury.
- Czasami pomocne jest położenie w pobliżu długopisu i kawałka papieru, by można było zapisać kołaczące się w głowie myśli i kontynuować rozluźnienie, nie zakłócając go próbami pamiętania o czynności, o której przypomina nam umysł.
- Rozluźnienie można prowadzić w pozycji siedzącej lub leżącej. Język powinien być ułożony wygodnie, bez żadnych prób kontrolowania go.
- Oddychanie powinno być swobodne i niekontrolowane. Zasadniczo nie prosimy naszych pacjentów, by zwracali uwagę na oddech i monitorowali go. Stanowi to kontrast wobec innych metod relaksacyjnych lub medytacyjnych, które koncentrują się na głębokim lub kontrolowanym oddychaniu dla osiągnięcia rozluźnienia.
- Jeżeli masz ochotę poruszać się podczas rozluźnienia, radzimy, żebyś po prostu to zrobił. Umysł i ciało w końcu uspokoją się po takich zakłóceniach.
- W Rozszerzonym Paradoksalnym Rozluźnieniu koncentrujemy się na drobnych, subtelnych odczuciach, które pojawiają się, gdy ktoś prosi siebie samego o to, by się rozluźnił. Z wielką cierpliwością, wytrwałością i zaangażowaniem prosimy pacjentów, by oddali się całkowicie pozostawaniu w tym stanie.
- Najlepszą porą na wykonywanie ćwiczenia jest czas, gdy masz najwięcej energii. Pacjenci stwierdzają najczęściej, że czują się tak rano. EPR wymaga energii, ponieważ potrzebna jest ona do skupiania uwagi.
- Najlepiej jest wykonywać EPR regularnie, by organizm przyzwyczaił się do stałej pory wyciszenia. Radzimy wykonywać EPR przynajmniej raz dziennie przez dłuższy czas, o ile to tylko możliwe.
- Praktykuj rozluźnianie codziennie. Jeżeli pominiesz sesję, możesz ją po prostu nadrobić. Znakomitymi sposobami znacznego czasowego zmniejszenia niepokoju i pobudzenia układu nerwowego są gorące kąpiele, sauna lub inne metody rozgrzewania ciała.

Notowanie odczuć

Jednym z zasadniczych zaleceń podczas EPR jest to, byś czuł się dobrze z wrażeniem, na którym postanowiłeś się skoncentrować, bez względu na to, czy jest ono bolesne, czy przyjemne. Jak to się robi? Pogodzenie się z odczuciem, szczególnie jeśli zawiera ono napięcie, wymaga naszej chęci powiedzenia sobie, że coś jest w porządku i pragnienia uwierzenia w to.

Gdy akceptujesz jakiekolwiek uczucie, które znajduje się w Tobie, po prostu je odczuwasz i z chwili

eprasa.pl cc20be5358



na chwilę dokonujesz wyboru, by nic z nim nie robić. Wrażenia, które wydają się być poza Twoją kontrolą, często nieprzyjemne i nie ustępujące łatwo, niezależnie od tego, czy są silne, czy też subtelne, wytwarzają napięcie, z którym musisz pracować i które musisz zaakceptować. Akceptując je i wywoływany przez nie dyskomfort, wyzbywamy się też pragnienia, by w tym momencie być bardziej odprężonym, swobodnym lub czuć się pełniej sobą.

Krok 3: Nastawienie wpływa na Twoje schorzenie

Ból miednicy nie występuje u kogoś, kto czuje się zrównoważony, odprężony i szczęśliwy. Zazwyczaj jest on wyrazem tego, co jest niezrównoważone, zalęknione i rozstrojone. Dolegliwości widziane w ten sposób, mogą być uważane za intymnego doradcę w sprawach naszego życia. Ból miednicy nie jest twoim wrogiem. W istocie bardzo pomocne jest uznanie go za część głównego programu naszego życia.

Gdy ktoś zmaga się z zespołem przewlekłego bólu miednicy, to nie on jest najgłębszym źródłem cierpienia. Gdybyśmy wiedzieli z pewnością, że nasz stan poprawi się, większość przypadków okazałaby się możliwa do zaakceptowania, choć nie byłoby to coś, co sami wybralibyśmy dla siebie.

Największych cierpień w przypadku tego schorzenia przysparza zazwyczaj myślenie katastroficzne, wątpliwości i lęk.

Źródłem prawdziwej udręki jest znaczenie, jakie nadajemy objawom. Właśnie z powodu nadanego im katastroficznego znaczenia i jego wpływu na dolegliwości tak trudno jest uporać się z bólem miednicy.

Weźmy na przykład młodego mężczyznę, który skontaktował się z nami w stanie wielkiego lęku z powodu swego schorzenia. Był przystojny, utalentowany, zamożny i podziwiany przez rówieśników. Regularnie zakochiwały się w nim kobiety. Uwielbiali go przyjaciele. Odnosił sukcesy zawodowe. Miał wszystko.

Od 3 lat cierpiał z powodu bólu na czubku penisa oraz pewnego dyskomfortu po wytrysku, a także problemów z częstym oddawaniem moczu i parciem na pęcherz. Lekarze, do których się udał, stwierdzili, że nie znajdują żadnych nieprawidłowości i nie ma powodu do niepokoju. Uwierzył im. Scharakteryzował te objawy na własny użytek jako nieznaczącą niedogodność i, niewiele się martwiąc, żył dalej swoim życiem.

Później przypadkowo zaczął czytać w Internecie przerażające historie osób cierpiących na ból miednicy, dla których nie było światełka w tunelu. Jego dolegliwości szybko się nasiliły, a on sam stoczył się w mroki głębokiego lęku. Pojawiły się problemy ze snem. Zaczął martwić się, że inni opuszczą go z powodu jego schorzenia. Ból nasilił się od drobnej niedogodności do czegoś wręcz nieznośnego. Jego życie stało się piekłem.

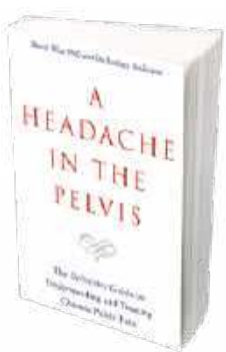
Istnieją dowody naukowe, pokazujące, że nasza perspektywa wywiera bezpośredni wpływ na ból

Trwało to przez pewien czas. Gdy zaczął stosować nasz schemat leczenia, ujrzał jasno, co powodowało zarówno jego złe samopoczucie, jak i objawy, a jego stan gwałtownie się poprawił.

Zaczęły zdarzać mu się dni zupełnie bez objawów. Zamiast negatywnej spirali w dół – wszedł w pozytywną, wyciągającą go z dołka. Porzucił katastroficzne myśli i dostrzegł możliwość uwolnienia się od dolegliwości.

Odsuń ból myślami

Istnieją dowody naukowe, pokazujące, że nasza perspektywa wywiera bezpośredni wpływ na ból. Dr Richard Gervitz, kolega Waltera McNulty'ego i jeden z badaczy, którzy odkryli, że stres podnosi poziom aktywności elektrycznej (i bólu) w punktach spustowych, opisał to następująco: „Gdy ludzie mają jasny model tego, co im dolega, i rozumieją, że mogą coś zrobić, by sobie pomóc, przestają myśleć katastroficznie o tym, co się z nimi dzieje. To zmienione spojrzenie może w sposób fizyczny złagodzić ich ból poprzez zmniejszenie skutków pobudzenia współczulnego układu nerwowego we wnętrzu punktów spustowych".

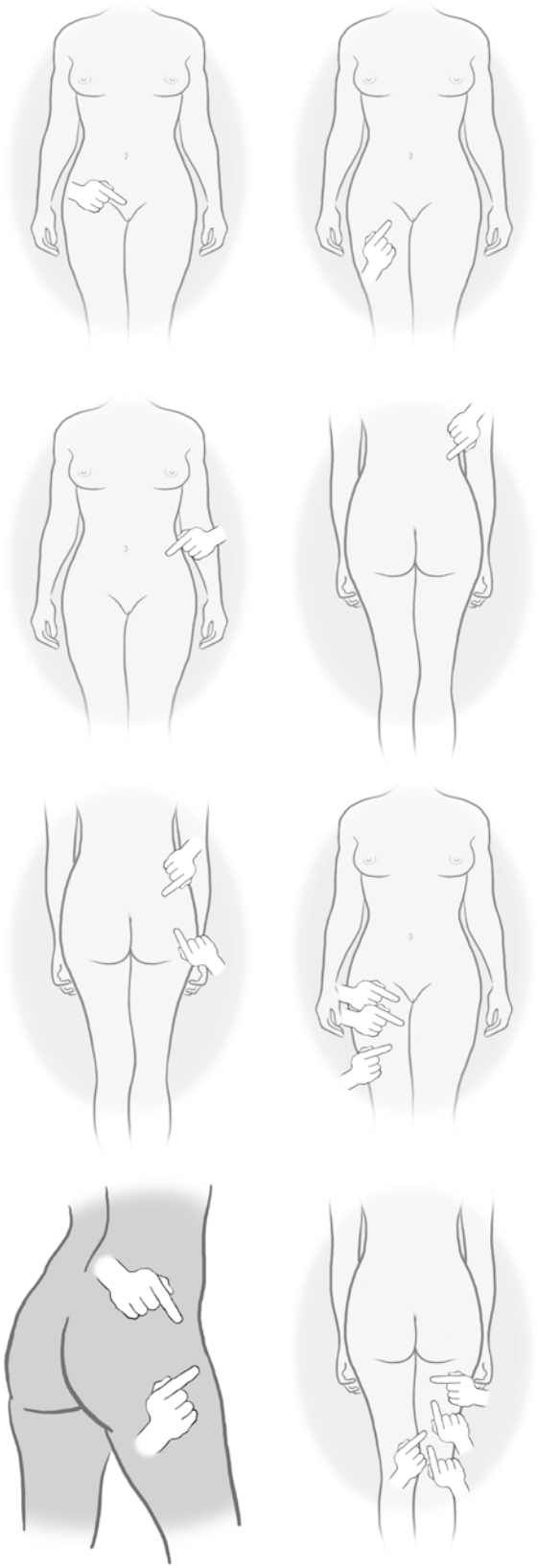


Zaczerpnięto z książki pt. „A Headache in the Pelvis" dr Davida Wise'a i dr Rodneya Andersona („Ból głowy w miednicy", Hay House 2018).

BIBLIOGRAFIA
1 Psychophysiol, 1994; 31: 313–6
2 Clin J Pain, 2011: 27: 764–8

eprasa.pl cc20be5358

Zewnętrzne punkty spustowe zmniejszające ból



Techniki stosowane wewnątrz dna miednicy

Najczęściej stosowana z naszych technik, Technika Ucisku/Uwalniania, zwana jest także techniką kompresji ischemicznej.

Zrozumiesz tę metodę, jeśli wywrzesz ucisk na wierzchnią stronę lewej ręki prawym palcem wskazującym. Gdy uciśniesz wierzch ręki, a następnie zwolnisz ucisk, powstanie na chwilę mały, biały ślad w miejscu, gdzie krew przez moment wypchnięta została przez nacisk. To właśnie robimy wewnątrz dna miednicy.

Wyszukujemy dotykiem typową „naprężoną taśmę", charakterystyczną dla punktu spustowego, i uciskamy ją, by pomóc ją uwolnić. Utrzymujemy nacisk przez około 15-90 s, przez cały czas komunikując się z pacjentem na temat jego poziomu dyskomfortu.

Uciskanie w ten sposób punktów spustowych, szczególnie na początku, może być dość nieprzyjemne. Tolerancja pacjentów poprawia się na tyle, na ile czują oni, że są w stanie kontrolować czas trwania i intensywność manipulacji. Stosując tę technikę, przesuwamy się systematycznie przez całe dno miednicy.

Podczas uwalniania punktów spustowych ważne jest rozluźnienie się, by tkanka nie napinała się pod naciskiem, którego celem jest rozciągnięcie jej i uwolnienie.

Gdy pacjent zostanie poinstruowany, jak za pomocą palca uwalniać swoje wewnętrzne i zewnętrzne punkty spustowe, ich dyskomfort zwykle zmniejsza się, a pozostają tylko pewne „uparte" i bolesne. Prosimy pacjentów, by w miarę możliwości przed sesją samoleczenia brali gorącą kąpiel jako metodę wspomagającą rozluźnianie mięśni, które są napięte i skurczone. Często sugerujemy też pacjentom ciepły okład lub ciepłą kąpiel także po leczeniu.

Praca z wewnętrznymi punktami spustowymi prowadzona jest w połączeniu z bardziej tradycyjnym masażem zewnętrznych punktów w okolicach nóg i bioder (patrz rysunki po lewej), jeżeli pacjent tam również odczuwa ból.

eprasa.pl cc20be5358



8 SPOSOBÓW NA

Naturalne sposoby na zapalenie dziąseł

Ta choroba przyzębia dotyka ponad połowę populacji dorosłych, a wśród osób starszych oraz tych zmagających się z innymi problemami zdrowotnymi, takimi jak cukrzyca czy choroby serca, występuje jeszcze częściej[1]. Jej objawy to opuchlizna i zaczerwienienie dziąseł oraz krwawienie po szczotkowaniu lub nitkowaniu zębów. Schorzenie to nie jest zazwyczaj specjalnie dokuczliwe, jednak nieleczone może przekształcić się w poważniejsze choroby przyzębia, które atakują zarówno tkanki, jak i kości podtrzymujące zęby. Na szczęście mamy do dyspozycji cały szereg naturalnych sposobów na wspomaganie zdrowia dziąseł i powstrzymanie tych chorób.

1. UŻYWAJ IRYGATORA

Waterpik to urządzenia wykorzystujące wodę i unikalne połączenie ciśnienia i pulsacji w celu usuwania płytki nazębnej i bakterii na zębach. Badania kliniczne dowiodły, że są one skuteczniejsze od tradycyjnej nici, jeśli chodzi o zmniejszanie stanu zapalnego oraz krwawienia dziąseł[2]. Z kolei przyrząd Waterpik Sonic-Fusion będący połączeniem irygatora oraz szczoteczki sonicznej jest 2 razy skuteczniejszy w poprawie kondycji dziąseł niż szczoteczka ręczna i nitkowanie[3].





2. STOSUJ DIETĘ PRZECIWZAPALNĄ

Według pewnego badania, jedzenie produktów o działaniu przeciwzapalnym może pomóc pokonać zapalenie dziąseł. Dieta uboga w przetworzone węglowodany i białko zwierzęce, zaś bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę C, witaminę D, przeciwutleniacze, azotany roślinne i błonnik znacząco ograniczyła krwawienie dziąseł już po miesiącu[4]. Zalecane produkty to m.in. tłuste ryby, takie jak łosoś czy makrela, jajka, zielone warzywa liściaste, orzechy i nasiona, brokuły, papryka, awokado i owoce leśne.



3. POSTAW NA PROBIOTYKI

Pastylki do ssania zawierające szczepy probiotyczne *Lactobacillus reuteri* wydają się skuteczne w poprawianiu i utrzymywaniu zdrowia dziąseł[5]. Można je zakupić przez Internet (np. na Amazonie), chociaż mają pewien minus – zawierają sztuczny słodzik, sukralozę.

eprasa.pl cc20be5358



4. PŁUCZ JAMĘ USTNĄ PŁYNEM ZIOŁOWYM

Niektóre zioła, stosowane indywidualnie bądź w połączeniu z płynami do płukania jamy ustnej, skutecznie poprawiają zdrowie dziąseł. Wybieraj w pełni naturalne preparaty handlowe bez zawartości alkoholu, które zawierają poniższe wyciągi roślinne. Można je też przyrządzić samodzielnie w domu. Oto lista najlepszych ziół dla naszych dziąseł.

Zielona herbata (*Camellia sinensis*) Gdy płyn na jej bazie porównano z produktem stosowanym typowo do leczenia dziąseł, zawierającym potężny środek przeciwdrobnoustrojowy – chlorheksydynę, obie terapie okazały się równie skuteczne w zwalczaniu płytki nazębnej i stanu zapalnego dziąseł, zaś zielona herbata nawet lepiej radziła sobie z leczeniem krwawienia[6].

Neem (*Azadirachta indica*) Płyny do płukania jamy ustnej na bazie miodły indyjskiej są równie skuteczne w zmniejszaniu płytki nazębnej i stanu zapalnego dziąseł, co te oparte na chlorheksydynie[7].

Ostryż długi (*Curcuma longa*) Słynie ze swoich właściwości przeciwzapalnych, przeciwutleniających oraz przeciwbakteryjnych, a stosowanie kurkumy do płukania jamy ustnej skutecznie zapobiega i leczy zapalenie dziąseł[8].

Rumianek (*Matricaria chamomilla*) To kojące zioło znacznie ograniczało krwawienie dziąseł w toku pewnego badania[9].

Aloes (*Aloe vera*) Aloes to kolejna roślina, która świetnie sprawdzi się do leczenia stanu zapalnego dziąseł[10].

Granatowiec (*Punica granatum*) W toku pewnego badania płyn do płukania jamy ustnej na bazie granatu sprawdził się nawet lepiej w leczeniu zapalenia dziąseł niż chlorheksydyna[11].

Triphala Ta tradycyjna ajurwedyjska mieszanka ziołowa zawiera *Terminalia bellirica*, *Terminalia chebula* i *Phyllantus emblica*. Okazała się ona skuteczniejsza niż aloes i równie skuteczna co chlorheksydyna w zmniejszaniu płytki nazębnej, a także krwawienia i stanu zapalnego dziąseł (nie dając przy tym efektów ubocznych)[12].

5. BIERZ KOENZYM Q10

Niski poziom tego podobnego do witamin składnika występuje o 96% pacjentów cierpiących na krwawienie dziąseł[13]. Przyjmowanie suplementu koenzymu Q10 pomaga zredukować ich stan zapalny[14]. Co więcej, w grupie pacjentów z zapaleniem dziąseł miejscowe stosowanie koenzymu Q10 było równie skuteczne w redukcji płytki nazębnej i krwawienia, co tradycyjny scaling. Z kolei połączenie tych 2 metod terapii było jeszcze skuteczniejsze niż którakolwiek z nich osobno[15].

Sugerowana dawka: 50-100 mg dziennie koenzymu Q10 doustnie (ważne, by w składzie był ubichinol, czyli postać aktywna) lub 2 razy dziennie naturalny płyn do płukania lub pasta do zębów, np. pasta Jason's Healthy Mouth lub płyn PerioBrite firmy Nature's Answer

6. BIERZ WITAMINY



Badania sugerują, że suplementacja witaminy C i E wspomaga zdrowie dziąseł[16].

Sugerowana dawka: 1-3 g dziennie wit. C; 300 j.m. dziennie wit. E

7. ZADBAJ O KWAS FOLIOWY

Kwas foliowy (folacyna, witamina B9) – stosowany w postaci płynu do płukania jamy ustnej zmniejsza zapalenie i krwawienie[17]. Przyjmowanie witaminy w kapsułkach bądź tabletkach również wspomaga zdrowie dziąseł, jak podaje pewne badanie, chociaż skuteczna dawka (4 mg, tj. 4 000 mcg dziennie) była bardzo wysoka[18].

Sugerowana dawka: 2 razy dziennie płukać jamę ustną płynem zawierającym kwas foliowy, przed suplementacją wysokich dawek kwasu foliowego należy skonsultować się z lekarzem (warto stosować postać witaminy pochodzenia naturalnego, taką jak L-metylofolian)



8. WYPRÓBUJ PROPOLIS

Ta kleista substancja, wytwarzana z żywic roślinnych przez pszczoły, wydaje się obiecującym panaceum na wszelakie problemy stomatologiczne. W pewnym wstępnym badaniu uczestnicy 2 razy dziennie stosowali płyn do płukania jamy ustnej zawierający zielony propolis brazylijski, co pozwoliło znacząco zredukować płytkę nazębną oraz stan zapalny dziąseł po 3 miesiącach[19]. Przyjmowanie suplementów propolisu również może być korzystne[20].

Sugerowana dawka: 400 mg dziennie propolisu w kapsułkach lub 2 razy dziennie płukanie jamy ustnej płynem propolisowym



BIBLIOGRAFIA

1 Am J Dent, 2010; 23: 9–13
2 J Clin Dent, 2005; 16: 71–7; J Int Acad Periodontol, 2011; 13: 2–10
3 Compend Contin Educ Dent, 2018; 39(suppl 2): 14–22
4 J Clin Periodontol, 2019; 46: 481–90
5 J Periodontol, 2020; 91: 1328–38
6 Contemp Clin Dent, 2015; 6: 505–9
7 Int J Dent Hyg, 2017; 15: 4–15
8 Complement Ther Clin Pract, 2016; 25: 13–7
9 J Oral Sci, 2016; 58: 569–74
10 J Indian Soc Periodontol, 2013; 17: 435–8
11 J Int Clin Dent Res Organ, 2011; 3: 29
12 Contemp Clin Dent, 2019; 10: 333–7
13 Alt Med Rev, 1996; 1: 11–17
14 J Clin Diagn Res, 2015; 9: ZC26–8
15 J Indian Soc Periodontol, 2012; 16: 539–42
16 J Periodontol, 2014; 85: 242–9; Int J Vitam Nutr Res, 1982; 52: 333–41
17 J Clin Periodontol, 1984; 11: 619–28
18 J Periodontol, 1976; 47: 667–8
19 Evid Based Complement Alternat Med, 2011; 2011: 750249
20 J Periodontol, 2016; 87: 1418–26

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.

Problemy z paznokciami

Pytanie: Mam wyjątkowo słabe, rozdwajające się i kruche paznokcie urąk. Nawet gdy obetnę je na krótko i staram się o nie dbać, odrastają rozdwojone – przy górnej warstwie płytki tworzą się zadziory. Na kciukach zauważyłam też poprzeczne wgłębienia, kilka linii, wyglądających jakby paznokieć był wklęśnięty. Już od kilku lat nie korzystam z kolorowych lakierów, czasem stosuję odżywki kosmetyczne, ale nic nie pomaga. Słyszałam, że „taka już moja uroda", bo słabe paznokcie miała moja mama, natomiast moja siostra nie skarży się na podobne dolegliwości. Czy takie problemy mogą oznaczać jakieś choroby? Czy są jakieś naturalne metody na wzmocnienie płytek? Jakimi witaminami mogę się wspomóc i na co powinnam zwrócić uwagę?

Odpowiedź: Kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy od razu wyposażeni w paznokcie – i, co zaskakujące, niekiedy całkiem twarde i dość długie, a do tego mogące dotkliwie podrapać rodziców! Wykształcają się one w życiu płodowym z żywych komórek skóry, które transformują w keratynocyty, tworzące powierzchnię rogową. U rąk rosną one w tempie ok. 3 mm na miesiąc, a u nóg – ok. 3 razy wolniej. Również grubość płytki różni się w zależności od kończyny – u rąk jest ok. 2 razy cieńsza niż u nóg i wynosi ok. 0,5-0,7 mm.

Z czego składa się paznokieć?

W budowie tego przydatku skóry wyróżniamy: płytkę, łożysko, macierz, obłączek, wolny brzeg, wały okołopaznokciowe oraz obrąbek naskórkowy. Płytka paznokcia jest najbardziej narażona na uszkodzenia, chociaż zbudowana jest z twardej keratyny, to pozostaje nieco elastyczna. Jej wewnętrzna część wyścielana jest komórkami nabłonka. Funkcja łożyska to odżywianie paznokcia – łączy ono naskórek z płytką i znajduje się tuż pod nią. Żywą i silnie unerwioną częścią jest macierz, znajdująca się pod wałem paznokciowym, zwieńczonym obrąbkiem naskórkowym – jest to miejsce, z którego wyrasta paznokieć. Dbałość o wał i obrąbek w ej okolicy jest szczególnie ważna, ponieważ uszkodzenia w tym miejscu wpływają na to, w jakim stanie rośnie płytka. Jaśniej ubarwiony półksiężyc, tuż przy nasadzie paznokcia, zwany lunulą – to obłączek, łączący płytkę z macierzą. Jego wielkość świadczy o ogólnym zdrowiu, gdy przekracza 25% całego paznokcia, może to oznaczać np. problemy z sercem i ciśnieniem. To, co zazwyczaj obcinamy lub opiłowujemy – to wolny brzeg paznokcia. Otaczająca płytkę skóra nazywana jest wałami paznokcia (medialnym, lateralnym i proksymalnym). Zaś obrąbek naskórkowy to warstwa, która oddziela się od paznokcia, nachodząc na płytkę – również i na niego należy uważać, bo chroni on macierz przed uszkodzeniami.

Wina leży w genach?

W przytoczonym przez Ciebie powiedzeniu na temat paznokci, że „taka już Twoja uroda" drzemie pewna prawda. Podobnie jak w przypadku włosów, również i wygląd oraz kształt paznokci zawdzięczamy rodzicom. To, czy Twoje płytki są twarde i zdrowe, czy też miękkie i rozdwajające – często zależy od predyspozycji genetycznych. Jednak geny to nie wszystko. Właściwa dieta, suplementacja, odpowiednia pielęgnacja i unikanie czynników, które szkodzą dłoniom – mogą odwrócić złą passę i poprawić stan Twoich paznokci.

Warto jednak pamiętać, że problemy z płytką bywają zwiastunem poważniejszych schorzeń, takich jak zaburzenia wchłaniania (związane

eprasa.pl cc20be5358

np. z chorobami jelit, celiaklią itp.), metabolizmu (np. cukrzyca), hormonalne (np. choroby tarczycy, menopauza, hiperandrogenizm), ale także chorób układowych i autoimmunologicznych, takich jak np. łuszczyca. Również po przejściu ciężkiej choroby, podczas której stosowane były obciążające organizm leki – stan paznokci może być opłakany i to nawet kilka miesięcy po rekonwalescencji.

Nie można też zapominać o prozaicznej grzybicy, która stanowi ok. 50% wszystkich zgłaszanych schorzeń paznokci. Także w jej przebiegu płytka może się rozwarstwiać, wykruszać, nadmiernie rogowacieć i pękać. Czy jest to działanie patogennych grzybów, stwierdzi dermatolog na podstawie badania mykologicznego pobranej próbki. Leczenie trwa od kilku tygodni do nawet paru miesięcy i nie powinno się go przerywać, aż w pełni nie zostanie wyeliminowana przyczyna schorzenia.

Częste problemy

Kruchość i łamliwość paznokci dotyczy 20% ogólnej populacji, ale szczególnie kobiet powyżej 50. r.ż. i zdecydowanie częściej obejmuje paznokcie u rąk niż u nóg. Towarzyszą jej zmiany, takie jak: onychoreksja – czyli podłużne rozdwojenie płytki i jej płytkie, równoległe pobruzdowanie, rozdwajanie się – na skutek upośledzenia czynników międzykomórkowych, które łączą poszczególne cienkie warstwy płytki paznokciowej oraz powierzchowne ziarninowanie keratyny. Objawia się ono białymi i żółtawymi, drobnymi plamkami, tworzącymi niekiedy pionowe linie. Ta ostatnia zmiana bywa mylona z grzybicą paznokci. Pojawia się często u osób, które długo noszą lakier do paznokci i rzadko go usuwają[1].

Linie Beau (inaczej Beau-Reila) to poprzeczne bruzdy na płytkach paznokciowych. Pojawiają się, gdy wskutek jakiejś choroby wzrost paznokcia jest zahamowany. Ten właśnie okres, gdy płytka nie rośnie, objawia się wgłębieniem. Mogą się one pojawiać na wszystkich palcach jednocześnie, a stają się zauważalne dopiero po kilku miesiącach od wystąpienia choroby. Towarzyszą takich stanom jak nowotwory, schorzenia nerek i wątroby, ale także bywają konsekwencją niedożywienia.

Dystrofia paznokcia wiąże się z jego deformacją i bywa wynikiem długo trwającego urazu (zdarza się to np. wskutek noszenia za ciasnych, niewygodnych butów). Płytka przebarwia się, ulega pogrubieniu, a gdy stan ten trwa przewlekle, może nawet zakrzywić się ku dołowi, niczym barani róg. Tego typu zaburzenie zwane jest onychogryfozą.

Leukonychią określamy białe plamki, które mogą także powstawać pod wpływem niewielkich urazów.

Hapalonychia – to inaczej ekstremalnie miękkie paznokcie. Rozmiękczenie płytek



SZUKAJ NA WWW.BMPHARMA.PL W SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH I APTEKACH

Potrzebujesz suplementu diety, który zatroszczy się o doskonałą kondycję Twoich włosów i paznokci? Każda kapsułka **KeratinCell** zawiera potężny kompleks wyselekcjonowanych składników, w tym unikatowego ekstraktu z kiełków grochu oraz pokrzywy. Zawartość keratyny, siarki organicznej MSM, żelaza oraz biotyny, wpływa na zdrowy i promienny wygląd, zarówno Twoich włosów jak i paznokci.

KeratinCell polecany jest w szczególności osobom:
- Chcącym wzmocnić swoje włosy i wydłużyć ich cykl życia
- Pragnący przywrócić witalność włosów i paznokci
- Oczekującym ograniczenia łamliwości i kruchości paznokci

KeratinCell
suplement diety
with AnaGain™Nu

REKLAMA

eprasa.pl cc20be5358



Skrzyp polny za sprawą wysokiej zawartości krzemu korzystnie wpływa na paznokcie, nadając im większą twardość. Jego działanie jest na tyle silne, że wykazano jego zdolność do poprawy kondycji skóry i paznokci w przebiegu łuszczycy.

może być wynikiem np. anemii albo celiaklii.

Rozdwojone i kruche paznokcie mogą być jednak skutkiem chorób takich jak np. liszaj płaski, łuszczyca, wyprysk okołopaznokciowy w kontaktowym lub atopowym zapaleniu skóry. Jeśli więc Twoje paznokcie ulegają przy tym deformacji, wystrzępieniu, skróceniu (brakuje wolnego brzegu), odchylają się od łożyska – a przy tym żadne metody suplementacji i domowe sposoby nie skutkują, powinien zbadać Cię lekarz dermatolog. Ich stan może świadczyć bowiem o poważniejszej chorobie, którą należałoby leczyć w pierwszej kolejności.

Ostrożnie z manikiurem

Płytki paznokciowe są wytworami naskórka, tak więc wyjątkowo ostrożnie trzeba obchodzić się z otaczającą je skórą, zwłaszcza przy wale paznokciowym. Nie wycinaj więc głęboko skórek w tym miejscu ani po bokach paznokcia, a z całą pewnością ich nie skub ani nie próbuj odgryzać. Skutki takich agresywnych manipulacji mogą być fatalne – macierz ulegnie osłabieniu i paznokieć będzie wyrastał jeszcze słabszy niż dotąd. Gdy skórka dokuczliwie odstaje, możesz uciąć ją za pomocą wysterylizowanych cążków.

Do manikiuru używaj pilników papierowych (tekturowych) lub szklanych, drobnoziarnistych i piłuj paznokcie delikatnymi pociągnięciami, w jednym kierunku, nie szarpiąc.

Jeśli spodziewasz się, że będziesz wykonywać prace wymagające moczenia rąk (np. zmywanie, ręczne pranie lub np. zajęcia rzemieślnicze) – zrób to na krótko. Unikniesz ryzyka nadwyrężania płytki, pęknięć i zadziorów. W miarę możliwości stosuj w takich sytuacjach rękawice ochronne, a najlepiej załóż pod nie cienkie, bawełniane rękawiczki.

Olejowanie

Możesz wcierać tłuszcz po prostu w dłonie i paznokcie lub lekko podgrzewać i przyrządzać olejowe kąpiele. Takie spa niech potrwa 15-30 min, najlepiej przed snem – możesz wówczas nałożyć miękkie, bawełniane rękawiczki na całą noc. W ten sposób podtrzymasz efekty działania zabiegu. Kąpiel wykonuj 2-3 razy w tygodniu.

Olejek rycynowy Pozyskiwany jest z nasion rącznika pospolitego. Zawarty w nim kwas rycynolowy (rącznikowy) działa antybakteryjnie, regenerująco i łagodzi podrażnienia. Ma jasnożółty kolor, jest przezroczysty i gęsty. Świetnie chroni przed utratą wody z naskórka i znakomicie wpływa na paznokcie wraz z otaczającą je skórą.

Olejek arganowy Tłoczony z orzechów marokańskiego drzewa, arganii żelaznej uważany jest za najdroższy na świecie. Płynne złoto obfituje w przeciwutleniacze (w tym w witaminę E), które działają ochronnie na skórę i wspomagają zdrowie płytki paznokciowej.

Olej lniany zawiera cenne kwasy tłuszczowe omega-3, które korzystnie oddziałują na płytkę – również jako środek stosowany zewnętrznie. Kąpiele w tym oleju zapobiegają rozdwajaniu się paznokci.

Wypróbuj zioła

Ziołowe specyfiki własnej roboty wymagają nieco zaangażowania i cierpliwości, bo na efekty trzeba trochę poczekać, ale są za to w pełni naturalne i zdrowe.

Skrzyp polny Jest najbardziej popularnym ziołem wśród tych z apteczki dla urody – a to za sprawą wysokiej zawartości krzemu. Wpływa korzystnie na wygląd włosów, cery i paznokci, nadając im większą twardość. Jego działanie jest na tyle silne, że wykazano jego zdolność do poprawy kondycji skóry i paznokci w przebiegu łuszczycy[2].

Możesz przygotowywać odwar z zioła – w 2 szklankach wody zagotuj 2 łyżki suszonego ziela i na wolnym ogniu gotuj przez kwadrans. Przecedzony i przestudzony płyn pij 3 razy dziennie, po pół szklanki.

Pokrzywa To także roślina lecznicza bogata w krzem, a ponadto we flawonoidy, witaminy i inne minerały, np. wapń i żelazo. W kosmetologii jest od dawna stosowana w szamponach, odżywkach, wcierkach i lotionach do włosów. Działa też korzystnie na paznokcie i możesz ją stosować czę-

eprasa.pl cc20be5358

sto, np. w formie herbatki. Ma nieco specyficzny, mdły smak, ale możesz poprawić go, dodając do naparu suszonych owoców.

Łopian stosowany jest w ziołolecznictwie od wieków. Surowcem leczniczym są przede wszystkim korzenie, które już starożytni Grecy polecali na porost włosów. Możesz z nich przyrządzić olejowy macerat: garść suszonego korzenia zalej oliwą (ok. 0,5 szklanki) i odstaw na 3 tygodnie w ciemne miejsce. Następnie przecedź płyn i wlej do ciemnej buteleczki lub słoiczka. W lekko podgrzanej miksturze mocz paznokcie przez 5-10 min kilka razy w tygodniu.

Zadbaj o składniki odżywcze

Witamina E Jest naturalnym przeciwutleniaczem, chroniącym organizm przed reaktywnymi formami tlenu. U osób z zaburzeniami odżywiania i łamliwymi paznokciami wykazano pozytywny wpływ suplementacji witaminy E na stan płytki[3]. Okazała się również korzystna w zespole żółtych paznokci, w połączeniu z flukonazolem, przyjmowanym raz w tygodniu w dawce 300 mg[4]. Miejscowo możesz używać jej (kapsułki z witaminą A+E) do wcierania w wały paznokciowe i skórę wokół paznokcia, a także dodawać do olejowych kąpieli. Stosowana w ten sposób wspomoże ukrwienie macierzy paznokcia. Znajdziesz ją w orzechach i pestkach oraz olejach, np. słonecznikowym i wiesiołkowym.

Witamina C Szkorbut, czyli choroba będąca wynikiem niedoborów tej witaminy, która na Zachodzie niemal już nie występuje, manifestuje się w wyglądzie paznokci, a mianowicie można na nich zaobserwować podłużne ciemnoczerwone lub niemal czarne prążki. Są one skutkiem wynaczynienia czerwonych krwinek. Zbyt niski poziom kwasu askorbinowego w diecie powoduje również koilonychię, czyli paznokcie łyżeczkowate oraz hapalonychię, ekstremalne zmiękczenie płytek[5]. Witamina C wspomaga przyswajanie żelaza niehemowego (tj. pochodzącego z roślin), dlatego warto dbać o dostarczanie jej z dietą, np. w postaci owoców cytrusowych, czarnej porzeczki, papryki i brokułów. Jeśli chodzi o normy suplementacji, to ulegają one zmianie dzięki najnowszym badaniom – wskazującym na znacznie większe zapotrzebowanie na ten suplement diety w codziennym życiu, a zwłaszcza w okresach obniżonej odporności, w czasie infekcji i rekonwalescencji. Warto jednak zwrócić uwagę na formę – przedłużone działanie będą miały sole kwasu askorbinowego (askorbinian sodu, wapnia, magnezu czy potasu), charakteryzują się również one łagodniejszym działaniem na układ pokarmowy. Witamina ta w połączeniu z innymi składnikami w preparacie multiwitaminowym (zawierającym również witaminy E, B6, biotynę, cynk, żelazo, miedź oraz l-cystynę, l-argininę i kwas glutaminowy) wykazała skuteczność w wygładzaniu płytki paznokciowej u osób z rozdwajającymi się paznokciami po 3 miesiącach leczenia[6].

Witamina A rozpuszczalna w tłuszczach, jest kojarzona przede wszystkim ze zdrowiem oczu, ale ma również znaczenie dla skóry. Odpowiada za regenerację komórek, wpływa na poziom nawilżenia naszego największego organu, ale również jego przydatków – paznokci i włosów. Zapobiega nadmiernemu rogowaceniu, a w przypadku płytki – nadaje jej gładkość. Gdy mamy niedobory tego związku, może dochodzić do zaburzeń takich jak hapalonychia. Witaminę tę znajdziesz w tranie z wątroby dorsza oraz w warzywach bogatych w beta-karoten, takich jak marchew, bataty i dynia. Możesz również korzystać z suplementów, np. łączących ją z witaminą E.

Witaminy z grupy B W literaturze medycznej znajdujemy wiele udowodnionych przypadków schorzeń paznokci wynikających z deficytu tych związków. Koilonychia, czyli paznokcie łyżeczkowate, powiązane ze stanem zapalnym łożyska, kruchością i łamliwością, są wynikiem niedoborów witaminy B2 (ryboflawiny) i B3 (niacyny)[7]. Niski poziom witaminy B3 odpowiada także za onycholizę i występowanie linii Beau. Braki witaminy B6 (pirydoksyny) wiązane są z hapalonychią[5]. Pantenol, jeden ze składników witaminy B5, odpowiada za utrzymanie właściwego nawilżenia włosów i paznokci. Stosuje się go zewnętrznie, również w dermatokosmetykach, aby poprawić elastyczność płytki paznokciowej. Niedobory witaminy B12 (kobalaminy) wiąże się z przebarwieniami płytki, m.in. podłużną melanonychią. Obecność „rodziny B" zapewnisz, jeśli w Twoim menu nie będzie brakować produktów pełnoziarnistych, kiełków, nabiału (jogurtu, kefiru), warzyw strączkowych, zielonych i świeżych owoców, takich jak np. pomarańcze. Przyjmowane suplementy multiwitaminowe warto łączyć z witaminą C, cynkiem i magnezem.

Biotyna Znana także jako witamina B7 jest substancją egzogenną i musimy dostarczać ją wraz z pożywieniem. Ma znaczenie nie tylko dla zdrowia paznokci i skóry, ale również dla układu nerwowego oraz regulacji poziomu cukru we krwi. Niestety w przypadku nałogów takich jak nikotynizm i alkoholizm jej niedobór jest niemal pewny, podobnie jak w chorobach zapalnych jelit.

Jak wskazują badania, suplementacja biotyną wpływa na wzmocnienie płytki. W jednym z nich biotynę podawano uczestnikom przed 6-15 miesięcy i uzyskano u większości poprawę grubości płytki o 25%, co zostało potwierdzone badaniem pod mikroskopem elektronowym[7]. Inny eksperyment, w którym probanci z kruchymi i słabymi paznokciami otrzymywali 2,5 mg dawki biotyny przez kilka miesięcy, wykazał, że u 91% z nich poprawiła się twardość płytki[8]. Jeśli chodzi o jej źródła w pożywieniu, to znajdziesz ją m.in. w wątróbce, jajkach, łososiu, awokado,

eprasa.pl cc20be5358



Olejowe spa wiech 15-30 min, najlepiej przed snem – możesz wówczas nałożyć miękkie, bawełniane rękawiczki na całą noc. W ten sposób podtrzymasz efekty działania zabiegu.

serze żółtym i drożdżach. Tabletki lub kapsułki z biotyną przyjmuj w trakcie posiłku albo tuż po nim, by uniknąć nudności.

Żelazo To pierwiastek niezbędny do prawidłowego metabolizmu tlenowego w organizmie – a jego niedobór skutkuje anemią, czyli obniżonym stężeniem hemoglobiny i zmniejszoną masą krwinek czerwonych, co doprowadza do zbyt słabego dotlenienia tkanek. Fe ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i prawidłowego wzrostu włosów i paznokci. Przy jego niedoborze pojawiają się zaburzenia, takie jak łamliwość, prążkowanie i koilonychia, czyli paznokcie łyżeczkowate[9].

Badania wskazują, że suplementacja żelaza może wspomagać paznokcie, zwłaszcza w połączeniu z witaminą C i szczególnie gdy poziom ferrytyny jest niższy niż 10 ng/ml[10].

Wapń O ile w samej płytce paznokciowej wapnia jest niewiele (0,2%), o tyle jego niedobory mają wpływ m.in. na jej łamliwość i kruchość[11]. W badaniu, w którym kobiety przed i po menopauzie przyjmowały przez rok 1 g wapnia dziennie w porównaniu z grupą stosującą suplement Efacal z olejem z wiesiołka (4 g) oraz wapniem i olejem z ryb morskich (odpowiednio 1 g i 440 mg), stan paznokci poprawił się w obu grupach[12]. Stwierdzono również, że ciężka hipokalcemia, czyli niedobór wapnia wiąże się z występowaniem *leukonychia transversalis*, czyli poprzecznej leukonychii, będącej najprawdopodobniej skutkiem skurczów tętniczek palców i dezorganizacją keratyny w paznokciach. Suplementacja wapniem przynosiła poprawę i wycofywanie się objawów[13].

Cynk Jego funkcje w organizmie są wszechstronne – jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ok. 200 centrów enzymatycznych, odpowiedzialnych za wiele procesów, od wspomagania odporności przez mineralizację kości po pracę trzustki i serca. Niedobory wiążą się z problemami skórnymi, osłabieniem włosów, paznokci i pogorszeniem stanu cery. Odpowiada on za wzrost paznokci i ich keratynizację. Niedobory w licznych badaniach powiązane zostały nie tylko z łamliwością paznokci[14], ale również z onychoreksją (podłużne wyżłobienia)[5] oraz z występowaniem linii Beau[15]. Badania potwierdzają, że długotrwała suplementacja cynkiem w dawce 20-30 mg/dobę skutecznie niwelowała łamliwość paznokci[16]. Gdzie najlepiej szukać go w produktach spożywczych? Bogatymi źródłami są m.in. czerwone mięso, drób, wątróbka, owoce morza (ostrygi), produkty z pełnych ziaren zbóż i mleczne, np. sery żółte. Suplementy najlepiej przyjmować po posiłkach i unikać łączenia ich z preparatami żelaza oraz wapnia.

Krzem Ten półmetal – 3. najliczniej występujący w organizmie pierwiastek śladowy – znajduje się we włosach, paznokciach i naskórku. Jeśli chodzi o dietę, to najwięcej go znajdziesz w napojach: wodzie (zarówno kranowej, jak i mineralnej), piwie (ze względu na chmiel i jęczmień), oraz w kawie. Innym bogatym źródłem są zboża i produkty zbożowe, np. owies, jęczmień, kukurydza i pszenica, a dalej plasują się warzywa takie jak fasola, buraki i szparagi, owoce, m.in.: morele i truskawki[17]. Obecny jest również w migdałach i orzeszkach ziemnych. Warto przy tym pamiętać, że obróbka i przetwarzanie zbóż pozbawia je tego pierwiastka. Dlatego wybieraj produkty z pełnego ziarna.

Korzystny wpływ krzemu na kondycję paznokci potwierdza m.in. badanie, w którym u 47 kobiet z łamliwymi paznokciami, starzejącą się skórą i cienkimi, delikatnymi włosami podawano doustnie 10 ml koloidalnego kwasu krzemowego przez 90 dni. Po tym czasie kondycja paznokci i skóry uczestniczek uległa statystycznie istotnej poprawie[18].

Selen Niedobór tego korzystnego dla urody pierwiastka w organizmie objawia się plamkami na paznokciach i osłabieniem płytki, a jego nadmiar przyczynia się do jej kruchości – dlatego warto sprawdzić stężenie selenu przed rozpoczęciem ewentualnej suplementacji. W naszym organizmie zidentyfikowano ok. 20 białek – selenoprotein, a niektóre z nich mają istotne znaczenie dla zdro-

eprasa.pl cc20be5358

wia włosów i paznokci. W synergii z witaminą E, z którą warto go przyjmować, działa jak silny przeciwutleniacz – spowalnia procesy starzenia, chroni przed fotouszkodzeniami skóry i łagodzi podrażnienia. Jego poziom powiązany jest również z pracą tarczycy – w przypadku deficytu aktywność tego gruczołu jest obniżona, jod staje się niedostatecznie przyswajalny i objawy niedoczynności, w tym również łamliwość paznokci – nasilają się. Warto pamiętać także, że na obniżanie wpływu tego pierwiastka ma wpływ stosowanie antykoncepcji hormonalnej[19].

Jednym z najbogatszych źródeł selenu są orzechy brazylijskie – w glebie południowoamerykańskich krajów, gdzie są one uprawiane, pierwiastka tego jest wręcz aż za dużo. Już kilka orzechów tygodniowo wystarczy, by zapewnić sobie właściwy poziom selenu. Oprócz tego znajdziesz go również w rybach (halibut, sardynki, tuńczyk, dziki łosoś), wątróbce i mięsie wołowym, a także w ziarnach słonecznika i owsie[20].

Kolagen Bez tego białka, które stanowi ok. 30% naszej całkowitej masy ciała, nie może być mowy o elstyczności skóry, sprężystości mięśni i ścięgien, ale też o zdrowych chrząstkach stawowych i kościach. Ma ono również niebagatelne znaczenie dla zdrowia paznokci. Wpływa na ich twardość i odporność. Jak donoszą naukowcy, suplementacja preparatami zawierającymi kolagen, jest skuteczna w łagodzeniu objawów łamliwości paznokci i przyspieszaniu ich wzrostu. W jednym z badań, 25 uczestników przyjmowało przez 24 tygodnie kolagen w dawce 2,5 g dziennie. Paznokcie ocenione po 4 tygodniach przerwy okazały się mocniejsze – częstość złamań spadła o 42%, a tempo wzrostu poprawiło się o 12%. Aż 88% probantów doznało poprawy stanu paznokci na skutek suplementacji[21].

L-cysteina Należy do 22 aminokwasów będących naturalnymi składnikami keratyny, czyli białka budulcowego skóry, włosów i paznokci. Jest syntetyzowana naturalnie przez nasze ciało, ale potrzebuje do tego innych substancji: metioniny, witamin B6 i B12 oraz kwasu foliowego. Niedobór cysteiny prowadzi do łamliwości paznokci, a jej suplementowanie niweluje ich kruchość. W codziennej diecie dostarczysz ją poprzez produkty białkowe – mięso, nabiał, warzywa strączkowe i produkty z ziaren zbóż.

Powikłania cukrzycy

Pytanie: Właśnie wróciliśmy od lekarza i jestem załamana. Powiedział, że mąż ma cukrzycę typu 2. Dodał, że jest to choroba nieuleczalna oraz że może skrócić życie o 10-15 lat. Ponoć stosowanie się do zaleceń medycznych przynajmniej częściowo zapobiega powstawaniu ostrych i przewlekłych powikłań cukrzycy, a przy tym znacząco poprawia jakość życia. Nastraszył nas tym, że mąż może zapaść w śpiączkę, stracić wzrok albo nogę, ale nie powiedział słowa, co mamy robić, żeby do tego nie doszło! Czy są jakieś inne opcje poza dożywotnim przyjmowaniem insuliny? Jak mamy funkcjonować?

Odpowiedź: Nadmiar cukru we krwi jest toksyczny dla organizmu. Niszczy jednak nie tylko tak delikatne struktury, jak nerwy czy naczynia krwionośne, ale atakuje również stawy i kości. Powikłania cukrzycy dzieli się na wczesne i późne (przewlekłe). Pierwsze, nazywane też ostrymi to m.in. stany związane z nadmiarem lub niedoborem glukozy we krwi – hiper- i hipoglikemia. Natomiast przewlekłe powikłania słodkiej choroby obejmują zmiany w naczyniach oraz nerwach, które prowadzą do ich uszkodzenia. Konsekwencją mogą być retinopatia (prowadząca do utraty wzroku), niewydolność nerek (nefropatia), stopa cukrzycowa (grożąca amputacją nogi), urazy związane z osłabieniem kości oraz bóle wynikające z uszkodzenia nerwów. Na szczęście w odróżnieniu od innych chorób, korzystne rezultaty leczenia cukrzycy w dużej mierze zależą od samego pacjenta i jego decyzji. Wystarczy zmienić nieco dietę i nawyki oraz kontrolować poziom cukru we krwi, by uniknąć większości tych kłopotów. Co więcej, zarówno medycyna konwencjonalna, jak i alternatywna znają wiele skutecznych sposobów ochrony przed powikłaniami słodkiej choroby.

Ruch

Zazwyczaj słyszy się, że wystarczy 30-minutowa aktywność przez 3 dni w tygodniu. Jednak aktualnie większość badaczy oceniających interwencje ruchowe u osób z cukrzycą typu 2 prowadzone w ten sposób podkreśla, że takie działanie nie przyniesie oczekiwanych efektów. Wpływ pojedynczego wysiłku aerobowego na wrażliwość komórek na insulinę trwa 24-72 godz., w zależności od częstotliwości i intensywności treningu[1]. Ponieważ czas zwiększonej wrażliwości na insulinę nie wynosi zazwyczaj 72 godz., lepsze rezultaty można osiągnąć, gdy przerwa między nimi nie wynosi niż więcej niż 2 kolejne dni. Wpływ treningu oporowego na wrażliwość na insulinę może trwać nieco dłużej[2]. Zdaniem ekspertów może to mieć związek z faktem, że niektóre z jego efektów zależą od wzrostu masy mięśniowej. Ponadto aktywność fizyczna obniża poziom cukru we krwi, ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko zawału, a także pomaga utrzymać prawidłową wagę. Wskazane są spacery, bieganie, jazda na rowerze, taniec, pływanie, praca w ogródku. Jeśli zażywasz leki przeciwcukrzycowe, skonsultuj się z lekarzem, gdyż w związku z treningiem może być konieczna modyfikacja dawki albo jedzenie dodatkowego posiłku.

Istnieją zdecydowane i spójne dowody na to, że programy zwiększonej aktywności fizycznej aktywność i niewielka utrata masy ciała zmniejszają

eprasa.pl cc20be5358



Bogate w antocyjanozydy z klasy bioflawonoidów borówki wywołują wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej wraz z obniżeniem poposiłkowych poziomów zarówno glukozy, jak i insuliny

częstość występowania cukrzycy typu 2. W pewnym randomizowanym badaniu grupowym stwierdzono, że sama dieta lub tylko ćwiczenia fizyczne oraz zastosowanie programu, który obejmował zarówno wdrożenie diety, jak i wykonywanie ćwiczeń fizycznych były równie skuteczne w zmniejszaniu progresji zaburzeń tolerancji glukozy (IGT) do cukrzycy[3]. 2 randomizowane badania wykazały natomiast, że zmiana stylu życia polegająca na uprawianiu aktywności fizycznej przez 150 min w ciągu tygodnia oraz 5-7% utrata masy ciała wywołana dietą zmniejszyły ryzyko przekształcenia się IGT w cukrzycę typu 2 o 58%[4].

Zrzuć zbędne kilogramy

Dane z badania zdrowia pielęgniarek sugerują, że najmniejsze ryzyko cukrzycy występuje u osób, które mają BMI 21, przy rosnącej częstości występowania w miarę wzrostu poziomu otyłości[5]. Na podstawie danych epidemiologicznych kilka badań interwencyjnych sugerowało, że utrata masy ciała i zwiększona aktywność fizyczna pomagają zapobiegać lub opóźniać rozwój cukrzycy typu 2 u osób z wysokim ryzykiem choroby bezpośredniej[6]. Biorąc pod uwagę te dane, National Institutes of Health rozpoczął wieloośrodkowe badanie kliniczne zatytułowane „Program zapobiegania cukrzycy" w celu określenia, czy styl życia lub interwencja farmakologiczna (podanie metforminy) skutecznie zapobiegają konwersji z upośledzonej tolerancji glukozy na cukrzycę typu 2[7].

Rzuć papierosy!

W rzeczywistości palacze są o 30-40% bardziej narażeni na rozwój cukrzycy typu 2 niż osoby niepalące. Diabetycy, którzy palą, częściej niż niepalący mają problemy z dawkowaniem insuliny i kontrolowaniem choroby. Im więcej papierosów palisz, tym bardziej jesteś narażony na rozwój cukrzycy typu 2. Nie dość na tym, bez względu na typ choroby, palenie sprawia, że jest ona trudniejsza do opanowania. Jeśli chorujesz na cukrzycę i palisz, masz większe problemy zdrowotne związane z tym schorzeniem. Palący diabetycy mają większe ryzyko poważnych powikłań – retinopatii, neuropatii obwodowej (uszkodzone nerwy rąk i nóg powodujące drętwienie, ból, osłabienie i słabą koordynację) oraz słabego przepływu krwi w nogach i stopach, który może prowadzić do zakażeń, owrzodzeń i możliwej amputacji całej lub części stopy[8].

Ostrożnie z lekami bez recepty

Wiele reklamowanych preparatów ma w składzie cukier lub substancje wpływające na jego poziom we krwi. Zawsze dokładnie przeczytaj informację o przeciwwskazaniach do stosowania leku, zapytaj o nie farmaceutę lub lekarza. Nawet pozornie nieszkodliwe leki mogą Ci nie służyć. Aspiryna, czyli kwas acetylosalicylowy, w dużych dawkach może powodować spadek stężenia glukozy we krwi[9]. Dopuszczalna dawka to 1-2 tabletki.

Z kolei kofeina, która jest istotnym składnikiem wielu preparatów odchudzających, środków na ból głowy lub przeciwprzeziębieniowych, w dużych dawkach podnosi poziom cukru we krwi. Efedryna oraz adrenalina zawarte w lekach stosowanych w chorobach dróg oddechowych u diabetyków mogą podwyższać stężenie glukozy. Podobnie działa fenylefryna zawarta w lekach poprawiających drożność nosa.

Ziołowa pomoc

Stosowanie fitoterapii może ułatwić kontrolę glukozy u diabetyków. Literatura przedmiotu potwierdza ich skuteczność w poprawie odpowiedzi glikemicznej wraz z obniżeniem poposiłkowych poziomów zarówno glukozy, jak i insuliny, jak również zdolność do blokowania wchłaniania glukozy z jelit. Wiele z nich ma przy tym działanie przeciwzapalne oraz przeciwutleniające.

Bazylia azjatycka (Ocimum tenuiflorum) Roślina ta obniża poziom glukozy na czczo i po posiłku[10].

Sugerowana dzienna dawka: 200 mg dziennie.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) Najnowsze dowody z Arabii Saudyjskiej wskazują na znaczącą poprawę kontroli glukozy u diabetyków z cukrzycą typu 2, którzy przez rok przyjmowali 2 g ekstraktu z nasion czarnuszki siewnej[11].

eprasa.pl cc20be5358

Sugerowana dzienna dawka: 500 mg 4 razy.

Czosnek (*Allium sativum*) Jak udowodniono, poprawia on poziom glukozy na czczo, a także fruktozaminy, cholesterolu i trójglicerydów u osób z cukrzycą typu 2[12]. Warto regularnie dodawać go do potraw czy to w postaci sproszkowanej, czy w ząbkach.

Ekstrakt z czarnych jagód Bogate w antocyjanozydy z klasy bioflawonoidów borówki wywołują wyraźną poprawę odpowiedzi glikemicznej wraz z obniżeniem poposiłkowych poziomów zarówno glukozy, jak i insuliny. Mogą również przynosić korzyści w postaci poprawy poziomu cholesterolu i trójglicerydów, na co wskazują rezultaty badań na zwierzętach[13].

Sugerowana dzienna dawka: 100-350 mg.

Gurmar (*Gymnema sylvestre*) w medycynie ajurwedyjskiej znany też jako niszczyciel cukru. Jak pokazały analizy, roślina może być pomocna w obniżaniu poziomów glukozy oraz w blokowaniu wchłaniania jej z jelit. Wykazano również, że zapobiega odkładaniu się tłuszczu w wątrobie i we krwi, a także obniża wagę ciała[14].

Zazwyczaj stosuje się go w kapsułkach lub – u niektórych pacjentów – w postaci płynnej.

Sugerowana dzienna dawka: w postaci kapsułek 0,4-2,4 g, a w formie naparu do 5 g ziela.

Kurkuma (*Curcuma longa*) Zawarta w niej kurkumina okazała się wybitnym inhibitorem reaktywnych form tlenu, przyczyniających się do oksydacyjnych uszkodzeń komórek. W badaniach laboratoryjnych związek ten obniża poziom cząsteczek odgrywających rolę w rozwoju stanów zapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF-alfa) wywołujący oporność insulinową oraz NF-KB – białko nasilające ekspresję cząsteczek sygnalizujących stan zapalny.

Stwierdzono również, że kurkumina poprawia funkcjonowanie trzustkowych komórek beta, a także obniża glukozę, HbA1c i oporność insulinową[15]. Kurkumina dodawana do potraw jest trudno przyswajalna, lecz jej wchłanianie zwiększa się po zmieszaniu z czarnym pieprzem.

Sugerowana dzienna dawka: 0,2-3 g dziennie.

Lagerstremia wspaniała (*Lagerstroemia speciosa*) To drzewo znane jest również pod nazwą banaba. Preparaty z jego suszonych liści od wieków wykorzystywane są na Filipinach ze względu na właściwości poprawiające gospodarkę cukrową.

Głównym składnikiem liści banaba jest kwas korozolowy, który aktywuje GLUT 4 – białko transportujące glukozę do wnętrza komórki. Liczne badania kliniczne potwierdzają, że kwas ten jest skuteczny zarówno u diabetyków, jak i osób ze stanem przedcukrzycowym.

REKLAMA



eprasa.pl cc20be5358



Aktywność fizyczna obniża poziom cukru we krwi, ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko zawału, a także pomaga utrzymać prawidłową wagę. Wskazane są spacery, bieganie, jazda na rowerze, taniec, pływanie, praca w ogródku.

W jednym z nich po 2 tygodniach przyjmowania ekstraktu banaba wystandaryzowanego do 18% kwasu korozolowego u pacjentów zauważono spadek glukozy po posiłku o 12%[16]. Odnotowano u nich również utratę wagi o prawie 1,5 kg.

Sugerowana dzienna dawka: do 3 mg w podzielonych dawkach, według wskazówek producenta.

Przepękla ogórkowata (*Momordica charantia*) Ta odmiana melona, spotykana często na azjatyckich targowiskach, słynie z tego, że poprawia tolerancję glukozy i obniża poziom HbA1c[17]. Najlepiej przyjmować ją w postaci płynu lub ekstraktu.

Sugerowana dzienna dawka: 200-800 mg ekstraktu

Zielona herbata zawiera bioflawonoid o nazwie galusan epigallokatechiny (EGCG), będący – jak udowodniono – bezpiecznym i skutecznym przeciwutleniaczem. W badaniach klinicznych stwierdzono, że zielona herbata obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

Z kolei u pacjentów już zmagających się z tą chorobą może poprawiać tolerancję glukozy, obniżać jej produkcję i nadmierne wydzielanie w wątrobie, a także usprawnić wchłanianie. Jak podają doniesienia naukowe, ma również działanie chroniące przed retinopatią cukrzycową i odgrywa rolę w zapobieganiu miażdżycy[18].

Sugerowana dzienna dawka: 200-400 mg ekstraktu lub picie organicznej zielonej herbaty.

Żeń-szeń (Panax ginseng i quinquefolium) Badania wykazały, że zarówno azjatycki, jak i amerykański obniżają poziom glukozy na czczo. Regulują także poziom HbA1c. Dodatkowo sprzyjają normalizacji masy ciała i poprawiają nastrój[19].

Sugerowana dzienna dawka: 200 mg.

Niektóre osoby z czasem mogą wykazywać hormonalne reakcje uboczne na przyjmowanie żeń-szenia, jeżeli więc dostrzeżesz u siebie tego typu zmiany, powiadom o tym swojego lekarza[20].

Suplementy

Berberyna Eksperyment, przeprowadzony na ludziach, wykazał, że dorównuje metforminie pod względem działania u diabetyków. W badaniu pilotażowym ten alkaloid wspomagał komórkowy wychwyt glukozy z krwi, obniżał jej poziom i zmniejszał oporność insulinową.

Będąca przeciwutleniaczem berberyna może pomagać we wzmacnianiu trzustkowych komórek beta oraz w zapobieganiu nadmiernej produkcji glukozy[21]. Pacjentom zaleca się powolne zwiększanie dawek, a także przyjmowanie leku tuż po posiłku.

Sugerowana dzienna dawka: 1-1,5 g.

Chrom jako pierwiastek śladowy niezbędny do przetwarzania węglowodanów i tłuszczów wspomaga również regulację poziomu cukru we krwi, współdziałając z insuliną, tak by usprawnić transport glukozy do komórek.

Opracowany w 2017 r. przegląd 28 badań wykazał, że suplementacja chromem obniżyła stężenie glukozy we krwi i poprawiła profil cholesterolowy diabetyków z cukrzycą typu 2[22].

Sugerowana dzienna dawka: nie należy przekraczać 1 g suplementu z chromem ze względu na jego potencjalną toksyczność.

Tauryna jest silnym czynnikiem hipoglikemicznym i może wzmacniać działanie insuliny. W jednym z eksperymentów dowiedziono, że podawanie jej pacjentom z cukrzycą przez miesiąc spowodowało konieczność obniżenia u nich dawek insuliny w celu uniknięcia hipoglikemii. Po przyjmowaniu tauryny pacjenci wykazywali również obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów[23].

Sugerowana dawka: 500-1 500 mg dziennie.

Posyp cynamonem

Cinnamonium cassia oraz jego krewniak *C. burmanii*. Jak się okazuje, obie rośliny mogą obniżać poziom glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2, u których jej kontrola była mało skuteczna.

Mogą również pomagać w obniżaniu poziomu insuliny, ciśnienia krwi i HbA1c, a także zmniejszać wytwarzanie produktów końcowych zaawansowanej glikacji, wiązanych z rozwojem przewlekłych schorzeń zapalnych[24].

Sugerowana dawka: 1-2 g wysuszonej kory lub 200 mg ekstraktu dziennie.

eprasa.pl cc20be5358

NA RETINOPATIĘ I NEFROPATIĘ

Wiele badań wykazało ochronny wpływ suplementów na narządy szczególnie narażone na destrukcyjne działanie cukru – oczy i nerki. Część z nich przy okazji korzystnie wpływa na ogólny stan diabetyków.

N-acetylocysteina (NAC)

Zmniejsza oporność insulinową, działając jako przeciwutleniacz zapobiegający oksydacyjnym uszkodzeniom wywoływanym przez glukozę[25]. Jest szczególnie pomocna w ochronie oczu przed cukrzycową degeneracją siatkówki[26] oraz w osłanianiu nerek i komórek skóry przed uszkodzeniami[27].

Sugerowana dawka: 600-2 400 mg dziennie.

Miłorząb japoński (Ginkgo biloba)

Roślina ta wiązana jest z obniżaniem ryzyka otępienia i spadku zdolności poznawczych, ale wykazano również, że zmniejsza krzepliwość krwi, a także poprawia funkcjonowanie siatkówki i nerek u osób chorych na cukrzycę typu 2 z retinopatią[28].

Nie powinny go przyjmować osoby stosujące leki rozrzedzające krew ani cierpiące hemofilię.

Sugerowana dawka: 160-240 mg dziennie.

Kwas R-alfa-liponowy (R-ALA)

Ten przeciwutleniacz zwiększa wrażliwość na insulinę i poprawia metabolizm glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2[29], a badania sugerują, iż może on również zapobiegać powikłaniom w nerwach, oczach i nerkach[30].

Sugerowana dawka: 300-1 200 mg R-ALA dziennie, odpowiadające 600-2 400 mg produktu oznaczonego jako ALA.

NA NEUROPATIE

Naukowcy z University of Sydney twierdzą, że diabetycy są narażeni na większe o 35% ryzyko bólów krzyża i o 24% bólów karku niż osoby zdrowe. Te liczby robią wrażenie, gdy uświadomimy sobie, że aż 382 mln ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę!

Dystalna symetryczna polineuropatia (DPN) jest najczęstszą postacią neuropatii cukrzycowej, która może dotyczyć nawet 50% pacjentów[31] i jest głównym czynnikiem ryzyka owrzodzeń stopy cukrzycowej, prowadzących do nieurazowych amputacji.

Chociaż u dużej liczby diabetyków DPN może przebiegać całkowicie bezobjawowo, to u ok. 15-25% występuje ból neuropatyczny (określany jako bolesna dystalna symetryczna polineuropatia), który często prowadzi do bezsenności, zaburzeń nastroju i złej jakości życia. Nie jest jasne, dlaczego u tych pacjentów pojawia się ból neuropatyczny, podczas gdy inni z podobnym stopniem neuropatii go nie odczuwają.

W badaniu EURODIAB Prospective Complications Study obserwowano 1 172 pacjentów z cukrzycą typu 1 bez neuropatii, aby określić czynniki ryzyka rozwoju tego powikłania.

Okazało się, że prócz złej kontroli glikemii, sprzyjały mu nadciśnienie, podwyższony poziom trójglicerydów, otyłość i palenie papierosów. Podobne naczyniowe czynniki ryzyka stwierdzono także w cukrzycy typu 2[32].

Potrzebna witamina D

Od dawana wiadomo, że stężenie tego związku jest predyktorem wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, polineuropatii i przewlekłego bólu.

Badania przedkliniczne wskazują, że niedobór słonecznej witaminy może mieć znaczenie w zespołach bólu neuropatycznego. U pacjentów z bolesnym DNP jej poziom był znacznie niższy w porównaniu do grupy z bezbolesną dystalną symetryczną polineuropatią. Co więcej, korelacją między stężeniem 25-hydroksywitaminy D w surowicy a oceną bólu była istotna[33].

Benfotiamina

Jak wykazano, ta rozpuszczalna w tłuszczach forma tiaminy (znana również jako allitiamina) redukuje tworzenie produktów końcowych zaawansowanej glikacji, wiązanych z rozwojem powikłań cukrzycowych[34].

Wchłaniana lepiej niż rozpuszczalna w wodzie tiamina, benfotiamina zwiększa produkcję pirofosforanu tiaminy – związku chemicznego blokującego uszkodzenia wywoływane przez glukozę. Jak udowodniono, łagodzi ona retinopatię, nefropatię i neuropatię[35].

Sugerowana dzienna dawka: 150-450 mg.

Acetylo-L-karnityna

Wykazano, że ten nutraceutyk łagodzi ból i degenerację nerwów, a także poprawia percepcję wibracyjną u pacjentów z przewlekłą neuropatią cukrzycową[36].

Sugerowana dzienna dawka: 1,5-3 g dziennie.

Tarcza przed powikłaniami

Sulforafan Ten przeciwutleniacz występuje w warzywach krzyżowych, takich jak brokuły. Oprócz jego dobrze udokumentowanych własności przeciwrakowych stwierdzono również znaczącą zdolność do obniżania poziomu glukozy na czczo i HbA1c u otyłych pacjentów z cukrzycą typu 2.

Może on chronić przed uszkodzeniami naczyń krwionośnych wywoływanymi przez stres oksydacyjny, co pomaga zapobiegać powikłaniom cukrzycowym[37].

Sugerowana dzienna dawka: 30-200 mg.

L-karnozyna Produkt ten wykazał potencjalne korzyści w zmniejszaniu oporności insulinowej i obniżaniu ryzyka powikłań cukrzycowych[38].

Sugerowana dzienna dawka: 1 g.

Magnez odgrywa główną rolę w utrzymywaniu insulinowrażliwości i regulacji poziomu glukozy we krwi. Niedobór tego pierwiastka powiązano z cukrzycą typu 2 i powikłaniami diabetologicznymi. W jednym z przeglądów opublikowanych badań stwierdzono, że ryzyko wystąpienia cukrzycy obniża się o 15% wraz z każdymi 100 mg przyjmowanego codziennie magnezu[39].

eprasa.pl cc20be5358



W badaniach klinicznych stwierdzono, że zielona herbata obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Z kolei u pacjentów już zmagających się z tą chorobą może poprawiać tolerancję glukozy, obniżać jej produkcję i nadmierne wydzielanie w wątrobie, a także usprawniać wchłanianie.

Sugerowana dzienna dawka: 250- 600 mg tlenku magnezu.

NA STOPĘ CUKRZYCOWĄ

Okład z larw

Gdy proces gojenia trzeba wspomóc, lekarzom w sukurs przychodzi biochirurgia stosowana wieki temu przez Majów. Polega ona na umieszczeniu na ranie larw z gatunku *Lucilia sericata*, które uprzednio zostały wyhodowane z zachowaniem wszelkich zasad sterylności w laboratorium. Przeważnie przed położeniem na ranę nie mają więcej niż kilka milimetrów wielkości. Larwy muchy plujki wydzielają enzymy trawienne, które rozpuszczają martwą tkankę i następnie ją zjadają. Oczyszczanie trwa kilka dni. Jego dodatkową zaletą jest fakt, że larwy radzą sobie również z lekoopornymi bakteriami np. gronkowcem złocistym opornym na metycylinę (MRSA), paciorkowcami oraz drobnoustrojami z grupy *Pseudomonas*. Jak podają autorzy pewnego kohortowego badania, w grupie 18 pacjentów z 20 owrzodzeniami niepoddającymi się standardowemu leczeniu 6 ran leczono konwencjonalną terapią, a 6 larwami, pozostałe 8 zaś najpierw konwencjonalnie, a następnie larwami. Podczas pierwszych 14 dni terapii klasycznej nie zaobserwowano znaczącego oczyszczenia tkanki martwiczej, w tym samym czasie terapia larwami spowodowała zmniejszenie się obszaru martwiczej tkanki o 4,1 cm kwadratowy. Natomiast po 5 tygodniach leczenia konwencjonalnie leczone rany nadal były pokryte martwiczymi tkankami w 33% ich powierzchni, podczas gdy po zaledwie 4 tygodniach terapii rany traktowane larwami zostały całkowicie oczyszczone. Odnotowano w nich również przyspieszony wzrost tkanki ziarninowej[40].

Nanocząstki

Badacze z Massachusetts General Hospital opracowali wysycone elastynopodobnymi białkami nanosfery, które zawierają czynnik wzrostu keratynocytów (KGF). Wcześniejsze raporty sugerowały, że KGF może pomóc w leczeniu chronicznych ran. W większości studiów był on jednak aplikowany jedynie na powierzchnię rany, co ograniczało jego dostęp do położonych głębiej tkanek. Amerykanie uzyskali rekombinowane białko fuzyjne z KGF oraz peptydów naśladujących pod względem funkcjonalnym elastynę. W eksperymentach laboratoryjnych zademonstrowano, że polipeptyd (będący produktem użytego genu fuzyjnego) zachowywał właściwości zarówno KGF, jak i elastyny. W odpowiedzi na wzrost temperatury błyskawicznie samoorganizował się w nanosfery. Po nałożeniu na głębokie rany skóry gryzoni z cukrzycą nanocząstki stymulowały powierzchniowe tworzenie nabłonka oraz grubej tkanki łącznej włóknistej, prowadząc do zagojenia się ponad 90% ran w porównaniu do 40% w grupie kontrolnej. Wydaje się, że nowy system da się wykorzystać w leczeniu odleżyn lub wrzodów charakterystycznych dla stopy cukrzycowej. Uczeni zaangażowani w projekt są zdania, że ta technologia ma duży potencjał, ponieważ białko fuzyjne można łatwo wyprodukować przy stosunkowo niskich kosztach[41].

Więcej tlenu!

Naukowcy z Purdue University stworzyli wkładkę, która może wspomóc gojenie wrzodów związanych ze stopą cukrzycową. Jednym z najlepszych sposobów na wygojenie tych ran jest ich dotlenianie. Badacze opracowali system, który stopniowo uwalnia O2 w ciągu dnia, dzięki czemu pacjent zyskuje większą mobilność. Zazwyczaj leczenie cukrzycowych ran polega na usunięciu z ich powierzchni zmienionej tkanki i odciążaniu chorej kończyny. Złotym standardem jest zastosowanie pełnokontaktowej łuski, która zapewnia stopie ochronne środowisko. Uczeni z Purdue za pomocą lasera ukształtowali wkładki z gumy silikonowej. Utworzyli zbiorniczki, które uwalniają tlen tylko w niedotlenionych partiach stopy, czyli tam, gdzie znajdują się wrzody. To pozwala na uniknięcie zatrucia reszty stopy nadmiarem tlenu. Przy nacisku rzędu 150 kPa (to średnia wartość dla stania albo chodzenia) wkładka uwalnia tlen w tempie 1,8 mmHg/min/cm2. Przy mniejszym nacisku, np. podczas sie-

eprasa.pl cc20be5358

dzenia tempo uwalniania wynosi 0,092 mmHg/min/cm2; dla rany o rozmiarach 4 cm2 poziom tlenu wzrasta do optymalnej wartości leczniczej (50 mmHg) w ciągu 150 min. Symulacje pokazały, że pod naciskiem osoby ważącej 53-81 kg wkładka może dostarczać tlen przez co najmniej 8 godz. dziennie[42].

Restart komórek

Badacze z Tufts University odkryli, że komórki skóry z owrzodzeń w przebiegu stopy cukrzycowej można przeprogramować, uzyskując indukowane pluripotencjalne komórki macierzyste (iPS). Wyniki są zachęcające. W odróżnieniu od komórek ze zdrowej ludzkiej skóry te pobrane z niegojących się ran trudno wyhodować. Oprócz tego nie odtwarzają one normalnej funkcji tkanek. Zawracając komórki z cukrzycowych owrzodzeń na wcześniejszy, embrionalny etap rozwoju, uczeni niejako je zrestartowali. To zaś daje nadzieję, że przekształcą się one w komórki, które będą mogły zagoić ranę. Jednak nim to nastąpi, akademicy muszą sprawdzić, czy cofnięte w rozwoju komórki mogą się zróżnicować do dojrzalszych typów, a następnie zbadać je w modelach 3D, by ustalić, czy poprawią gojenie chronicznych owrzodzeń[43].

OCHRONA NARZĄDU RUCHU

Pacjenci z obydwoma typami cukrzycy są narażeni na znacznie większe ryzyko złamań niż osoby zdrowe. A ci, u których doszło do złamań, często doświadczają opóźnionego zrostu i/lub jego braku.

Ok. 50% wszystkich dorosłych diabetyków cierpi na zapalenie stawów, a ponad ¼ z nich zgłasza ograniczenia w wykonywaniu zwykłych czynności z powodu dolegliwości tych struktur.

Niedawny raport dotyczący dorosłych w wieku 18-64 lat wykazał, że częstość występowania zapalenia stawów u osób z cukrzycą typu 2 wynosiła 52% w porównaniu z 27% u zdrowych ludzi[44]. Inne badania dowodzą szkodliwego wpływu hiperglikemii na chrząstkę stawową, co może przyspieszać chorobę zwyrodnieniową.

Wzmocnij kości i stawy

Jednym ze sposobów na zniwelowanie negatywnych skutków cukrzycy i jej leczenia dla zdrowia kości mogą być leki osteoporotyczne, które poprawiają ich wytrzymałość. Wykazano, że bisfosfoniany (szczególnie alendronian) na osteoporozę, są skuteczne w niektórych przypadkach cukrzycowej utraty masy kostnej[45].

Badania przeprowadzone w Hongkongu dowodzą, że połączenie witaminy K2 i kalcytriolu (forma witaminy D3) jest skuteczne w przywracaniu prawidłowej budowy i funkcji osteoblastów[46].

Szereg zaburzeń związanych ze starzeniem się, chorobą zwyrodnieniową stawów i cukrzycą typu 2 rozwija się przez wiele lat w wyniku siedzącego trybu życia i złych nawyków żywieniowych. Dlatego tak ważny jest ruch. Wysiłek fizyczny obejmujący ćwiczenia aerobowe i oporowe redukuje ból oraz ograniczenia funkcjonalne typowe dla osteoartrozy[47].

Higiena jamy ustnej

Cukrzyca zwiększa podatność na zakażenia, przez co wzrasta zagrożenie chorobami dziąseł, które najczęściej mają podłoże infekcyjne. Dlatego regularnie i dokładnie czyść zęby. Dbaj o nie, tym bardziej że diabetykom odradza się implanty.

BIBLIOGRAFIA

PROBLEMY Z PAZNOKCIAMI

1. Dermatol Ther (Heidelb). 2020 Feb; 10(1): 15-27
2. JEADY 2009; 23: 832-834
3. Am. J. Clin. Dermatol., 2005, 6: 165-73
4. Arch. Dermatol., 1973, 108: 267-8, J. Drugs Dermatol., 2009, 8: 276-9
5. Clin Dermatol 2010;28:420-5
6. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2019;13(12):355-62
7. Cutis. 1993 Apr;51(4):303-5.
8. Z Hautkr. 1989 Jan 15;64(1):41-8.
9. J. Krutmann, P. Humbert, Nutrition for Healthy Skin. Strategies for Clinical and Cosmetic Practice. Springer, 2011, 149-63
10. Nutr Clin Pract. 2019; 34: 490-503
11. Indian J Dermatol Venereol Leprol. May-Jun 2012;78(3):237-41
12. Br J Nutr. 2000 Jun;83(6):629-35
13. Eur J Dermatol 2004;14:67-8
14. Metabolic and Nutritional Disorders. In: Burns T, Breatnach S, Cox N, Griffiths C, editors. Rook's Textbook of Dermatology. John Wiley and Sons; 2010: 59.58-59.76
15. .J Drugs Dermatol 2007;6:782-7
16. .Nutr Clin Pract. 2019;34:490-503
17. Met Ions Life Sci. 2013;13:451-73
18. J Int Med Res. Jul-Aug 1993;21(4):209-15
19. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2013 Jul;17(13):1804-13
20. A.P. Shreenath, M.A. Ameer, J. Dooley, Selenium Deficiency, Stat Pearls Publishing, 2021
21. J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4):520-6

POWIKŁANIA CUKRZYCY

1. Sports Med25:25-35, 1998
2. Am JEpidemiol 145:614-619, 1997
3. Diabetes Care27:83-88, 2004
4. N Engl J Med344:1343-1350, 2014.
5. Metabolism45:254-260, 1996
6. Diabetes Study. Diabetes Care 20:537-544, 1997
7. Diabetes Care 22:623-634, 1999
8. https://tiny.pl/t9b24
9. Diabetes Care 2004;27(sup-pl_1):72-3
10. Evid Based Complement Alternat Med, 2017; 2017: 9217567
11. PLoS One, 2015; 10: e0113486
12. Food Nutr Res, 2017; 61: 1377571
13. Nutr Sci, 2013; 2: e22, Nutrition, 2017; 41: 107-12
14. J Sci Food Agric, 2014; 94: 834-40
15. Int J Med Sci, 2013; 10: 337-81, Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 636053
16. J Integrated Study of Dietary Habits 2006; 17: 255-259
17. Nutr J, 2015; 14: 13
18. Molecules, 2017; 22: 849
19. J Ginseng Res, 2017; 41: 589-94
20. Evid Based Complement Alternat Med, 2017; 2017: 9217567
21. Metabolism, 2008; 57: 712-7;Acta Pharm Sin B, 2012; 2: 327-34
22. Mol Nutr Food Res, 2017 Jul 5
23. Amino Acids, 2012; 42: 1529-39; Exp Mol Med, 2012; 44: 665-73
24. Ann Fam Med, 2013; 11: 452-9
25. J Basic Clin Physiol Pharmacol, 2006; 17: 245-54
26. Mol Biol Rep, 2012; 39: 3727-35
27. Diabetes, 2003; 52: 499-505
28. Exp Clin Cardiol, 2005; 10: 85–7
29. Free Radic Biol Med, 1999; 27: 309-14; Arzneimittelforschung, 1995; 45: 872-4
30. Diabetes, 2004; 53: 3233-8; Rev Diabet Stud, 2009; 6: 230-6
31. Diabetes Care. 2017 Jan; 40(1):136-154
32. Ann Clin Transl Neurol. 2018 Apr; 5(4):397-405
33. Diabetes Res Clin Pract. 2016;111:44-50; Diabet Med. 2018;36:44-51
34. Diabetes Care, 2006; 29: 2064-71,
35. Diabetes Care, 2012; 35: 1095-7
36. Diabetes Care, 2005; 28: 89-94
37. Sci Transl Med, 2017; 9: eaah4477; Pharm Biol, 2016; 54: 2329-39
38. Amino Acids, 2016; 48: 1131-49
39. J Intern Med, 2007; 262:208-14
40. Diabetes Care26:446 – 451, 2003
41. Gene therapy. 11. 1780-5. 10.1038
42. https://doi.org/10.1557/mrc.2018.181
43. https://tiny.pl/t9zm3
44. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2008;57(18): 486-489
45. Diabetes Metab. 2004 Sep; 30(4):355-8; J Cell Physiol. 2015 Aug; 230(8):1944-53
46. Eur J Pharmacol. 2015 Nov 15; 767():30-40
47. J Am Acad Orthop Surg. 2013 Sep;21(9):571-6

eprasa.pl cc20be5358



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.

Wsparcie stawów, mięśni i kości



Xenico
Menachinox® ADEK
Cena: 34,50 zł (120 kaps.)
xenico.pl

Menachinox® ADEK to zestaw najwyższej jakości wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D3, E i K2 MK-7. Witamina K2 (VitaMK7®) pochodzi z tradycyjnego, japońskiego sfermentowanego produktu soi – natto, natomiast witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny (Quali-D®). Dodatkowo produkt został wzbogacony o mieszaninę tokoferoli i tokotrienoli (alfa, beta, gamma i delta) z jakich składa się naturalna witamina E oraz witaminę A. Składniki te zostały rozpuszczone w oczyszczonym oleju lnianym, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Nerwy na wodzy



Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: 39,50 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Na obniżenie cholesterolu i glukozy



Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

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 cc20be5358



Wielka siła przeciwutleniaczy

Yango
OPC 95% ekstrakt z pestek winogron
Cena: 75 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl
Nie tylko miąższ i skórki winogron wykazują cenne właściwości prozdrowotne. Głównym składnikiem aktywnym ich pestek jest OPC, czyli oligomeryczne proantocyjanidyny. Flawonoidy te mają silne właściwości antyoksydacyjne – 50-krotnie przewyższają pod tym względem witaminę E, a witaminę C – 20-krotnie. Ekstrakt z pestek winogron Yango standaryzowany jest na minimum 95% zawartości OPC (900 mg w kapsułce). Nie zawiera dodatków i wypełniaczy, jest również przyjazny wegetarianom i weganom.



Odzyskaj burzę włosów

Jantar Medica
Kuracja w ampułkach z wyciągiem z bursztynu
Cena: 15,50 (5×5 ml)
www.sklep.farmona.pl

Mocno zniszczone włosy wymagają nie tyle skutecznej pielęgnacji, ile intensywnej kuracji. Formuły kosmetyków z serii Jantar Medica oparte zostały na jednym z najcenniejszych składników w kosmetologii – bursztynie. Wyciąg z niego pielęgnuje, odżywia i wzmacnia strukturę włosów, poprawiając ich kondycję. Z kolei proteiny jedwabiu nadają kosmykom elastyczność, miękkość i połysk. W ampułkach znajdują się też witaminy A, E i F, które nawilżają, intensywnie odżywiają i wzmacniają włosy. Kompleks AHA delikatnie zmiękcza naskórek, ułatwiając wnikanie substancjom aktywnym, a Trichogen® stymuluje wzrost i przedłuża cykl życia włosa. Bogata w składniki aktywne receptura preparatu gwarantuje spektakularne efekty. Ich działanie zostało potwierdzone w badaniach konsumenckich.



Na mocne i zdrowe kości

Valentis
Kinon krople
Cena 29,99 zł (10 ml – 60 kropli)
www.kinon.com.pl

Kinon krople zawierają najbardziej aktywną formę witaminy K – menachinon 7 uzyskiwaną z natto (japońskiej potrawy ze sfermentowanej soi). Ten w 100% naturalny preparat, jest też łatwo przyswajalny. Witamina K2 MK7 odpowiada za prawidłowe wchłanianie i wykorzystanie wapnia oraz fosforu, przez co jest sprzymierzeńcem zdrowych kości. Co więcej, zgodnie z najnowszymi doniesieniami naukowymi może też zmniejszać ryzyko ich złamań. Poza tym menachinon 7 korzystnie wpływa na parametry krwi.

Jedno opakowanie preparatu zawiera 360 kropli i wystarcza na 2 miesiące.

Z kodem OCL3 rabat 10%



Naturalny eliksir młodości

Yango
Q10 Premium™
Cena: 105 zł (60 kaps.)
www.sklep.yango.pl
Nawet jeśli cieszysz się doskonałym zdrowiem i odpowiednio się odżywiasz, ilość Q10 wytwarzana przez organizm maleje wraz z wiekiem. Może to prowadzić do zakłóceń stabilności komórek, zachwiania komunikacji międzykomórkowej oraz kłopotów z wytwarzaniem energii, co skutkuje przewlekłym zmęczeniem, spadkiem odporności i przyspieszonym starzeniem. Preparat Yango zawiera, prócz koenzymu Q10: kolagen rybi, wyciąg z pestek winogron, kwas hialuronowy, pikolian cynku, witaminę E z soi i wyciąg z granatu.

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 cc20be5358



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

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. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Wsparcie układu oddechowego i odporności

Kenay
ImmunoVir – artemizyna andrographis glicyryzyna laktoferyna
Cena: 163 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się 4 składników aktywnych. Artemizyna – bylica roczna, zwana inaczej słodkim piołunem, jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. *Andrographis paniculata* wspiera układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby. Lukrecja utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna jest rodzajem białka globularnego, które jest składnikiem siary i mleka ssaków.



Poprawa libido i nastroju

Kenay
Maca – ekstrakt BIO MacaCare™
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Starożytni Peruwiańczycy wykorzystywali korzeń maca zarówno w celach spożywczych, jak i leczniczych, być może przede wszystkim w celu zwiększenia płodności, poprawy funkcji seksualnych i poprawy nastroju. MacaCare™ to wysoki stopień czystości gwarantujący skuteczność działania, posiada europejski certyfikat BIO, kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne (clean label), bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych i innych dodatków



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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 cc20be5358

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 w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny



Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Poprawa trawienia i zdrowsza wątroba



Singularis
Enzymy Trawienne Kompleks Digezyme®
Cena: 39 zł (30 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Niedobór lub brak enzymów trawiennych może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Efektem zaburzeń trawienia mogą być nie tylko ogólnie pojęte dysfunkcje gastryczne, lecz także poważne choroby ogólnoustrojowe wynikające z braku zapewnienia organizmowi podstawowych związków chemicznych. Kompleks Digezyme® zawiera enzymy idealne dla wegan i wegetarian, nie są bowiem pochodzenia zwierzęcego. Działa ochronnie na wątrobę, poprawia trawienie (rozkłada białka, tłuszcze i węglowodany), wspomaga wchłanianie cennych witamin i składników mineralnych, wzmacniając system immunologiczny i zwiększając wytrzymałość organizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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 cc20be5358



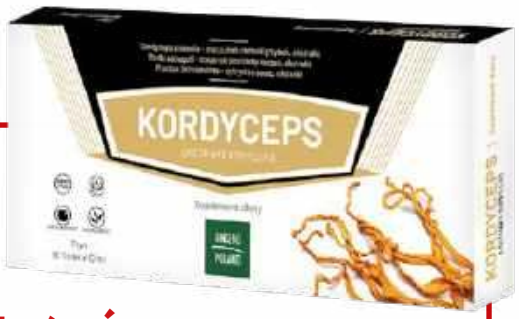
Wsparcie osłabionego organizmu



Mito-Pharma
QuinoMit Q10® Fluid MSE dr Enzmann
Cena: 347 zł (30 ml), 523 zł (50 ml)
www.mito-pharma.pl

Nieustanne zmęczenie, brak sił, problemy z koncentracją czy obniżenie nastroju, mogą być następstwem przebytych infekcji. Istotnym elementem regeneracji organizmu jest zasilenie mitochondriów substancją fundamentalną – koenzymem Q10.

QuinoMit Q10® fluid to wyjątkowo dobrze przyswajalny koenzym Q10 w postaci – ubichinolu. Dzięki formie fluidu oraz ultramałym cząsteczkom CoQ10 preparat jest 8-krotnie lepiej przyswajalny niż tradycyjne tabletki! Zastosowanie innowacyjnej formuły pozwala na przyswojenie koenzymu Q10 bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej i jego natychmiastowe wykorzystanie.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 39 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.



Ziołowa pomoc podczas menstruacji

Yango
Krwawnik Premium
Cena: 60 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl
Krwawnik lekarski (*Achillea millefolium*) niweluje nieprzyjemne objawy miesiączki, o czym wiemy od dziesiątków tysięcy lat. W suplemencie jego moc zapewniania komfortu menstruacyjnego została dodatkowo wzmocniona przez szałwię lekarską (*Salvia officinalis*) oraz niepokalanek mnisi (*Vitex agnus-castus*). Zioła te w połączeniu poprawiają samopoczucie, niwelują objawy napięcia przedmiesiączkowego, wpływają na równowagę hormonalną i ograniczają nadmierną potliwość.



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 cc20be5358

Naturalne wsparcie w alergiach



Holistic
Holistic Pollenzym
Cena: 88 zł (60 kaps.)
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127 (opłata za połączenie wg lokalnej taryfy operatora)

Szwedzki suplement diety zawiera kompozycję enzymów i wyciągów roślinnych przeciwdziałających skutkom alergii. Bromelaina i dysmutaza ponadtlenkowa niwelują stany zapalne, a kwercetyna ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Glon chrząstnica kędzierzawa oraz polisacharydy nawilżają błony śluzowe jamy ustnej, gardła i nosa. Wodorosty zaś – koją i regenerują przewód pokarmowy oraz płuca. Przeciwzapalny imbir i witamina C dopełniają ochronę organizmu przed stresem oksydacyjnym.

Dla sprawnych stawów



Bio Medical Pharma
LicurFlex II suplement diety
Cena: 139 zł (30 kaps)
www.bmpharma.pl

Wraz z wiekiem oraz na skutek wielu czynników, takich jak siedzący tryb życia czy nadwaga, stawy narażone są na intensywniejsze zużywanie. Warto zadbać o zdrowe i sprawne stawy, aby utrzymać je w dobrej kondycji jak najdłużej. Z pomocą przychodzi LicurFlex II – połączenie kurkuminy, kolagenu typu II, miedzi, manganu i witamin C i D. Suplement ten sprawdzi się idealnie dla osób, które chcą utrzymać mobilność mimo małej ilości ruchu, uprawiają sport i prowadzą aktywny tryb życia.

Promienna skóra dzięki bratkowi



Yango
Skinsiv™
Cena: 39 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl
Fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*) potocznie znany jako bratek polny, ceniony jest od wieków w zielarstwie ludowym za właściwości wspierające piękny i zdrowy wygląd skóry. Skinsiv™ to preparat oparty na ekstrakcie z tej rośliny z dodatkiem witamin i cynku. Wyciąg z fiołka oraz witaminy B2, B3 oraz B7 pomagają w utrzymaniu zdrowej skóry. Ponadto cynk działa korzystnie na włosy i paznokcie. Preparat nie zawiera dodatków i wypełniaczy, a kapsułki są delikatne dla żołądka i odpowiednie dla wegan i wegetarian.

Zdrowe oczy Twojego dziecka



Farmapol
Klarin Junior
Cena: 16,85 zł (30 tabl.)
www.farmapol.pl

W dobie zdalnej nauki i elektronicznych gadżetów warto zadbać o wzrok najmłodszych. Klarin Junior to preparat przeznaczony dla dzieci od 6. r ż. jako uzupełnienie codziennej diety w antocyjany z borówki czernicy oraz witaminy i minerały.

Borówka wspiera przepływ krwi do oka i klarowność widzenia. Owoc ten jest źródłem antyoksydantów, które pomagają utrzymać właściwe funkcje siatkówki oka oraz niszczą wolne rodniki. Natomiast witaminy A i B2 oraz cynk pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia. Preparat został wzbogacony witaminą D, która usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego oraz odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowych i mocnych zębów i kości.

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 cc20be5358



prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl cc20be5358

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, 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

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

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

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

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

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

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

Luboń

❑ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche), ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

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

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

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 cc20be5358

Zamów kwietniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Zatrzymaj epidemię alergii**
- **Temat numeru: Mamy klucz do zwalczenia przewlekłego zmęczenia!**
- **Jak uniknąć stanu przedrzucawkowego?**
- **Rak jelita rośnie po cichu**
- **Uwaga! Borelioza atakuje stawy!**
- **Jak sobie radzić z… podwyższonym kortyzolem kłopotami w nauce**



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 3/2022
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 cc20be5358



CEBULA ZWYCZAJNA (*ALLIUM CEPA*)

Mało jest roślin o tak wszechstronnym działaniu. Nazywana naturalnym antybiotykiem, nie tylko dba o naszą odporność, ale również dobrą kondycję od pamięci aż po kości.

To jedno z najstarszych i najbardziej rozpowszechnionych warzyw na świecie, uprawiane było w Chinach już w 5 000 r. p.n.e. i już wówczas ceniono je za z powodu leczniczych właściwości. W dawnych czasach cebula pomagała zwalczyć szkorbut.

Jest źródłem witamin A, C, B1, B2, B3 (PP), E, i K oraz siarki, wapnia, fosforu, potasu, cynku, krzemu, magnezu, żelaza i selenu. Zawiera też kwercetynę, saponiny, flawonoidy, fruktany, pektyny oraz błonnik pokarmowy. Odmiana zwyczajna i czerwona są najbogatsze w składniki odżywcze.

Chroni jamę ustną przed zakażeniami[1], wspomaga gojenie ran, jest skuteczna w zwalczaniu chorób pasożytniczych, np. leiszmaniozy[2]. Poprawia przemianę materii i reguluje wypróżnienia. Zmniejsza też poziom lipidów i cukru we krwi oraz korzystnie wpływa na układ krążenia[3].

Mało kto wie, że dzięki związkom siarkowym cebula jest sprzymierzeńcem w walce o dobrą kondycję mózgu – poprawia zaburzenia pamięci i może spowolnić jej utratę związaną z wiekiem.

Na bakterie

Cebula potrafi zniszczyć drobnoustroje oporne na działanie antybiotyków. Działa przede wszystkim w stosunku do bakterii Gram-dodatnich[4] i bakterii Gram-ujemnych[1]. Zawarta w niej allicyna zabija m.in. *Salmonella* i *Escherichia coli*. Z kolei związki siarki – tiosulfiniany i tiosulfoniany – niszczą mikroby odpowiedzialne za infekcje i zakażenia jamy ustnej[5] oraz pomagają redukować liczbę tych, które powodują próchnicę zębów. Dowiedziono, że kilka minut żucia surowej cebuli powoduje eliminację wszystkich drobnoustrojów znajdujących się w jamie ustnej i gardle.

Na infekcje i kaszel

Witamina C, cynk i magnez obecne w tym warzywie pomagają w leczeniu objawów przeziębienia i grypy, zwiększają odporność, wzmacniają organizm i zwalczają stan zapalny. Saponiny zawarte w cebuli są pomocne w leczeniu suchego kaszlu, ponieważ zwiększają wydzielanie śluzu z górnych dróg oddechowych oraz rozrzedzają wydzielinę, dzięki czemu łatwiej oczyszczają się oskrzela. Znajdująca się w niej kwercetyna działa przeciwwirusowo. Podczas infekcji hamuje ona przenikanie mikroba do komórek i jego późniejsze namnażanie się[6].

Po antybiotykoterapii

Cebula wzmacnia organizm po chorobie. Ma działanie grzybobójcze, więc jej spożywanie jest szczególnie wskazane po kuracji antybiotykami, które w organizmie niszczą zarówno bakterie chorobotwórcze, jak i dobroczynną florę jelitową. Do tego jest bardzo bogatym źródłem fruktanów (błonnika prebiotycznego), które wpływają korzystnie na mikrobiotę jelitową.



BIBLIOGRAFIA

1. Carper J, Pszczołowski K: Apteka żywności: nowe i niezwykłe odkrycia leczniczego działania żywności. Hannah Publishing, Londyn 1996: 120-4
2. Fitoterapia 2004; 75(1): 9-13
3. Trends Food Sci Technol 2007; 18(12): 609-25
4. Microbiol Res 1995; 150(2): 167-72
5. Nat Prod Rep 2005; 22(3): 351-68
6. Antiviral Res 2012; 94(3): 258-71
7. Int J Epidemiol 1998; 27(6): 941-44
8. Natl Cancer Inst 1989; 81(2): 162-64
9. Chromatogr A 2006; 1112(1-2): 3-22

eprasa.pl cc20be5358

Zastosowanie cebuli zwyczajnej:

Syrop na przeziębienie
Obierz i pokrój w cienkie plastry 2 cebule, 3 główki czosnku i 1 średni kawałek świeżego imbiru. W litrowym słoiku układaj je naprzemiennie warstwami, przesypując cukrem, tak aby znalazł się on również na wierzchu (wyjdzie ok. 3 szklanek cukru). Szczelnie zamknij pokrywkę. Po kilku godzinach wytworzy się syrop. Całość pozostaw w słoiku, stosuj 2-3 razy dziennie po 2 łyżeczki. Syrop wzmaga odporność, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, łagodzi ból gardła, mokry kaszel i skraca czas trwania infekcji.

Syrop na kaszel
Obraną cebulę pokrój drobno i włóż do słoika, zalej 3 łyżkami płynnego, naturalnego miodu, odstaw na noc. Powstały płyn odcedź i przelej do czystego słoika. Pij 3-4 łyżeczki dziennie. To naturalny sposób na pozbycie się suchego kaszlu.

Wino
250 g obranej i poszatkowanej cebuli zalej 0,75 l białego, wytrawnego wina, dodaj 100 g miodu i całość wymieszaj. Odstaw w chłodne, zacienione miejsce. Co 2 dni wstrząsaj butelką. Po tygodniu przecedź i przelej do szklanej butelki. Pij po pół kieliszka dziennie, by uchronić się przed infekcjami i wzmocnić ogólną odporność.

Okład
Przyłóż plasterek cebuli na ok. 10 min w miejscu użądlenia pszczoły. Odczyn jej jadu jest kwaśny, w związku z tym okład ze świeżej cebuli złagodzi odczyn oraz zredukuje uczucie pieczenia, swędzenia i bólu. Cebula nie sprawdzi się jednak w przypadku silnie zasadowego jadu os.

Kompres na trądzik i blizny
Obraną i pokrojoną cebulę włóż do małego garnuszka, zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 15 min, często mieszając. Rozgotowaną masę zmiksuj, przestudź i nałóż na chore miejsce, zabezpiecz czystą gazą i owiń delikatnie bandażem. Stosuj przy odmrożeniach, oparzeniach, czyrakach, trądziku i wrzodach na skórze, nie dłużej niż kilka dni.

Na choroby krążenia
Obecna w tym warzywie allicyna powoduje obniżenie stężenia „złego" cholesterolu LDL, zmniejsza jego gromadzenie się w tkankach oraz podwyższa stężenie „dobrego" cholesterolu HDL. Zapobiega też nadmiernej agregacji płytek krwi, a zatem działa przeciwzakrzepowo. Co więcej, cebula dzięki wysokiej zawartości potasu pomaga też zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu, co obniża ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, zawału i udaru.

Na nowotwory
Badania wykazały, że dzięki znaczącej ilości antyoksydantów, w tym kwercetyny, roślina ta zmniejsza ryzyko zachorowania na raka i ma udział w profilaktyce nowotworów piersi, żołądka jelit oraz przełyku[7]. Z prac przeprowadzonych w kanadyjskim University of Guelph wynika, że obecna w cebuli czerwonej antocyjanina (odpowiedzialna za czerwoną barwę) podbija działanie kwercetyny. Naukowcy wskazują też, że przeciwbakteryjne działanie warzywa ma wpływ na zmniejszenia ryzyka wystąpienia raka żołądka[8].

Na cukrzycę
Wyciąg z cebuli może zapobiegać słodkiej chorobie, a to za sprawą znajdującego się w nim hormonu roślinnego – glukokininy. Zawiera też chrom, który wpływa korzystnie na regulację poziomu glukozy we krwi i zapewnia jej powolne uwalnianie do komórek, co może pomagać w profilaktyce cukrzycy. Ponadto sok z cebuli spożywany z pokarmem, skutecznie pomaga kontrolować hiperglikemię, czyli zbyt wysoki poziom cukru we krwi. Dodatkowo warzywo to jest cennym źródłem błonnika, który pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Na zdrowe kości
W badaniach z udziałem kobiet w wieku 50+ stwierdzono, że regularne spożywanie cebuli ma związek ze zwiększoną gęstością kości, może zmniejszać utratę masy kostnej oraz ograniczyć ryzyko zachorowania na osteoporozę u kobiet w okresie menopauzy. Te właściwości roślina zawdzięcza sporej ilości krzemu i wapnia.

Na choroby skóry
Antyseptyczne, antybiotyczne i przeciwzapalne działanie soku z cebuli wykorzystywane jest w leczeniu infekcji skóry. Pomaga w leczeniu ran, czyraków, oparzeń i trądziku. Zmniejsza zaczerwienienie oraz obrzęk. Dzięki obecnym w nim fitoncydom (m.in. allicynie i allinie) jest zabójczy dla gronkowca złocistego[9]. Z kolei zawarte w warzywie antyoksydanty, chronią przed szkodliwym promieniem UV i pomagają utrzymać skórę bez zmarszczek. Natomiast siarka korzystnie działa na stan skóry, utrzymując ją miękką i elastyczną.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z terenów środkowej i zachodniej Azji, obecnie uprawiana jest w większości krajów na świecie.
Surowiec: wykorzystuje się główkę cebuli, jej liście (potocznie nazywane szczypiorem) oraz sok. Ma ostry zapach oraz gorzko-korzenny smak ze słodkawą nutą.
Pora zbioru: w polskich warunkach klimatycznych najlepszy moment to druga połowa sierpnia. Najczęściej cebulę zbiera się, gdy 70-80% roślin na grządkach ma załamany szczypior, ale na każdej są jeszcze 3-4 liście zielone.
Ważne: przeciwwskazaniem do spożywania cebuli są schorzenia przewodu pokarmowego m.in. refluks żołądkowy i zespół jelita drażliwego, choroby wątroby, nerek oraz niewydolność serca. Nieprzyjemny zapach z ust po zjedzeniu surowej cebuli można zniwelować, jedząc natkę pietruszki.

eprasa.pl cc20be5358

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Smarować czy suplementować?

KOMPLEKSOWOŚĆ ZACHOWAŃ GWARANCJĄ SKUTECZNOŚCI W WALCE ZE ZMARSZCZKAMI

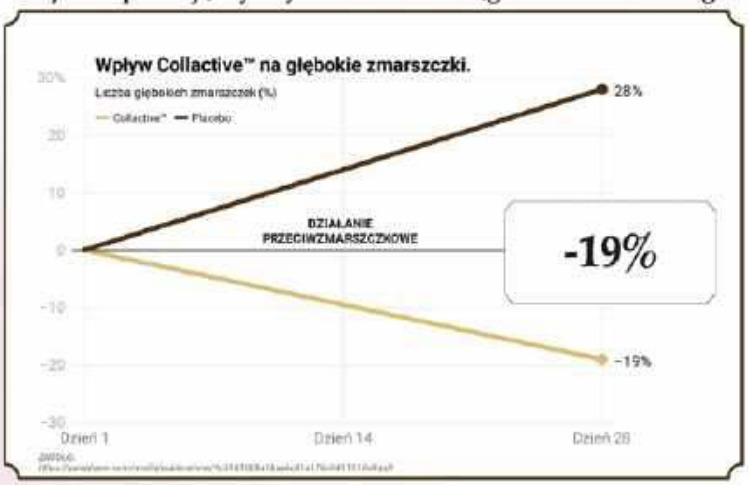
Wiadomo, że na cechy skóry wpływają czynniki endogenne i środowiskowe, w tym starzenie się, ekspozycja na światło słoneczne, chemikalia i uszkodzenia mechaniczne. Aby utrzymać i poprawić wygląd i kondycję skóry, na rynku dostępna jest szeroka gama produktów do jej pielęgnacji.

Z wiekiem organizm wytwarza mniej kolagenu, co prowadzi do wysuszenia skóry i powstawania zmarszczek. Preparaty zawierające kolagen mogą być pomocne w spowalnianiu procesów starzenia się skóry. Bierze on udział w procesach regeneracyjnych, a dzięki zdolności do wiązania wody zapewnia odpowiednie nawodnienie skóry. Przyspiesza gojenie się ran, tworzy blizny oraz sprzyja odbudowie tkanki łącznej. Wraz z wiekiem zmniejsza się synteza endogennego kolagenu, co pogarsza kondycję skóry. Sprzyjają temu również czynniki zewnętrzne, takie jak: promieniowanie słoneczne, zbyt wysokie i niskie temperatury czy wolne rodniki oraz toksyny. Z upływem czasu zmniejsza się w organizmie poziom witamin i składników mineralnych, które wspomagają naturalną odbudowę kolagenu. Cząsteczka tego białka zmienia swoją strukturę i właściwości fizykochemiczne. W rezultacie skóra traci jędrność i elastyczność. Następuje jej nadmierne odwodnienie, co jest jedną z przyczyn pojawiania się zmarszczek i bruzd. Kolagen dostarcza niezbędnych aminokwasów, które odżywiają cebulki włosów i zapewniają ich prawidłowy wzrost oraz rewitalizację.

Witamina C pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz w produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry. Wykazano również, że nie tylko żywność, ale także suplementy diety mają pozytywny wpływ na wygląd skóry. Suplementacja kolagenem została szeroko przebadana. Doustne przyjmowanie peptydów kolagenowych wpływa na różne funkcje organizmu.

Collactive®

Suplement diety Kolagen Beauty Singularis Superior zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku jak w skórze właściwej oraz Witaminy C. Collactive® łączy w sobie dwa główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i posiada synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Łańcuchy polipeptydowe elastyny są ze sobą usieciowane i tworzą gumopodobne, elastyczne włókna. Każda cząsteczka elastyny rozwija się w bardziej rozszerzoną konformację, gdy włókno jest rozciągnięte i samorzutnie się cofa, gdy tylko siła rozciągająca zostanie zmniejszona. Włókna elastyny zapewniają elastyczność skóry właściwej i uzupełniają wytrzymałość na rozciąganie włókien kolagenowych.



Zgodnie z wynikami badania klinicznego Collactive® minimalizuje zmarszczki. Po 28 dniach suplementacji kolagenem Collactive® spowodowała znaczne zmniejszenie (o 19%) liczby głębokich zmarszczek u 71% badanych. Poziom ustabilizował się w 84 dniu. W grupie placebo wzrost liczby głębokich zmarszczek odnotowano zarówno w dniu 28, jak i w 84. Dodatkowo Collactive® wywierał działanie nawilżające na skórę. Badanie przeprowadzono na 43 zdrowych ochotnikach.



ZAPRASZAMY NA singularis.com.pl

kolagen

1 kapsułka zawiera:
COLLACTIVE®
hydrolizowany kolagen morski typu I - 470 mg,
hydrolizowane elastyny 30 mg,
dodatkowo:
witamina C (kwas L-askorbinowy) 60 mg / 75% RWS*.



NIE ZAWIERA ALERGENÓW · BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW · BEZ KONSERWANTÓW · GLUTEN FREE

eprasa.pl cc20be5358

YANGO®



OCZYŚĆ SWÓJ
ORGANIZM NA WIOSNĘ

poczuj moc natury

- **Kwercetyna Dwuwodna** wykazuje wysoki potencjał antyoksydacyjny, wymiata wolne rodniki tlenowe opóźniając starzenie się komórek.
- **Przytulia czepna** dzięki substancjom w niej, zawartych wspomaga prawidłowy przepływ limfy. Jest naturalnym wsparciem w kuracjach detoksykacyjnych.
- **OPC 95% z pestek winogron** to wysoka dawka aktywnych przeciwutleniaczy.



Suplementy diety

firma przyjazna naturze

sklep.yango.pl

yango_pl yango.polska

Podmiot odpowiedzialny Yango sp. z o.o., bok@yango.pl, tel.: +48 731 005 507

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

eprasa.pl cc20be5358