O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Aż 296 związków chemicznych zwiększa ryzyko raka piersi!

Chora tarczyca podgryza kości

Immunologiczny zegar starzenia

Pinoterapia uwolni od bólu kręgosłupa

Jak naturalnie obniżyć glukozę?



Smog truje mózg

9 sposobów na zaćmę

Jak sobie radzić z...
- trądzikiem
- nietolerancją laktozy

Numer 1 | styczeń 2022
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl d0a7e7

Ujemny REDOX chroni wątrobę



Dlaczego nie powinno się wybierać słodkich napojów gazowanych, zwłaszcza w okresie okołoświątecznym, gdy spożywamy dużo ciężkostrawnych potraw, nierzadko popijając je alkoholem? Ponieważ wykazują one dodatni potencjał REDOX – czyli działają silnie utleniajaco, powodując tym samym osłabienie organizmu. Gdy na co dzień dbamy o dietę bogatą w składniki antyrodnikowe, przyjmujemy suplementy, które wymiatają rodniki tlenowe, takie jak np. witamina C i E, koenzym Q10, a jednocześnie wraz z napojami zakwaszamy organizm – nie może być mowy o zdrowym postępowaniu.

Alkaliczny zmiatacz rodników

Woda alkaliczna o ujemnym potencjale REDOX ma udowodnione działanie antyoksydacyjne. Na czym ono polega? Woda ta ma zdolność do wchodzenia w reakcję chemiczną redukcji – może „zabierać" wolne elektrony, w przeciwieństwie do płynów o dodatnim potencjale REDOX, które utleniają – przyczyniając się do krążenia w organizmie większej ilości wolnych rodników tlenowych. To one w istocie odpowiadają za powstawanie w organizmie procesów zapalnych i przyczyniają się do jego starzenia się. Rozpuszczone zaś w wodzie alkalicznej atomy wodoru neutralizują wolne rodniki. Potwierdzają to coraz liczniejsze badania naukowe – np. u szczurów, którym przez miesiąc podawano do picia wodę alkaliczną znacząco spadło stężenie 8-OHdG, czyli jednego z głównych wskaźników informujących o uszkodzeniach DNA spowodowanych wolnymi rodnikami[1].

Alkohol szkodzi – wodór pomaga

Nie są to jedyne korzyści płynące ze spożywania wody alkalicznej. Obiecujące wydają się przeprowadzane w ostatnich latach testy na modelach zwierzęcych, które sprawdzają, jak woda o ujemnym potencjale REDOX wpływa na funkcjonowanie wątroby. Badanie przeprowadzone przez naukowców z Tajwanu, którego wyniki opublikowano w 2017 r., oceniało, wpływ wody alkalicznej na funkcjonowanie wątroby w przypadku jej alkoholowego stłuszczenia. Myszy podzielono na 5 grup: 1. – kontrolną, 2. – w której podawano im alkohol etylowy, 3. – alkohol i sylimarynę, 4. – alkohol i wodę alkaliczną oraz 5. – alkohol, sylimarynę i wodę alkaliczną. Po 12. tygodniach wysokokalorycznej diety, wzmocnionej przez dodatek alkoholu, zbadano krew i tkanki wątroby zwierząt. Badanie wykazało, że woda nasycona wodorem usuwała nadtlenek wodoru, zmniejszała poziom ważnych parametrów wątrobowych: aminotransferazy alaninowej indukowanej przez alkohol, aminotransferazy asparaginianowej, triglicerolu i całkowitego cholesterolu. Ponadto przyjmowanie wody alkalicznej wpłynęło na zniwelowanie nagromadzenia w wątrobie lipidów i cytokin zapalnych, w tym czynnika martwicy nowotworu alfa – TNF-α oraz interleukiny (IL)-6. Mechanizm hamowania tych prozapalnych cytokin oraz indukowania IL-10 i IL 22 aktywuje enzymy przeciwrodnikowe, chroniące przed stresem oksydacyjnym. Naukowcy ogłosili obiecujące wnioski – długotrwałe spożywanie wody z ujemnym potencjałem REDOX może być sposobem na zapobieganie i kliniczne leczenie uzupełniające alkoholowej choroby wątroby[2].

Na ratunek stłuszczonej wątrobie

Izraelscy naukowcy przeprowadzili również badanie na myszach, ale tym razem z zaindukowanym niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD). Jego wyniki opublikowali w 2018 r. Wykazało ono, że pomimo wysokotłuszczowej diety, myszy, które piły wodę z ujemnym potencjałem REDOX, miały mniejszy przyrost masy ciała, a co najważniejsze – mniej stłuszczoną wątrobę w porównaniu do grupy kontrolnej (w której nie podawano wody alkalicznej). Woda ta wpłynęła pozytywnie na ekspresję genów NAFLD i może stanowić środek zapobiegawczy w leczeniu tej choroby u ludzi.

Wyniki tych badań zachęcają do dalszej eksploracji tematu i pozwalają sądzić, że woda o ujemnym potencjale REDOX nie tylko działa przeciwrodnikowo, ale może wspomagać ochronę wątroby przed konsekwencjami niezdrowej diety i spożywania alkoholu[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-1987
2. World J Gastroenterol. 2017 Jul 21; 23(27): 4920-4934
3. World J Gastroenterol. 2018 Dec 7; 24(45): 5095-5108

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Zadzwoń teraz – produkty gratis czekają

Już kilka dawek może poprawić drożność tętnic i obniżyć cholesterol nawet o 86%!

Usuń zatory żylne w 24h bez chemii!

Innowacyjny preparat na miażdżycę może zmniejszyć ryzyko zawału serca o 92%

Wykorzystaj szansę i pokonaj miażdżycę nawet w 28 dni!



REKLAMA

Koniec z groźną dla zdrowia miażdżycą, która zatyka żyły i pogarsza krążenie krwi, stwarzając ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zatoru płuc czy niedokrwienia kończyn. Już niemal 97 tys. Polaków zmniejszyło grubość blaszki miażdżycowej po 2 tygodniach darmowej kuracji, która może pomóc udrożnić żyły i tętnice, usunąć zalegające skrzepy, obniżyć cholesterol i zmniejszyć zmiany miażdżycowe aż o 92%.

Innowacyjna kuracja prof. Nilssona zapowiada prawdziwą rewolucję w domowym, skutecznym i nieinwazyjnym zwalczaniu miażdżycy. Z chorobą, która przez lata podstępem atakowała niemal 75% społeczeństwa w każdym wieku doprowadzając do poważnych chorób, zawałów, udarów i amputacji kończyn, dziś możesz zawalczyć w kilkanaście dni **bezinwazyjnie**. *„9 na 10 osób po zastosowaniu preparatu wraca do pełni zdrowia już w ciągu 2 tygodni"* – informował na Konferencji Top Medica prof. Paul Nilsson, twórca kuracji przeciwmiażdżycowej, która wprost ze Stanów Zjednoczonych dotarła właśnie do Polski.



Prof. Paul Nilsson, specjalista ds. chorób krążenia

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, schorzenia tkanek układu krwionośnego są najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie. Opracowany przez nas preparat ***natychmiastowo rozpoczyna proces rozbijania blaszek miażdżycowych****, które zalegają w tętnicach, tworząc przy tym niebezpieczne zlogi. Środek ma za zadanie rozszerzanie światła naczyń krwionośnych, umożliwiając stałą odwronę przed tworzeniem się w nich zatorów żylnych, znacząco minimalizując ryzyko wystąpienia udaru czy zawału serca. Już 1. dawka preparatu może obniżać poziom złego cholesterolu o blisko 60%, w związku z czym krążenie żylne ma szansę wracać do normy nawet po 7-10 dniach.*

Serce jak dzwon w każdym wieku

Specjaliści przyznają, że rozwój miażdżycy bywa niezauważalny. Warto mieć świadomość, że to podstępna choroba, która niepokojące sygnały wysyła dopiero wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane już w połowie! To sprawia, że zawał zazwyczaj pojawia się niespodziewanie, w stanie pozornego zdrowia. Nie warto lekceważyć nawet drobnych objawów. Preparat Nilssona powstał po to, by zażegnać zagrożenie w domowym zaciszu, w 100% bezpiecznie i naturalnie. Teraz nic Cię to nie kosztuje.

Działaj szybciej, niż miażdżyca!

PREPARAT NILSSONA TO REMEDIUM NA CHOROBĘ NIEDOKRWIENNĄ W 14 DNI

Odbierz produkt GRATIS!

Nie potrafiłam przejść nawet 300 metrów, musiałam co kawałek odpoczywać...



„Od blisko 25 lat zmagam się z miażdżycą. Z wiekiem jej skutki były coraz bardziej odczuwalne. Kazano mi radykalnie zmienić tryb życia, by nie dopuścić do zawału czy martwicy, a w konsekwencji amputacji. Niestety nie dałam rady! Ból z roku na rok nasilił się aż do tego stopnia, że zwykły spacer czy droga do sklepu były udręką. Stwierdzono u mnie tzw. „chromanie przystankowe" co 50 m, musiałam przystanąć i odpocząć. Ból mięśni był nie do zniesienia. Niespełna dwa lata temu trafiłam na tę kurację. Dziś znów mogę normalnie chodzić, nie czując bólu, a wyniki badań wykazały znaczącą poprawę. Spacer czy stanie w kolejce na poczcie znów są przyjemnością. Jestem szczęśliwa!"

Władysława M. 80 lat, Błażkowo (fot. 2015)

Środek, który chroni Ciebie i Twoich bliskich

Przełomowa kuracja Nilssona ma za zadanie wspomagać proces rozszerzania światła tętnic, poprzez usuwanie z nich blaszki miażdżycowej zbudowanej głównie z cholesterolu.





Kuracja nowatorskim preparatem pomaga odtykać żyły i tętnice już po 1. zastosowaniu. Blaszka miażdżycowa może zostać skruszona, naczynia krwionośne odzyskać drożność, a krew bez przeszkód dotleniać wszystkie narządy.

Przepływ krwi w naczyniach krwionośnych może zacząć się poprawiać już nawet w ciągu 24h od zażycia preparatu. Zgromadzone w ścianach tętnic złogi mogą zostać zmniejszone, a następnie usunięte z organizmu, dzięki czemu ryzyko niedotlenienia narządów ma szansę znacząco się zmniejszyć, a serce zostać odciążone i nie musieć już pracować na podwyższonych obrotach.

Dzięki 3-fazowemu działaniu preparatu masz szansę na:

1. Likwidację monocytów (komórek wypełniających się złym cholesterolem)
2. Rozbicie i zmniejszenie grubości blaszki miażdżycowej
3. Regenerację, wzmocnienie i uelastycznienie ścian żył oraz tętnic

Bałem się kolejnego zawału



„Mam 71 lat, stwierdzono u mnie miażdżycę kończyn dolnych. Od kilku lat drętwiały mi nogi, nie wiedziałem dlaczego, dopóki nie zrobiłem badań. Okazało się, że zator z każdym dniem pogłębia się bardziej, a tętnica wieńcowa jest już tak zapchana, że jeśli szybko nie zareaguję to w najlepszym wypadku czekać mnie będą zabiegi „balonikowania" bądź „by-passy". Miałem fatalne wyniki, wiedziałem co to oznacza, dlatego za wszelką cenę chciałem zrobić cokolwiek, by temu zapobiec. Kuzynka ze Szwajcarii zrobiła mi prezent, na 70-te urodziny, dała mi ten popularny u nich preparat. Dzisiaj cholesterol mam w normie, ból i drętwienie ustały, a ja nie męczę się jak dawniej. Dziękuję kuzynce i losowi za tę kurację."

Henryk M. 71 lat, Dębowa

5 EKSTRA KORZYŚCI

Oryginalna formuła Nilssona daje szansę:

- ODETKAĆ ŻYŁY I TĘTNICE W 24 H
- ROZSZERZYĆ ŚWIATŁO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH AŻ O 86%
- OBNIŻYĆ POZIOM ZŁEGO CHOLESTEROLU I ROZBIĆ BLASZKĘ MIAŻDŻYCOWĄ
- WZMOCNIĆ SERCE I ZREGENEROWAĆ UKŁAD KRWIONOŚNY
- ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZAWAŁU, ZATORU ŻYLNEGO I UDARU O 92%!

To dlatego aż 99% osób po kuracji deklaruje natychmiastową poprawę zdrowia i samopoczucia, a ich wyniki badań polepszają się z każdym dniem. Preparat wykazuje wybitną skuteczność także w zaawansowanym stadium miażdżycy, **dając szansę na uniknięcie nieprzyjemnych konsekwencji i pogorszenia standardu życia.**

Skorzystaj z REWOLUCYJNEJ DARMOWEJ kuracji

Z programu dofinansowania preparatu producenta skorzystało już 48 tys. osób, które dzięki całkowicie darmowej kuracji pozbyły się zatorów żylnych, odzyskały czucie w kończynach, przestały odczuwać ciągłe zmęczenie oraz duszności, a przede wszystkim skutecznie, w domowym zaciszu wyleczyły chorobę niedokrwienną. Nie zwlekaj i **PRZETESTUJ PREPARAT ZA 0 zł** – szkoda życia na chorobę!

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

Pierwsze 120 osób, które zadzwoni na podany niżej numer do **31.01.2022 r.**, otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.**
Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania **ZA DARMO!**

91 300 32 76

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba opakowań GRATIS jest ograniczona!

eprasa.pl d0a7e7b2e9

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 d0a7e7b2e9

Śmiertelnie niebezpieczna mgła



5 grudnia 1952 r. stolicę Anglii wypełniły dziwne opary. W wielu miejscach widoczność spadła do mniej niż metra. Mglista pogoda nie była niczym nowym dla Londyńczyków, dlatego wzruszali ramionami, stawiali wyżej kołnierze i z determinacją przemieszczali się po zasnutych białą zawiesiną ulicach. Jednak tym razem ćma zaczęła ich dosłownie dusić! Z każdym dniem w mieście przybywało chorych, dodatkowo masowo ginęły różne zwierzęta. W końcu ruch na ulicach został całkowicie wstrzymany – Londyn mierzył się z nieznanym zagrożeniem.

Choć po 5 dniach mgła rozwiała się, jej bilans okazał się tragiczny – przez ten czas zmarło 4 tys. osób, a 150 tys. trafiło do szpitali z objawami ciężkiej niewydolności oddechowej. Dziś szacuje się, że Wielki Smog Londyński zabił 12 tys. ludzi. Pozostało tylko pytanie – jak?

Zagadkę tę niedawno rozwikłał międzynarodowy zespół naukowców z Wielkiej Brytanii, USA i Chin. Otóż gdy na początku grudnia na wyspie nastały zimne dni, Londyńczycy zaczęli ogrzewać domy węglem, który ówcześnie był zanieczyszczony związkami siarki. W krótkim czasie powietrze zostało skażone ogromnymi ilościami gazów pochodzących ze spalania.

Z pyłu powstałeś i w pył się obrócisz?

Sytuację pogorszył wyż baryczny, który uwięził te wyziewy pod warstwą cieplejszego powietrza – w ten sposób trująca chmura utknęła nad Londynem. Jednak nie to było najgorsze. W oparach unosiły się dwutlenek siarki (z zanieczyszczonego tym pierwiastkiem opału) oraz inny produkt spalania węgla kamiennego – dwutlenek azotu. To właśnie jego obecność ułatwiła przekształcenie dwutlenku siarki w kwas siarkowy i zamieniła niegroźną mgłę w gęsty, śmierdzący smog. Na początku krople wody tworzące mglisty opar były duże, dzięki czemu w powietrzu unosił się mocno rozcieńczony roztwór kwasu. Z czasem jednak woda parowała a jego stężenie rosło. W końcu miasto wypełniły maleńkie kropelki silnego kwasu siarkowego, który z łatwością docierał do płuc. To on był bezpośrednią przyczyną ich uszkodzeń i w konsekwencji śmierci tak wielu Londyńczyków.

Dopiero ta tragedia sprawiła, że w 1956 r. w całej Wielkiej Brytanii wprowadzono ostre przepisy ograniczające emisję trujących gazów.

Czy potrzebna będzie kolejna, by wymusić nowe regulacje dotyczące emisji pyłów zawieszonych na świecie? Choć trudno w to uwierzyć, zaledwie 5% ludzkości oddycha czystym powietrzem. Chińskie megalopolis, Meksyk, polskie uzdrowiska, czy amerykańskie metropolie toną w smogu. Szczęśliwie jednak – mimo ogromnego skażenia powietrza – nie powstaje tam kwas siarkowy. Jego molekuły są neutralizowane przez duże stężenie amoniaku pochodzącego z nawozów sztucznych i spalin. Nie oznacza to jednak, że cząsteczki unoszące się w powietrzu przestały być szkodliwe – nadal wywierają niszczący wpływ na mózg, skórę i inne organy.

Być może warto więc tym razem podjąć noworoczne postanowienie dotyczące walki o prawo do czystego powietrza, mając w pamięci relację bizantyjskiego historyka Prokopiusza, który opisał straszne wydarzenia z 536 r. Najprawdopodobniej wyjątkowo silny wybuch wulkanu doprowadził wtedy do powstania suchej mgły – gęstego obłoku pyłów zawieszonych w stratosferze. Choć zwykle pyły wulkaniczne opadają po kilku dniach, sucha mgła może utrzymywać się latami. Wtedy zasnuła świat na 18 miesięcy. Słońce świeciło, ale bez jasności, niczym księżyc. Rośliny nie dały plonów, w Chinach w środku lata spadł śnieg, a w Europie nastała mała epoka lodowcowa. Antyczny suchy smog spowodował śmierć setek tysięcy ludzi, głód, ogromne straty gospodarcze oraz cywilizacyjny regres. Jaką katastrofę mógłby wywołać, teraz gdy dzięki nam w powietrzu wiszą tony zanieczyszczeń? W tym kontekście dość ironicznie brzmią słowa, z pyłu powstałeś i w pył się obrócisz…

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 d0a7e7b2e9

28

45

SPIS TREŚCI

Styczeń 2022

Z OKŁADKI

Immunologiczny zegar starzenia 28
Dzięki przełomowym badaniom wiemy już, jaka substancja jest głównym winowajcą procesu starzenia

Smog truje mózg 66
TEMAT NUMERU

Zanieczyszczone powietrze przyspiesza rozwój chorób neurodegeneracyjnych i skraca życie aż o 10 lat!

Jak naturalnie obniżyć glukozę? 84
W walce z cukrzycą możemy korzystać z mocy roślinnych sprzymierzeńców

Chory gruczoł podgryza kości 88
Leczenie chorób tarczycy wysokimi dawkami hormonów grozi ryzykiem osteoporozy. Jak jej zapobiec?

Pinoterapia uwolni od bólu kręgosłupa 94
Stworzona przez polskiego ortopedę metoda terapii manualnej wykorzystuje leczniczą moc ukłuć

Aż 296 związków chemicznych zwiększa ryzyko raka piersi 100
Chemikalia obecne w produktach codziennego użytku mogą poważnie nadwyrężyć Twoje zdrowie

9 sposobów na zaćmę 105
Nie jesteśmy skazani na kataraktę w podeszłym wieku - już teraz możemy jej zapobiegać poprzez zmianę diety i stylu życia



42



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

eprasa.pl d0a7e7b2e



94

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Jaki magnez wybrać 20
10 wspaniałych – wybierz najlepszą dla siebie formę z różnych odmian suplementów tego pierwiastka

NEWS FOCUS

Cała prawda o alkoholu i jego wpływie na zdrowie 24
Szkodliwy czy korzystny? Wykluczające się nawzajem badania zaciemniają prawdziwy obraz

RAPORT SPECJALNY

Nadchodzi era iAge 28
I żyli długo i… w zdrowiu 34
Przyspieszone starzenie można powstrzymać. Pomogą antyoksydanty, dieta i… medytacja
10 sposobów, jak dożyć 100 lat 42
Tanecznym krokiem i z pozytywnym nastawieniem w srebrny wiek

ZDROWY STYL ŻYCIA

Poranek i wieczór z dobrą energią 45
Jak wprowadzić zimowe harmonijne rytuały i zyskać energię? Doradza dietetyk dr hab. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna
Wypróbuj qigong 50
Starożytna chińska technika ćwiczeń świetnie działa na ciało i umysł
O czym lekarze nie mówią ciężarnym? 52
Czy obecna wiedza na temat szczepień przyszłych matek jest wystarczająca, by uznać je za bezpieczne?
Pozbądź się pajączków 60
Pycnogenol, jagody, hartowanie w chłodzie i inne naturalne metody na teleangiektazje
Jedz ciemną czekoladę 64
Ułatwia odchudzanie i dobrze działa na serce. Poznaj zdrowotne korzyści kakaowego smakołyku

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Zapalenie zatok – jak sobie z nim radzić naturalnie? 58
Zioła, ciepłe kompresy i płukanki – znamy sprawdzone i skuteczne sposoby na tę nawracającą chorobę

TEMAT NUMERU

Smog uszkadza mózg 66
Skóra w starciu z pyłami zawieszonymi 76
Nasza pierwsza linia obrony przed zanieczyszczeniem powietrza wymaga wzmocnienia. Jak minimalizować szkody smogu?

DETEKTYW MEDYCZNY

Glukozo, spadaj! 84

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Powrót do życia 80
Endometrioza zrujnowała życie Shireen Masani. Zobacz jak poradziła sobie z nieustającym bólem
Chora tarczyca podgryza kości 88
Ukłuciem w ból 94
Rakotwórcza chemia wokół nas 100
Jak zapobiegać zaćmie 105
Koniec z bólem miesiączkowym! 108
Pokonaj ból w trakcie menstruacji za pomocą prostych, naturalnych metod

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 126
Dobry wybór dla zdrowia 120
Nasz zielnik: Czosnek pospolity 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

trądzikiem dorosłych 110
nietolerancją laktozy 116

108



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

LICZBY i FAKTY

Pewien **105-latek** z Włoch według wskazań zegara immunologicznego **miał zaledwie 25 lat**

Optymiści mają niemal **2 razy większe szanse** na dożycie 85 lat niż osoby bardziej pesymistyczne

Wypijanie co najmniej **500 ml zielonej herbaty** dziennie chroni przed zaćmą

12% – o tyle spadło ryzyko zgonu u osób, które **zrezygnowały z mięsa** bądź je ograniczyły (w trakcie badania trwającym 32 lata)

Przejście **10 tys. kroków** dziennie **obniża ciśnienie krwi** o 2,25 punktu

Korzystna proporcja kwasów **omega-3** i **omega-6** w diecie to **1:4-5**

eprasa.pl d0a7e7b2e9

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



Modna spirulina

Droga Redakcjo, Zauważyłam ostatnio, że zapanowała pewna moda na „zielone" dodatki do pożywienia. Moje koleżanki zaczęły stosować spirulinę – wsypują ją do koktajli i przyjmują w tabletkach. Chętnie dowiedziałabym się, czy jest ona zdrowa, bezpieczna i każdy może ją spożywać? Na co zwracać uwagę przy wyborze preparatu?

Ewa

Red. Spirulina to zwyczajowa nazwa sinic z gatunków *Arthrospira platensis*, *A. fusiformis* i *A. maxima*. Te zielono-niebieskie organizmy bytują w ciepłych wodach Ameryki Środkowej i Południowej oraz Afryki. Są również uprawiane na skalę przemysłową w Stanach Zjednoczonych, Chinach, Tajlandii, Indiach i na Tajwanie. Jest ona bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka (piszemy o tym w „Poradach z notatnika Starego Doktora" na temat nietolerancji laktozy), kwasu kwasy γ-linolenowego (GLA), witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6, B12, prowitaminy D i E, β-karotenu) oraz minerałów, takich jak magnez, potas, fosfor, miedź, chrom, mangan, selen, sód i cynk. Można ją nabyć w postaci tabletek lub proszku, o nieco nieprzyjemnym, rybim zapachu. Badania potwierdzają jej prozdrowotne właściwości – zapobiega m.in. zatruciom metalami ciężkimi, wspomaga organizm w walce z wolnymi rodnikami, nowotworami oraz bakteriami i wirusami. Stosowanie spiruliny jako suplementu diety nie jest obarczone ryzykiem działań niepożądanych, jednak może ona wchodzić w reakcję z niektórymi lekami (zwiększającymi krzepliwość krwi, immunosupresantami) i nie powinny jej zażywać osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne lub fenyloketonurię. Warto zwrócić uwagę na źródło pochodzenia preparatu ze spiruliną, ponieważ w przemysłowej hodowli zdarzają się zanieczyszczenia biologiczne lub chemiczne – dobrze byłoby więc wybierać takie, przy których wytwarzaniu gwarantowane są odpowiednie standardy produkcji. Badania nad spiruliną wciąż trwają, ale już dotychczasowe wyniki są obiecujące: jest to zdrowy suplement.

Patenty na rogowacenie okołomieszkowe

Czy istnieją jakieś naturalne sposoby na rogowacenie mieszkowe? Mam tego rodzaju defekt głównie na udach i niestety zdarza się, że przy mieszkach tworzą się ropne krostki.

Paweł

Red. Rogowacenie okołomieszkowe skóry (*keratosis pilaris*) to łagodna choroba skóry, która dotyka ok. 40% dorosłych. Jej źródła w większości przypadków są genetyczne i mają związek z nieprawidłowym wchłanianiem witaminy A. Nabyte rogowacenie wynika zaś z nadmiernego przesuszenia skóry. Kluczem do pielęgnacji skóry jest więc nawilżanie i delikatne złuszczanie. Warto zadbać o wzbogacenie diety o warzywa i owoce bogate w witaminy A i C, ewentualnie rozważyć suplementację tych witamin. W złusz-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

czaniu zrogowaciałego naskórka pomogą peelingi oraz masowanie skóry gąbką, luffą, rękawicą albo szczotką (z naturalnego włosia). Takie zabiegi nie powinny być zbyt agresywne, by nie powstawały ranki, które mogą ulegać nadkażeniu bakteryjnemu. Miejsca objęte stanem zapalnym można przecierać np. wacikiem nasączonym 5-10% roztworem olejku z drzewa herbacianego, który ma działanie przeciwbakteryjne. Dobrze jest zadbać o nawilżenie skóry kremami i balsamami, np. z dodatkiem mocznika, ale też nie zapominać o nawadnianiu ciała (wypijać 2-3 l wody dziennie, również zimą). W przypadku rogowacenia lepiej też unikać opalania się (na słońcu i na solarium).



„Blue monday" i klapa postanowień

Droga Redakcjo,
Słyszałem o zjawisku „blue monday", związanym z poświątecznym dołkiem. Podobno ma on związek z postanowieniami noworocznymi, których nie udaje się dotrzymać. Zauważam coś takiego u siebie, że trudno mi dotrzymywać danej sobie obietnicy i wprowadzić nowy nawyk w życie. Czy teoria o dołującym poniedziałku jest prawdziwa? Dlaczego tak trudno wytrwać w postanowieniach? Czy można sobie jakoś w tym pomóc?

Darek

Red. Nazywany „najbardziej depresyjnym dniem w roku" Blue Monday to określenie stworzone w 2004 r. przez pracownika Cardiff University i psychologa Cliffa Arnalla. Zaproponował on wzór matematyczny, w którym uwzględnił m.in. warunki pogodowe, długi, niedotrzymanie postanowień noworocznych czy poziom motywacji i wytypował na tej podstawie 3. poniedziałek stycznia jako najbardziej przygnębiający dzień w roku. Jednak wzór ten nie spełnia warunków naukowych, a sama teoria uznawana jest za pseudonaukę, więc można podchodzić do tego konceptu z przymrużeniem oka. Jest jednak faktem, że możemy mieć problemy z motywacją i wytrwałością – statystyki mówią o ok. 5% osób w Polsce, którym udaje się wytrwać w noworocznych postanowieniach. Istnieją natomiast sposoby, żeby „zhakować ten system" i by w tym roku coś się wreszcie zmieniło – do tego potrzebne będzie zaangażowanie mózgu (a nie tylko uczuć). Na początek dobrze jest zwizualizować sobie cel – nakreślić go dość konkretnie, wypisać sobie nawet argumenty, które przemawiają za tym, że to dobry pomysł do realizacji. Potem warto rozbić działania na bardzo niewielkie odcinki – np. związane ze zmianą jednego nawyku i skoncentrować się na początek tylko na nim. Jeśli ma to być np. zrzucenie nadprogramowych kilogramów i związany z tym ruch – możesz wybrać najpierw jeden nawyk i popracować, by wszedł Ci w krew (np. picie co rano świeżego soku warzywnego albo zrobienie ok. 1000 kroków na piechotę). Kolejne postanowienie z listy zaczynaj dopiero, gdy to pierwsze wypali i będziesz naprawdę codziennie go przestrzegać. Możesz skorzystać z aplikacji w telefonie, które monitorują postępy: każdego ranka i wieczora wpisywać tam swoje wyniki. Znajdź też sojusznika – najlepiej kogoś, kto ma podobny cel i będziecie się mogli nawzajem wspierać i motywować (np. do spacerów czy innego rodzaju aktywności). Nie rezygnuj z kontynuowania umacniania danego nawyku, nawet jeśli czasem go zaniedbasz – nie obwiniaj się zanadto i nie szukaj sobie usprawiedliwień. Po prostu odpuść, a kolejnego dnia zacznij od nowa. Powodzenia i owocnego poniedziałku 17 stycznia!



Autorzy opublikowanych listów otrzymują kosmetyki marki AA z serii Vita C Lift Przeciwzmarszczkowy Program Pielęgnacji 50+, Wyrównanie Kolorytu i Działanie Anti-Age. Kremy na dzień, na noc i pod oczy rozjaśniają przebarwienia, wygładzają zmarszczki, poprawiają jędrność i elastyczność skóry oraz zapewniają jej nawilżenie i rozświetlony wygląd. Gratulujemy!

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Taniec to najlepsze lekarstwo na menopauzę

Kobiety po menopauzie powinny zacząć tańczyć, jest to bowiem jedna z najlepszych form ruchu, pozwalająca utrzymać zgrabną sylwetkę i zachować zdrowie.

Chodzenie na zajęcia taneczne 3 razy w tygodniu poprawia też kondycję kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy, która stanowi częsty problem w okresie przekwitania.

Badacze z Północnoamerykańskiego Towarzystwa Menopauzy sprawdzali stan zdrowia niewielkiej grupy kobiet po menopauzie, które regularnie chodziły na taniec.

Standardowe ćwiczenia nie wystarczały, by nie przybierały one na wadze w tym okresie życia, a tymczasem taniec okazał się skuteczny. Oprócz tego regulował poziom cholesterolu, zwiększał ogólną sprawność fizyczną i poprawiał proporcje ciała, co miało pozytywny wpływ również na samoocenę kobiet.

Menopause, 2021; doi: 10.1097/GME.0000000000001818

Post może chronić przed infekcjami

Okazjonalne głodówki chronią przed infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi lub co najmniej zapewniają, że przebieg choroby będzie łagodny.

Obniżanie liczby spożywanych kalorii zmienia mikrobiom (bakteryjny wszechświat) w jelicie, a to sprawia, że infekcje są o wiele mniej zjadliwe, jak podają badacze z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie.

Jak odkryli naukowcy, 48-godzinny post przed i w trakcie infekcji bakterią *Salmonella*, czyli jedną z głównych przyczyn zatruć pokarmowych, redukuje zniszczenia tkanek trawiennych oraz stan zapalny. Natomiast wraz z powrotem do normalnej diety wróciły też typowe objawy.

Głodówka pozbawia patogeny energii, jakiej potrzebują do pełnego zainfekowania gospodarza, tłumaczą naukowcy.

Jak dotąd badania ograniczają się do eksperymentów na myszach laboratoryjnych, dlatego eksperci ostrzegają, że niekoniecznie mają one odniesienie do ludzi.

PLoS Pathog, 2021; 17: e1009719

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Po udarze zacznij chodzić, a będziesz żyć dłużej

Jeśli masz za sobą udar, zacznij chodzić lub pracować w ogrodzie czy jeździć na rowerze. Aktywność fizyczna już przez kilka godzin w tygodniu radykalnie zmniejszy ryzyko przedwczesnego zgonu.

Jeśli masz 75 lat lub więcej, niewielki wysiłek fizyczny w każdym tygodniu o ponad połowę zmniejszy ryzyko wczesnej śmierci, a różnica jest jeszcze bardziej imponująca u osób przed 75. r.ż., spada u nich bowiem o 80%.

Nie powinno dziwić, że ryzyko zgonu obniża się jeszcze bardziej u osób, które ćwiczą przez więcej niż 4 godz. w tygodniu.

Większość starszych ludzi da radę podołać takiej ilości łagodnych ćwiczeń, nawet jeśli przeszli udar, zapewniają badacze z kanadyjskiego Uniwersytetu w Calgary. W celu zbadania pozytywnego wpływu ruchu monitorowali oni stan zdrowia i poziom aktywności fizycznej 895 osób w średnim wieku 72 lat, którzy mieli za sobą udar, i porównali ich z ponad 97 tys. osób w średnim wieku 63 lat, którzy nie przeszli udaru.

W trakcie 4 lat trwania badania zmarło około 15% osób z grupy udarowej, które chodziły przez 3-4 godz. tygodniowo. Natomiast wśród niećwiczących osób po udarze odsetek ten wynosił aż 33%. Jeśli chodzi o grupę kontrolną, zmarło 4% osób ćwiczących, podczas gdy wśród niećwiczących zgonów było 2 razy więcej.

Chodzenie przez co najmniej 3-4 godz. tygodniowo bądź jeżdżenie na rowerze przez 2-3 godz. stanowiło w badaniu minimum niezbędne dla dłuższego życia.

Neurology, 11 sierpnia 2021; 10.1212/WNL.0000000000012535



Jedz wszystkie kolory tęczy i zachowaj bystrość umysłu

„Dieta tęczowa" obniża ryzyko pogorszenia się funkcji poznawczych. Talerz pełen kolorowych owoców i warzyw – np. truskawek, pomarańczy, papryki czy jabłek – zmniejszy ryzyko utraty pamięci i spadku funkcji poznawczych o ok. 20%.

„Tęczowe" jedzenie bogate jest we flawonoidy o właściwościach przeciwutleniających, przede wszystkim flawony i antocyjany, które chronią nasze zdolności umysłowe, zwłaszcza wraz z upływem lat. Flawonoidy to potężne związki zapobiegające utracie pamięci, która często zwiastuje demencję czy chorobę Alzheimera.

Badacze z Uniwersytetu Harvarda przez 20 lat monitorowali stan zdrowia i dietę niemal 50 tys. kobiet w średnim wieku 48 lat oraz 28 tys. mężczyzn w średnim wieku 51 lat. Ich zdolność przywoływania wspomnień lub zapamiętywania krótkich list była regularnie sprawdzana za pomocą kwestionariuszy.

Osoby, które jadły najwięcej flawonoidów – ok. 600 mg, czyli połowę porcji dziennie – uzyskiwały najlepsze wyniki na testach i miały o 20% mniejsze ryzyko utraty funkcji poznawczych w porównaniu do osób, które spożywały tych substancji najmniej.

Wyjątkowo bogate we flawonoidy są truskawki, jak zapewniali badacze, a najlepiej przed spadkiem funkcji poznawczych chroniły flawony, które można znaleźć w przyprawach oraz żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach.

Same flawony zmniejszały ryzyko utraty zdolności poznawczych o 38%, co oznacza mózg, który biologicznie jest o 4 lata „młodszy". Antocyjany, znajdujące się w borówkach, jeżynach i wiśniach, obniżały ryzyko o 24%.

Kolejną dobrą wiadomością jest to, że nigdy nie jest za późno, by zacząć. Nawet osoby, które dopiero w późniejszym życiu zaczęły stosować „tęczową dietę", mogły cieszyć się działaniem ochronnym podobnym do tego, jakie dotyczyło osób odżywiających się tak od 20 lat.

Neurology, 2021; 97: e1041-56

Lampka wina zmniejsza ryzyko drugiego zawału

Jeżeli masz za sobą zawał serca lub udar, dodaj do codziennej diety mały kieliszek wina – może to bowiem zredukować ryzyko kolejnego zawału, a nawet uratować życie.

U osób pijących codziennie 1 porcję wina, mocniejszego alkoholu lub piwa ryzyko drugiego zawału jest o 27% mniejsze w porównaniu do abstynentów.

Spożywający każdego dnia 8 g alkoholu – czyli odpowiednik 1 jednostki, tj. 1 mały kieliszek wina – cieszyły się największą ochroną. Nie można jednak przesadzać, gdyż u osób pijących więcej ryzyko wcale nie spadało dalej, a zamiast tego pojawiały się problemy zdrowotne związane z nadużywaniem alkoholu.

Badacze z Uniwersytetu College London przyjrzeli się bazie danych obejmującej 14 386 osób po zawale serca, dławicy piersiowej bądź udarze. W trakcie kolejnych 8 lat zmarło 1 640 pacjentów z tej grupy, a 2 950 przeszło drugi atak – jednak ryzyko było o wiele niższe u osób pijących z umiarem.

BMC Med, 2021, 19: 167



eprasa.pl d0a7e7b2e9

Dlaczego chiński lek to tak skuteczny środek przeciwbólowy



Lek od tysiącleci stosowany w ramach tradycyjnej medycyny chińskiej może zwalczać przewlekły ból przez celowanie w receptory w mózgu, które odkryto dopiero niedawno. Specyfik ten jest pozyskiwany z tropikalnego krzewu jaśminu (*Tabernaemontana divaricata*) o kwiatach w kształcie wiatraczka. Wchodzi w interakcje z opioidowym receptorem w mózgu, który odkryto dopiero niedawno. Spośród 240 receptorów, które przebadali naukowcy z Luxembourg Institute of Health, ten właśnie receptor, zwany ACKR3/CXCR7, najskuteczniej łagodzi ból.

Naukowcy przetestowali skuteczność konolidyny – związku chemicznego wyizolowanego z kory rośliny – i uważają, że może działać jeszcze lepiej w połączeniu z innymi związkami. Konolidyna wchodzi w interakcje z opioidowym receptorem w mózgu ACKR3/CXCR7, który reguluje peptydy opioidowe kontrolujące łagodzenie bólu i emocje, w tym euforię, niepokój, stres i przygnębienie.

Ten biochemiczny proces jest sednem działania leku stosowanego w ramach tradycyjnej medycyny chińskiej – twierdzą naukowcy. Może to wyznaczyć drogę do nowych terapii przeciwbólowych, które mogą również przeciwdziałać depresji. W przeciwieństwie do standardowych środków przeciwbólowych, takich jak opioidy, konolidyna nie uzależnia i nie powoduje problemów z oddychaniem – innej niekorzystnej reakcji na farmaceutyki.

Signal Transduction and Targeted Therapy 2021; 6: 209

Wstań godzinę wcześniej, by zażegnać ryzyko depresji

Martwisz się depresją w czasach lockdownów? Wstawaj codziennie godzinę wcześniej, a zmniejszysz ryzyko jej wystąpienia. Właściwie, jak odkryli naukowcy, krótszy o godzinę sen rano obniża prawdopodobieństwo poważnego zachorowania nawet o 23%.

Od jakiegoś czasu wiadomo, że istnieje związek pomiędzy nawykami związanymi ze snem a dobrostanem psychicznym – np. nocne marki są 2 razy bardziej narażone na depresję niż ranne ptaszki czy skowronki. Trudno było jednak uzyskać bardziej szczegółowy obraz tego zagadnienia, po części dlatego, że zaburzenia nastroju mogą zakłócać wzorce snu.

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kolorado w Boulder śledzili dobrostan umysłowy i wzorce snu 840 tys. osób. Około 1/3 z nich czuło się skowronkami, a tylko 9 proc. sowami. Reszta nie identyfikowała się ani z wzorcem rannego ptaszka, ani nocnego marka – kładli się spać około 23.00 i wstawali o 6.00 rano, a połowa ich snu przypadała na około 3.00 nad ranem.

Naukowcy odkryli, że związane ze snem nawyki wydają się zdeterminowane przez geny. Osoby z genetycznymi wariantami czyniącymi z nich skowronki są również mniej narażone na depresję.



Ktoś, kto zazwyczaj kładł się spać o północy, ale zaczyna robić to o godzinę wcześniej – i o godzinę wcześniej wstaje – obniża ryzyko wystąpienia u siebie depresji o 23%. Osoby, które przekładają swoje senne przyzwyczajenia o 2 godziny przed zwyczajową porą snu, redukują prawdopodobieństwo zachorowania o 40%.

Naukowcy nie są pewni, dlaczego tak się dzieje, ale podejrzewają, że może to mieć związek z ilością docierającego do człowieka światła słonecznego – ranne ptaszki dostają go po prostu więcej.

Jednakże zmiana nawyków związanych ze snem może być trudna, zwłaszcza jeśli są uwarunkowane genetycznie. Dr Céline Vetter, kierująca badaniami, ma jednak kilka pomocnych sugestii. – Utrzymuj jasność w dzień, a ciemność w nocy. Pij poranną kawę na werandzie lub balkonie. Jeśli to możliwe, do pracy chodź pieszo lub jedź rowerem, a wieczorem przyciemnij elektroniczne urządzenia – radzi.

JAMA Psychiatry 2021; e210959

Uaktywnianie mózgu zapobiega demencji nawet po osiemdziesiątce

Czytanie, pisanie listów, gra w karty czy układanie puzzli klika razy w tygodniu chronią mózg – twierdzą amerykańscy naukowcy z Rush University Medical Center. Nigdy też nie jest za późno, by zacząć. Naukowcy włączyli do badania prawie 2 tys. osób w wieku średnio 80 lat, które w momencie rozpoczęcia projektu nie miały demencji, aby sprawdzić ich stan w kolejnych latach.

Uczestnicy badania, których kognitywna aktywność była największa, czytali, grali w karty lub rozwiązywali łamigłówki klika razy w tygodniu. Ci najmniej aktywni rzadziej trenowali mózg, często tylko klika razy w roku. Po średnim okresie obserwacji trwającym 7 lat u 457 osób zdiagnozowano chorobę Alzheimera lub demencję. Średni wiek rozpoznania wyniósł około 89 lat. Jednakże osoby najbardziej aktywne umysłowo nie zaczynały wykazywać oznak demencji przez kolejnych 5 lat i diagnozowano je średnio w wieku prawie 94 lat.

Neurology 2021 July 14; 10.1212/WNL.0000000000012388



eprasa.pl d0a7e7b2e9

Lek zapobiegający wirusowi HIV będzie dostępny w formie „szczepionki”

Lek zapobiegający zarażeniu wirusem HIV, który do tej pory występował w tabletkach – został zatwierdzony przez Amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA) w postaci zastrzyków. Apretude (Cabotegravir) do stosowania doustnego, przepisywany osobom z grup ryzyka, nastręczał pewne trudności: – Czynniki interpersonalne, takie jak zaburzenia używania substancji, depresja, ubóstwo i próby ukrycia leków mogą mieć wpływ na przestrzeganie zaleceń – informuje FDA. Iniekcje nową formą preparatu przewidziane są w odstępach co 2 miesiące, co jak twierdzi Debra Birnkrant, MD, dyrektor Wydziału Leków Przeciwwirusowych FDA, będzie miało kluczowe znaczenie dla rozwiązania epidemii HIV w Stanach Zjednoczonych. W Europie jest on znany jako Vocabria i został już zatwierdzony przez EMA oraz Wielką Brytanię. W styczniu ma być również oceniony przez Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT).

www.fda.gov

Dlaczego lepiej nie korzystać z chlorowanej wody do parzenia herbaty

Przygotowywanie herbaty na bazie chlorowanej wody może tworzyć produkty uboczne dezynfekcji, których naukowcy nigdy wcześniej nie zidentyfikowali i nie wiedzą jakie skutki zdrowotne mogą przynosić. Nie jest to jednak powód do zmartwień dla przeciętnego wielbiciela tego napoju, badacze szacują bowiem, że należałoby wypijać między 18 a 55 filiżanek dziennie, zanim pojawiłoby się zagrożenie. Doprowadzanie do wrzenia chlorowanej wody pomaga obniżyć zawartość toksycznych produktów ubocznych dezynfekcji, lecz gdy dodana zostanie herbata, zawierająca ponad 500 substancji (włączając polifenole i aminokwasy) nowe reakcje chemiczne zachodzą we wrzątku. Powstaje wówczas ok. 60 nowych produktów ubocznych dezynfekcji, a reakcje te są podobne w przypadku wszystkich 3 rodzajów herbaty, które badano.



Environ Sci Technol, 2021; 55(19): 12994-13004

Antybiotyki zwiększają ryzyko raka jelita grubego

Przyjmowanie antybiotyków przez ponad 6 miesięcy podnosi ryzyko raka jelita grubego. Nie jest to ogromny wzrost, bo – jak oceniają naukowcy – wynosi 17%, ale uwydatnia, jak istotne są regularne badania podczas przyjmowania leków. Badacze z Umea University w Szwecji odkryli powiązanie między antybiotykoterapią a rakiem, gdy analizowali historię ok. 40 tys. przypadków nowotworów w porównaniu do 200 tys. osób niechorujących na raka. Choroba ta rozwija się między 5 a 10 lat po przyjęciu pełnej kuracji antybiotykowej, a ryzyko jest wyższe u tych pacjentów, którzy zażywali wszystkie dawki. Atakuje ona wstępnicę, pierwszy odcinek jelita grubego, do którego dociera pożywienie. Wiadomo już, że antybiotyki mogą dokonać zniszczeń w mikrobiomie jelitowym i naukowcy uważają, że istnieje powiązanie tego zjawiska z podwyższeniem ryzyka raka.

J Nati Cancer Inst, 2021; djab125

eprasa.pl d0a7e7b2e9

COVID-19 NEWS



Witamina D łagodzi covid-19

Dane epidemiologiczne dotyczące korelacji między stężeniem słonecznej witaminy u 7 807 osób a zagrożeniem zakażeniem koronawirusem pokazały, że niski poziom tego związku wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zarówno infekcji covid-19, jak i hospitalizacji. Z kolei badacze z Filipin, którzy analizowali 212 przypadków zakażenia SARS-CoV-2, zauważyli, że poziom witaminy D jest istotnie powiązany z wynikami klinicznymi pacjentów. Osoby z niskim stężeniem 25(OH)D w surowicy ciężej przechodziły covid-19. Natomiast u chorych mających najwyższy poziom słonecznej witaminy, infekcja przebiegała łagodnie. Uczeni podkreślają, że suplementacja 25(OH)D może potencjalnie poprawić wyniki kliniczne zakażonych pacjentów.

The FEBS Journal 287 (2020) 3689–3692, doi:10.1111/febs.15534



Jest lek na koronawirusa

Firma Pfizer poinformowała o ostatecznych wynikach badań klinicznych pigułki przeciwwirusowej na covid-19. Okazuje się, że preparat wykazuje blisko 90% skuteczność w zapobieganiu hospitalizacji i zgonów w porównaniu z placebo, na podstawie wyników u ok. 1 200 pacjentów wysokiego ryzyka.

Paxlovid to lek doustny, który powinien być stosowany wkrótce po wystąpieniu pierwszych objawów. Należy do klasy leków zwanych inhibitorami proteazy, stosowanych obecnie w leczeniu HIV i zapaleniu wątroby typu C.

Preparat wykazuje maksymalną skuteczność, jeśli jest przyjmowany co 12 godz. przez 5 dni.

www.pfizer.com/news/press-release/press-release-detail/pfizers-novel-covid-19-oral-antiviral-treatment-candidate

Ochrona przed włóknieniem płuc i zakrzepami

Niewydolność oddechowa i choroby zakrzepowo-zatorowe są częste u pacjentów zakażonych koronawirusem. Tymczasem witamina K aktywuje zarówno wątrobowe czynniki krzepnięcia, jak i pozawątrobowe białko antykoagulacyjne śródbłonka S (niezbędne do zapobiegania zakrzepicy) oraz białko macierzy Gla (MGP), które chroni przed uszkodzeniem włókien elastycznych w płucach i naczyniach.



Dlatego niderlandzcy uczeni postawili hipotezę, że witamina K może mieć wpływ na przebieg covid-19, łącząc chorobę płuc i chorobę zakrzepowo-zatorową.

Następnie na przykładzie 135 hospitalizowanych pacjentów z SARS-CoV-2 udowodnili, że wywołany zapaleniem płuc niedobór tego związku prowadzi do przyspieszonego uszkodzenia włókien elastycznych i zakrzepicy w ciężkim przebiegu choroby.

Clin Infect Dis. 2021 Dec 6;73(11):e4039-e4046

Shutterstock d0a7e7b2e9

Markowe witaminy na oleju MCT

dla całej rodziny

Gwarancja jakości witamin

Quali®-D to najwyższej jakości witamina D pozyskiwana z lanoliny. Dzięki drobno rozproszonym cząsteczkom pozyskanym w specjalistycznych szwajcarskich laboratoriach witamina charakteryzuje się bardzo stabilną formą i jest jeszcze szybciej i łatwiej wchłaniana przez organizm ludzki.

MenaQ7® to witamina K o właściwościach potwierdzonych w badaniach klinicznych. Posiada liczne certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food oraz akceptację European Food Safety Authority.

Quali®-A Quali®-D Quali®-E MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7





Suplementy diety o zawartości 4000 IU witaminy D przeznaczone są dla osób zdrowych powyżej 75 roku życia. Witamina ADEK dla rodziny przeznaczona jest dla dorosłych i dla dzieci już od 1 roku życia. Witamina D3 dla dzieci jest odpowiednia dla noworodków, niemowląt i dzieci od 1 roku życia.

Pozostałe produkty na oleju MCT:







Prosta droga do odporności*

Naturalne i bezpieczne witaminy o prostym składzie. Postaw na wygodne porcjowanie i wysoką przyswajalność dzięki olejowi MCT z kokosa.
*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl d0a7e7b2e9

COVID-19 NEWS



Nowa szczepionka

Komisja Europejska zatwierdziła umowę zakupu pierwszej na świecie inaktywowanej szczepionki przeciw covid-19, wyprodukowanej przez firmę farmaceutyczną Valneva. Kolejnym krokiem będzie zbadanie szczepionki przez Europejską Agencję Leków, by potwierdzić jego skuteczność oraz bezpieczeństwo.

Preparat VLA2001 jest jedyną szczepionką zawierającą całego inaktywowanego za pomocą beta-propiolaktonu (BPL) koronawirusa. Technikę tę powszechnie stosuje się w wielu szczepionkach. Dzięki temu preparat jest bardziej tradycyjną w formie wakcyną niż szczepionki zawierające mRNA. Podobna technologia jest stosowana w chińskich preparatach firm Sinopharm i Sinovac.

Jak twierdzi firma, szczepionki inaktywowane są uważane za bezpieczniejsze i bardziej stabilne niż żywe wakcyny i można je podawać bez ryzyka osobom z osłabionym układem odpornościowym. Jednocześnie preparat zawiera wszystkie strukturalne komponenty wirusa SARS-CoV-2, a nie tylko białko kolca, co może sprawić, że VLA2001 będzie skuteczniejsza w zwalczaniu nowych mutacji wirusa.

Badanie, które zostało przeprowadzone na 4 012 uczestnikach w wieku 18 lat i starszych w 26 ośrodkach badawczych w Wielkiej Brytanii, wykazało, że szczepionka wywołała silniejszą odpowiedź immunologiczną i mniej skutków ubocznych niż zastrzyk AstraZeneca.

https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04864561

Czy dobrze karmimy maluszki?

Eksperci z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przy wsparciu Fundacji Nutricia, inicjatora programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia", przeprowadzili badanie internetowe, którego celem było sprawdzenie, czy trwająca pandemia spowodowała zmiany w żywieniu najmłodszych i procesie rozszerzania ich diety.

Choć 75% rodziców ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia jako bardzo dobrą lub wystarczającą, a zdecydowana większość (82%) uważa także, że ich dziecko odżywia się prawidłowo i w odpowiednim czasie nabiera kolejnych umiejętności, np. akceptacji nowych smaków i dań, umiejętności gryzienia, to okazuje się, że jednak popełniają błędy. A pandemia i utrudniony kontakt ze specjalistami sprawiają, że często szukają porad w nierzetelnych źródłach.

Do najpopularniejszych błędów w rozszerzaniu diety malucha należy podawanie im tych samych posiłków, jakie je reszta rodziny (przyznaje się do tego aż 61% badanych!). Posiłki spożywane przez dorosłych mogą dostarczać zbyt dużej ilości soli i cukru oraz zbędnych dodatków do żywności, które nie powinny się znaleźć w diecie najmłodszych. Niekorzystne dla zdrowia dzieci jest również wprowadzanie mleka krowiego jako napoju przed pierwszymi urodzinami, tymczasem znajduje się ono w diecie 23% badanych niemowląt!

Należy pamiętać, że dziecko w 1. roku życia powinno pić wyłącznie mleko matki lub wodę. Niemowlęciu nie powinno się podawać soków owocowych, o czym zapomina co 4. rodzic.

Rozszerzanie diety należy rozpocząć między 17. a 26. tygodniem życia niemowlęcia, najlepiej pod osłoną mleka matki. Dania nie mogą zawierać soli czy dodanego cukru ani innych polepszaczy smaku.

– W przypadku pojedynczych pytań o wprowadzanie nowych produktów do diety niemowlęcia, które jest doskonale znane lekarzowi, a jego rozwój i przyrost masy i długości ciała nie budzą wątpliwości – warto poprosić pediatrę o konsultację telefoniczną bądź mailową. To może być wystarczające, by rozwiać wątpliwości rodzica – radzi dr hab. n. med. Andrea Horvath, ekspert Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.



Badanie „Żywienie niemowlęcia w dobie pandemii covid-19" przeprowadzone w maju 2021 r. wśród 1940 rodziców dzieci w wieku 4.-12. Miesięcy
https://1000dni.pl/0-6-miesiecy/najczestsze-bledy-w-zywieniu-niemowlat-w-czasie

eprasa.pl d0a7e7b2e9

SKUTECZNA SYNERGIA GRZYBÓW LECZNICZYCH
I EKSTRAKTÓW ZIOŁOWYCH

ENERGY

myco pulm



WSPIERA:
· OSKRZELA
· PŁUCA
· JELITO GRUBE

PRODUKT NALEŻY
DO ELEMENTU
METALU

www.produkty.energy

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

eprasa.pl d0a7e7b2e9

COVID-19 NEWS



Zatajono fakty?

Brook Jackson, była dyrektor regionalna w Ventavia Research Group, ośrodku testowym używanym przez Pfizer, twierdzi, że podczas badań nad bezpieczeństwem szczepionki przeciw koronawirusowi ukryto doniesienia o niektórych z najgorszych przypadków niepożądanych reakcji.

Brook Jackson została zwolniona tego samego dnia, w którym zaalarmowała o tym amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA). Jej zdaniem szczepienia wprowadzono, zapewniając, że szczepionka jest bezpieczna, podczas gdy nie było wystarczających dowodów na poparcie tego twierdzenia. Jackson powiedziała *British Medical Journal*, że „personel Ventavii nadzorujący kontrolę jakości był przytłoczony liczbą problemów, z którymi się borykali". Na poparcie swoich słów przekazała magazynowi dziesiątki wewnętrznych dokumentów firmowych, zdjęć, nagrań audio i e-maili.

Wynika z nich, że kilka tysięcy uczestników zwerbowanych przez Ventavię w Teksasie zgłosiło „poważne objawy lub reakcje" na szczepionkę, chociaż przypadki nie były odnotowywane ani dalej badane. Sfrustrowana tym Jackson zgłosiła swoje obawy FDA we wrześniu 2020 r. i tego samego dnia została zwolniona z pracy. Kilka dni później inspektor FDA zadzwonił do niej i powiedział, że agencja nie może podawać jej żadnych dalszych informacji na temat trwającego dochodzenia w tej sprawie. Szczepionka natomiast została zatwierdzona w grudniu i nie wspomniano o żadnych obawach dotyczących jej bezpieczeństwa. W sierpniu zeszłego roku FDA ujawniła 9 ośrodków badawczych, które odwiedziła przed zatwierdzeniem szczepionki i nie było wśród nich Ventavii. *The BMJ* dotarło do kilku innych byłych pracowników Ventavii, którzy potwierdzają słowa Jackson.

Od września 2020 r. Pfizer zatrudnił firmę Ventavia jako podwykonawcę badawczego w 4 innych badaniach klinicznych szczepionek (szczepionka covid-19 u dzieci i młodych dorosłych, kobiet w ciąży oraz dawka przypominająca, a także RSV próba szczepionki: NCT04816643, NCT04754594, NCT04955626, NCT05035212).

BMJ, 2021; 375:n2635

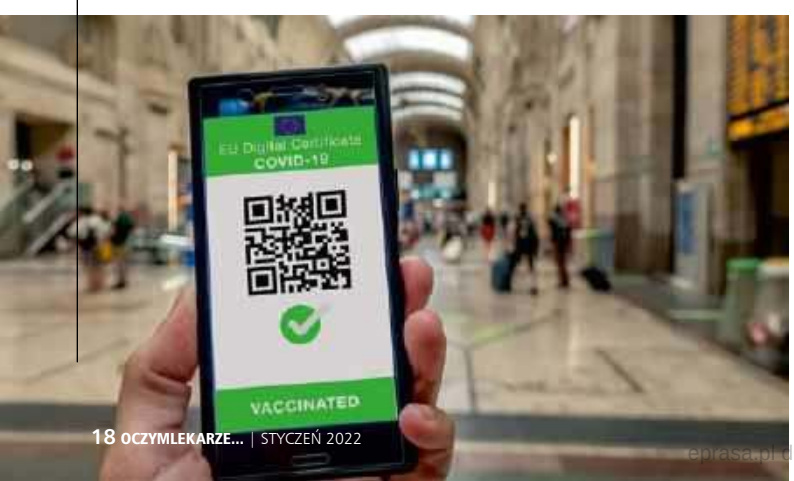
Fałszywe poczucie bezpieczeństwa?

Wiele krajów europejskich, chcąc zadbać o bezpieczeństwo swoich obywateli, wprowadziło tzw. przepustki covidowe, umożliwiające swobodne podróże między krajami UE. Potwierdzenie szczepienia jest też często wymagane w restauracjach czy teatrach.

Przepustka wskazuje, że jej posiadacz jest w pełni zaszczepiony, wyzdrowiał z infekcji lub niedawno uzyskał negatywny wynik testu na obecność SARS-CoV-2. Okazuje się jednak, że przepustki mogą dawać nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa, a to z powodu malejącej odporności, która znacząco spada po ok. 5 miesiącach od zastrzyku – alarmują eksperci.

W przypadku osób zaszczepionych dawno temu dowód szczepienia stanowi zapewnienie, że można bezpiecznie uczestniczyć w wydarzeniach sportowych lub podróżować za granicę, podczas gdy w rzeczywistości ludzie ci są w tej samej grupie ryzyka, co osoby niezaszczepione. Tymczasem nasze Ministerstwo Zdrowia wydłużyło ważność Unijnych Certyfikatów Covid do roku...

N Engl J Med 2021; 385:e84
www.gov.pl/web/zdrowie/wydluzamy--waznosc-certyfikatow





Czy istnieje zespół stresu popandemicznego?

Od początku pandemii covid-19 w 2019 r. na całym świecie zmarło ponad 5 mln ludzi, a według WHO sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do traumy większej niż nawet II wojna światowa. Czy są zatem podstawy, aby sądzić, że w dobie koronawirusa istnieją osoby przejawiające objawy podobne do zespołu stresu pourazowego (PTSD), ale na tle ryzyka zakażenia SARS-CoV-2?

W Zakładzie Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego przeprowadzono badanie ankietowe wśród pracowników korporacyjnych (w większości pracujących zdalnie). Badania wykazały, że znacznie gorzej oceniali oni swoje samopoczucie wraz z rozwojem sytuacji epidemiologicznej, a nawet wykształciły się u nich objawy świadczące o początkowych fazach depresji.

Uczeni są zgodni, że bez względu na to, czy psychiczne skutki pandemii nazwiemy zespołem stresu popandemicznego (PPSD), który stanowić ma odmianę PTSD, czy nie, ważne jest wykształcenie mechanizmów wsparcia dla osób dotkniętych problemem.

Psychiatr. Pol. ONLINE FIRST Nr 258: 1-13; Front. Psychol. 12:647196

epraszam/10a7e7b2e9

COVID-19 NEWS



Z tykającą bombą w ustach

Co roku u ponad 4 tys. Polaków rozpoznaje się złośliwe nowotwory jamy ustnej. Jak podaje Krajowy Rejestr Nowotworów, choroba częściej dotyka mężczyzn (70% przypadków).

W czasie I i II fali covid-19 aż 41% Polaków zrezygnowało z wizyty u stomatologa. Mniej osób też skorzystało z podstawowych zabiegów higienizacyjnych. Tymczasem to właśnie dentyści są na pierwszej linii frontu z nowotworami jamy ustnej. Często bowiem niepokojące zmiany wykrywa się podczas rutynowych przeglądów lub przygotowań do leczenia zębów.

Rzadsze wizyty u stomatologów przełożyły się na mniejszą w porównaniu do 2019 r. liczbę skierowań na konsultacje onkologiczne, wystawianych przez dentystów.

Taką niepokojącą tendencję obserwuje się nie tylko w Polsce. Już pod koniec ubiegłego roku organizacja Oral Health Foundation sygnalizowała, że na Wyspach Brytyjskich liczba osób kierowanych przez dentystów na konsultacje do onkologa z podejrzeniem nowotworów jamy ustnej spadła aż o 33%. Jako przyczynę wskazano m.in. ograniczony dostęp do dentysty w czasie lockdownu oraz obawy pacjentów przed wizytą.

– Mierzymy się dziś z 2 bardzo niepokojącymi zjawiskami. Z jednej strony, w ostatnich 2 pandemicznych latach obserwujemy coraz wyraźniej spadek wykrywalności nowotworów jamy ustnej, warg i gardła. Z drugiej, rośnie liczba przypadków, w których pacjenci zwlekający z wizytami pojawiają się teraz z zaawansowanymi zmianami. Tymczasem wczesna diagnostyka zwiększa szanse pacjenta na udaną terapię i pokonanie choroby. Tylko 30-40% pacjentów z zaawansowanym stadium nowotworu wraca do zdrowia – mówi lekarz stomatolog Ewa Kopacz z Medicover Stomatologia Plac Konstytucji w Warszawie.

BDJ In Pract 33, 14-18 (2020)

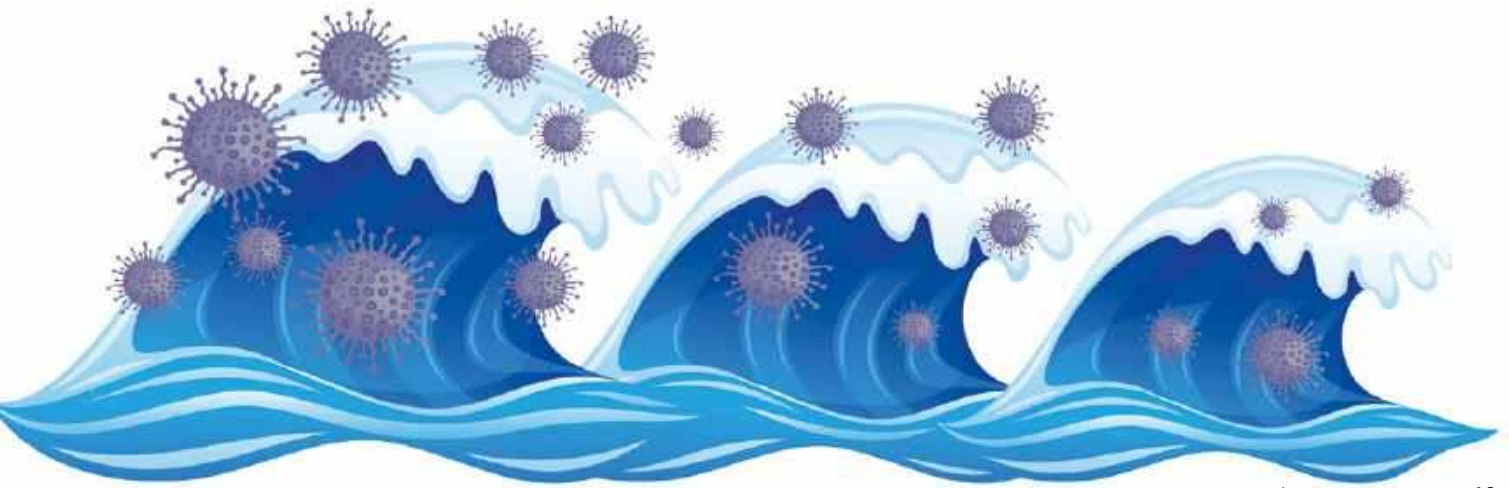
Omikron ma już następcę!

Lekarze z Francji odkryli nowy wariant koronawirusa. Nowy szczep został nazwany wariantem „IHU" od nazwy kliniki w Forcalquier, mieście położonym ok. 100 km od Marsylii, w której go wykryto (IHU Mediterranee). Placówka jest zarządzana przez jednego z najbardziej znanych wirusologów we Francji – prof. Didiera Raoulta.

Nie ma jeszcze dokładnych danych dotyczących nowej mutacji, więc ciężko stwierdzić czy jest ona równie niebezpieczna, jak warianty Delta, czy Omikron. Naukowcy będą przeprowadzać dokładniejsze badania, by sprawdzić stopień zagrożenia, jaki może powodować. Tymczasem czeka na zaklasyfikowanie do jednej z 3 kategorii:

- warianty budzące niepokój, takie jak Delta czy Omikron;
- warianty zainteresowania, takie jak Lambda lub Mu;
- warianty pod nadzorem, takie jak wariant bretoński z marca ubiegłego roku.

https://tinyurl.com/2b3zuw3t
https://githubmemory.com/@PhilippeColson



eprasa.pl d0a7e7b2e9

Jaki magnez wybrać?

Istnieje co najmniej 10 odmian suplementów magnezu, które mocno się od siebie różnią, warto więc wybrać najkorzystniejszą opcję

Wystarczy przejść się do najbliższej apteki lub sklepu ze zdrową żywnością, aby ukazał się nam cały wachlarz możliwości. Czy powinniśmy kupić mleczan, czy lepiej jabłczan, a może taurynian? Naprawdę można się w tym pogubić, a przecież dostępny jest jeszcze siarczan, a dla zorientowanych – nawet orotan.

Czy ma jakieś znaczenie, który preparat kupimy, czy też wszystkie działają mniej więcej tak samo?

Po pierwsze, magnez jest naprawdę istotny. A nawet więcej: bez niego byśmy po prostu umarli. Bierze on udział w ponad 600 procesach metabolicznych w ludzkim organizmie, takich jak wytwarzanie energii, regulacja ciśnienia krwi, wysyłanie sygnałów przez nerwy czy reakcje mięśniowe.

Niski poziom magnezu sprzyja chorobom serca, cukrzycy typu 2, wahaniom nastroju i migrenom. Może też stanowić przyczynę depresji i lęku, a przy tym nierzadko wpływa problemy ze snem.

Magnez można sobie zapewnić wraz z dietą, np. zielonymi warzywami liściastymi czy orzechami i nasionami, ale w praktyce mało kto spożywa go w wystarczającej ilości – i to właśnie z tego powodu decydujemy się na zakup tabletek lub kapsułek.

Tak więc poznajcie członków rodziny magnezu.

Poznaj różne formy magnezu

01

Cytrynian magnezu

Jak sama nazwa wskazuje, magnez jest tu związany kwasem cytrynowym, który znajduje się w owocach cytrusowych. Stanowi on jedną z odmian magnezu o największej biodostępności, dzięki czemu z łatwością wchłania się w jelitach. Jeżeli poziom magnezu jest niski, warto wybrać właśnie cytrynian, choć bardzo wysokie dawki mają działanie przeczyszczające, przez co stosuje się go jako środek na zaparcia. Jest też polecany w depresji i stanach lękowych.

02

Tlenek magnezu

Jest to sól, którą zazwyczaj można kupić w postaci proszku, a jej zwyczajowa nazwa to mleko magnezjowe. Nie służy do podnoszenia poziomu magnezu we krwi, gdyż słabo się wchłania, ale zamiast tego sprawdzi się w łagodzeniu dolegliwości trawiennych, w tym zgagi i zaparć. Jest też skuteczna w leczeniu migreny.

03

Chlorek magnezu

Postać ta ma wiele zastosowań, w tym podnoszenie poziomu magnezu we krwi, lecz także leczenie zgagi oraz zaparć. Wykorzystuje się ją również jako składnik kremów pielęgnacyjnych do rozluźniania zmęczonych i przeciążonych mięśni.

04

Mleczan magnezu

Jest to związek powstający naturalnie w ludzkim organizmie poprzez wiązanie się magnezu z kwasem mlekowym. Jeśli potrzeba nam dużych ilości tego pierwiastka, to właśnie będzie najlepsza jego postać, gdyż z łatwością wchłania się w przewodzie pokarmowym. Oprócz ogólnego podnoszenia poziomu magnezu we krwi, mleczan jest też skuteczny w łagodzeniu stresu i depresji.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

05

Jabłczan magnezu

To kolejna postać, która dobrze się wchłania i nie ma działania przeczyszczającego. Często stosuje się go jako środek na konkretne schorzenia, takie jak fibromialgia czy zespół przewlekłego zmęczenia.

06

Taurynian magnezu

Ta postać pomaga regulować poziom cukru we krwi, będzie więc pomocna dla osób w stanie przedcukrzycowym. Wspiera też prawidłowe ciśnienie krwi.

07

L-treonian magnezu

Ten związek również łatwo się wchłania i jest korzystny dla zdrowia mózgu. Obecnie bada się go pod kątem działania na depresję i utratę pamięci w wieku podeszłym, choć badania nadal trwają.

08

Siarczan magnezu

Siarczan magnezu, lepiej znany jako sól Epsom, jest koloru białego i tej samej tekstury, co sól kuchenna, a przy tym ma nieprzyjemny smak. Można go stosować jako lek na zaparcia, o ile organizm go toleruje, ale w sprzedaży dostępne są alternatywy o bardziej przystępnym smaku. Natomiast ma on zastosowanie zewnętrzne – dodaje się go do kąpieli, co łagodzi bóle mięśni i stawów. Bywa też składnikiem produktów do pielęgnacji skóry.

09

Glicynian magnezu

Ten związek najlepiej sprawdzi się dla osób pragnących poprawić jakość snu, a poza tym łagodzi wiele schorzeń zapalnych, takich jak choroby serca czy cukrzyca. Pomaga też poskromić stres oraz złagodzić lęki i depresję.

10

Orotan magnezu

Jest to związek najczęściej wybierany przez sportowców, jako że wspomaga pracę serca. Stosuje się go też jako lek na zastoinową niewydolność serca. To najdroższa ze wszystkich dostępnych postaci magnezu.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

WARTO WIEDZIEĆ



Życie w kostnicy

Każda przeprowadzona przez Richarda Shepherda – wybitnego brytyjskiego patologa – autopsja to unikalne śledztwo umożliwiające odkrycie tajemnic, które nie tylko pozwala odkryć tajemnicę śmierci badanej osoby, ale również poznać, z czym się zmagała i czego doświadczała na różnych etapach życia.

Ofiary morderstw i nieszczęśliwych wypadków, zmarli w wyniku choroby – każde z ciał, czy to starca, czy nastolatka, ma coś do przekazania: o rozwoju człowieka, codziennych nawykach, upodobaniach, uprzedzeniach oraz o zagrożeniach, na jakie wystawieni jesteśmy od samego niemowlęctwa, aż po starość. Przedstawiając 24 najbardziej intrygujące, pouczające i nigdy wcześniej nieopowiedziane przypadki, które obejmują 7 wieków ludzkiej egzystencji, doktor Shepherd dzieli się autopsjami, które nauczyły go tyle samo o nieuchronności śmierci, co o cudzie życia.

Dr Richard Shepherd: „Siedem wieków śmierci", cena: 44,99 zł, Wydawnictwo Insignis, www.insignis.pl

Ciężar korony

Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, ekspert medycyny rodzinnej i integracyjnej z niesamowitym doświadczeniem, postanowiła napisać tę książkę w odpowiedzi na problemy swoich pacjentów. Lekarka miała głęboką nadzieję, że ci z nas, którzy przechorowali koronawirusa w miarę łagodnie, nabędą odporności i będą szybko wracać do zdrowia. Niestety, dla wielu z nich przebycie tej infekcji stało się początkiem długotrwałych problemów ze zdrowiem, które mogą ciągnąć się przez wiele miesięcy. Jeśli przeszedłeś covid-19 i czujesz, że Twoja jakość życia uległa pogorszeniu, zmagasz się z problemami zdrowotnymi, których wcześniej nie miałeś – ta książka jest dla Ciebie. Autorka w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania dotyczące powikłań po przebytym zakażeniu opiera się na najnowszych badaniach oraz źródłach naukowych. Tropi również powikłania pocovidowe u dzieci. Jednym z nich, zdecydowanie najniebezpieczniejszym, jest PIMS-TS. Ta tajemnicza choroba może doprowadzić do uszkodzenia serca i innych narządów. W publikacji znajdują się również quizy, które zdecydowanie ułatwiają zrozumienie każdego poruszanego tematu oraz sprawdzają uzyskaną wiedzę.

Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska: „Ciężar korony, czyli dlaczego niektórzy nie mogą wyzdrowieć", cena: 59,90 zł, Wydawnictwo AiK, www.wydawnictwoaik.pl

Tajemnice zdrowia

Nadmierne, długotrwałe napięcie i nieumiejętność zapanowania nad nim mają negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jak sobie z tym radzić? Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem jest dostarczanie organizmowi hormonów, które łagodzą stres. U kobiet będzie to oksytocyna, a u mężczyzn testosteron. Redukują poziom kortyzolu we krwi i łagodzą skutki zdenerwowania. W jaki sposób ich sobie dostarczyć?

Na te i wiele innych pytań, znajdziesz odpowiedź w książce pt. „Tajemnice Zdrowia" Katarzyny Gwiazdowskiej. Autorka przygotowała też 6-tygodniowy, holistyczny program regeneracji ciała, emocji, umysłu i ducha, oparty na starożytnej mądrości Wschodu i współczesnych odkryciach Zachodu. Dzięki zawartym w nim praktycznych wskazówkach wzmocnisz swoje zdrowie i podniesiesz odporność.

Katarzyna Gwiazdowska: „Tajemnice zdrowia", cena: 89,90 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

eprasa.pl d0a7e7b2e9



„Nie ma nieuleczalnie chorych. Poznałem siłę nadziei i destrukcyjną moc rozpaczy. Zalecam trwanie przy nadziei, nigdy bowiem nie wiadomo, w której chwili i skąd może przyjść ocalenie"
prof. Julian Aleksandrowicz (1908-1988), polski lekarz, internista, hematolog, filozof medycyny

W naturze nadzieja

W Łomiankach pod Warszawą od ponad 20 lat istnieje ośrodek pod nazwą Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora. Z Martą Skolmowską, jego właścicielką, rozmawia Jo.An.



Cały czas szukacie nowych możliwości pomocy swoim pacjentom. Współpracujący z Waszą firmą naukowcy testują rośliny amazońskie, a także grzyby wschodnie. Można powiedzieć – rozwijacie się dla swoich pacjentów.

Jeśli widzi się cierpienie ludzkie, rozpacz u chorych nowotworowych, często bezsilność medycyny konwencjonalnej i brak poprawy zdrowia, to trzeba działać... Czas pandemii, lekooporność bakterii, pogarszający się stan zdrowotny społeczeństwa – to wszystko mobilizuje nas do „tworzenia" nowych połączeń roślinnych z wykorzystaniem synergizmu tych roślin. WHO sporządziła nową listę lekoopornych bakterii, które w największym stopniu zagrażają ludzkiemu zdrowiu i najpilniej wymagają stworzenia nowych leków. Ogłasza również, że pojawiło się wysokie ryzyko nadejścia ery postantybiotykowej. Rośliny amazońskie są bogate w unikalne substancje czynne i alkaloidy, więc dają nadzieję na pomoc.

Wprowadziliście nowy produkt Cordycaps Vense. Możesz nam go przybliżyć?

Cordycaps Vense jest to ekstrakt wodny z himalajskiego grzyba *Cordyceps militaris*, stosowanego w medycynie chińskiej od setek lat do zwalczania nowotworów i innych chorób zapalnych. Oksfordzcy naukowcy ostatnio odkryli, że kordycepina (3'-dATP – trifosforan deoksyadenozyny) zawarta w tym grzybie, działa 40 razy silniej na raka od obecnie stosowanych preparatów. Chciałabym zwrócić uwagę na niezwykle istotny fakt – kordycepina zawarta w ekstrakcie z *Cordycepsu militaris* inicjuje apoptozę (zaprogramowana śmierć komórki) komórek nowotworowych, m.in. raka jajnika, pęcherza, prostaty, czerniaka, glejaka, piersi i inne. Ponadto, co bardzo ważne, zapobiega metastazie, czyli przerzutom. Ostatnio naukowe doniesienia wskazują na potencjał kordycepiny w działaniu antywirusowym na takie drobnoustroje, jak: wirus grypy, Epsteina-Barr (EBV), opryszczki zwykłej (HSV), HIV oraz w leczeniu covid-19.

W jakich innych jednostkach chorobowych warto ten produkt stosować?

Będzie on działać korzystnie w takich schorzeniach jak: cukrzyca typu 2, choroby płuc, oskrzeli, osteoporoza, choroby zwyrodnieniowe i choroby sercowo-naczyniowe (obniża poziom trójglicerydów), a ponadto łagodzi stany depresyjne. Owocniki zawierają również beauweriolidy, które likwidują beta amyloid (w chorobie Alzheimera) oraz lowastatynę (stosowaną w chorobie wieńcowej). Co ważne – stymuluje aktywność hormonalną (związaną z podeszłym wiekiem, kłopotami z libido) oraz poprawia wydolność wysiłkową.

Czym różni się *Cordyceps sinensis* od gatunku *C. militaris*?

Badania wykazały, że stężenie kordycepiny i polisacharydów w *Cordyceps militaris* z pożywek jest wyższe niż w *Cordyceps sinensis* ze środowiska naturalnego. Oba te gatunki wykazują podobny profil 17 aminokwasów z przewagą L-argininy i L-proliny w *Cordyceps militaris*.

Czy w takim razie nie lepiej byłoby stosować wyizolowaną kordycepinę z tego produktu? Zwłaszcza u chorych na raka? Powstał już lek na bazie kordycepiny.

Nie poprawiajmy natury! Kordycepina po dostaniu się do krwiobiegu szybko ulega rozkładowi i do tkanki nowotworowej dociera jej niewiele. Podanie ekstraktu z grzyba, zawierającego cały wachlarz drogocennych składników, działa nieporównywalnie silniej. Co prawda firma NuCan dokonała zmodyfikowania naturalnej kordycepiny i stworzyła lek NUC-7738, ale 10 mg tego leku kosztuje 550 dol. (jest on w pierwszej fazie klinicznej). My proponujemy Państwu najwyższej jakości ekstrakt. Zwracam też uwagę, że trzeba sprawdzać dostawcę, ponieważ zawartość kordycepiny jest zmienna i może również zawierać metale ciężkie (w przypadku nieuczciwych producentów).

Czy każdy może do Was zadzwonić i uzyskać poradę?

Tak, doradzamy telefonicznie, ale do ustalenia kuracji niezbędna jest oczywiście dokumentacja medyczna.

Dziękuję za rozmowę.

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora
www.unadegato.pl
tel. 22 751 65 07, tel./fax 22 751 85 43

**Cordyceps militaris*: An Overview of Its Chemical Constituents in Relation to Biological Activity (*Cordyceps militaris*: Przegląd składników chemicznych w odniesieniu do aktywności biologicznej) Karol Jerzy Jędrejko

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Cała prawda o alkoholu i jego wpływie na zdrowie

Na temat alkoholu krążą sprzeczne informacje, a Tony Edwards twierdzi, że jedną z przyczyn kolidujących ze sobą zaleceń mogą być ukryte cele i z góry narzucona tendencyjność

Alkohol jest dobry czy zły? Chociaż rzesza naukowców przez lata badała związane z jego spożywaniem korzyści i zagrożenia, wciąż brak zgodnej opinii w tym zakresie. Praktycznie co tydzień pojawiają się sprzeczne nagłówki, wywołujące u czytelnika dezorientację i zakłopotanie. Na przykład w lipcu 2021 r. po jednym z badań ogłoszono, że nawet umiarkowane spożycie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia raka, a dwa tygodnie później w innym wywnioskowano, że szklanka alkoholu każdego dnia zmniejsza prawdopodobieństwo przedwczesnego zgonu. Obie te konkluzje nie mogą być prawdziwe, a jednak ten wzorzec sprzecznych oraz niejasnych zaleceń i ostrzeżeń utrzymuje się od lat. Dlaczego?

Najbardziej oczywistą przyczyną może być fakt, że za historiami na temat „dobrych wiadomości o alkoholu" kryją się jawne interesy handlowe. Na przykład w przeszłości przemysł tytoniowy stale finansował badania naukowe bagatelizujące zagrożenia związane z paleniem. Również branża spożywcza konsekwentnie wpływała na naukę o żywieniu – i nadal to robi. Dobrym przykładem są dodatki do żywności: prawie wszystkie badania wykazujące ich nieszkodliwość były sponsorowane przez producentów. Jeszcze bardziej osławionym przykładem jest cukier. Niedawne badanie wykazało, że 50 lat temu przemysł cukierniczy „sponsorował program badawczy, który skutecznie poddał w wątpliwość związane z sacharozą zagrożenia, a jednocześnie wskazywał na tłuszcz jako dietetyczną przyczynę chorób serca", co miało zgubne konsekwencje dla zdrowia publicznego[1].

Czy przemysł alkoholowy naśladuje spożywczy w korumpowaniu nauki? Wydaje się, że nie. To prawda, że branża sfinansowała kilka metaanaliz (zestawień istniejących dowodów), ale nie wygląda na to, by ich wyniki były stronnicze[2]. Co ważniejsze, przemysł alkoholowy zazwyczaj nie sponsoruje oryginalnych badań. Co więcej, niedawne próby pozyskania w branży pieniędzy na ważne nowe badanie wywołały takie głosy protestu, że zatrzymało się to na etapie planów i nawet nie ruszyło z miejsca[3]. Pomimo dosłownie setek publikacji wyników badań na temat „alkoholu i zdrowia" każdego roku – a niektóre z nich są bardzo kosztowne – prawie wszystkie finansowane są przez rządowe instytucje zdrowia publicznego, a prace są prowadzone głównie przez uniwersytety i kliniczne grupy badawcze.

Jednakże tendencyjność i korupcja nie działają w jedną stronę: w przypadku alkoholu mogą być stosowane w celu promocji picia lub deprecjonowania go. Powszechnie wiadomo, że alkohol może powodować ciężkie uzależnienie oraz całe mnóstwo szkodliwych konsekwencji, od przemocy domowej po przedwczesny zgon. Chociaż większości jego miłośników udaje się uniknąć tego losu, jest wystarczająco dużo „pijących z problemami" i alkoholików, by zmobilizować rządy do finansowania grup badawczych w celu stawienia czoła temu problemowi. Ponieważ takie grona mają za zadanie zniechęcać do picia, ich publiczne komunikaty są często dosadne: żadnych: „jeśli", „i" lub „ale", alkohol jest szkodliwy dla zdrowia, podobnie jak tytoń.

Korzyści i uprzedzenia

Jednakże dowody są często przeciwko nim. W badaniach naukowych sprzed pół wieku wielokrotnie stwierdzano, że pijący umiarkowane ilości alkoholu żyją dłużej niż abstynenci, głównie dzięki redukcji ryzyka wystąpienia chorób serca[4]. Były różne próby obalenia tych dowodów, ale pesymiści nie mogą zanegować dwóch oczywistych odkryć. Badania kliniczne wykazują, że alkohol korzystnie wpływa na związane z chorobami serca biomarkery[5], a osoby spożywające go w umiarkowanych ilościach rzadziej niż abstynenci zmagają się z miażdżycą tętnic[6].

Inni naukowcy próbowali obalić te odkrycia. Jednym z wielu przykładów jest badanie z 2016 r. Centrum Badań nad Uzależnieniami kanadyjskiego University of Victoria, które obejmowało metaanalizę śmiertelności osób pijących umiarkowane ilości alkoholu. W tamtym czasie istniało około 2 662 publikacji badań epidemiologicznych na ten temat, ale autorzy projektu poddali ocenie jedynie 6. Nic dziwnego, że doszli do wniosku, że dowody są zbyt słabe, by stwierdzić coś poza „sceptycyzmem" odnośnie do korzyści zdrowotnych wynikających ze spożycia alkoholu[7].

Podobną metodę zastosowano w 2019 r. w badaniu o podtytule: „Ile papierosów zawiera butelka wina?". Dwóch głównych autorów było dobrze znanymi działaczami antyalkoholowymi, wywierającymi naciski w kierunku podniesienia podatków od alkoholu, tak by zrównały się z tymi od wyrobów tytoniowych. Podobnie jak publikacja kanadyjska nie było to badanie oryginalne, lecz ocena istniejących dowodów dotyczących alkoholu i raka. Jednakże, pomimo złowieszczego podtytułu artykułu, autorzy nie powołali się na żadną z ponad 10 tys. odrębnych publikacji dotyczących wina i ryzyka wystąpienia nowotworu.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

WINO PRAWDĘ CI POWIE

Według badania z udziałem ponad 300 tys. osób pijących, włączonych do bazy danych UK Biobank, te, które spożywały alkohol głównie w porze posiłków – nawet w dość dużych ilościach – były znacznie mniej narażone na wystąpienie raka, choroby sercowo-naczyniowej i zgon z jakiejkolwiek przyczyny. Osoby te wypijały przeważnie wino lub piwo w dawkach od 50 do 300 g tygodniowo. Górna granica to odpowiednik ponad pół butelki wina czy 2 kufli piwa dziennie. Miłośnicy alkoholu byli o około 20% mniej narażeni na rozwój nowotworu lub choroby serca czy też na zgon z jakiejkolwiek przyczyny.



eprasa.pl d0a7e7b2e9



Ogólnie publikacje te ujawniają niejasny obraz. Niektóre badania wykazują nawet obniżenie ryzyka u pijących wino osób, jak to ma miejsce w przypadku raka płuc[8]. Może tak być, dlatego że artykuły takie jak te są recenzowane – w celu pozbycia się pseudonaukowych treści – ponieważ wspierają ducha czasu, według którego alkohol jest szkodliwy. Brytyjskie wytyczne dotyczące jego bezpiecznego spożycia z 2016 r. o ponad połowę zmniejszyły wcześniej rekomendowane maksymalne ilości graniczne z 1995 r., chociaż w ciągu wcześniejszych 21 lat nie nastąpiły żadne istotne zmiany w dowodach dotyczących zdrowia. Wiadomo, że limity te są wątpliwe, dzięki śledztwu brytyjskiego dziennikarza Christophera Snowdona. Odkrył on, że brytyjskie instytucje medyczne wywierały presję na swoich akademickich doradców, by manipulowali danymi epidemiologicznymi tak, by wyolbrzymić związane z alkoholem zagrożenia zdrowotne, a zminimalizować wynikające z jego spożycia korzyści. W rezultacie brytyjska maksymalna bezpieczna ilość 2 „jednostek" dziennie (kufel piwa lub lampka wina) jest jedną z najbardziej drakońskich na świecie[9].

Od 2016 r. większość brytyjskiego środowiska akademickiego zaakceptowała oficjalną antyalkoholową linię. Na przykład w 2018 r. grupa badawcza University of Cambridge opublikowała wyniki badania dotyczącego zdrowia prawie 600 tys. pijących[10]. Towarzyszący publikacji w magazynie Lancet komunikat prasowy odtrąbił fakt, że „podważyło" ono 50 lat dowodów wskazujących na korzystny wpływ alkoholu na ryzyko rozwoju chorób serca. Twierdzenie to sprzyjało takim nagłówkom, jak: „Picie 5 lampek wina tygodniowo może odebrać ci kilka lat życia" oraz „Picie jest równie szkodliwe jak palenie". Wszystko to było jednak mylną interpretacją. Przeglądy danych szybko ujawniły prawdę. W obszernym dodatku do badania czasopisma Lancet kryły się nieprzetworzone dane liczbowe, które jednoznacznie wykazały klasyczną krzywą J wpływu na zdrowie: obniżenie ryzyka wystąpienia chorób serca przy umiarkowanym spożyciu alkoholu, ale delikatny wzrost prawdopodobieństwa ich rozwoju – przy większych ilościach.

Czy tego rodzaju utajnienie wyjaśnia różne nagłówki zacytowane na początku? Niekoniecznie. W końcu te dwa badania były różne: jedno z nich dotyczyło raka[11], a drugie długości życia[12] – a żyć można długo, nawet z nowotworem. Niemniej jednak łatwo zauważyć tendencyjność każdego z nich. Najbardziej oczywista krytyka badania dotyczącego raka dotyczy jego prymitywności. Było po prostu kolosem na glinianych nogach, w ramach którego zebrano dane z całego świata w celu wykazania, że im wyższe spożycie alkoholu w populacji, tym częstsze występowanie nowotworów.

Wady projektowe

Jednakże wady projektowe tego badania są liczne. Poniżej podaję tylko trzy. Po pierwsze: związek nie oznacza przyczynowości – klasyczny błąd. Po drugie: rak to choroba wieloczynnikowa, a jej przyczyna niekoniecznie musi być powiązana z alkoholem. Po trzecie: nieprzetworzone dane nie mówią nic na temat liczby osób pijących ani ich indywidualnego spożycia. A mimo to stwierdzono, że badanie jest wystarczająco dopracowane, by wywnioskować, że nawet ci spożywający umiarkowane ilości napojów wyskokowych byli bardziej narażeni na wystąpienie nowotworu. Naukowcy zastosowali teoretyczną „metodę à la Monte Carlo" – niejasną metodologię, której hazardowe konotacje nie budzą zaufania. Co więcej, w badaniu nie wspomniano o metaanalizie z 2018 r., która wykazała, że umiarkowane spożycie alkoholu nie zwiększa znacząco ogólnej śmiertelności z powodu raka[13].

Drugie badanie, w którym stwierdzono, że picie poprawia stan zdrowia, było dogłębną analizą dotyczącą pacjentów z chorobą sercowo-naczyniową w ramach półmilionowego projektu UK Biobank. Wykazuje, że ludzie nadal spożywający alkohol po usłyszeniu diagnozy mieli lepszy stan zdrowia niż ci, którzy zastosowali się do zaleceń lekarzy dotyczących odstawienia go. Dowody były zdumiewające: prawie każda ilość była wystarczająca do redukcji ryzyka zgonu z powodu zaburzeń układu krążenia – lub wręcz z jakiejkolwiek innej przyczyny. Korzyści były największe przy spożyciu na poziomie do około 20 g alkoholu (mniej więcej kufel piwa, 2 lampki wina, łącznie 210 ml, lub ok. 60 ml wódki) na dobę. Jednak naukowcy zbagatelizowali ten optymistyczny komunikat. „Alkohol ma związek z podwyższonym ryzykiem rozwoju innych chorób, takich jak nowotwory. Niepijących osób z zaburzeniami krążenia nie należy zachęcać do picia" – powiedzieli dziennikarzom[14].

Jednakże w ciągu kilku dni pojawiło się kolejne badanie, które po raz kolejny zaprzeczyło wcześniejszym. Dziewięcioletnia obserwacja ponad 300 tys. osób pijących wykazała, że te, które spożywały alkohol głównie do posiłków (tj. piwo lub wino), były o około 20% mniej narażone na wystąpienie raka, choroby serca lub na zgon z jakiejkolwiek przyczyny. Te korzyści zdrowotne zaobserwowano u ludzi konsumujących pokaźne ilości, „większe niż… 50 g tygodniowo i mniejsze niż 300 g tygodniowo", jak poinformował zespół badaczy. Górna liczba stanowi odpowiednik ponad połowy butelki wina lub dwóch kufli piwa dziennie[15].

To radykalnie odmienne główne przesłanie z poprzedniego badania jeszcze bardziej śmiesznym czyni fakt, że w obu projektach zastosowano tę samą bazę danych – UK Biobank. To wystarczy, żeby przekonać człowieka do picia alkoholu, a ten – w umiarkowanych ilościach – może jednak przynosić korzyści zdrowotne.



Tony Edwards jest autorem książki „The Good News About Booze" („Dobra wiadomość na temat alkoholu", Premium Publishing, 2013)

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Clin Nutr, 2018; 107: 484–94
2 Adv Nutr, 2020; 11: 1384–91
3 *The New York Times*, Jun 18, 2018. „It was supposed to be an unbiased study of drinking. They wanted to call it 'Cheers.'"
4 Alcohol Alcohol, 2002; 37: 409–15
5 BMJ, 1999: 319: 1523–8
6 Eur J Nutr, 2021; 60: 123–34
7 J Stud Alcohol Drugs, 2016; 77: 185–98
8 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2007; 16: 2436–47
9 *The New York Times*, Oct 28, 2017. „Cut in drink limit ignored advice"
10 Lancet, 2018; 391(10129): 1513–23
11 Lancet Oncol, 2021; 22: 1071–80
12 BMC Med, 2021; 19: 167
13 Cancer Res Treat, 2018; 50: 474–87
14 *The Telegraph*, July 27, 2021
15 Mayo Clin Proc, 2021; 96: 1758–69

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Dźwięk, który leczy

Fala dźwiękowa niesie wibracje, a jeśli znajdziemy tę właściwą, możemy poczuć wewnętrzną harmonię, rozwinąć intuicję, wyobraźnię i kreatywność, ale też uwolnić się od bólu fizycznego i psychicznego, a nawet uleczyć choroby

Wibracje są wszechobecne w otaczającym nas środowisku naturalnym. **Wszystko, co istnieje, ma swoją wibrację: muzyka, słowa, dźwięk, ciała nieożywione i organizmy żywe, każdy narząd i każda komórka.** Ludzkie ciało w ok. 70% składa się z wody, która jest doskonałym przekaźnikiem, dzięki temu drgania działają na nie niczym kamyk rzucany na gładką powierzchnię jeziora i są rozprowadzane po całym organizmie. Harmonijna częstotliwość pozwala być w dobrym zdrowiu i samopoczuciu, ale emocje i stres zaburzają ten naturalny stan, nierzadko prowadząc do choroby. Wibracje wpływając na układ nerwowy i układ krwionośny wspomagają procesy leczenia, rehabilitacji, poprawiają też odporność.



Terapeutyczne działanie muzyki jest znane od wieków i było wykorzystywane w wielu kulturach. Współcześnie liczne badania naukowe potwierdzają, że **muzykoterapia wspomaga procesy leczenia, łagodzi dolegliwości bólowe, działa uspokajająco i redukuje stres.** To naturalne więc, że dźwięk jest stosowany podczas zabiegów SPA.

Kamertony to proste przyrządy skonstruowane z myślą o strojeniu innych instrumentów muzycznych. Nie poznaliśmy jeszcze w pełni ich możliwości, bowiem ludzkie ucho słyszy tylko w zakresie do 20 tys. Hz. Są wytwarzane w specjalnych manufakturach z różnych materiałów (aluminium, mosiądzu, miedzi, stali, srebra, złota lub kryształu, połączone z innymi stopami, np. krzemem czy magnezem). Muszą spełniać wiele subtelnych parametrów. Aktywowane kamertony produkują czyste interwały muzyczne, oparte na matematycznych, pitagorejskich proporcjach. Słuchanie ich jest niczym dostrajanie instrumentu do prawidłowego dźwięku. Dzięki wprowadzeniu odpowiedniego dźwięku, można wyregulować nieprawidłowości na poziomie kwantowym, np. zestaw 15 kamertonów narządowych służy do harmonizowania wewnętrznych organów. Wibracja chorego narządu jest zaburzona, ale dzięki fali „bazowej", organ wraca do własnej harmonii. Największą siłę zawierają dźwięki C i G, ponieważ tworzą one tzw. kwintę czystą. Barbara Romanowska, twórczyni Akademii Dźwięku i autorka książki „Muzykoterapia dogłębna – komórkowa", uważa, że 30 sek. z dźwiękiem C i G pozwoli osiągnąć taki relaks, na jaki musielibyśmy przeznaczyć 45 min tradycyjnego wypoczynku. Dźwięk C i G pozostaje w tzw. „złotej proporcji" występującej w naturze i którą stosowali w budowlach znawcy świętej geometrii. Niektórzy terapeuci sugerują, że kamerton, który każdy powinien mieć w domu, to 528 Hz (służy naprawie uszkodzonego DNA).



W najlepszym holistycznym SPA w kraju – w hotelu Manor House – wykorzystuje się wibracje kamertonów dla wzmocnienia działania terapii – na początek kąpiel w ich dźwiękach odpręża ciało, przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwala jego działanie

W Biowitalnym SPA mazowieckiego hotelu Manor House SPA dźwięk jest ważnym elementem energetycznych terapii. Kąpieli w dźwiękach można zaznać nie tylko z wykorzystaniem leczniczego działania kamertonów, w Komnacie Biowitalności odbywają się też koncerty na gongi i misy tybetańskie, a w Gabinetach Bioodnowy można oddać się masażowi misami, który polega na ułożeniu odpowiedniej misy na ciele w ściśle określonych miejscach (czakrach) i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Podczas masażu dźwiękiem wibracje docierają do poziomu komórkowego narządów, następuje usuwanie toksyn z organizmu, regulacja funkcji narządów wewnętrznych, łagodzenie różnego rodzaju bólów. W trakcie różnych terapii stosowanych Manor House SPA, np.: Biowitalnej, na Kryształowym Łóżku lub w Strefie Harmonizacji Czakr oraz w każdym pokoju hotelowym można także słuchać muzyki solfeżowej o prozdrowotnych częstotliwościach.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Koniec z PESELEM. **Nadchodzi era iAge**



Kardiochirurdzy nad otwartą klatką piersiową mawiają: „tak stary, jak jego tętnice". Prawda o naszym starzeniu faktycznie zapisana jest w systemie naczyń krwionośnych. Dzięki niedawno stworzonemu zegarowi immunologicznemu iAge wiemy więcej - jaka substancja jest winowajcą toczących nas stanów zapalnych, prowadzących do zbyt szybkiego starzenia.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Za projektem iAge stoi grupa naukowców z Uniwersytetu Stanforda w Dolinie Krzemowej w USA oraz Buck Institute, pod kierownictwem dr. Davida Furmana. Wyniki ich badań ukazały się w lipcu 2021 r. w czasopiśmie *Nature Aging* i wywołały niemałe poruszenie w kręgach medycznych[1].

> Dzięki zaangażowaniu sztucznej inteligencji do analizowania danych wyodrębniono czynniki, które wskazują na to, w jakim tempie się starzejemy – okazała się nimi grupa około 50 cytokin

Ludzka krew i sztuczna inteligencja

W 2009 r. grupa naukowców rozpoczęła badania, które mogą zrewolucjonizować profilaktykę zdrowotną – w ramach projektu „1000 Immunomes”[2] po raz pierwszy pobrano krew od grupy 1001 osób. Uczestnicy badania byli w wieku od 8 do 96 lat i mieli uczestniczyć w nim do 2016 r. Próbki analizowano pod kątem białek immunologicznych, wydzielanych przez leukocyty – cytokin, aktywacji różnych typów komórek odpornościowych na szereg bodźców oraz ogólnego poziomu aktywacji tysięcy genów w tychże komórkach. Badacze uzyskali gargantuiczną ilość danych, których zestawianie i analizowanie zabrałoby pewnie dziesiątki lat i to zespołowej pracy. Dlatego zaprzęgnięto do tego zadania sztuczną inteligencję, która uporała się z nim znacznie szybciej. Wyodrębniono więc czynniki, które wskazują na to, w jakim tempie się starzejemy – okazała się nimi grupa około 50 cytokin.

Informacja, w jakiej ilości wydzielają się u danej osoby, jest wystarczająca, by inteligentny algorytm potrafił wygenerować spersonalizowany, jednocyfrowy wynik – wskaźnik zapalny – dzięki któremu można określić odpowiedź immunologiczną i prawdopodobieństwo wystąpienia rozmaitych chorób powiązanych ze starzeniem się organizmu.

Jednak naukowcy na tym nie poprzestali – należało sprawdzić, jakie ten wynik ma zastosowanie w praktyce i czy faktycznie da się przewidzieć na podstawie reakcji obronnej organizmu i jego sposobu reagowania na bodźce wywołujące produkcję cytokin – czy przewidywania sprawdzą się?

Kruchość i siła seniorów

Wytypowano więc w 2017 r. 30 uczestników projektu „1000 Immunomes” – wszyscy mieli 65 lat i powyżej, a ich krew została pobrana w 2010 r. Poproszono ich o wypełnienie kwestionariu-

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9

sza, w którym zostali zapytani np. o to, czy są zdolni do samodzielnego poruszania się albo czy potrzebują pomocy w ubieraniu się – ankieta ta miała dać odpowiedź, czy są w stanie samodzielnie funkcjonować. Oprócz tego, badacze sprawdzili fizyczną sprawność seniorów – zmierzyli czas podnoszenia się z krzesła i przejścia pieszo określonego dystansu. Aktywności te wskazują na stopień słabości osoby starszej, co w geriatrii amerykańskiej określa się mianem „frailty syndrome", czyli zespół słabości, kruchości, wątłości albo wyczerpania rezerw[3]. Wyniki przeprowadzonych w tej małej grupce testów potwierdziły hipotezę – wiek zapalny, określony 7 lat wcześniej u tych osób był bardziej precyzyjnym predykatorem słabości, niż wiek metrykalny.

Na tym dr Furman i jego koledzy nie poprzestali. W innym, trwającym już badaniu klinicznym, prowadzonym przez prof. Paolo Garagnaniego z Uniwersytetu Bolońskiego, sprawdzano jaki sekret genetyczny kryje się za długowiecznością stulatków[4]. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda postanowili zwrócić się do kolegów z Bolonii o pomoc i uzyskali próbki krwi 29 osób, z których wszyscy prócz jednej, mieli 100 lat i więcej. Wyniki te zestawili z tymi uzyskanymi od 18 probantów w wieku od 50 do 79 lat. Okazało się, że stulatkowie wykazywali wiek zapalny niższy o średnio 40 lat niż ten, na jaki wskazuje ich PESEL. Ba, pewien 105-latek według wskazań zegara immunologicznego miał zaledwie 25 lat!

CXCL9

czyli ligand 9 chemokiny to niewielka cytokina, zaliczająca się do rodziny chemokin CXC. Jest monokiną (są one wytwarzane są przez monocyty i makrofagi), której działanie aktywowane jest przez interferon gamma (INF-γ). Wraz z innymi chemokinami bierze udział w indukowaniu chemotaksji (poruszania się komórek odpornościowych – leukocytów do miejsca infekcji), promowaniu różnicowania komórek odpornościowych i powoduje wynaczynianie tkanek (m.in. przemieszczanie się leukocytów z naczyń krwionośnych do uszkodzonego lub zainfekowanego miejsca w ciele)[1]. Wraz z chemokinami -10 i -11 została uznana za winowajcę niekorzystnej przebudowy serca – ich zwiększony poziom jest więc biomarkerem rozwoju niewydolności serca i nieprawidłowego funkcjonowania lewej komory[2].

BIBLIOGRAFIA
1. Cancer Treatment Reviews, 2018, 63: 40- 47
2. PLoS One, 2015 ;10(10):e0141394, J Cardiovasc Transl Res, 2016 Aug;9(4):302-14

Od Framingham do serca

Kolejnym sposobem na sprawdzenia skuteczności nowego zegara było skorzystanie z danych jednego z najdłużej trwających badań w historii – Framingham Heart Study[5]. Gdy rozpoczynało się ono 11 października 1948 r. zachodnia, w tym amerykańska medycyna, rozkładała ręce przed chorobami układu sercowo-naczyniowego. Nie znano metod zapobiegania ani leczenia tych schorzeń, które w owym czasie wśród wszystkich zgonów Amerykanów zbierały największe żniwo. Paradoksalnie, do przełomu w tej dziedzinie mogła przyczynić się śmierć prezydenta USA Franklina Delano Roosevelta w efekcie krwawienia wewnątrzczaszkowego, wywołanego ciśnieniem 190/300 mm Hg. Zanim jednak doszło u niego do tak drastycz-



eprasa.pl d0a7e7b2e9

nego wzrostu nadciśnienia tętniczego, lekarze prezydenccy oraz ich konsultanci lekceważyli wyniki sięgające od 105/188 mm Hg, uważając je za normalne i odpowiadające wiekowi prezydenta. Nadciśnienie tętnicze i niewydolność serca stwierdził dopiero dr Howard Bruenn, przy wartości 108/185 mm Hg, ale zalecił jedynie podawanie naparstnicy i ograniczenie spożywania soli. Gdy wdrożono fenobarbital, będący przecież lekiem nasennym i uspokajającym, było już za późno – ciśnienie Roosevelta osiągnęło poziom, którego organizm nie mógł już znieść i w wieku 63 lat prezydent zmarł[6].

Trzy lata po jego śmierci, następca Harry Truman podpisał National Heart Act – otwierając nową erę w badaniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Dzięki wyasygnowanemu pół mln. dolarów rozpoczęło się 20-letnie badanie populacji miasteczka Framingham w stanie Massachusetts, a do pierwszej kohorty zakwalifikowano 5 209 mieszkańców w wieku 28-62 lat. Doprowadziło ono do wyodrębnienia

> Badania wskazały winowajcę: nadmierne pogrubienie ściany lewej komory serca było skorelowane ze sztywnością tętnic, wysoką wartością wieku zapalnego (iAge) oraz... wysokim poziomem CXCL9

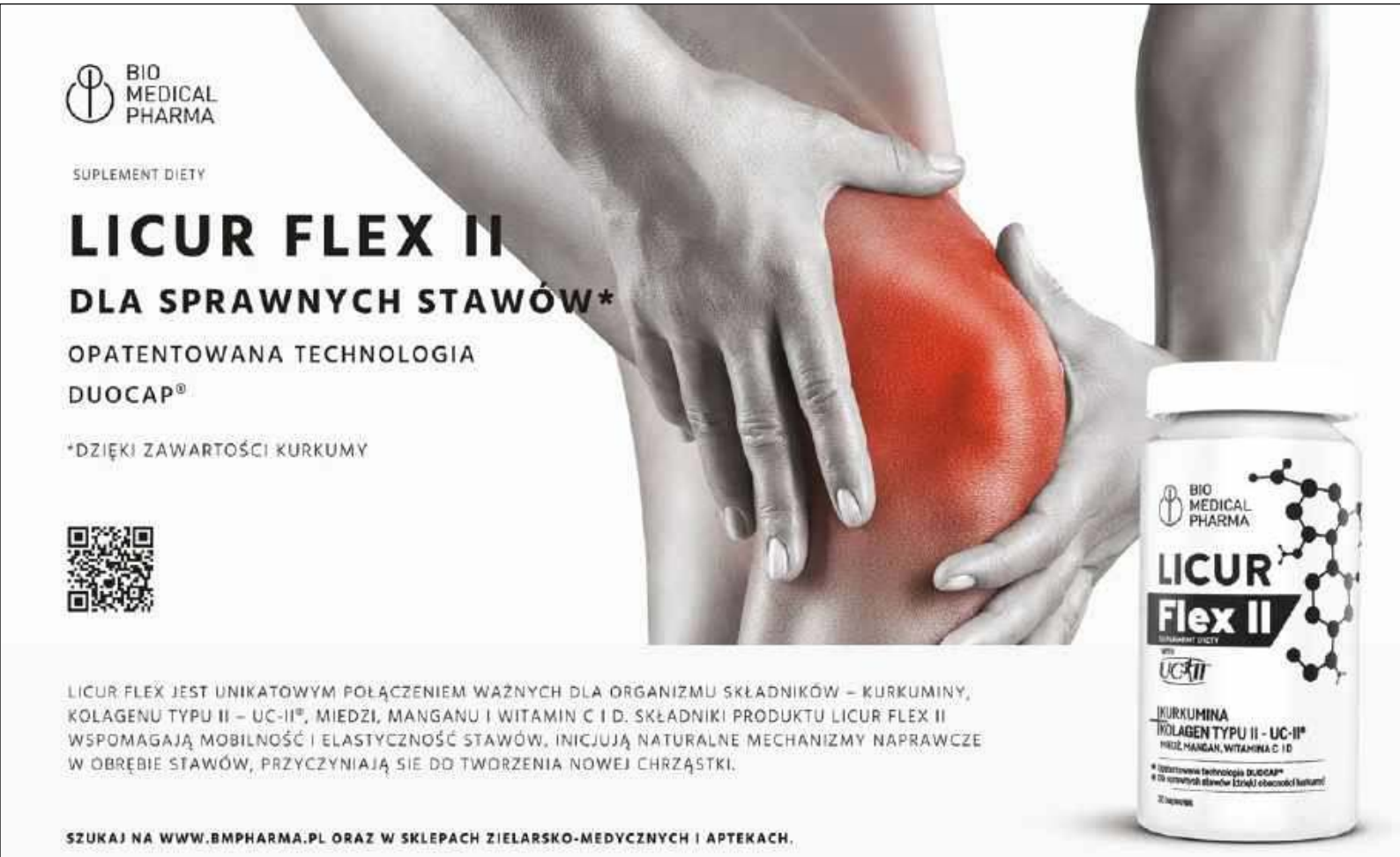
dwóch przyczyn wzrostu ryzyka sercowo-naczyniowego – ciśnienia tętniczego i poziomu cholesterolu, zaś migotanie przedsionków zostało uznane za ryzyko udarów niedokrwiennych mózgu[6].

Kiedy dr Furman zgłosił się do kierujących projektem Framingham, w badaniu obliczonym pierwotnie na 20 lat – uczestniczyło już trzecie pokolenie mieszkańców miasteczka. Trudno wyobrazić sobie lepszą okazję dla naukowca: pozyskać dane z tak szeroko zakrojonego projektu badawczego, by sprawdzić, jak wiek zapalny wpływa na śmiertelność. Wprawdzie brakowało tam wystarczających informacji na temat poziomów białek krwiopochodnych, ale świetnie znane były już geny, odpowiadające za produkcję przeciwzapalnych cytokin. Naukowcy z „1000 Immunomes" sprawdzili więc poziom aktywności tychże genów w komórkach uczestników badania, co potwierdziło słuszność ich przypuszczeń po raz kolejny – poziomy te był znacząco skorelowane ze śmiertelnością z jakiejkolwiek przyczyny u tych osób.

Dobre i złe zapalenie

Nie każdy proces zapalny w ludzkim ciele jest tragedią – są one wręcz potrzebne, by mogło się ono bronić przed

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9

mikroagresorami w postaci wirusów, bakterii, grzybów, ale również szkodliwych substancji chemicznych. Między innymi dlatego nie warto obniżać lekami temperatury do 38°C. Ciało mobilizuje wówczas swoje zasoby – komórki odpornościowe czyli leukocyty, ale również komórki śródbłonka naczyń – do produkcji różnego rodzaju cytokin przeciwzapalnych np. interleukin, interferonów, TNF (cząsteczki czynnika martwicy nowotworów, tumor necrosis factor) czy wreszcie chemokin. Wytwarzają one tzw. gradient chemotaktyczny, czyli rodzaj śladu chemicznego, dzięki któremu makrofagi przemieszczają się w odpowiednie, zaatakowane miejsce w organizmie i pochłaniają „intruza".

Im ciało jest młodsze, tym te reakcje przebiegają szybciej i w bardziej niezauważalny sposób – niekiedy nawet nie wiesz, że Twój organizm zwalczył jakiś patogen. Okazuje się jednak, że im jesteś starszy, tym częściej w organizmie płoną „złe stany zapalne". Również nie utrudniają całkowicie życia i wręcz możesz nie być ich świadomy, ale rozlewają się na coraz więcej tkanek, a niekiedy nawet obejmują i całe ciało – należą do nich nie tylko tak poważne choroby jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, ale i niemal prozaiczna otyłość czy stan przedcukrzycowy. Długotrwałe i niewykryte zapalenie, którego nie jesteś świadomy, może prowadzić – i jak udowadniają badania zespołu dr. Furmana prowadzi – do chorób takich jak zawał, udar, schorzenia neurodegeneracyjne (np. demencja, alzheimer) czy autoimmunologiczne (np. choroba Hashimoto).

> Pewien 105-latek z Włoch według wskazań zegara immunologicznego miał zaledwie 25 lat

CXCL9 na ławie oskarżonych

Badacze stwierdzili, że wśród wszystkich cytokinetycznych „wskazówek" zegara najbardziej destrukcyjną rolę odgrywa chemokina CXCL9. To właśnie stężenie tej cytokiny rośnie gwałtownie około 60. r.ż. Jest ona wydzielana przez część komórek odpornościowych, aby przywołać inne tego rodzaju komórki do miejsca, w którym zaczyna się infekcja. Z grupy wszystkich uczestników „1000 Immunomes" naukowcy wytypowali 97 osób w wieku 25 do 90 lat, które wykazywały się świetnym stanem zdrowia i nie przejawiały objawów żadnej choroby. Przeprowadzili u nich czuły test sztywności tętnic, aby sprawdzić, czy występują u nich chociaż nieznaczne objawy pogorszenia układu sercowo-naczyniowego. Dzięki takiemu badaniu można oszacować ryzyko zawału serca, udaru niedokrwiennego mózgu czy niewydolności nerek. Wyniki wskazały winowajcę: nadmierne pogrubienie ściany lewej komory serca było skorelowane ze sztywnością tętnic, wysoką wartością wieku zapalnego (iAge) oraz… wysokim poziomem CXCL9. Dzięki dalszym badaniom laboratoryjnym odkryto, że cytokina ta jest produkowana nie tylko



eprasa.pl d0a7e7b2e9



przez komórki odpornościowe, ale również przez komórki śródbłonka naczyń krwionośnych. Im organizm starszy, tym więcej CXCL9 w śródbłonku, a jego fizjologiczne możliwości słabną. Jest on bowiem niezwykle ważny w utrzymywaniu funkcji życiowych – komórki te m.in. wydzielają cenne substancje, takie jak np. tlenek azotu, rozszerzający naczynia, wpływają na krzepnięcie krwi, regulację ciśnienia, a w końcu – sygnalizują białym krwinkom, że te mają działać, gdy pojawia się zagrożenie… Co jednak stałoby się, gdyby wyciszyć akurat tę cytokinę? Badacze spróbowali to zrobić w ramach eksperymentu na tkankach ludzkich oraz mysich. Okazało się, że komórki śródbłonka ponownie zaczęły funkcjonować prawidłowo. Główny winowajca problemów sercowo-naczyniowych został złapany na gorącym uczynku. Wynik jest obiecujący, jeśli bowiem hamowanie CXCL9 byłoby możliwe u ludzi – jest szansa na zmniejszanie ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego u osób, które mają do tego predyspozycje.

Do tej pory nie było badania ani wskaźnika, który mógłby pomóc przewidzieć, czy zapadniesz na którąś z chorób będących skutkiem stanu zapalnego – a więc, czy możesz im zapobiec. Dzięki zegarowi immunologicznemu iAge będzie to wreszcie możliwe. Dopóki jednak nie zacznie on być stosowany powszechnie w profilaktyce zdrowotnej – już teraz możesz walczyć ze stanami zapalnymi i zatrzymać procesy starzenia i degeneracji organizmu. Jak to robić – dowiesz się z kolejnego artykułu.

BIBLIOGRAFIA

1. https://med.stanford.edu/1000immunomes.html
2. Nature Aging, 2021, vol. 1: 598-615
3. Gerontol Pol, 2015, 1, 29-33
4. https://elifesciences.org/articles/57849
5. https://www.bmc.org/stroke-and-cerebrovascular-center/research/framingham-study
6. Lancet 2014; 383: 999

REKLAMA

Super C

NATURALNA WITAMINA C



Witamina C to najbardziej znana witamina, niezwykle potrzebna do codziennego funkcjonowania organizmu. Jest niezbędnym składnikiem procesu powstawania tkanki łącznej spajającej tkanki organizmu i usprawniającej transport składników między nimi.

Super C to zbuforowana forma witaminy C w postaci askorbinianu sodu, czyli soli sodowej kwasu askorbinowego. Taka forma nie powoduje podrażnień żołądka i pośrednio przyczynia się do odkwaszenia organizmu.

Super C:

- pomaga podnosić odporność organizmu, aktywuje system immunologiczny,
- wykazuje działanie antywirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne,
- wpływa na poprawę wydolności fizycznej i psychicznej,
- pomaga likwidować chroniczne zmęczenie, wspomaga witalność,
- chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych,
- wspiera sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca, a także chroni przed miażdżycą,
- reguluje ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu,
- jest potrzebna do prawidłowej pracy wątroby,
- uczestniczy w syntezie kolagenu, który jest konieczny do normalnego funkcjonowania organizmu,
- wspomaga naczynia krwionośne (sprzyja zapobieganiu tworzenia się siniaków, przeciwdziała krwawieniu dziąseł),
- posiada zdolność usuwania metali ciężkich,
- działa korzystnie na wzrok,
- jest silnym antyutleniaczem – zwalcza wolne rodniki, chroni organizm przed nowotworami (łagodzi skutki radioterapii),
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru, przyjazna dla diabetyków.

www.formorpolska.eu • tel. 795 498 257, Warszawa, Al. Prymasa Tysiąclecia 145/149

eprasa.pl d0a7e7b2e9



I żyli długo i... w zdrowiu

Podobne zdanie zazwyczaj słyszymy na zakończenie bajki, chociaż prawie nikt nie opowiada dalszego ciągu tych miłosnych historii. Jak zestarzeli się bohaterowie? Czy wiodło im się nie tylko szczęśliwie, ale i zdrowo? Dziś wiemy, co odpowiada za przyspieszone starzenie i rozwój wielu chorób, ale mamy również sposoby na to, by wspomóc organizm w walce o dłuższe i zdrowsze życie.

Odkąd jesteśmy w stanie zbadać niezwykle szczegółowo ludzki organizm i odkrywamy wciąż mechanizmy działania najmniejszych nawet jego cząstek, zaczynamy również inaczej patrzeć na procesy degeneracyjne i starzenie się. Badacze zajmujący się tymi zagadnieniami próbują wyodrębnić biomarkery, które na wczesnym nawet etapie naszego życia wskażą przyspieszenie tych destrukcyjnych procesów. W ramach naukowych eksploracji zajmują się więc nie tylko szukaniem odpowiedzi w ludzkim ciele, ale również identyfikowaniem czynników, które mogą te procesy powstrzymać, a przynajmniej znacznie spowolnić. W 2013 r. na łamach czasopisma *Cell* ukazał się jeden z ważniejszych artykułów na ten temat, w którym autorzy zebrali aktualną wówczas wiedzę i wyróżnili 9 wstępnych oznak starzenia: niestabilność genomową, skracanie telomerów, zmiany epigenetyczne, utratę proteostazy (homeostazy białek), rozregulowane wykrywanie składników odżywczych, dysfunkcje mitochondriów, starzenie się komórek, wyczerpanie komórek macierzystych i zmienioną komunikację międzykomórkową[1].

Dowiedziono, że o ile nie mamy wpływu na 25% naszych predyspozycji, ponieważ są zapisane w genach, to w pozostałych 75% to od nas oraz od środowiska zewnętrznego zależą zmiany w naszej długości życia. Tak więc mamy w rękach potężną broń, która może okazać się mieczem obosiecznym. A ponieważ wewnątrz ciała są tysiące wzajemnie na siebie oddziałujących czynników, nie wystarczy zmiana jednego nawyku, by procesy naprawcze zostały uruchomione. Tak samo jak mechanizmy odbudowy działają korzystnie w odpowiednich warunkach, tak nie wiemy ile i jakich zaburzeń wystarczy, by organizm starzał się szybciej. Jeśli zaś nasz wybór stylu życia wpływa na tak czułe wskaźniki, jak skracanie telomerów, czyli fragmentów naszych chromosomów – to również jego zmiana może mieć siłę, by zatrzymać to zjawisko.

Jednym z 9 wymienionych w 2013 r. przez zespół pod kierunkiem prof. Lopeza-Otina zjawisk jest skracanie telomerów. Te białkowe struktury znajdują się na końcach chromosomów – uorganizowanych łańcuchów DNA, chroniąc materiał genetyczny przed uszkodzeniem podczas dzielenia się komórki. Spełniają swą funkcję świetnie przy każdym podziale, ale też z każdym kolejnym – skracają się, aż w końcu komórka nie jest w stanie się dłużej dzielić i zaczyna się jej zaprogramowana śmierć – apoptoza[2]. Zatem, wraz ze starzeniem temu procesowi ulegają również nasze komórki – tracąc zdolność do podziału. Wydawać by się mogło, że to proces nieuchronny, a walka z nim jest z góry skazana na niepowodzenie. Okazuje się jednak, że wytwarzany przez organizm enzym – telomeraza – zapobiega uszkodzeniom telo-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

merów, szkopuł w tym, że również z wiekiem jest go coraz mniej[3].

Dowody naukowe ostatnich lat wydają się jednak pocieszające – możemy wpływać na aktywność telomerazy poprzez odpowiednio dobrane jedzenie, suplementy, a nawet… medytację.

Dłuższe życie... bez mięsa?

Słowa greckiego ojca medycyny, Hipokratesa „Niechaj pożywienie będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" są niezwykle trafne w kontekście opóźniania procesów starzenia. Naukowcy przeprowadzili już tysiące badań i analiz związanych z odżywianiem i jego skutkami zdrowotnymi. Wiele wskazuje na to, że jednym z czynników wydłużających życie jest ograniczenie podaży białka zwierzęcego w diecie, a zastąpienie go tym ze źródeł roślinnych. W szeroko zakrojonych badaniach pod kierunkiem T. C. Campbella porównywano sposób żywienia mieszkańców Chin i Stanów Zjednoczonych. Okazało się, że dieta Chińczyków, oparta głównie na roślinach, z niewielkim udziałem białka zwierzęcego, istotnie obniżała zapadalność na miażdżycę tętnic, raka przewodu pokarmowego i piersi w porównaniu ze stylem żywienia Amerykanów. Populacje te różniły się też znacznie pod względem poziomu cholesterolu – u Chińczyków był on znacznie niższy[4]. Dzięki gruntownym badaniom wiemy już, że istnieje związek między stresem oksydacyjnym a procesem skracania telomerów. Opublikowane w 2019 r. badanie dowiodło, że spożywanie roślinnych źródeł przeciwutleniaczy ma wpływ na obniżenie stresu oksydacyjnego, a tym samym na telomery – może bowiem przeciwdziałać ich skracaniu[5]. Oprócz tych korzystnych właściwości – dieta oparta na roślinach może mieć również działanie neuroprotekcyjne. Dobry wpływ na mózg, układ nerwowy i funkcje poznawcze mają pokarmy roślinne bogate w polifenole i inne fitochemikalia, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy[6]. Kohortowe badanie obejmujące 131 tys. kobiet i mężczyzn, w którym przez 32 lata analizowano ich dietę, wykazało, że zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym znacznie zmniejszało ogólną śmiertelność. Ryzyko zgonu u osób, które zrezygnowały z jedzenia mięsa bądź je ograniczyły było o 12% niższe[7].

Wychodzić sobie zdrowie

Czy wiesz, że każde 1000 kroków obniża Twoje ciśnienie średnio o 0,45 punktu[8]? Jeśli więc zdecydujesz się na zrobienie 10 tys. kroków dziennie, obniżysz je już o 2,25 punktu. Powiedzenie, że ruch to zdrowie zawiera więc w sobie ogromną mądrość. Jak się okazuje, dla zdrowia i długości życia nie ma znaczenia, czy będzie to sport z kategorii wyczynowych – okazuje się bowiem, że już samo chodzenie obniża ryzyko śmierci. Badacze, którzy przeanalizowali skutki tej aktywności u blisko 5 tys. uczestników dowiedli, że 8 tys. kroków dziennie zmniejsza ryzyko zgonu z powodu jakiejkolwiek choroby o połowę, a wydłużenie spacerów do 12 tys. kroków – jeszcze bardziej redukuje to ryzyko[9]. Jakakolwiek regularna forma ruchu ma korzystny wpływ m.in. na układ

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9



sercowo-naczyniowy, stawy oraz poprawia wrażliwość tkanek na insulinę (zapobiegając insulinooporności i cukrzycy). Jeśli przy okazji możesz zrzucić nadprogramowe kilogramy, wybierz takie aktywności, w których osiągniesz 60-70% maksymalnego tętna – wówczas szybciej spalisz nagromadzoną tkankę tłuszczową. Może to być np. jazda na rowerze, ćwiczenia na orbitreku, bieganie, pływanie, taniec albo sporty walki.

Autonaprawa z pomocą spermidyny

To spowalniacz procesów starzenia o udowodnionym działaniu, znajdujący się w każdej komórce ciała. Jej działanie związane jest z mechanizmem zwanym autofagią lub autofagocytozą, czyli katabolicznym mechanizmem rozkładania przez komórkę substancji chemicznych, organelli i innych jej fragmentów. Dzięki niemu ciało jest także w stanie zwalczać patogeny, takie jak bakterie i wirusy. Proces ten, podobnie jak inne, osłabia się z wiekiem, chociaż można go wspomagać m.in. zdrowym trybem życia i dietą, również włączającą okresy postu. Substancja ta bowiem naśladuje korzystne zdrowotne efekty głodówki. Suplementowanie spermidyny wspomaga sprawność komórek, spowalnia takie efekty starzenia się organizmu jak zanik tkanki mięśniowej i utrata masy kostnej (prowadząca do osteoporozy), hamuje przewlekłe stany zapalne oraz uszkodzenia DNA. Działa również ochronnie na procesy pamięciowe, poprzez np. usuwanie szkodliwych agregatów białkowych[10]. Z jej pomocą komórki mają większą szansę na autonaprawę, a mitochondria zachowują swoją prawidłowe funkcje – jest więc efektywnym hamulcem starzenia[11].

Wyzwolić sirtuiny

W ostatnich latach ich popularność rośnie dzięki celebrytom, stosującym – wydawać by się mogło – cudowne diety, nie tylko przynoszące trwały spadek wagi, ale również przywracające im zdrowie. Czemu zawdzięczają ten efekt? Sirtuiny, czyli białka Sir (silent information regulator), są grupą 7 enzymów niezwykle ważnych w procesach starzenia się organizmu. Cisi regulatorzy wpływają na inne białka w ciele, zawiadujące włączaniem i wyłączaniem genów w reakcji na bodźce środowiska. Znajdują się one w jądrach komórkowych, mitochondriach i cytoplazmie. Jednym z najlepiej zbadanych jest białko SIRT1. W badaniach *in vitro* dowiedziono, że sirtuiny mają wpływ na starzenie, proces transkrypcji – przepisywanie informacji w DNA na RNA, apoptozy – czyli zaprogramowanej śmierci komórek, odporność na stres i stan zapalny[12]. W miarę trwania naszego życia sirtuiny tracą swoją ochronną efektywność, ze względu na współistniejący spadek poziomu enzymu NAD+, dzięki któremu mogą działać. W jaki sposób można je dostarczać organizmowi? Pomocna jest wspomniana dieta odchudzająca, nazywana SIRT lub SIRTfood, bogata w naturalne wyzwalacze sirtuin. Wśród ok. 20 produktów o takim działaniu, wymienianych przez dietetyków, znajdują się: seler naciowy, jarmuż, pietruszka, rukola, czerwona cykoria, lubczyk, czerwona cebula, kapary, kasza gryczana, soja, kurkuma, orzechy włoskie, kakao i czekolada o wysokiej zawartości tego składnika (min. 85%), zielona herbata matcha, borówki, truskawki, winogrona i czerwone wino.

Udowodniono również, że post uaktywnia wzrost NAD+, a ograniczenie kalorii do 30-50% dziennego zapotrzebowania, uwzględniając jednak zapewnienie organizmowi niezbędnych składników odżywczych – wpływa korzystnie na aktywność sirtuin i może przyczyniać się do wydłużenia życia[13].

Zdrowie z głębin mórz – kwasy omega

Kwasy omega-3 i -6 należą do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i nazywane są egzogennymi, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie ich wytworzyć. Muszą być dostarczone z pożywieniem i suplementacją. Wytwarzane z kwasów omega-3 eikozanoidy wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwmiażdżycowe, zaś omega-6 – działają odwrotnie, dlatego niezwykle ważne jest właściwe zbilansowanie proporcji tych dwóch komponentów. Na podstawie badań ustalono proporcje omega-3 do -6 na 1:4-5. W praktyce jednak spożywamy je w zdecydowanie zaburzonym układzie, ok. 1:15-20, co – przy diecie pełnej nasyconych kwasów tłuszczowych (z tłustego mięsa, wysokoprzetworzonej żywności) – daje efekty w postaci chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze i wzrost ryzyka sercowo-naczyniowego[14].

Oprócz syntetyzowania eikozanoidów kwasy te są niezbędne organizmowi, stanowią bowiem składniki fosfolipidów błon komórkowych i mitochondrialnych, zapewniają właściwy transport lipidów we krwi, a poprzez pobudzanie wydalania sodu z moczem, jak przypuszczają naukowcy, wpływają na obniżanie ciśnienia krwi.

W związku z tym, że bogatym źródłem omega-3 są ryby morskie (zwłaszcza zimnych wód), specjaliści zalecają spożywanie ich w ilości ok. 300 g, czyli ok. 2-3 posiłki tygodniowo. Aby jednak ten element diety przynosił pożądane efekty, warto zwracać też uwagę na pochodzenie ryb, by uniknąć szkodliwych toksyn, takich jak polichlorowane bifynyle (obecne w olejach transformatorowych i przedostające się do wód morskich), dioksyny (obecne nawet w 80% w łososiach poławianych z Morza Bałtyckiego) oraz rtęć (szczególnie wysokie stężenia tego metalu znajduje się w mięsie tuńczyka)[15,16]. Z tego również względu należy zwracać uwagę na jakość suplementów w kapsułkach – na rynku są dostępne preparaty, w których tłuszcz rybi spełnia restrykcyjne standardy czystości i pochodzi z ryb poławianych w miejscach wolnych od groźnych chemikaliów.

Również oleje roślinne stanowią dobre źródło tych cennych kwasów. Warto wzbogacić codzienną dietę o takie tłuszcze jak: słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, wiesiołkowy, sojowy, ogórecznikowy i lniany tłoczony na zimno[15].

Istnieje również powiązanie poziomu kwasów omega-3 w organizmie

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Jakość potwierdzona badaniami

Prosta droga do odporności*

*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Kwasy tłuszczowe omega-3 to ważny element codziennej diety. Ludzki organizm nie wytwarza ich samodzielnie, dlatego należy regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem.

Kwas DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz do utrzymania prawidłowego widzenia[1]. Kwasy EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca[2]. Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz korzystnie wpływa na wchłanianie wapnia i fosforu.

[1] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. [2] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA i EPA dziennie.



KWASY OMEGA-3

ODPORNOŚĆ

SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny



Preparaty Omega+ dla dorosłych są w formie wygodnych do połknięcia kapsułek softgel.

Preparaty Omega+ dla dzieci mają postać odkręcanych kapsułek w kształcie rybek.

Prosto dla zdrowia – w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl d0a7e7b2e9

z aktywnością telomerazy i wzrostem telomerów. U 608 osób ze stabilną chorobą wieńcową serca, włączonych do badania, w ciągu 5 lat średnia długość telomerów wzrosła u 23%, pozostała bez zmian u 32%, a uległa skróceniu u 45%. Spowolnienie ubytków telomerów były spowodowane wyjściowym wyższym poziomem kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksanowego (DHA). Okazało się bowiem, że spośród 16 zbadanych przez naukowców czynników klinicznych i behawioralnych, poziomy kwasów omega-3 były jedynymi predykatorami o istotnym znaczeniu[17].

Pilotażowe badanie opublikowane w 2008 r. dowiodło zaś, że intensywny, 3-miesięczny program zmiany stylu życia, obejmujący suplementację kwasami omega-3 – zwiększał znacząco aktywność telomerazy[18].

Walka z rodnikami tlenowymi

Niewłaściwa dieta, zanieczyszczone powietrze, brak snu i stres – wszystkie te czynniki przyczyniają się do zjawiska stresu oksydacyjnego. Przeciwutleniacze ratują sytuację – są to substancje, które oddają swój elektron wolnemu rodnikowi i zatrzymują proces „odbijania" kolejnych elektronów, prowadzący do degeneracji komórek organizmu. Antyoksydantami są wszystkie związki chemiczne, występujące w niższym stężeniu niż substancja, która ulega oksydacji oraz hamujące lub opóźniające jej utlenianie[19]. Część z nich jest wytwarzana przez ludzkie ciało – te nazywane są przeciwutleniaczami endogennymi. Te zaś, które trzeba dostarczać z pożywieniem – to antyoksydanty egzogenne.

Antyoksydanty egzogenne

Witamina C Niezwykle wrażliwa np. na światło i temperaturę witamina, która równocześnie jest skutecznym neutralizatorem reaktywnych form tlenu i ma zdolność do hamowania peroksydacji lipidów, białek, węglowodanów i kwasów nukleinowych[20]. W prospektywnym badaniu, trwającym 10 lat, w którym wzięło udział 20 649 kobiet i mężczyzn w wieku 40-79 lat, naukowcy oceniali, czy poziom tej witaminy może mieć wpływ na ryzyko udaru mózgu. Obserwacja uczestników pod kątem udarów trwała do marca 2005 r. Wykazano, że u osób, które miały wyższe stężenie wit. C w osoczu (powyżej 66 μmol/l) – ryzyko udaru było niższe aż o 42% w porównaniu do tych, u których stężenie mieściło się w dolnych granicach normy. Badanie stężenia kwasu askorbinowego może więc służyć za marker biologiczny w identyfikacji osób z wysokim ryzykiem udaru[21]. Ponadto kwas askorbinowy wspomaga wchłanianie wapnia i żelaza, bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek oraz wpływa na regulację ciśnienia tętniczego. Jego znaczenie dla zdrowia kości i stawów jest nie do przecenienia – bierze udział w tworzeniu budulca chrząstek stawowych (kolagenu) oraz osseiny – składnika kości. Dlatego zaleca się spożycie i/lub suplementację witaminą C w celu zapobiegania osteoporozie. Bogatym źródłem tej witaminy są m.in.: porzeczki, owoce cytrusowe, kiwi, papryka, brokuły oraz produkty fermentowane, np. kapusta – w tej samej porcji kiszonej kapusty vs świeżej jest aż o 30 razy więcej kwasu askorbinowego.

Witamina A Należy do grupy karotenoidów i jest silnym przeciwutleniaczem, ma również korzystne działanie na układ odpornościowy. Największe jej ilości znajdziesz w wątróbce (kurzej, wieprzowej i wołowej), dojrzewających serach, jajkach, maśle, rybach (węgorz, tuńczyk, makrela, śledź, łosoś) oraz twarogach. Witaminę tę zawiera również tran z wątroby dorsza.

Witamina E Najbardziej pożądana forma dla człowieka to alfa-tokoferol. Prócz właściwości antyoksydacyjnych, ma korzystny wpływ na układ odpornościowy oraz krążenia. Jej źródłami w pożywieniu są m.in.: migdały i orzechy, nasiona dyni, olej słonecznikowy, zarodki i kiełki zbóż, ryby, tran, warzywa (szpinak, brokuły, papryka).

Karotenoidy Substancje te są prekursorami wit. A, po ich spożyciu wraz z pożywieniem w przewodzie pokarmowym tworzy się retinal, następnie przekształcany do retinolu. Są silnymi antyoksydantami – ich funkcja w królestwie roślin to właśnie zabezpieczanie ich przed reaktywnymi formami tlenu, które powstają podczas fotosyntezy. Odpowiadają za barwę żółtych, pomarańczowych i czerwonych kwiatów oraz owoców. Należą do nich: likopen, beta-karoten, luteina, kryptoksantyna i zeaksantyna. Warzywa i owoce bogate w te substancje to: marchewka, dynia, słodkie ziemniaki, natka pietruszki, szpinak, papryka, pomidory i morele.

Polifenole Organiczne związki z grupy fenoli, które występują w roślinach i często odpowiadają za ich intensywne kolor (najwięcej ich znajduje się w skórce) – mają silne właściwości przeciwutleniające. Antocyjany znajdują się w niebieskich, granatowych i fioletowych owocach i warzywach (np. borówkach, jeżynach, czerwonej kapuście i cebuli), taniny – w różnych rodzajach herbat, izoflawony – w roślinach bobowatych i soi, resweratrol – w skórkach winogron i czerwonym winie, katechiny – w zielonej herbacie i kakao, flawanony (bezbarwne) – w cytrusach.

Kwas alfa-liponowy (ALA) W niewielkich ilościach wytwarzany przez organizm, powinien być dostarczany z pożywieniem (np. w postaci szpinaku, brokułów, podrobów, drożdży piwnych). Wykazuje nie tylko działanie antyoksydacyjne, ale też przeciwzapalne i zwiększające wrażliwość tkanek na insulinę, może więc jako suplement wspierać w odchudzaniu.

Składniki mineralne Właściwościami przeciwrodnikowe wykazują takie minerały jak: cynk (ryby, owoce morza, mięso, jaja), selen (orzechy, zwłaszcza brazylijskie), mangan (orzechy), miedź (wątroba, drożdże), siarka (cebula, czosnek, por, mięso i podroby).

Indole Ich bogatym źródłem są warzywa kapustne (brokuły, kapusta, kalafior, brukselka, kalarepa). Oprócz działania przeciwrodnikowego wykazują również właściwości przeciwnowotworowe.

Lignany Należą do fitoestrogenów, czyli tzw. hormonów roślinnych (po przemianach biochemicznych związanych z trawieniem przypominają ludzkie estrogeny) i znajdują się m.in. w pełnych ziarnach zbóż, ale jednymi z najlepszych ich źródeł są nasiona roślin oleistych – np. siemię i olej lniany.

Antyoksydanty endogenne

Wytwarzane są przez organizm, ale wraz z postępującym starzeniem się organizmu ich produkcja spada. Można je więc dostarczać w postaci suplementacji i zapewniać ich obecność w codziennej diecie. Należy do nich również opisany wyżej kwas alfa-liponowy.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Glutation Wolne rodniki tlenowe przypuszczają nieustający atak na nasze ciało, a jednymi z najbardziej narażonymi na ich aktywność organellami komórkowymi są mitochondria. Do najsilniejszych obrońców naszych „małych fabryk energii" przed stresem oksydacyjnym jest enzym peroksydazy glutationowej, napędzanej przez glutation. Odpowiada on za wyłapywanie reaktywnych czynników elektrofilowych i dzięki temu chroni komórki przed destrukcyjną mocą toksyn. W wątrobie jego rola polega na neutralizacji pestycydów i wolnych rodników, ma on też zdolność do usuwania szkodliwych metali ciężkich i wpływania na komórki odpornościowe. Jeśli jego poziom we krwi jest za niski, można być pewnym, że ciało ma problem z właściwą detoksykacją, a szkodliwe substancje przyspieszają procesy starzenia, narażając komórki na walkę z wrogiem, która bez wsparcia skazana jest na niepowodzenie. Obniżony poziom glutationu jest więc charakterystyczny dla chorób takich jak: nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, nowotwory, astma, zaćma czy choroby neurodegeneracyjne[22]. Do spadku tego składnika niestety przyczyniamy się sami, poprzez niehigieniczny tryb życia – niewłaściwą (prozapalną) dietę, stosowanie używek takich jak alkohol i papierosy, niedobory snu i stres. Jak zaś możemy poprawiać jego poziom? Częściowo wytwarzamy go samodzielnie, możemy dostarczać go z pożywieniem, ale również możemy wybierać pokarmy zawierające cysteinę, która jest prekursorem glutationu. Na talerzu zatem regularnie powinny pojawiać się takie warzywa, jak: brokuły, biała kapusta, kalafior, brukselka, zielona papryka i szparagi. Niestety, po 30 r.ż. słabnie produkcja glutationu, więc poza dietą warto rozważyć suplementację.

Ferrytyna Białko znajdujące się we wszystkich komórkach ciała, ale przede wszystkim w szpiku, wątrobie i śledzionie. Jej zadanie to wiązanie atomów żelaza i utrzymywanie go w dostępnej, a zarazem nieszkodliwej formie w organizmie. Uznawana jest też za białko ostrej fazy – jej stężenie rośnie w zakażeniach (np. wirusowych) oraz w stanach zapalnych.

Kwas moczowy Gdy jego poziom jest za wysoki, świadczy to o możliwym rozwoju choroby wynikającej z nadmiernego stresu oksydacyjnego – np. nadciśnienia tętniczego, otyłości czy insulinooporności, natomiast w odpowiednim stężeniu – może działać jak przeciwutleniacz, zapobiegając np. chorobom neurodegeneracyjnym.

Bilirubina Jest produktem rozpadu hemu hemoglobiny i ma ciemnopomarańczowy kolor – nadaje on charakterystyczny odcień skórze w przypadku żółtaczki lub podczas gojenia się siniaka (zmienia on kolor w kierunku żółtego). Działa przeciwrodnikowo oraz przeciwzapalnie. Okazuje się, że nieco podwyższony (ale jednak w granicach normy) poziom tej substancji wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju obturacyjnej choroby płuc, raka płuc i zgonu z różnych innych przyczyn[23].

Mioglobina Białko to, obecne w układzie mięśniowo-szkieletowym, odpo-

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 d0a7e7b2e9

wiada za magazynowanie tlenu w mięśniach poprzecznie prążkowanych.

Transferyna Należy do białek osocza – transportuje jony żelaza do tkanek, a potem do wnętrza komórek. Jest syntetyzowana w wątrobie i w niewielkiej ilości w mózgu.

Ceruloplazmina Enzym zawierający miedź, który bierze udział w metabolizmie żelaza i jego transporcie we krwi. Miedź niemal w całości (95%) jest we krwi związana z ceruloplazminą.

Metalotioneina Niskocząsteczkowe białka, które mają znakomitą zdolność łączenia się z jonami metali, w tym również ciężkich – dzięki czemu działają detoksykująco i przeciwrodnikowo. Ich rola w zwalczaniu stresu oksydacyjnego jest nie do przecenienia.

Melatonina Nazywana „hormonem ciemności" – naturalnie wytwarzana (głównie przez szyszynkę) substancja, która oprócz swojej funkcji regulowania rytmu dobowego, jest również przeciwutleniaczem, szczególnie korzystnie wpływającym na wzrok.

BIBLIOGRAFIA

1 Cell, 2013;153:1194-217
2 Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2011 Jan; 14(1): 28-34
3 Clin Interv Aging. 2007 Sep; 2(3):401-412
4 Campbell T.C.,Nowoczesne zasady odżywiania, 2011, Galaktyka, Łódź
5 Adv Nutr, 2019 Nov 1;10(Suppl_4): S296-S303
6 Adv Nutr, 2019 Nov 1;10(Suppl_4): S422-S436
7 The Lancet Commissions, 2019;393(10170): 447-92
8 American College of Cardiology annual scientific session, March 19, 2020
9 JAMA, 2020; 323: 1151
10 Nat Neurosci. 2013 Oct; 16(10):1453-60; PLoS Biol. 2016 Sep; 14(9):e1002563; Oncotarget. 2017; 8:17475-17490; Hepatology 2019 Jul; 70(1):372-388; Br J Pharmacol 2012 Jun; 166(3):1084-1096, Aging (Albany NY). 2018 Aug; 10(8):2209-2211; Clin Cancer Res 2015 Nov 15;21(22):5037-46; Oncotarget. 2017; 8:17475-17490; Br J Pharmacol 2012 Jun; 166(3):1084-1096
11 Science 2018 Jan 26;359(6374): eaan2788
12 J Leuk Biol, 2013, 93 (5): 669-680
13 Gerontol Pol, 2016, 13 (3): 147-152; Cold Spring Harb Symp Quant Biol. 2007; 72(1):483-488
14 Mag Lek Okul, 2009; 3(4): 208-220; Bromat Chem Toksykol, 2013, XLVI, 2: 225-233
15 Bromat. Chem. Toksykol. 2007; 40(3): 229-237
16 Żywn. Nauka Technol. Jakość, 2012; 1(80), 27-44
17 Atherosclerosis. 2009 Aug;205(2):538-43
18 Lancet Oncol. 2008 Nov;9(11):1048-57
19 Bartosz G., Druga twarz tlenu, PWN, Warszawa 2008: 179.
20 Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020
21 Am J Clin Nutr, 2008 Jan;87(1):64-9
22 Med. Pracy, 2003, 54(5), 473-479.
23 JAMA, 2011;305(7): 691-697
24 Complement Health Pract Rev, 2009; 14(1)
25 J Psychosom Res. 2015 Jun;78(6):519-28, J Evid Based Complementary Altern Med. 2014 Oct;19(4):271-86, J Consult Clin Psychol. 2010 Apr;78(2):169-83, Substance Use & Misuse, 5, 2014, s. 487-491
26 Curr Opin Psychol. 2019 Aug; 28: 92-101.

Hormon ten odpowiada również za ruchy jelit. Po ok. 50 r.ż. jej wytwarzanie spada, co wiąże się z problemami z zasypianiem u osób starszych.

L-karnityna Znajduje się przede wszystkim w sercu i mięśniach szkieletowych, natomiast w ok. 1,5% – można znaleźć ją w organach, w których jest syntetyzowana (wątrobie, nerkach i mózgu). Uczestniczy m.in. w metabolizmie lipidów oraz transporcie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych do mitochondriów. Jest syntetyzowana z metioniny i lizyny, a w pożywieniu można ją znaleźć w mięsie oraz produktach mlecznych.

Albumina Białko osocza, które stanowi ok. 60% białek krwi. Wpływa na ciśnienie onkotyczne osocza, tj. regulację proporcji między ilością wody w płynach tkankowych i we krwi. Stanowi białkową rezerwę organizmu. Jej poziom spada w stanach wyniszczenia organizmu (sepsa), krwotokach i podczas głodówki. Natomiast rośnie, gdy ciało jest nadmiernie odwodnione.

Być tu i teraz... jak najdłużej

Zwiększając odporność na stres – poprawiasz też zdrowie – zdanie to wydaje się już wręcz oczywistością. Jedna z książek dr Ewy Kempisty-Jeznach nosi nawet tytuł „Chorzy ze stresu". Problemy zdrowotne wynikające z życia w napięciu to nie tylko psychosomatyka, ale, jak się okazuje również procesy biochemiczne, które raz puszczone w ruch – trudno zatrzymać. W ten sposób korzystne w wielu przypadkach wolne rodniki (np. system odpornościowy atakuje za ich pomocą patogeny) – przypuszczają atak, który wywołuje zjawisko kaskady stresu oksydacyjnego. Okazuje się jednak, że nie tylko dieta, suplementacja i unikanie toksyn to sposób na zatrzymanie tego zjawiska. Stany zapalne w organizmie atakują nas znacznie łatwiej i szybciej, gdy jesteśmy osłabieni psychicznie. Co więc zrobić, by uodpornić się na stres, a przynajmniej nauczyć się lepiej sobie z nim radzić? Pomocna może być medytacja uważności, nazywana też z angielska mindfulness. Najprościej można ją podsumować jako bycie tu i teraz, bez oceniania otaczających nas zjawisk, bez analizowania swojego do nich nastawienia, a jedynie przyjmowanie bodźców płynących ze świata zewnętrznego – a następnie pozwalania, by odpłynęły, bez zatrzymywania danego uczucia w sobie. Uważa się, że początki tej metodzie dał dr Jon Kabat-Zinn z University of Massachusetts Medical Center, który postawił hipotezę, iż zwiększenie świadomości bycia tu i teraz może mieć wpływ na polepszenie samopoczucia (zmniejszy skutki odczuwania uczuć nieprzyjemnych, poprawi zdolność radzenia sobie i wyostrzy percepcję). Okazuje się, że badania prowadzone w ostatnich latach potwierdzają empirycznie przypuszczenia amerykańskiego biologa i terapeuty – systematyczne stosowanie medytacji uważności może wpływać na obszary mózgu zaangażowane w regulację uwagi, świadomości i emocji[24]. Badania potwierdzają też, że praktyka mindfulness może zmniejszać objawy depresji i lęku, obniżać stres, ale również – odczuwanie fizycznego bólu[25]. Potwierdzono również, że trening medytacyjny poprawia regulację telomerów i może mieć wpływ na ich wydłużanie. Przewlekłe funkcjonowanie w stresie może przyczyniać się do rozregulowania stanów allostatycznych. Allostaza jest procesem związanym z osiąganiem stabilności wewnętrznej organizmu w warunkach nieustannej zmienności środowiska. Biorą w niej udział układy allostatyczne: odpornościowy, endokrynny, krwionośny i nerwowy. Niższe poziomy telomerazy i krótsze telomery wiążą się z mniejszym napięciem nerwu błędnego i wyższym stężeniem kortyzolu we krwi, stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym. Naukowcy przypuszczali, że regularne poczucie zagrożenia daje sygnał mediatorom komórkowym, że ważniejsze od wkładania energii w odbudowę komórkową – jest podtrzymywanie biologicznego pobudzenia i czujności na zagrożenie. Tak więc nawykowe reakcje i interpretowanie sygnałów z otoczenia oraz połączone z nimi neurotyczność, pesymizm i wrogość – zostały powiązane z większą reaktywnością na stres i krótszymi telomerami. Jeśli więc mamy możliwość modyfikować nasze relacje ze światem, reakcje na wydarzenia i zniekształcenia poznawcze – mamy wpływ dzięki medytacji na regulowanie długości telomerów i tym samym – na wydłużanie życia[26].

eprasa.pl d0a7e7b2e9

takie proste
Primavika

Viva! DLA WEGETARIAN I WEGAN

POZNAJ PRIMAVIK(N)OWE PRODUKTY!

zdrowe i smaczne

prosty skład

na ciepło i na zimno

w wygodnych słoikach



DOŁĄCZ DO NAS!

/primavikapl /primavika.pl www.primavika.pl

eprasa.pl d0a7e7b2e9

10 sposobów, jak dożyć 100 lat

Proponujemy 10 wskazówek, popartych badaniami naukowymi, dzięki którym możesz przedłużyć życie i zachować zdrowie do setki



1 ODDYCHAJ CZYSTYM TLENEM

Gwiazdor pop Justin Bieber być może dożyje bardzo zaawansowanego wieku, o ile można ufać przełomowym badaniom. Bieber zamontował bowiem u siebie w domu i w studiu nagraniowym komory hiperbaryczne do tlenoterapii, co pochwalają prowadzący badania naukowcy. Odkryli oni, że oddychanie czystym tlenem w komorze ciśnieniowej odwraca procesy starzenia, odzwierciedlane przez dwa biologiczne markery tego procesu: skracanie się telomerów i starzenie komórkowe. Telomery to nakładki na końcach chromosomów, naszych łańcuchów DNA, które mogą ulec skróceniu – a tym samym utracić właściwości ochronne – z powodu stresu związanego z przewlekłym stanem zapalnym lub w przypadku nadwagi czy palenia papierosów. W rezultacie DNA ulega uszkodzeniu, a zdrowe komórki przestają się regenerować, co może wywołać wiele przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak nowotwory czy choroba Alzheimera. Gdy dochodzi do uszkodzenia chromosomów, tworzą się starzejące się komórki „zombie", które blokują rozwój nowych, zdrowych komórek. Tlenoterapia w komorze hiperbarycznej może okazać się Świętym Graalem, który odwraca te procesy, jak mówią badacze z Uniwersytetu w Tel Awiwie. Zaobserwowali oni radykalną poprawę wieku biologicznego u 35 uczestników, którzy przez 3 miesiące poddawali się 5 trwającym 90 min sesjom w tygodniu. Na koniec badania ich telomery wydłużyły się o 20%, osiągając tym samym długość, jaką miały 25 lat wcześniej, co sugeruje, że ich wiek biologiczny się cofnął. Badacze zaobserwowali też u uczestników spadek liczby starzejących się komórek o 37%.

Aging (Albany NY), 2020; 12: 22445-56



2 JEDZ OWOCE GRANATU

Wyłoniło się już mnóstwo kandydatów do tytułu superfood, ale jeśli chodzi o starzenie się, zwycięzcą będzie zapewne granat. Ten mięsisty owoc zawiera cząsteczki, które motywują do działania mitochondria, czyli małe fabryki energii w każdej komórce. Daje to nową moc tkankom i mięśniom, które osłabiają się z biegiem lat. Cząsteczka prekursorowa pochodząca z owocu granatu pod wpływem mikroflory jelitowej ulega przemianie w urolitynę A, będącą środkiem zapobiegającym starzeniu się. Czyli znów wszystko sprowadza się do zdrowych jelit.

Nat Med, 2016; 22: 879-88



3 PIJ CZERWONE WINO

W czerwonym winie znajduje się coś, co uruchamia procesy odwracające starzenie. Wino aktywuje białko SIRT1, które odmładza komórki układu odpornościowego. Białko to przywraca do życia cytotoksyczne limfocyty T, które zabijają komórki zainfekowane przez wirusy oraz blokują komórki nowotworowe. Gdy starzejemy się, nasze komórki tracą białko SIRT1, a to może prowadzić do stanu zapalnego, którego z kolei skutkiem są choroby serca i niektóre nowotwory.

J Exp Med, 2018; 215: 51-62



4 ZACZNIJ TAŃCZYĆ

Wszelkie ćwiczenia fizyczne odwracają oznaki starzenia w mózgu – ale najlepszy ze wszystkich jest taniec. Uczenie się choreografii daje nowe życie obszarom mózgu, które zazwyczaj tracą sprawność z wiekiem, takim jak hipokamp, odgrywający kluczową rolę w procesach zapamiętywania i uczenia się. Taniec poprawia też równowagę i gibkość ciała. Badacze zaprosili starszych ochotników o średniej wieku 68 lat do uczęszczania na cotygodniowe zajęcia taneczne przez 1,5 roku. Seniorzy uczyli się tam nowych kroków tanecznych i choreografii, a pozytywne zmiany w ich mózgach mierzono metodą rezonansu magnetycznego.

Front Hum Neurosci, 2017; 11: 305

eprasa.pl d0a7e7b2e9

5



BIERZ ASTAKSANTYNĘ

Astaksantynę powszechnie uważa się za supersuplement do walki ze starzeniem się. To potężny przeciwutleniacz, który znajduje się również w rybach i owocach morza, takich jak łosoś, krewetki czy kraby, nadając im różowy odcień. Dowiedziono, że chroni ona przed wieloma problemami zdrowotnymi wiążącymi się często ze starzeniem się, takimi jak demencja, pogorszenie wzroku, drobne i głębsze zmarszczki. Chroni też przed rakiem, poprawia kondycję serca i podnosi płodność. Optymalna dawka dzienna wynosi 2-4 mg, najlepiej po posiłku zawierającym tłuszcz. Warto też przyjmować astaksantynę wraz ze zdrowymi tłuszczami, takimi jak oliwa z oliwek czy olej lniany.

J Nat Prod, 2006; 69: 443-9



8

UTRZYMUJ KONTAKTY TOWARZYSKIE

Przebywanie w grupie – czy to w kościele, czy w hobbystycznym teatrze amatorskim – odrywa ogromną rolę w długowieczności. Wspólnota to jeden z filarów zdrowia i dobrego samopoczucia, a te wpływają na długość życia. Jak odkryto w toku pewnego badania na ponad 300 tys. ochotników, ludzie biorący udział w dowolnej aktywności w towarzystwie innych mieli o 50% większe szanse dożycia późnej starości.

P Lo S Med, 2010; 7: e1000316

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 d0a7e7b2e9



6 JEDZ CIEMNĄ CZEKOLADĘ I CYNK (TAK, NARAZ)

Cynk to minerał o właściwościach przeciwdziałających starzeniu, który dostaje dodatkowego „kopa", jeśli spożywa się go razem z ciemną czekoladą. Nie musi to być jednak koniecznie czekolada – wystarczy, że będzie to produkt zawierający polifenole, czyli np. kakao, jagody, orzechy, warzywa, wino czy fasola. Jakąkolwiek kombinację wybierzemy, będzie ona zwalczać skutki starzenia się, w tym zmarszczki, oraz zmniejszy stan zapalny i ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy alzheimer.

Nat Chem, 2018; 10: 1207-12



9 ZGAŚ ŚWIATŁO

Około 75% populacji jest nastawione na kontakt ze światłem sztucznym w nocy, a to zaburza nasz cykl dobowy – regulujący i utrzymujący zdrowie. Wiele oznak starzenia, które kładziemy na karb zaawansowanego wieku, miewa więcej wspólnego z naszym rzadkim doświadczaniem całkowitej ciemności. Brak pewności w poruszaniu się, słabowitość, utrata masy mięśniowej i osteoporoza to efekty zaburzonego rytmu dobowego, jak odkryli naukowcy.

Curr Biol, 2016; 26: 1843-53

7 JEDZ MNIEJ

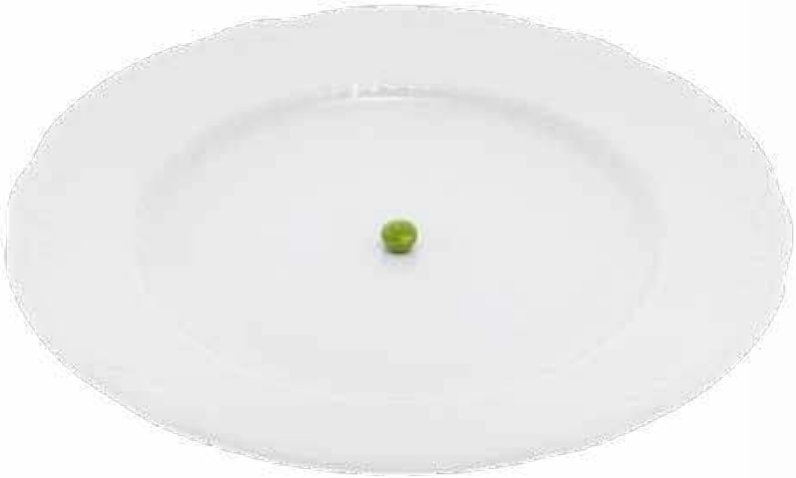
Post – czy to przez zjadanie mniejszej liczby kalorii codziennie, czy ograniczenie okna czasowego w ciągu dnia, w którym jemy – pozwoli żyć dłużej. Nie istnieje jeszcze wystarczająco dużo dowodów, by kategorycznie stwierdzić, że post wydłuża życie, jednak na pewno ułatwia zachowanie zdrowia układu sercowo-naczyniowego, a jako że choroby serca zabijają nas najczęściej, z pewnością pozytywnie wpływa on na długość życia. Gdy pościmy, w wątrobie powstaje cząsteczka o nazwie β-hydroksymaślan, która przeciwdziała starzeniu się i sprzyja zdrowiu tętnic i naczyń krwionośnych.

Mol Cell, 2018; 71: 1064-78.e5

10 MYŚL POZYTYWNIE

Długowieczność nie zależy tylko i wyłącznie od zdrowej diety czy ćwiczeń – nasze nastawienie odgrywa tu równie istotną rolę. Badacze odkryli, że pozytywne myślenie i optymizm są tak samo ważne, jak to, co jemy. Optymiści mają niemal dwukrotnie większe szanse na dożycie 85 lat, niż osoby bardziej pesymistycznie podchodzące do życia i nim zmęczone, jak wynika z pewnego badania.

Proc Nat l Acad Sci USA, 2019; 116: 18357-62





eprasa.pl d0a7e7b2

Poranek i wieczór z dobrą energią



Zimą nie tylko zmieniasz garderobę i mniej czasu spędzasz na zewnątrz. Również ciało domaga się innego rodzaju dopieszczenia. Zobacz, jak mądrze o siebie zadbać, by czuć się komfortowo niezależnie od aury.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Budzisz się, gdy za oknem jest jeszcze ciemno i musisz wspomagać się od rana ostrym, sztucznym światłem. Wieczory zaś wydają się nadchodzić znacznie szybciej niż wiosną i latem – gdy o 16-17 kończysz pracę, czujesz, jakby już zbliżała się noc. Często masz wrażenie, że jesteś bardziej senna, ospała, chętniej piecuchujesz w cieple i masz ochotę na bardziej sycące, tłuste potrawy.

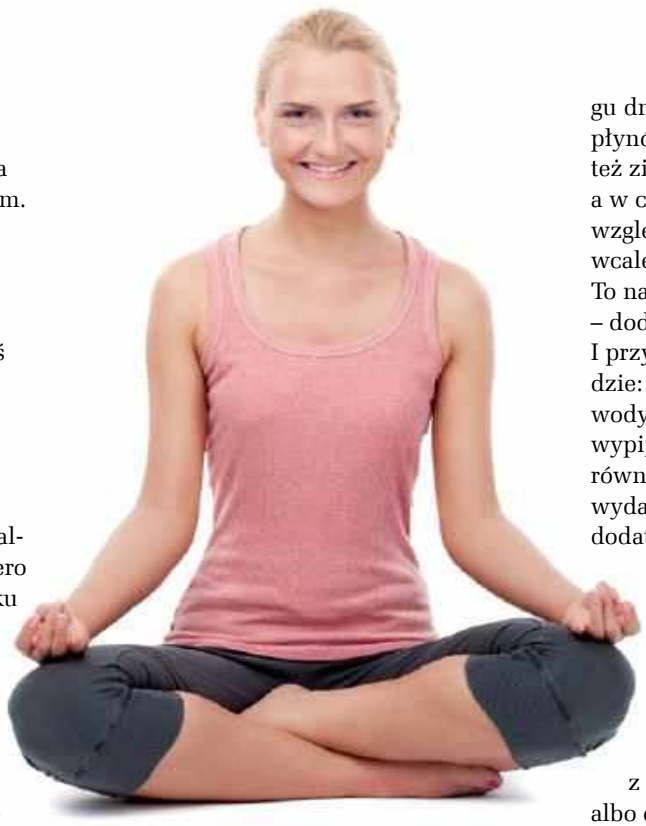
Wsparcie z zewnątrz...

– Nasz wrodzony metabolizm spowalnia raczej z upływem lat (i też dopiero po 60. r.ż.) niż w związku z porą roku – mówi dr hab. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna, dietetyk. – To, czy będziemy bardziej lub mniej żwawi, zależy od kilku czynników. Jeśli zimą wybieramy ciepły koc, kanapę i Netflixa, to mniej energii wkładamy, by rozruszać metabolizm i jest on przez to mniej wydajny. Osoby, które sporo czasu spędzają zimą na zewnątrz, biegają czy morsują – uruchamiają termogenezę bezdrżeniową, która pobudza przemianę materii i ogrzewa ciało. Tak więc nasz metabolizm będzie zależał od codziennej aktywności, a zatem w pewnym stopniu także od naszego temperamentu i warunków zewnętrznych – wyjaśnia ekspertka.

Po przebudzeniu postaraj się więc lekko rozruszać ciało – może kilka ćwiczeń rozciągających, joga albo krótka gimnastyka? Jeśli czujesz niezbyt przyjemne poranne rozdrażnienie, zrób krótką medytację, możesz skorzystać z takiej dostępnej online. Krew zacznie krążyć szybciej, a mózg dodatkowo rozbudzi się, jeśli weźmiesz poranny, szybki prysznic. Postaw na ożywcze zapachy płynów, pianek i musów pod prysznic – soczystej gruszki, morskiej bryzy lub cynamonu, a potem wklep w skórę lekki, szybko wchłaniający się balsam o rześkim aromacie zielonej herbaty, trawy cytrynowej czy figi.

...i od wewnątrz

Jeśli nie jesteś zapaloną sportsmenką i nie zaczynasz dnia od przebieżki po parku niezależnie od pogody, za to czeka Cię mnóstwo obowiązków w pracy i w domu, przyda Ci się energetyczny kop i zdrowy rozpęd. Niektórzy nie



wyobrażają sobie poranka bez świeżo zaparzonej kawy, ale to niejedyny sposób na dodanie sobie energii. – Szklanka wody po przebudzeniu to zawsze dobry pomysł. Szczególnie o tej porze roku preferuję ciepłą, nie gorącą – mówi dietetyczka. – Jeśli ktoś nie przepada za smakiem wody, może wzbogacić ją dodatkami, sokiem z cytryny czy imbirem, który ma dodatkową zaletę, czyli działanie bakteriobójcze. O wodzie nie powinniśmy też zapominać w ciągu dnia – dobrze jest wypijać 2-3 litry płynów dziennie. Rano może to być też ziołowa herbatka energetyzująca, a w ciągu dnia – owocowa. Pod tym względem jesienią i zimą nie jesteśmy wcale zwolnieni z nawadniania się. To najlepsze wsparcie dla organizmu – dodaje dr Czerwonogrodzka-Senczyna. I przypomina: – Pamiętajmy też o zasadzie: jeden kubek kawy = dwa kubki wody. Tyczy się to także herbaty, jeśli wypijamy jej więcej niż trzy filiżanki, również zadziała diuretycznie (zwiększy wydalanie moczu) i należałoby wypić dodatkową porcję innego napoju.

Zdrowe śniadanie do podstawa

Kapitalnym pomysłem na energetyczne i pobudzające śniadanie jest ciepła owsianka – lub inna „-anka", przygotowana z płatków jaglanych, gryczanych albo orkiszowych. W naszym regionie to popularny sposób na ciepłe śniadanie, chociaż np. Japończycy zaczynają dzień od rozgrzewającej i pełnej przeciwutleniaczy zupy miso z odżywczą pastą ze sfermentowanej soi, glonami i tofu (przepis znajdziesz w ramce „Pożywne miso-shiru na śniadanie").

– Zdecydowanie jesienią i zimą jestem za śniadaniem na ciepło, a najlepiej wytrawnym, więc zupa miso wcale nie byłaby złym pomysłem. Owsianka także, ale nie zapominajmy: idealny, zbilansowany posiłek powinien przypominać

Aby z werwą zacząć dzień

Magnez Zasoby tego mikroelementu topnieją wraz z codziennym stresem, a efektem jest gorsza koncentracja, obniżenie nastroju i utrata energii. Gdy brakuje Ci magnezu, może również boleć Cię głowa, a sen nie będzie tak spokojny, jakbyś tego pragnęła[1]. Poszukaj suplementów zawierających również wit. B6 – zwiększa ona jego wchłanianie z układu pokarmowego.

Tryptofan Ten aminokwas dostarczasz organizmowi z pożywieniem, a barierę krew-mózg przekracza jego izomer L (L-tryptofan). Aby go nie zabrakło, wybieraj w menu ryby, pestki dyni i sery, np. mozzarellę. Suplementy z L-tryptofnem zadziałają zarówno przeciwstresowo i poprawią nastrój, ale i wspomogą dobry, spokojny sen[2].

Guarana Sproszkowane nasiona *Paulinia guarana* to prawdziwy zastrzyk energii – zawartość kofeiny jest w nich wyższa niż w ziarnach kawy. Działa adaptogennie, obniża poziom stresu, wyostrza zmysły i poprawia koncentrację[3].

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Jego chińska nazwa tłumaczona jest jako "korzeń przypominający wyglądem człowieka". Zawiera on substancje poprawiające zdolność zapamiętywania i uczenie się[4]. Poza tym, jak wykazują badania z 2019 r., ma również działanie ochronne dla układu nerwowego i może być stosowany prewencyjnie przed takimi chorobami jak alzheimer, parkinson czy depresja[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2018 Jun; 10(6): 730
2. J Diet Suppl, 2021;18(3):316-333
3. J Agric Food Chem, 2019 Oct 16;67(41):11281-11287
4. Wiad Ziel 1994; 1994; 11: 4-7; Biol Pharmacol Bull 1995, 18(10):1439-1442; Nutr Neurosci 2001; 4(5): 399-412
5. Molecules 2019 Aug 14;24(16):2939

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Odżywcze miso-shiru na śniadanie

Zupa miso kojarzy Ci się zapewne z wieczorną wizytą w restauracji serwującej sushi, a nie ze śniadaniem. Jednak w różnych regionach Japonii spożywa się ją właśnie na dobry początek dnia. Syci, rozgrzewa i zapewnia błogość (to za sprawą smaku umami, dzięki któremu czujemy sytość), ale jest również zdrowa i odżywcza. Wprawdzie pasta miso, powstała ze sfermentowanej soi (i jęczmienia lub ryżu) jest bardzo słona, to badania wykorzystujące modele nadciśnienia wrażliwe na sól wykazały, że zmniejsza ona wpływ tej przyprawy na ciśnienie krwi – gdyby spożyć identyczną jej dawkę, co w porcji pasty, z pewnością ten parametr krwi by wzrósł. W tym wypadku tak się nie dzieje. Naukowcy przypuszczają, że jest to spowodowane tym, że składniki miso osłabiają aktywność nerwów współczulnych, obniżając zarazem częstość akcji serca i ciśnienie[1]. Inne badanie dowodzi wręcz, że spożywanie zupy miso obniża nocne ciśnienie krwi u osób z wysokim normalnym ciśnieniem krwi lub nadciśnieniem I stopnia[2]. Śniadanie z zupą miso może też mieć na Ciebie korzystny wpływ, jeśli zmagasz się z chorobą refluksową przełyku – przekrojowe, japońskie badanie dowiodło, że istnieje korzystny związek między częstotliwością spożycia zupy miso a zmniejszeniem objawów refluksu lub niestrawności[3]. Na tym nie kończą się zalety zupy miso – glony nori to świetne źródło zdrowego białka, zawierają go aż 35 g na 100 g, witaminy z grupy A, B – w tym cenną wit. B12 i C. Ponadto są źródłem jodu, chlorofilu i nienasyconych kwasów tłuszczowych EPA (kwas eikozapentaenowy). Warto włączyć je do jadłospisu, zwłaszcza jeśli jesteś na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej – są bowiem cennym źródłem żelaza[4].



Składniki na około 2-3 czarki zupy
- 400 ml wody lub bulionu dashi
- 2-3 łyżki jasnej pasty miso
- 1 arkusz glonów nori lub wakame
- 100 g serka tofu
- posiekana dymka

Sposób przyrządzenia: Jeśli korzystasz z bulionu – przygotuj go najpierw – w oparciu o gotowy koncentrat dashi lub z płatków bonito (suszonego tuńczyka) i wodorostów kombu. Samodzielnie przygotowane dashi możesz w większej ilości trzymać kilka dni w lodówce, jako bazę do zupy. Na jedną porcję (czarkę) zupy, ok. 150-200 ml, potrzebujesz ok. 15 g (dużą łyżkę) pasty miso. Zagotuj wodę lub dashi i wrzuć pokrojone glony, gotuj krótką chwilę, następnie dodaj pastę miso i wyłącz kuchenkę. Wsyp pokrojone w kostkę tofu (powinno być dość jedwabiste i niezbyt twarde). Przelej zupę do miseczek i udekoruj pokrojonym szczypiorkiem. Jest to dość podstawowy przepis na miso, możesz jednak przed dodaniem glonów podgotować w wodzie warzywa (drobno pokrojoną marchew, rzodkiew, pieczarki lub zdrowe japońskie grzybki shiitake czy maitake itp.).

BIBLIOGRAFIA
1. Environ Health Prev Med, 2020 Aug 31;25(1):45
2. Hypertens Res, 2019 Nov;42(11):1757-1767
3. J Nutr Sci Vitaminol (Tokio), 2018;64(5):367-373
4. Biosci Biotechnol Biochem, 2015;79(1):74-81

talerz, na którym połowa to warzywa i owoce, jedna czwarta to dodatek skrobiowy, np. zboża (w tym przypadku owies), a ostatnia ćwiartka – dodatek białkowy i tłuszczowy. Jeśli zrezygnujemy z warzyw na śniadanie, pamiętajmy, aby zwiększyć ich ilość w kolejnym posiłku – objaśnia ekspertka. – Możemy też uzupełnić ich brak w owsiance koktajlem z dodatkiem jarmużu, szpinaku albo sokiem warzywnym – dodaje.

Czym podkręcić owsiankę, żeby była nie tylko smaczna, lecz także zdrowa? Dodatkiem rozgrzewających, aromatycznych przypraw, takich jak: cynamon, kardamon, imbir, kurkuma, chilli, goździki, gałka muszkatołowa albo pobudzające kakao. Spośród białek i tłuszczów możesz wybrać awokado, orzechy: włoskie, laskowe, pekan; nasiona: lnu, czyli siemię, pinii czy migdały. Wspaniale sprawdzi się też masło orzechowe z fistaszków lub migdałów albo wiórki kokosowe. Poza tym jako składnik białkowy dodaj jogurt, kefir, maślankę albo ich wegańskie odpowiedniki. – Unikajmy raczej cukru, a jeśli już ma się on znaleźć w śniadaniu, to w postaci owoców. Najlepiej, jeśli będą to te jagodowe: maliny, borówki, jagody, truskawki – świeże, mrożone albo liofilizowane – podpowiada dietetyczka. Owsianka nie musi być słodka – coraz popular-

Adaptogeny złagodzą skutki stresu

Medycyna Dalekiego Wschodu stosuje te substancje od tysięcy lat – a ich działanie potwierdzają współczesne badania naukowe. Wprowadzają subtelne, powolne zmiany w reagowaniu na stres związany z życiem codziennym, wspomagają adaptację do trudnych warunków i sytuacji, działają przeciwzapalnie, zwalczają wolne rodniki tlenowe i wspomagają naturalną odporność organizmu. Ponadto nie uzależniają i nie mają niekorzystnych skutków ubocznych, które pojawiają się po lekach o podobnym działaniu. Ajurweda, ze względu na właściwości wyciszające, zaleca stosowanie ich nie tylko u ludzi, ale i u zwierząt. W medycynie zachodniej pojawiły się za sprawą radzieckich naukowców, którzy zapoczątkowali badania nad nimi, by wspomagać funkcjonowanie kosmonautów. Należą do nich takie rośliny jak **ashwagandha**, **różeniec górski**, **miłorząb japoński**, pieprzyca peruwiańska – **maca**, wąkrota azjatycka – **gotu kola** oraz **cytryniec chiński**.

Wagner H.: Immunostimulants and Adaptogens from Plants, (w:) Phytochemistry of Medicinal Plants, New York: Plenum Press, 1995

eprasa.pl d0a7e7b2e9

> Zimą nie jesteśmy zwolnieni z nawadniania się – powinniśmy wypijać 2-3 l płynów dziennie

niejsze są te przyrządzane na słono, również intensywnie przyprawione. Możesz dodać do niej suszone pomidory, szpinak, pieczarki, łososia, tuńczyka, mozzarellę czy jajko w koszulce.

Spokojnym krokiem w stronę snu

Do łagodnego zakończenia dnia także warto się przygotować, a w tym celu – przyjrzeć swoim wieczornym nawykom. Lepiej zrezygnuj o tej porze z pobudzających napojów, takich jak kawa czy zielona herbata, a zamiast tego postaw na uspokajający rumianek, melisę, werbenę lub gotowe, kojące herbatki.

Zjedz lekkostrawną kolację, bez ciężkich, tłustych i ostrych dodatków – również twój przewód pokarmowy musi odpocząć i wyciszyć się. Do ludowych sposobów na sen należy wypicie szklanki ciepłego mleka lub wody z miodem. Dietetyczka nie pochwala jednak tego pomysłu: – Oczywiście, po wypiciu napoju zawierającego cukier stężenie glukozy we krwi szybko rośnie, ale równie szybko spada, wówczas zazwyczaj stajemy się bardziej senni, ale miód przed snem nie jest najzdrowszym rozwiązaniem. Lepiej nie dostarczać organizmowi cukru, gdy nie będzie miał już go szansy spożytkować podczas kończącego się dnia.

Korzystnie na wieczorne wyciszenie wpływa za to spacer – rześkie i chłodne powietrze dobrze zadziała na głowę, a marszowy krok wyciszy natłok myśli. Nawet kwadrans takiej aktywności może podziałać jak medytacja. Zdecyduj się więc na wieczorne spacerowanie niezależnie od pogody (niektórzy mawiają, że nie ma złej pogody – jest tylko nieodpowiednie ubranie), zwłaszcza gdy cierpisz na zaburzenia snu, miewasz koszmary albo budzisz się w nocy... – Taka przechadzka po kolacji pozwoli zużyć nieco energii i dobrze wpłynie na przemianę materii – argumentuje dr Czerwonogrodzka-Senczyna.

Na dobry sen

Żeby zasnąć spokojnie i bez uczucia, że żołądek ma nadprogramową pracę do wykonania, zrezygnuj wieczorem z takich produktów jak:

- banany,
- czekolada, kakao,
- żółte i pleśniowe sery,
- czerwone mięso,
- smażone potrawy,
- fast foody,
- alkohol,
- słodycze i cukier.

Wspomogą w wyciszeniu

CBD Związki zawarte w konopiach, kannabinoidy, działają wspomagająco w problemach z zasypianiem, w walce z bezsennością, ale również – zapobiegająco przeciw nadmiernej senności w ciągu dnia[1].

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) działa uspokajająco, wyciszająco, ale również wspomagająco na pamięć i koncentrację. Zmniejsza dolegliwości lękowe i łagodzi skutki codziennego stresu[2].

Korzeń kozłka lekarskiego (*Valerianae radix*) znany pod popularną nazwą waleriana. Kropelki z jej roztworem stosowały z powodzeniem nasze babcie. Jej właściwości nasenne, uspokajające i kojące dla układu nerwowego potwierdzają liczne badania[3].

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) Olejki eteryczne pozyskiwane z szyszek tej rośliny działają kojąco w stanach niepokoju i napięcia, trudnościach z zasypianiem i utrzymywaniem snu. Ich działanie polega na zmniejszaniu wrażliwości pewnych ośrodków w rdzeniu przedłużonym i kręgowym oraz hamowaniu czynności kory mózgowej[4].

Melatonina wydzielana jest naturalnie przez szyszynkę i steruje naszym zegarem biologicznym. W jednym z badań, u starszych osób z zaburzeniami snu, którym nie pomagały leki – podawana w niewielkich dawkach poprawiała długość sny i przywracała właściwy rytm dobowy[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Psychiatry Rep, 2017 Apr;19(4):23
2. Med J Nutrition Metab, 2011 Dec;4(3):211-218
3. Am J Med, 2006 Dec;119(12):1005-12
4. Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. Herbal medicines., Pharmaceutical Press 2007
5. Lancet, 1995 Aug 26; 346(8974):541-4





Energia i wyciszenie dzięki ziołom

Pobudzają i odświeżają umysł:

- kawa,
- kakao i czekolada,
- zielona herbata,
- cynamon,
- imbir,
- żeń-szeń,
- guarana,
- yerba mate.

Wyciszają i uspokajają:

- bergamotka – składnik herbaty earl grey,
- lipa,
- melisa,
- rumianek,
- szyszki chmielu,
- kozłek lekarski,
- oregano,
- lawenda.

eprasa.pl d0a7e7b2e9



„Ciepłe śniadanie zimą to świetny pomysł. Może to być i owsianka, i... zupa miso!”

Wieczór bez komputera

Niebieskie światło, emitowane w ciągu dnia nie tylko przez żarówki i świetlówki, lecz także monitor komputera, telewizor i Twój smartfon – wieczorem nie jest sprzymierzeńcem zasypiania. Hamuje wydzielanie hormonu snu – melatoniny, która daje ciału sygnał, by zwolniło i szykowało się do odpoczynku. Postaraj się więc na godzinę przed snem zrezygnować z przeglądania komórki i oglądania seriali.

Zamiast tego postaw na lekturę przy nocnej lampce lub kilka chwil przy relaksującej muzyce. W błogi, oniryczny nastrój wprowadzi Cię też kąpiel, do której możesz użyć ziół o działaniu uspokajającym – dolej do wanny napar z lawendy, oregano, szyszek chmielu lub płyn do kąpieli o ulubionym zapachu. Wrażenie otulenia dostarczą aromaty wanilii, piżma, mleka, kokosa, karmelu i migdałów – znajdziesz je w kulach kąpielowych, pudrach, olejkach i solach. Podobnych nut zapachowych możesz poszukać w bogatych, odżywczych balsamach, musach i masłach do ciała. Wybierz ulubiony rodzaj kosmetyku i dokończ rytuał pielęgnacyjny, robiąc lekki masaż od stóp w kierunku serca. Jeszcze tylko sięgnij na nocny stolik po nawilżający krem do rąk, a zmiękczający – do stóp, i możesz w spokoju odpływać w sen.



Konsultacja:
dr hab. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna adiunkt w Zakładzie Dietetyki Klinicznej, Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vitalbon MEN
suplement diety
na męskie problemy

Wybierz jakość farmaceutyczną!





- Ekstrakty z owoców buzdyganka naziemnego oraz korzenia żeń-szenia **zwiększają libido** oraz **sprawność seksualną.**
- Ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej **wspomaga witalność** oraz wspiera organizm przy aktywności fizycznej.
- Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego **poziomu testosteronu** we krwi, wspomaga funkcje rozrodcze i płodność.
- Selen przyczynia się do prawidłowego wytwarzania **plemników.**

* 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 d0a7e7b2e9

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Wypróbuj qigong

Ta starożytna chińska technika może pomóc w wielu współczesnych problemach zdrowotnych

Qigong jest starożytną metodą leczniczą ze Wschodu, która zyskuje coraz większą popularność na Zachodzie. Ten holistyczny system ruchu, oddychania i medytacji, czasem określany jako „ruch medytacyjny", jest kamieniem węgielnym tradycyjnej medycyny chińskiej i opiera się na przekonaniu, że ciało zawiera sieć ścieżek energetycznych, po których krąży energia życiowa, zwana qi. Uważa się, że poprzez ułatwianie przepływu qi przez całe ciało, qigong, oznaczający dosłownie „pracę z qi", przynosi korzyści, takie jak spokój i samoświadomość, jak również poprawa zdrowia i wspieranie leczenia.

Istnieją dwie zasadnicze formy qigong: wewnętrzna i zewnętrzna. Wewnętrzny qigong to rodzaj aktywności kierowany przez samego ćwiczącego, nadający się do wykonywania dla każdego, indywidualnie lub w grupach, a polegający na powolnych, pełnych gracji ruchach, połączonych z koncentrowaniem się na oddechu i uspokojeniu umysłu. Forma zewnętrzna wymaga natomiast udziału mistrza qigong, który zdobył umiejętność przekazywania własnej qi, by wpływać na zdrowie innych. Ta forma wykazuje podobieństwa do innych technik medycyny energetycznej, takich jak reiki, w których energia dostarczana jest przez terapeutę, i zazwyczaj polega na ruchach rąk i skupieniu uwagi na przekazywaniu swojego qi odbiorcy.

Obydwa typy qigong, a szczególnie wewnętrzny, niosą nadzieję w różnorodnych problemach zdrowotnych. Oto 5 dobrych powodów, by wypróbować już dziś tę starożytną technikę.





1 Obniżanie ciśnienia krwi

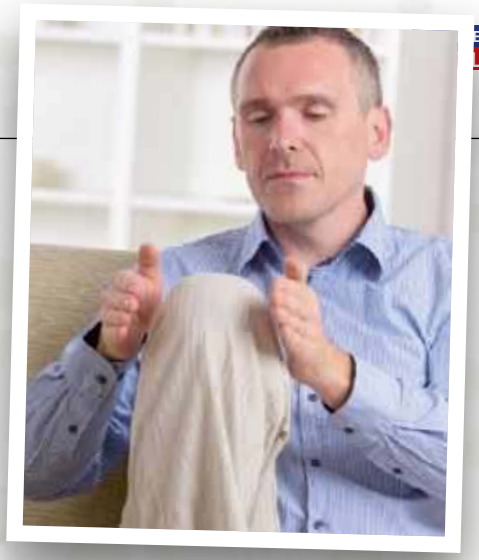
Kilka badań sugeruje, że qigong jest skuteczną terapią naturalną w nadciśnieniu tętniczym. Według niedawnej metaanalizy – analizy zbiorczej 20 badań, obejmujących ponad 2 tys. pacjentów z nadciśnieniem – qigong może znacząco obniżać zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi, a ćwiczenia połączone z lekami przeciwko nadciśnieniu dają wyższą skuteczność niż same leki[1].



2 Zmniejszanie szumów usznych

Regularne praktykowanie qigong może być przydatnym sposobem leczenia częstego zaburzenia słuchu, jakim są szumy uszne, objawiające się dzwonieniem lub brzęczeniem w uszach. W badaniu obejmującym 80 pacjentów z szumami usznymi stwierdzono, że regularne sesje qigong poważnie zmniejszały intensywność tego schorzenia, a efekty utrzymywały się przez co najmniej 3 miesiące po zaprzestaniu praktyk[2].

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Łagodzenie bólu

Qigong zewnętrzny, czyli forma qigong, w której qi przekazywana jest przez terapeutę, przedstawia się obiecująco jako sposób leczenia przewlekłych schorzeń bólowych, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów, ból krzyża i fibromialgia. W przeglądzie 5 badań, dokonanym przez naukowców brytyjskich, stwierdzono większą redukcję bólu w grupach qigong w porównaniu z grupami kontrolnymi[7], a przegląd amerykański podsumowano wnioskiem, że zewnętrzny qigong jest „prawdopodobnie skuteczny w leczeniu przewlekłego bólu"[8]. Jak się wydaje, skuteczność działania tej metody uzależniona jest od umiejętności terapeuty[9].



Poprawa samopoczucia

Praktykowanie qigong 2 razy w tygodniu może poprawiać zdolności fizyczne, równowagę, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz duchowy dobrostan u osób starszych[3]. Niektóre badania wskazują, że ma zdolność łagodzenia depresji u osób w podeszłym wieku[4]. Również dzieci mogą odnosić korzyści z tej aktywności: sesje 2 razy w tygodniu poprawiały ich samopoczucie w szkole i miały pozytywny wpływ na zachowanie[5,6].





Wsparcie w leczeniu raka

Qigong może być pomocny przy częstych objawach, jakich doświadczają pacjenci chorzy na raka i ci, którzy wyzdrowieli, np. przy zmęczeniu. Gdy osoby, które pokonały raka prostaty, podzielono na 2 grupy, ta uczęszczająca przez 3 miesiące na zajęcia qigong zgłaszała większą poprawę pod względem uczucia zmęczenia i wyczerpania niż grupa uczestnicząca w zwykłych zajęciach rozciągających[10]. Z kolei w badaniu kobiet i mężczyzn chorych na raka ćwiczenia poprawiały ogólną jakość życia i nastrój, a także obniżał poziom białka C-reaktywnego, markera stanu zapalnego[11]. Inne badania sugerują, że ćwiczenia te mogą wzmacniać funkcje odpornościowe i podnosić wskaźnik przeżyć, gdy stosowany jest jako terapia uzupełniająca w leczeniu raka[12,13].

BIBLIOGRAFIA

1 Medicine (Baltimore), 2015;94:e352
2 J Psychosom Res, 2010;69:299–304
3 Geriatr Nurs, 2017 Aug 16. pii: S0197-4572(17)30173-8
4 Int J Geriatr Psychiatry, 2006;21:890–7
5 J Altern Complement Med, 2010;16: 939–44
6 J Altern Complement Med, 2005;11:41–7
7 J Pain, 2007;8:827–31
8 J Rehabil Res Dev, 2007;44:195–222
9 Clin Rheumatol, 2008;27:1497–505
10 J Cancer Surviv, 2014;8:60–9
11 Ann Oncol, 2010;21:608–14
12 Support Care Cancer, 2012; 20:1121–33
13 Integr Cancer Ther, 2002;1:345–70

eprasa.pl d0a7e7b2e9



O czym lekarze nie mówią ciężarnym

W dniu Bożego Narodzenia w 1956 r. w miasteczku Stolberg w Niemczech urodziła się dziewczynka bez uszu. Jej ojciec był chemikiem w firmie Chemie Grünenthal, a jego żona przyjmowała próbki produkowanego przez tę firmę leku uspokajającego pod nazwą Distaval, które rozdawano pracownikom. Distaval, zawierający jako składnik aktywny talidomid, sprzedawano bez recepty jako lekarstwo na wiele różnych dolegliwości, m.in. na poranne mdłości. Wtedy nikt nie zdawał sobie jeszcze sprawy, że dziecko to będzie pierwszym z tysięcy, które doznają tragicznych deformacji i kalectwa z powodu owego leku.

Zanim zaczęto uświadamiać sobie uszkodzenia wywoływane przez talidomid, musiało minąć prawie 6 lat, podczas których lekarze i instytucje zdrowia publicznego wychwalały jego bezpieczeństwo i skuteczność. W międzyczasie urodziło się, jak się szacuje, 10 tys. dzieci z wadami, takimi jak brak kończyn lub skrócone ramiona z rękami przypominającymi płetwy, zniekształcenia uszu i oczu, powodujące ślepotę i głuchotę, uszkodzenia mózgu, wady serca i in. Dalsze niezliczone tysiące kobiet poroniły, a śmierci ich dzieci nie zgłaszano jako skutków stosowania leku, który był szeroko rozprowadzany w 46 krajach.

Potrzeba było kolejnych 50 lat, by firma farmaceutyczna Grünenthal przeprosiła za wprowadzenie leku na rynek i spowodowanie najboleśniejszego dramatu związanego z lekami we współczesnej historii.

Wzrastajace użycie

Przypadek talidomidu jest jedną z najczarniejszych stron historii współczesnej medycyny, napędzanej przez farmację. Choć podobno zmienił on sposób postrzegania przez kobiety ciężarne i lekarzy potencjalnych zagrożeń związanych z lekami, jak również uwydatnił niezwykłą wrażliwość na działanie toksyn, cechującą szybko rozwijające się i rosnące organizmy nienarodzonych dzieci, to dla dzisiejszego pokolenia matek jest on już tylko blaknącym wspomnieniem.

Słyszały one wprawdzie o niebezpieczeństwach ze strony tytoniu, alkoholu i narkotyków, lecz bardziej niż kiedykolwiek dotąd ufają farmaceutycznym specyfikom usankcjonowanym przez ich lekarzy. Amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) przytaczają badanie z 2011 r., wykorzystujące dane z lat 1976-2008, w którym stwierdzono, że około 90% kobiet przyjmuje w ciąży co najmniej jeden lek, a 70% przyjmuje co najmniej jeden lek dostępny na receptę.

Jak donoszą CDC, w ciągu ostatnich 30 lat stosowanie leków na receptę w 1. trymestrze ciąży wzrosło o ponad 60%. „Niemal potroiło się przyjmowanie w 1. trymestrze ciąży 4 lub więcej leków, a stosowanie 4 lub więcej leków w dowolnym okresie ciąży wzrosło ponad dwukrotnie[1]".

Dodajmy do tego fakt, że obecnie przyszłym matkom oferuje się w trakcie ciąży co najmniej 2 szczepionki, podczas gdy wcześniejsze pokolenia ciężarnych nie dostawały żadnej. Niezależnie od tego, jak są reklamowane, są to produkty farmaceutyczne, zawierające obce składniki chemiczne, które oddziałują zarówno na układ odpornościowy matki, jak i na rozwijający się organizm dziecka, na wiele głębokich i słabo poznanych sposobów.

Nawet koszmarny lek – talidomid – nigdy tak naprawdę nie zniknął z rynku: nadal produkowany jest w milionach tabletek rocznie w szeregu krajów, m.in. w Brazylii, gdzie stosowany jest do leczenia trądu. Pomimo dołączonych do niego ostrzeżeń, w niedawnym badaniu zidentyfikowano 100 brazylijskich dzieci urodzonych pomiędzy 2005 i 2010 r., które okaleczone zostały brakiem kończyn lub innymi rzadkimi i ciężkimi deformacjami na skutek działania leku, przyjmowanego przez ich mamy podczas ciąży przypadkowo lub bez wiedzy o jego niebezpieczeństwach[2]. Jak wynika z dokonanego w 2017 r. przeglądu tego problemu, opracowywane w szybkim tempie nowe analogi talidomidu niosą ze sobą dodatkowe zagrożenia[3].

Dogłębny wpływ talidomidu na rozwój anatomiczny jest rzeczą oczywistą. Jednakże w ciągu kilku ostatnich lat w szeregu badań stwierdzono subtelne, lecz alarmujące skutki działania bardziej popularnych leków, takich jak dostępne bez recepty leki przeciwbólowe oraz szczepionki, co rodzi niepokojące pytania o aktualne schematy stosowania i powszechne zalecenia instytucji zdrowia publicznego dla kobiet w ciąży.

Lekarze szczodrze obdzielają przyszłe matki szczepionkami i lekami, lecz Celeste McGovern ostrzega o płynących z nich zagrożeniach dla dzieci

Szczepionki

Niektóre kobiety zadają sobie wiele trudu, by zdrowo się odżywiać i unikać toksyn, takich jak alkohol, pestycydy i metale ciężkie, znanych z oddziaływania na wzrost szybko rozwijającego się dziecka i zdrowie jego mózgu. Tylko nieliczne z nich są jednak świadome, że szczepionki zalecane im przez firmy farmaceutyczne i urzędników zdrowia publicznego zawierają wiele składników, stanowiących udokumentowane zagrożenie, a badania wpływu tych szczepionek na zdrowie dziecka rzadko obejmują okresy dłuższe niż kilka miesięcy, jeśli nie tygodni lub dni.

Nie istnieją obecnie żadne długoterminowe dane na temat dzieci, których matkom wstrzyknięto szczepionki, takich jak informacje o występowaniu chorób o podłożu immunologicznym, np. astmy, egzemy i alergii. Żadne badania nie analizują wpływu szczepienia kobiet ciężarnych na odsetek chorób autoimmunologicznych od cukrzycy typu 1 i artretyzmu po stwardnienie rozsiane w późniejszym życiu, mimo że immunolodzy wiedzą, iż choroby te mogą być rezultatem nadmiernej stymulacji układu odpornościowego.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Warto dodać, że nie ma też badań dotyczących innych poważnych chorób o podłożu immunologicznym, włącznie z rakiem.

Poronienia

Większość zachodnich instytucji zdrowia publicznego zaleca obecnie kobietom ciężarnym przyjęcie podczas ciąży przynajmniej dwóch szczepionek: szczepionki przeciw grypie i przeciw krztuścowi (kokluszowi). Strona internetowa CDC, dotycząca grypy podczas ciąży, nie napawa optymizmem. Napisano tam: „Jest wiele dowodów na to, że szczepionki przeciw grypie mogą być bezpiecznie podawane w trakcie ciąży, choć dane te są ograniczone do 1. trymestru".

Na stronie odnotowano, że w niedawnym badaniu stwierdzono podwyższone ryzyko poronienia – wyższe aż 7,7 razy – u kobiet we wczesnym okresie ciąży w ciągu 28 dni po otrzymaniu 2. z dwóch następujących po sobie corocznych szczepień przeciw grypie. Jednakże dalej agencja ponawia początkowe zalecenia przyjmowania szczepionki przeciwko grypie na dowolnym etapie ciąży, podczas gdy jej badacze „analizują i rozpatrują dodatkowe dane[4]".

Starając się zbagatelizować dowody, Amanda Cohn, starszy doradca w dziedzinie szczepień w CDC, podkreśliła potrzebę pozyskania większej ilości danych, stwierdzając podczas konferencji prasowej: „Uważam, że naprawdę ważne jest, by kobiety zrozumiały, że jest to możliwe powiązanie, które wymaga zbadania i obserwacji podczas większej liczby sezonów grypowych".

Metale ciężkie

Szczepionki Tdap, podawane kobietom ciężarnym dla ochrony przed krztuścem, zawierają adjuwanty aluminiowe, mające za zadanie pobudzić układ odpornościowy matki, by zareagował na antygen (cząstki wirusa) w szczepionce. Neurotoksyczność aluminium została już dobrze potwierdzona. Tym niemniej, instytucje zdrowia publicznego, takie jak CDC i NHS, mówią jedynie, że dziecko nie jest narażone na „zbyt wiele" neurotoksyn, które mogłyby wywołać uszkodzenia, chociaż ilości podawane przez te agencje jako bezpieczne odnoszą się do aluminium spożywanego, a nie wstrzykiwanego.

Co więcej, badania na zwierzętach narażonych na działanie aluminium w łonie matki wykazały u nich zmiany behawioralne i neurochemiczne, utrzymujące się do okresu dorosłości[5].

Kilka szczepionek przeciwko grypie (Afluria, Flulaval i Fluvirin) zawiera tiomersal, związek chemiczny, zawierający z kolei rtęć – jedną z najbardziej neurotoksycznych substancji, jakie znamy. Udowodniono, że upośledza ona interakcje społeczne, zdolności komunikacyjne i złożone procesy myślowe, jak również wywołuje zaburzenia ruchowe, zaburzenia snu, a nawet zachowania powtarzalne i samookaleczające.

W licznych badaniach na przestrzeni ostatnich 75 lat wielokrotnie potwierdzano, że tiomersal stosowany jako konserwant w szczepionkach przeciwko grypie jest szkodliwy dla rozwijających się dzieci. Jedyne z ostatnich badań, które jakoby stwierdziły, że jest on bezpieczny dla płodu, były sponsorowane przez CDC i zostały powszechnie skrytykowane za manipulowanie danymi dla usprawiedliwienia poparcia przez tę instytucję stosowania tego składnika[6].

Przeprowadzone w 2007 r. badanie na zwierzętach (które nie musi stosować się do ludzi) wykazało, że podawanie małym chomikom dawek tiomersalu, proporcjonalnie zbliżonych do dawek podawanych dzieciom według schematu szczepień z 2001 r., powodowało niższą wagę ciała i mózgu, mniejszą gęstość neuronów w mózgu, śmierć neuronów, demielinizację i uszkodzenia określonych populacji komórek mózgowych – warstwy komórek Purkiniego (komórek gruszkowatych móżdżku), uczestniczących w ruchu – które to zmiany są charakterystyczne dla autyzmu[7]. Wprawdzie CDC kwestionują powiązanie pomiędzy autyzmem i tiomersalem, twierdzą również, że substancja ta została usunięta ze wszystkich szczepionek dziecięcych, jednakże tiomersal nadal obecny jest w niektórych szczepionkach, a najważniejszymi z nich są szczepionki przeciw grypie, podawane kobietom w ciąży i dzieciom w wieku zaledwie sześciu miesięcy.

Oprócz tych związków chemicznych, szczepionki przeciwko grypie i krztuścowi zawierają prawdziwą miksturę czarownicy, złożoną z innych śladowych składników, takich jak chemiczne detergenty polisorbat 20 i polisorbat 80 – obydwa powiązane z poważnymi niepożądanymi skutkami, a nawet z kilkoma zgonami u niemowląt z niską wagą urodzeniową, którym podano je dożylnie w preparacie z witaminą E[8] – a także formaldehyd, antybiotyki, fragmenty niespokrewnionych wirusów i komórek owadzich, używanych do produkcji szczepionki, oraz różnorodne ekstrakty z krwi lub tkanek innych zwierząt, takich jak krowy, używane do żywienia komórek owadów. Żadne z tych składników nie były badane pod kątem ich wpływu na immunologię płodu lub jego rozwój.

W ciągu ostatnich 30 lat użycie leków na receptę w pierwszym trymestrze ciąży wzrosło o ponad 60%

Aktywacja immunologiczna

Rzecznicy zdrowia publicznego utrzymują, że zaszczepienie przeciwko grypie ochroni kobiety i ich dzieci przed najbardziej wyniszczającymi długofalowymi skutkami infekcji matki, które powiązano z autyzmem i schizofrenią[9]. Ale te właśnie procesy infekcji, prowadzące do tak katastrofalnych rezultatów, są wywoływane również przez szczepionki.

Zarówno obce wirusy, jak i szczepionki mające je naśladować, wyzwalają wydzielanie przez komórki odpornościowe we krwi silnych związków chemicznych zwanych cytokinami, co wyjaśnia, dlaczego najczęstsze objawy występujące po szczepieniu przeciwko grypie – ból głowy, bolesność stawów i mięśni, drażliwość itp. – są identyczne, jak objawy

eprasa.pl d0a7e7b2e9

„prawdziwej" grypy. Stamtąd mogą one aktywować znajdujące się w mózgu komórki odpornościowe, zwane mikroglejem, by produkowały własne cytokiny, które mogą uszkadzać komórki nerwowe.

Cytokiny w krwiobiegu kobiety ciężarnej mogą w końcu dotrzeć poprzez łożysko do dziecka, gdzie mogą stymulować mikroglej w znacznie bardziej wrażliwym mózgu rozwijającego się płodu.

Autoimmunizacja

W 2007 r. hodowcy bydła w Europie zaczęli zauważać dziwną nową chorobę u cieląt. Występowały u nich krwawienia z nosa i czarne, smoliste stolce, będące oznaką krwawienia wewnętrznego. Gdy je kolczykowano lub gdy doznawały innych drobnych urazów, mogły krwawić w niepowstrzymany sposób. Poza krwawieniem pojawiała się u nich gorączka, a w końcu następowała śmierć. Sekcje zwłok ujawniały masywne krwawienie wewnętrzne i zdziesiątkowany szpik kostny.

Przez dwa lata tajemniczy syndrom krwawienia cieląt (obecnie nazywany noworodkową pancytopenią cieląt) rozprzestrzeniał się po Europie, docierając także do Wielkiej Brytanii, zabijając, jak się szacuje, 4,5 tys. cieląt i stanowiąc zagadkę dla weterynarzy. Późniejsze badania wykazały, że około 15% pozornie zdrowych cieląt w dotkniętych chorobą stadach miało „chorobę subkliniczną" i „głęboko zmienioną" hematologię[10].

Wspólny wysiłek badaczy potwierdził wreszcie podejrzenia hodowców co do pierwotnej przyczyny tej epidemii krwawień: była nią nowa szczepionka PregSure firmy Pfizer, podawana ciężarnym krowom dla ochrony przed wirusową biegunką bydła. W 2010 r. szczepionkę wycofano z rynku.

Kilka badań, przeprowadzonych później przez europejskie ministerstwa rolnictwa i naukowców weterynaryjnych, wykazało, że za sprawą szczepionki matki wytwarzały agresywne przeciwciała przeciwwirusowe, obecne w ich mleku zaraz po urodzeniu potomstwa i atakujące również komórki krwi nowo narodzonych cieląt, gdy ssały mleko matki. Ten typ ataku nazywany jest „reakcją krzyżową" i występuje wtedy, gdy układ odpornościowy błędnie zwraca się przeciwko samemu sobie, zamiast przeciwko obcemu najeźdźcy.

Co więcej, kolejna ciąża najwyraźniej ponownie aktywowała układ odpornościowy i uruchamiała nową produkcję przeciwciał u zaszczepionych krów, na skutek czego rodziły one chore i umierajace cielęta jeszcze długo po wycofaniu szczepionki z rynku.

Nie było szerokich dyskusji nad tym, jakie implikacje dla ludzkich dzieci może mieć syndrom krwawiących cieląt, ale w artykule z czasopisma *Expert Review of Vaccines* z 2017 r. dopuszczono istnienie potencjalnego ryzyka[11].

Obecnie matkom oferuje się w trakcie ciąży co najmniej dwie szczepionki, które oddziałują na rozwijający się organizm dziecka na wiele głębokich i słabo poznanych sposobów

Leki przeciwbólowe

Instytucje zdrowia publicznego zalecają kobietom ciężarnym z gorączką, bólem głowy lub innym bólem, by brały paracetamol (czyli acetaminofen, w USA dostepny pod nazwą handlową Tylenol). Zapewnia się kobiety, że ten najlepszy, dostępny bez recepty lek jest bezpieczny we wszystkich stadiach ciąży. Jednakże ostatnie badania wykazały, że te środki przeciwbólowe mogą niezamierzenie wywoływać subtelne uszkodzenia układu rozrodczego u dzieci, a nawet u wnuków stosujących je kobiet.

Przedstawiając swe badania na konferencji Fertility 2018 w Liverpoolu, dr Rod Mitchell z Uniwersytetu w Edynburgu donosił, że jego zespół przetestował wpływ paracetamolu i ibuprofenu na jądra i jajniki ludzkich płodów. Po wystawieniu próbek tkanek na działanie tych leków przez tydzień naukowcy policzyli liczbę komórek zarodkowych, które przekształcają się w plemniki i komórki jajowe. Stwierdzili, że liczba komórek jajowych w jajnikach spadła nawet o 40%, podczas gdy liczba komórek zarodkowych w jądrach zmniejszyła się o ponad 20%[12].

Przypuszcza się, że zarówno paracetamol, jak i ibuprofen zakłócają działanie prostaglandyn, odgrywających decydującą rolę w rozwoju płodowego układu rozrodczego, jak również sterujących owulacją, cyklem menstruacyjnym i wywoływaniem porodu.

Sugeruje to, że dziewczynki narażone na działanie popularnego leku przeciwbólowego mogą urodzić się z mniejszą liczbą komórek jajowych, a to oznacza dla nich mniej lat na poczęcie dziecka i wcześniejszą menopauzę.

W innym niedawnym badaniu zespołu z Edynburga (które może nie stosować się do ludzi) stwierdzono, że szczurze matki, którym podczas ciąży podawano leki przeciwbólowe (4 dni dostępnego na receptę leku przeciwbólowego o nazwie indometacyna lub 9 dni paracetamolu) rodziły potomstwo żeńskie z mniejszą liczbą komórek jajowych, mniejszymi jajnikami i mniej licznymi miotami niż te, które nie były wystawione na działanie tych leków.

Skutki działania leków przeciwbólowych były widoczne już pod koniec ciąży i, jak stwierdzono, wywierały wpływ także na kolejne pokolenia szczurów. Wnuczki samicy, której podczas ciąży podawano leki przeciwbólowe, miały również mniejsze wymiary jajników i zmienione funkcje rozrodcze[13].

Mniejsza ilość plemników u chłopców nie jest tak niepokojąca, ponieważ przez całe życie będą oni wytwarzać nowe plemniki, lecz inne badania powiązały przedłużone użycie paracetamolu podczas ciąży z kryptorchizmem (wnętrostwem) – niezstąpieniem jąder – u synów[14]. Nawet 1 na 6 osob-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

ników męskich może mieć zaburzenia rozrodcze, które często przypisywane są niskiemu poziomowi testosteronu podczas rozwoju płodowego. Badanie, przeprowadzone w 2015 r. przez zespół z Uniwersytetu w Edynburgu wykazało, że małe myszy poddane działaniu terapeutycznej dawki paracetamolu przez siedem dni miały o 45% niższy poziom testosteronu w osoczu krwi i o 18% niższą wagę pęcherzyków nasiennych (biomarker wystawienia na działanie męskich hormonów płciowych)[15].

Leki steroidowe

Innym współczesnym przykładem niedoceniania zagrożeń lekowych podczas ciąży jest stosowanie steroidów, podawanych kobietom ciężarnym dla przyspieszenia rozwoju płuc ich dzieci. Wiele wcześniaków umierało kiedyś po przedwczesnym urodzeniu, ponieważ ich płuca były niedostatecznie rozwinięte i brakowało w nich substancji zwanej surfaktantem płucnym. Po urodzeniu dzieci wpadały szybko w niewydolność oddechową. W latach 70. XX w. wprowadzono leki znane jako syntetyczne glukokortykoidy, takie jak betametazon, które przyspieszały rozwój płuc u płodów, co zwiększyło szanse przeżycia wcześniaków nawet o 40%.

W latach 90. stało się jednak powszechną praktyką podawanie każdej kobiecie z minimalnym nawet ryzykiem przedwczesnego porodu kilkakrotnych wstrzyknięć steroidów „na wszelki wypadek", a lekarze najwyraźniej uważali, że im więcej, tym lepiej, albowiem nie było niczym niespotykanym podawanie kobietom nawet 10 lub 11 wstrzyknięć przed urodzeniem dziecka.

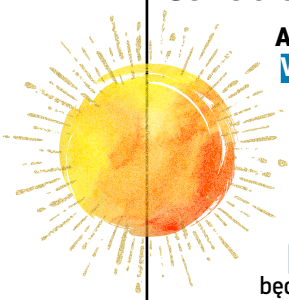
Dopiero w 2004 r. naukowcy z uniwersytetu w Toronto zaczęli publikować wyniki badań na świnkach morskich, ukazujące alarmujące neurologiczne skutki uboczne aplikowania 3 wstrzyknięć glukokortykoidów w trakcie ciąży, w dawkach odpowiadających dawkom podawanym ludziom[16]. Od tamtego czasu przedstawili oni dowody, że małe świnki morskie narażone w życiu płodowym na działanie tych leków rosną wolniej i częściej wykazują nadaktywność, a przyszłe potom-

Narażenie na działanie wielokrotnych dawek steroidów podczas życia płodowego powiązane jest z niższą wagą urodzeniową, nadaktywnością i upośledzeniem neurorozwojowym

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, Treating for Two, 18 Aug 2016
2 PLoS One, 2011; 6: e21735
3 Curr Mol Med, 2017; 17: 108–117
4 CDC, Flu Vaccine Safety and Pregnancy, 3 Oct, 2017
5 Neurotoxicology, 1996; 17: 459–69
6 BioMed Res Int, 2014; article ID 247218
7 An Fac Med Lima 2007; 68: 222–37
8 Pediatrics, 1986; 77: 593–7
9 J Neurosci, 2007; 27: 10695–702
10 BMC Vet Res, 2014; 10: 245
11 Expert Rev Vaccines, 2017; 16: 65–71
12 Fertility 2018 conference, Liverpool, UK; 4–6 Jan, 2018
13 Sci Rep, 2016; 6: 19789
14 Hum Reprod, 2012; 27: 1191–201
15 Sci Transl Med, 2015; 7: 288ra80
16 J Physiol, 2004; 558(Pt1): 305–18
17 Lancet, 2008; 372: 2143–51
18 Am J Obstet Gynecol, 2004; 190: 588–95
19 BMC Pregnancy Childbirth, 2014; 14: 272
20 J Physiol, 2007; 581: 1033–42
21 Sci Rep, 2017; 7: 11814
22 BMJ Open, 2017; 7: e013372
23 J Affect Disord, 2017; 208: 56–61
24 BJOG, 2015; 122: 57–62; BMC Psychiatry, 2015; 15: 14
25 Int J Neuropsychopharmacol, 2016; 19: pyw078.

Co robić w zamian



Aby podnieść nastrój:

Wyjdź na słońce Dowody potwierdzają, że wystawienie skóry na światło słoneczne (bez poparzeń), by mogła wytworzyć się w niej witamina D, ma dogłębny wpływ na nastrój[23].



Ćwicz Być może trzeba będzie dostosować ćwiczenia, by można było wykonywać je z ciążowym brzuszkiem, ale rutynowa aktywność fizyczna, a szczególnie joga, może być skuteczna w walce z depresją w czasie ciąży[24].

Spróbuj omega-3 Oleje z nimi mogą zarówno zapobiegać, jak i leczyć zaburzenia zdrowia psychicznego, włącznie z depresją[25].

Sugerowane dawkowanie dzienne: Przynajmniej 500 mg omega-3, włącznie z kwasem eikozapentaenowym (EPA), wraz z co najmniej 200 mg kwasu dokozaheksaenowego (DHA). Znajdź produkt, który został oczyszczony w celu usunięcia toksyn, m.in. rtęci.



Aby zapobiegać grypie:

Bierz suplementy z witaminą D Znaczna ilość badań wspiera suplementowanie tego związku w celu zapobiegania przeziębieniom i grypie. W pewnym zbiorczym przeglądzie, obejmującym 11 321 uczestników, stwierdzono, że suplementacja witaminy D obniża ryzyko ostrych infekcji dróg oddechowych o 12%, co stanowi wynik lepszy niż skuteczność szczepionki przeciwko grypie, a nie naraża na działanie toksyn.

Sugerowane dawkowanie dzienne: 1000-3000 mcg, lecz skonsultuj się z lekarzem



Aby złagodzić ból:

Wypróbowanymi i sprawdzonymi sposobami złagodzenia bólu głowy lub pleców są enzymy trawienne, masaż lawendowy, reiki, homeopatia i akupunktura.



eprasa.pl d0a7e7b2e9

stwo tych świnek także wykazuje różnice behawioralne i fizjologiczne. Samce z 2. pokolenia, czyli wnuki ciężarnych świnek, którym podawano lek, nie były zainteresowane poznawaniem nowego środowiska, podczas gdy samice z 2. pokolenia były nadaktywne i wydawały dziwne dźwięki. U ludzi efekty działania glukokortykoidów okazały się podobne.



Skutki trwające kilka pokoleń

Badania prowadzone na małych dzieciach pozwoliły stwierdzić, że narażenie na działanie wielokrotnych dawek steroidów podczas życia płodowego powiązane jest z niższą wagą urodzeniową[17], nadaktywnością[18] i upośledzeniem neurorozwojowym[19].

Badacze z uniwersytetu w Toronto, a wśród nich specjalista fizjologii płodu, Stephen Matthews, napisali: „Istnieją obecnie mocne dowody na to, że narażenie na działanie nadmiernej ilości glukokortykoidów w okresach gwałtownego rozwoju mózgu ma trwałe konsekwencje dla funkcjonowania układu hormonalnego i zachowania się potomstwa[20].” Ich najnowsze badanie, opublikowane w 2017 r., wykazało, że te głębokie skutki przekazywane są dalej, poprzez potomstwo zarówno męskie, jak i żeńskie, przez trzy kolejne pokolenia[21].

Leki przeciwdepresyjne

W latach 90. ubiegłego wieku lekarze zapewniali kobiety, że leki przeciwdepresyjne, takie jak fluoksetyna (Prozac) i citalopram (Celexa), nie stanowią absolutnie żadnego zagrożenia dla ich nienarodzonych dzieci. W ostatnich latach pojawiło się jednakże kilka badań, które sugerują znacznie bardziej niepokojący obraz.

Badanie z 2017 r., opublikowane w *British Medical Journal*, najnowsze i najbardziej definitywne z tej serii, objęło 18 487 kobiet ciężarnych, które przyjmowały leki przeciwdepresyjne w pierwszym trymestrze ciąży. Jak podsumowali badacze z Montrealu, stwierdzono, że występowało u nich „ryzyko urodzenia dziecka z wadami serca, układu mięśniowo-szkieletowego, twarzoczaszki, układu pokarmowego i oddechowego, jak również z kraniosynostozą (schorzeniem, w którym czaszka nie formuje się prawidłowo i które może powodować zniekształcenie głowy, a także, choć rzadko, uszkodzenia mózgu)”.

Jak dodali badacze, serotonina – związek chemiczny, pełniący funkcję sygnalizatora mózgowego, na który mają wywierać wpływ leki przeciwdepresyjne – odgrywa rolę we wczesnym tworzeniu się narządów i ma zasadnicze znaczenie dla rozwoju wszystkich komórek płodowych, „dlatego też każda ingerencja, mogąca potencjalnie zaburzyć proces sygnalizacyjny serotoniny, ma potencjał wywołania szerokiego zakresu zniekształceń[22]”.

Kobiety, które zajdą w ciążę w okresie przyjmowania leków, nie powinny nagle ich odstawiać, lecz skonsultować się z lekarzem, który pomoże odstawić je stopniowo. Na szczęście istnieją znacznie bardziej bezpieczne, naturalne sposoby walki z depresją, jak również z infekcjami i bólem podczas ciąży.

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9



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

Zapalenie zatok – jak sobie z nim radzić naturalnie?

Nawracający katar, ból przy poruszaniu głową, wrażenie rozpierania w okolicy czoła i policzków. Nie lekceważ tych objawów – nieleczone mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne.

Z infekcjami zatok spotykam się bardzo często w gabinecie. Sama zmagałam się z przewlekłym stanem zapalnym przez bardzo wiele lat, rozpaczliwie szukając rozwiązania.

Zatoki przynosowe to puste jamy zlokalizowane wewnątrz kości czaszki, które znajdują się w okolicach nosa i czoła. Mamy ich 4 pary: czołowe, klinowe, sitowe i szczękowe. Zatoki czołowe są umiejscowione za obszarem czoła, a szczękowe za policzkami. Klinowe i sitowe znajdują się głębiej w czaszce, za oczami i zatokami szczękowymi. Normalnie są wypełnione powietrzem. Ich zadaniem jest produkowanie rzadkiej śluzowatej wydzieliny potrzebnej do nawilżenia i oczyszczenia wdychanego przez nas powietrza. Wszystkie mają połączenie z jamą nosową – tą drogą pozbywają się śluzu, a powietrze z zewnątrz dostaje się do środka i wentyluje wnętrze zatok.

Brak ujścia

Najczęściej problemy z zatokami pojawiają się jesienią i zimą, gdy doświadczamy największych różnic w temperaturze panującej w pomieszczeniach i na zewnątrz. Prowadzi to do przesuszenia błony śluzowej nosa i zatok, co ułatwia przenikanie zanieczyszczeń i drobnoustrojów chorobotwórczych. W konsekwencji ich ataku dochodzi do stanu zapalnego i obrzęku błony śluzowej wyścielającej zatoki. Opuchlizna zamyka ujście zatok do jamy nosowej, uniemożliwiając prawidłowe odprowadzanie wydzieliny. Stan ten może mieć postać ropną lub nie, ostrą albo przewleką.

Do najczęstszych przyczyn zapalenia zatok zalicza się bakterie, grzyby, wirusy, pierwotniaki oraz czynniki środowiskowe, jak również nadużywanie sprejów do nosa.

Wirusowe i bakteryjne zapalenie zatok najczęściej przybiera postać ostrą. Natomiast przewlekłe stany zapalne bardzo często mają podłoże grzybicze i mogą powodować powstawanie polipów. Niestety są często trudne do leczenia, szczególnie ze względu na specyficzną, wypustkową budowę tej części układu oddechowego. Czasami jeden niedoleczony stan zapalny zatok powoduje wielokrotne nawracanie choroby.

Jak rozpoznać infekcję?

Często zdarza się, że pacjenci czują ból głowy, ale nie łączą go z zatokami, co sprawia, iż infekcja zbyt długo pozostaje niezdiagnozowana, a zarazem trudniejsza do wyleczenia.

Objawy jakich możemy spodziewać się przy stanach zapalnych zatok:
- złe samopoczucie;
- drażliwość, podenerwowanie;
- zmęczenie;
- ból głowy;
- wodnisty, śluzowy lub ropny katar;
- uczucie zatkania nosa;
- w stanach ostrych gorączka.

Wiele z dostępnych środków działa przeciwbólowo lub udrażnia błony śluzowe tymczasowo, nie dając trwałej ulgi. Zatem, choć doraźnie pomaga zmniejszenie wydzielania śluzu, to długofalowo niezbędne jest wzmocnienie odporności.

Źródła choroby

Podczas indywidualnych konsultacji wnikliwie analizujemy sposób odżywiania, styl życia, towarzyszące dolegliwości, wpływ drobnoustrojów patogennych (pasożytów, grzybów, wirusów), aby odkryć i wyeliminować czynniki wywołujące bądź zaostrzające stan zapalny.

Możliwe przyczyny:
- osłabiona odporność;
- przerost grzybów i drożdżaków;
- alergia;
- zanieczyszczenie środowiska;
- nietolerancje pokarmowe;
- spożywanie nabiału oraz cukru;
- częste przeziębienia i infekcje wirusowe;
- nieprawidłowości anatomiczne, tj. skrzywienie przegrody nosowej;
- stany zapalne zębów;
- zakażenia pasożytnicze;
- przerost mikroflory drożdżakowej w organizmie;
- choroby przewlekłe, np. mukowiscydoza albo astma.

Z perspektywy medycyny chińskiej przewlekłe stany zapalne zatok mogą wynikać z nadmiaru wilgoci i śluzu, niedoczynności śledziony albo z gorąca wątroby oraz stanów, gdy organ ten nie nadąża z procesami detoksykacji. Chorobę wiąże się też z obniżeniem energetyki płuc, jak również z osłabieniem i wychłodzeniem nerek.

Aby trwale pozbyć się problemów z zatokami, należy usunąć przyczynę powstania stanu zapalnego, która często znajduje się nie tylko w układzie oddechowym, lecz może manifestować również na poziomie innych narządów.

Jak sobie pomóc?

W czasie choroby bardzo istotne jest odpowiednie nawodnienie organizmu ok. 30 ml/kg masy ciała, nie wliczając do tego bilansu kawy, mocnej herbaty i innych napojów.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Często wskazana jest eliminacja produktów śluzotwórczych, takich jak mleko krowie i produkty mleczne, cukier, słodycze, banany oraz pszenica i jej przetwory, np. chleb czy makarony. Należy także wykluczyć alkohol, szczególnie powstający na bazie drożdży.

Buliony i zupy warzywne działają przeciwzapalnie oraz wspierają rozpuszczanie śluzu. Latem i wiosną tę funkcję pełnią świeżo wyciskane soki.

Dodawaj również do potraw przeciwzapalne przyprawy, takie jak pieprz cayenne, kurkuma, imbir, kozieradka lub tymianek.

Stosuj też syrop z czosnku i cebuli, który wspaniale rozrzedza wydzieliny i działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo oraz przeciwwirusowo.

Nie zapominaj też o chrzanie. Dodatek świeżo utartego korzenia tej rośliny znakomicie oczyszcza zatoki z wydzieliny. Dobrze też sprawdzi się rzodkiew japońska (daikon), która rozpuszcza śluz, eliminując jego zaleganie w pasażach oddechowych.

Ananas i papaja pomogą zmniejszyć stan zapalny, podobnie jak enzymy bromelanina i papaina przyjmowane między posiłkami.

Warto też sięgnąć po wyciągi z jeżówki, gorzknika lub traganka – mają silne właściwości antyseptyczne i działają jak „naturalne antybiotyki"

Niezwykle pomocne w zredukowaniu stanu zapalnego zatok oraz trwałym usunięciu przyczyn tej dolegliwości są zioła. W swojej praktyce indywidualnie dobieram receptury dla pacjentów. Pomocny będzie surowiec z takich roślin, jak tymianek i krwawnik (ziele), kwiat bzu czarnego, kora pau'darco, korzeń lukrecji i owoc berberysu.

Często konieczne jest uzupełnienie witamin A, C, bioflawonoidów i kwercetyny.

W powrocie do zdrowia mogą pomóc irygacje nosa roztworem soli oraz sody. Znakomicie odśluzowują i nawilżają śluzówki, a dodatek srebra koloidalnego wzmocni efekt antyseptyczny. Podobnie działają inhalacje z gorącej wody z dodatkiem olejku eukaliptusowego, z drzewa herbacianego, tymianku lub olejku sosnowego.

Ulgę przynieść mogą ciepłe kompresy z soli, lub gorczycy – przykładane na zatoki, rozluźniają wydzieliny i redukują stany zapalne.

Dbaj o to, by w pomieszczeniach powietrze nie było wysuszone: zadbasz o to wietrząc oraz używając nawilżacza powietrza. Dobrą inwestycją okaże się też oczyszczacz powietrza, umieszczony w sypialni.

Codziennie wykonuj ćwiczenia oddechowe, dzięki temu umożliwisz wzmocnienie płuc, które są płaszczem ochronnym układu oddechowego, oraz wesprzesz eliminację patogennego śluzu.

Jak najczęściej pij zakwas buraczany oraz jedz kiszonki z innych warzyw. Jeśli zażywałeś antybiotyki, teraz koniecznie musisz przyjmować w cyklu kilkutygodniowym probiotyki i prebiotyki.

Ponadto obserwuj swoje reakcje na pokarmy. W tym celu prowadź dzienniczek żywienia i zapisuj w nim wszystko, co jadłeś ciągu całego tygodnia, odnotowując niepożądane reakcje na pokarmy, wzmożoną produkcje śluzu, ból, pogorszenie samopoczucia.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

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

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

REKLAMA

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Pozbądź się pajączków

Chłodne miesiące to najlepszy czas, by pozbyć się popękanych i rozszerzonych naczynek szpecących skórę nóg i wzmocnić te kruche struktury przed nadejściem lata



Teleangiektazje są barwy jasnoczerwonej lub fioletowej. Średnica poszerzonych naczynek nie przekracza 1 mm. Mogą być traktowane jak defekt kosmetyczny, ale mogą też okazać się pierwszym objawem wskazującym na choroby żył. Dlatego warto, aby przyjrzał im się lekarz – najlepiej flebolog.

Żyły to naprawdę dość delikatne struktury, więc kiedy w ścianie tego rodzaju naczynia występuje niewielka wada, jakikolwiek nienaturalny ucisk może powodować jego rozszerzenie, a nawet uszkodzenie zastawek żylnych[1]. Ryzyko powstania zniekształceń żył jest większe np. w przypadku osób, których praca wymaga pozostawania w pozycji stojącej przez długi czas, co nawet dziesięciokrotnie zwiększa nacisk wywierany na te naczynia krwionośne.

Kobiety problem ten dotyka 4 razy częściej niż mężczyzn, być może z powodu swoistej autoalergii na hormon o nazwie progesteron. Jego poziom jest najwyższy w ciąży, podczas której wzrasta oczywiście też prawdopodobieństwo rozwoju tego rodzaju deformacji żył. Czynnikami ryzyka są ponadto wiek, a także utrata napięcia tkanek i masy mięśniowej[2].

Zdaniem dr. Haralda Gaiera, ilekroć problem ten wydaje się dotyczyć całych rodzin, należy wykonać test na opóźnione alergie pokarmowe, nazywany też testem nietolerancji pokarmowych, przeprowadzany z krwi obwodowej pacjenta.

Tymczasem warto wprowadzić kilka zmian oraz zastosować zarówno maści i żele, jak i doustną suplementację.

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Cenna escyna

Wyciąg z nasion kasztanowca zwyczajnego to lek ziołowy od dawna z powodzeniem stosowany w medycynie ludowej jako środek na żylaki[3]. Ma on działanie wenotoniczne – redukuje pajączki i żylaki poprzez zmniejszenie przepuszczalności naczyń włosowatych (liczby i rozmiarów małych porów w ścianach kapilar). Hamuje działanie enzymu, który rozkłada kwas hialuronowy, dzięki temu uszczelnia żyły i zapobiega pękaniu naczyń włosowatych oraz przenikaniu osocza do tkanek i powstawaniu obrzęków. Hamuje w istotny sposób stany zapalne w żyłach i poprawia ich elastyczność. Dodatkowo zmniejsza lepkość krwi, przez co działa przeciwzakrzepowo i przyspiesza wchłanianie krwiaków. Ogranicza również zatrzymywanie wody i działa przeciwzapalnie[4]. Ponadto wyciąg z kasztanowca łagodzi ból, ciężkość i swędzenie nóg[5]. Można go przyjmować doustnie bądź aplikować bezpośrednio na skórę krem zawierający escynę – aktywny składnik pozyskiwany z rośliny. Preparat można stosować również w celu likwidacji często towarzyszącego żylakom zasinienia.

Z kolei przegląd badań przeprowadzony przez badaczy z Cochrane wykazał, że u osób z przewlekłą niewydolnością żylną wyciąg z nasion kasztanowca prawdopodobnie zmniejsza objętość podudzi, może zmniejszyć obwód w kostce i łydce[6]. Przeciwwskazaniami do stosowania są ciąża[7] i karmienie piersią. Warto też pamiętać, że przyjmowanie preparatu w większych ilościach może powodować toksyczne reakcje. Nie wolno go zażywać z aspiryną lub innymi antykoagulantami (substancjami rozrzedzającymi krew).

Liście czerwonych winogron

W innym eksperymencie 71 osób z obrzękiem nóg spowodowanym przewlekłą niewydolnością żylną zażywało 360 mg wyciągu z liści czerwonych winogron lub placebo przez 2 oddzielne okresy 6 tygodni. Roślinny surowiec spowodował znaczny wzrost przepływu krwi przez naczynia włosowate skóry (mierzony za pomocą laserowego urządzenia dopplerowskiego) oraz poprawę dotlenienia i mikrokrążenia, zmniejszając obrzęk i obwód nóg[10]. Wyniki te potwierdza systematyczny przegląd badań. Ekstrakt z liści czerwonej winorośli znacząco poprawił mikrokrążenie skórne, zmniejszył obrzęk nóg, obwód łydek i kostek, uczucie ciężkich nóg, napięwienia, a także złagodził ból[11].



Krem z arniką

Możesz kupić gotowy krem lub zestaw do jego wykonania albo po prostu przygotować go samodzielnie. W tym celu suche kwiaty arniki włóż do słoiczka i zalej olejem słonecznikowym. Następnie umieść go w kąpieli wodnej i podgrzewaj ok. 20 min w temperaturze ok. 60-70°C. Powtarzaj to przez 3 dni. Nie zapominaj przy tym, by przynajmniej raz dziennie wstrząsnąć słoik. Po 3 dniach odcedź kwiaty, a macerat zlej do butelki z ciemnego szkła. Teraz możesz dodać go do kremu lub przecierać nim skórę z pajączkami. Arnika skutecznie wzmacnia i uszczelnia ścianki naczyń włosowatych, wspomagając walkę z rozszerzonymi naczynkami. Przyspiesza też wchłanianie się krwiaków i sińców.



Ciało w ruch!

To najlepsza profilaktyka, jak również wsparcie tradycyjnych metod leczenia żylaków kończyn dolnych. Systematyczne ćwiczenia przy zbilansowanej diecie nie tylko zapewniają zrzucenie zbędnych kilogramów, ale także usprawniają przepływ krwi w kończynach dolnych. Nieefektywne działanie pompy mięśniowej łydki skutkuje zaleganiem krwi w naczyniach, co prowadzi do nadciśnienia żylnego[16]. Trening mięśni łydki powoduje natomiast poprawę funkcji pompy mięśniowej i hemodynamiki[17]. Warto wypróbować zwłaszcza ćwiczenia aktywizujące mięśnie kończyn dolnych, począwszy od prostych (zginanie i prostowanie palców stóp, rotacyjne ruchy stopy, pulsacyjne stawanie na palcach), poprzez systematyczne spacery, aż do biegania, gimnastyki czy jazdy na rowerze. Niekorzystny wpływ ma uprawianie dyscyplin, w których zwiększa się ciśnienie w naczyniach żylnych lub uruchamia mięśnie jamy brzusznej (np. zjazdy na nartach, jazda konna, podnoszenie ciężarów, sporty siłowe).



epra.pl d0a7e7b2e9



Uwaga długi lot!

Udając się w podniebną podróż, załóż swobodne, nieuciskające ubranie, pij jak najwięcej wody oraz wystrzegaj się kawy i alkoholu, które powodują odwodnienie i zagęszczenie krwi.

Wyciąg z oczaru wirginijskiego

Uszczelnia naczynia krwionośne, zmniejszając kruchość żyłek, reguluje również krążenie podskórne, działając przeciwzapalnie. Możesz nakładać jako serum bezpośrednio na skórę lub dodać kilka kropli do maseczki, kremu albo toniku.





Ruszczyk kolczasty

Jego kłącze od dawna stosuje się w leczeniu pajączków i żylaków ze względu na jego właściwości przeciwzapalne i zwężające naczynia[12]. Dowiedziono, że ruskogeniny, czyli wyciągi z kłączy rośliny, uszczelniają i wzmacniają osłabione naczynia żylne[13].

Pycnogenol

Według nowego recenzowanego badania opublikowanego w *International Journal of Angiology* standaryzowany naturalny ekstrakt roślinny z kory francuskiej sosny morskiej, może znacząco poprawić wygląd wywołanych ciążą pajączków i żylaków[14]. Pycnogenol zmniejsza przy tym obrzęk i dyskomfort. Na szczęście wybór jest duży, bo związek jest dostępny w ponad 700 suplementach diety i multiwitaminach na całym świecie.



Ułatw przepływy

Każdego dnia wypoczywaj z nogami uniesionymi o 10-15 cm ponad poziom serca (3-4 razy przez co najmniej 15 min), a wieczorem wykonaj masaż nóg od palców stóp do pachwin (zawsze w kierunku serca). Podczas długiego stania (np. w kolejce) przestępuj z nogi na nogę, a przed komputerem czy telewizorem – rób częste, kilkuminutowe przerwy na ćwiczenia. Kiedy pracujesz w pozycji siedzącej, pilnuj, by ciężar ciała spoczywał na pośladkach (nie na udach), a stopy stały płasko na podłodze (nie podkurczaj ich pod siedzenie).



Lepszy chłodek

Unikaj przegrzewania nóg i wysokiej temperatury otoczenia. Zaniechaj długich, gorących kąpieli w wannie, sauny, długotrwałego opalania czy depilacji gorącym woskiem, bowiem wszystko to wiąże się z rozszerzaniem żył. Jeżeli już zażyjesz gorącej kąpieli, hartuj nogi chłodną wodą – zabieg należy rozpocząć od grzbietu stopy. Następnie polewaj nogę, prowadząc strumień wody powoli po zewnętrznej powierzchni podudzia i uda do poziomu biodra. Dalej przejdź na przyśrodkową powierzchnię kończyny dolnej do pachwiny i posuwaj się do dołu w stronę stopy. Cykl polewania jednej nogi powinien trwać 10-15 s[15].



Jedz jagody

Zwiększ udział borówek, jeżyn, wiśni, owoców głogu i innych produktów stanowiących bogate źródło proantocyjanidyn i antocyjanidyn (takich jak wino, czarne i zielone herbaty) w Twojej diecie. To właśnie te bioflawonoidy, które nadają jagodom ich czerwononiebieską barwę, obniżają kruchość naczyń włosowatych – główny problem związany z powstawaniem pajączków – oraz wzmacniają zarówno integralność, jak i napięcie ścian żył. Ich regularne spożywanie pomoże spowolnić lub nawet zatrzymać dalszy rozwój już istniejących zmian naczyniowych, a przede wszystkim zapobiec powstawaniu nowych[16].

Łykaj

Witaminę C, kwasy omega 3, flawonoidy, cynk, żelazo. Wskazana jest także przyjmowanie witaminy K, rutyny i ekstraktu z miłorzębu japońskiego.

Gotu kola

Jak się okazuje przyjmowana doustnie wąkrota azjatycka w postaci wyciągu zawierającego 70% kwasów triterpenowych (kwasy asjatowy i madekasowy oraz azjatykozyd) pozwala osiągnąć imponujące efekty kliniczne nie tylko w leczeniu żylaków, ale również cellulitu oraz ogólnej niewydolności żylnej. Wzmacnia też tkanki łączne, a więc usprawnia przepływ krwi przez zmienione chorobowo kończyny[8].
Systematyczny przegląd 8 analiz pokazał, że zioło to znacząco poprawia parametry mikrokrążenia oraz intensywność objawów przewlekłej niewydolności żylnej (takich jak ciężkość nóg, ból i obrzęk)[9].



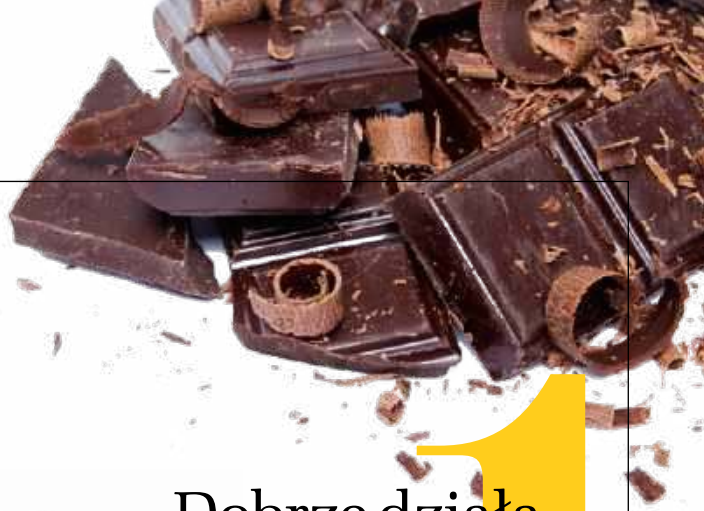
BIBLIOGRAFIA

1. Lancet, 1986; i: 320-1
2. Berkow R, ed. The Merck Manual of Diagnosis and Therapy, 14th edn. Rahway, NJ: Merck & Co., 1982: 560-6
3. Fitoterapia, 1996; 67: 483-511; Felter HW, Lloyd JU. King's American Dispensatory, 1898 (reprinted in Portland, OR: Eclectic Medical Publications, 1983: 990-2); Reynolds JEF et al., eds. Martindale: The Extra Pharmacopoeia, 31st edn. London: Royal Pharmaceutical Society, 1996: 1670
4. Wien Med Wochenschr, 1989; 139: 385-9; Arzneimittelforschung, 1964; 14: 892-6
5. Adv Ther. Jan-Feb 2006;23(1): 179-90
6. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jan 25;(1): CD003230
7. Steele NM, ed. Chestnut, in The Lawrence Review of Natural Products, February 1995
8. Clin Terap, 1981; 99: 507-13; Angiology, 1987; 38: 46-50
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 627182
10. Drugs R D. 2004; 5(2):63-71
11. Phytother Res. 2020 Oct;34(10):2577-2585
12. Altern Med Rev, 2001; 6: 608-12; J Cardiovasc Pharmacol, 1993; 22: 221-4
13. Arzneimittelforschung . 2002;52(4): 243-50
14. Int J Angiol. 2014 Mar; 23(1): 47-52
15. https://goo.gl/S3wE2Q; Blumenthal M et al., eds. The Complete German Commission E Monographs. Boston, MA: Integrative Medicine Communications, 1998
16. Circulation 2005; 111(18): 2398-409
17. Arch Surg 2001; 136(12): 1364-9
18. Angiologica, 1972; 9: 355-74; Plant Med Phytothera, 1977; 11: 143-51

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Jedz ciemną czekoladę

Odrobina tego przysmaku każdego dnia może wywierać duży wpływ na nasze zdrowie, twierdzi Joanna Evans



Swego czasu było o nią ciężko, ale dziś gorzką czekoladę można dostać w każdym supermarkecie i porządnym sklepie. Wybór jest ogromny, oprócz zwykłych tabliczek dostępne są bowiem wyroby smakowe oraz o bardzo wysokiej zawartości masy kakaowej – od 70 do nawet 100%. W rzeczy samej ciemna czekolada wyprzedza mleczną i białą na światowym rynku, a według przewidywań będzie zajmować pierwsze miejsce również w nadchodzących latach. Trend ten jest z pewnością napędzany przez jej rosnącą popularność jako superjedzenia poprawiającego zdrowie. Rzeczywiście coraz więcej badań sugeruje, że codzienne spożycie ciemnej czekolady może chronić nas przed różnorodnymi schorzeniami, np. chorobami serca czy cukrzycą. A żeby dostrzec te korzystne właściwości, nie trzeba wcale jeść jej dużo. Kochasz czekoladę, ale dopiero planujesz przejść na ciemną stronę mocy? W takim razie poznaj 5 powodów, dla których to właśnie gorzka tabliczka jest najlepszym wyborem spośród wszystkich słodyczy.



Kilka kostek ciemnej czekolady dziennie może znacząco obniżać ciśnienie krwi

1 Dobrze działa na serce

Znaczna część badań poświęconych ciemnej czekoladzie dotyczy jej właściwości korzystnych dla układu krążenia. Jak sugerują te analizy, podwyższa ona poziom cholesterolu frakcji HDL, jednocześnie obniżając „zły” LDL[1].

Już kilka kostek dziennie (6,3 g) może też znacząco obniżyć ciśnienie krwi u osób z lekkim nadciśnieniem[2]. Co prawda zmiana przy takiej dawce była niewielka – ok. 3 mmHg w ciśnieniu skurczowym – jednak ma ona znaczenie, ponieważ taki spadek w całej populacji zredukowałby ogólną śmiertelność o 4%, względne ryzyko zgonu wywołanego udarem mózgu o 8%, a chorobą niedokrwienną serca o 5%, mówią eksperci.

Jak wynika z badań, jedzenie gorzkiej czekolady zmniejsza zakrzepy krwi i usprawnia funkcjonowanie śródbłonka odpowiedzialnego za wytwarzanie tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i pomaga usuwać zatory blokujące światło tętnic[3].

2 Wspomaga profilaktykę cukrzycy

Jak dowodzi pewne przeprowadzone we Włoszech badanie, jedzenie ciemnej czekolady każdego dnia może chronić przed insulinoopornością, często będącą początkiem cukrzycy typu 2.

Naukowcy z Uniwersytetu w L’Aquila przeanalizowali biomarkery wydzielania glukozy i insuliny u zdrowych ochotników, którzy spożywali tabliczkę tego przysmaku codziennie przez 2 tygodnie, po czym zbadali ich ponownie po kolejnych 2 tygodniach – tym razem jedzenia białej czekolady.

Rezultaty wykazały, że ciemna czekolada znacząco obniżyła insulinooporność i poprawiła wrażliwość na insulinę, podczas gdy biała nie przyniosła żadnego efektu[4].



3 Korzystnie wpływa na mózg

Jak wykazały badania, gdy jemy czekoladę, zawarte w niej korzystne flawanole (patrz ramka) docierają do mózgu, gdzie gromadzą się w obszarach odpowiedzialnych za procesy uczenia się i pamięci, zwłaszcza w hipokampie[5].

W toku pewnego badania na zdrowych dorosłych już pojedyncza dawka gorzkiej czekolady o wysokiej zawartości flawanoli wystarczyła, by podnieść zdolności wzrokowe i poznawcze, w tym pamięć przestrzenną i koncentrację[6].

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Więcej kakao

Badacze ogólnie się zgadzają, że to zawarte w ciemnej czekoladzie flawanole odpowiadają za korzystny wpływ, jaki najwyraźniej wywiera ona na zdrowie. Związki te są bowiem tak potężne, że niwelują negatywne efekty jednoczesnego spożycia cukru.

Jako podgrupa flawonoidów, czyli naturalnych związków roślinnych o właściwościach antyoksydacyjnych, flawanole obecne są również w winie, herbacie i wielu owocach, a liczne badania sugerują, że wykazują silne działanie ochronne wobec mięśnia sercowego[1]. W istocie Indianie z plemienia Kuna w Panamie, którzy tradycyjnie konsumują duże ilości kakao bogatego we flawanole (średnio 3 szklanki po 300 ml kakao dziennie), praktycznie nie znają nadciśnienia ani udaru mózgu, mimo spożywania znacznej ilości soli[2].

Gorzka czekolada jest ogólnie o wiele bogatsza we flawanole niż mleczna (zaś biała w ogóle ich nie zawiera) ze względu na większą porcję masy kakaowej w swoim składzie, chociaż sama jej zawartość procentowa – czy jest to 70 czy 99% – niekoniecznie świadczy o ilości tych cennych związków.

Brytyjskim naukowcom badającym żywność nie udało się odkryć zależności między procentową zawartością masy kakaowej a poziomem flawanoli w ciemnej czekoladzie dostępnej na rynku. Sugerują oni, że owe polifenole roślinne mogą padać ofiarą procesów produkcji słodyczy, takich jak utlenianie czy alkalizacja[3].

Mając to na uwadze, warto wybierać produkty jak najmniej przetworzone, by w pełni korzystać z dobrodziejstw gorzkiej czekolady. Można nawet skusić się na dostępną już czekoladę surową, której producenci szczycą się nawet 6-krotnie wyższą zawartością flawanoli niż w pozostałych. Zwróćmy przy tym uwagę, czy w procesie produkcji użyto nierafinowanego cukru kokosowego zamiast białego.

BIBLIOGRAFIA

1 Antioxid Redox Signal, 2011; 15: 2779–811' Am J Clin Nutr, 2005; 81 (1 Suppl): 298S–303S
2 J Cardiovasc Pharmacol, 2006; 47 Suppl 2: S103–9; discussion 119–21
3 Food Chem, 2016; 208: 177–84; J Agric Food Chem, 2011; 59: 8435–41



4 Może ułatwiać odchudzanie

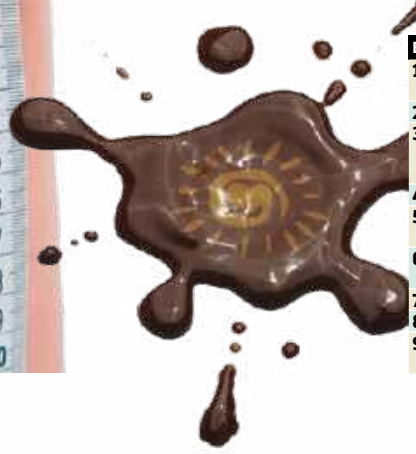
Jak ustalili badacze, ciemna czekolada jest bardziej sycąca od mlecznej, dlatego też ogranicza chęć na niezdrowe jedzenie.

Duńscy naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze porównali, jak 100 g gorzkiej i mlecznej czekolady wpływa na apetyt oraz liczbę przyjmowanych kalorii w niewielkiej grupie mężczyzn. Uczestnicy donosili, że po zjedzeniu gorzkiego przysmaku czuli większą sytość i mniejszy głód oraz mniejszą ochotę na słodycze i słone czy tłuste jedzenie. Rzeczywiście podczas testowego posiłku członkowie tej grupy konsumowali o 17% mniej kalorii[7].

Analogicznie, jak okazało się w innym badaniu, tym razem na zdrowych kobietach, przekąski oparte na ciemnej czekoladzie zmniejszały uczucie głodu i związaną z nim liczbę przyjmowanych kalorii w większym stopniu, niż czyniła to mleczna tabliczka[8].

5 Chroni skórę

Pewne badanie wykazało, że kilka kęsów bogatej we flawanole ciemnej czekolady dziennie może działać niczym krem z niskim filtrem przeciwsłonecznym, chroniąc skórę przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych (UV). Po 3 miesiącach minimalna dawka rumieniowa, czyli najniższa ilość promieniowania wywołująca zaczerwienienie skóry, zwiększyła się u uczestników ponad dwukrotnie. Spożycie wynosiło jedynie 20 g dziennie, czyli mniej więcej 6 kostek. Tymczasem w grupie ochotników jedzących czekoladę o niskiej zawartości flawanoli podobny efekt nie zaistniał[9].



BIBLIOGRAFIA

1 Free Radic Biol Med, 2004; 37: 1351–9
2 JAMA, 2007; 298: 49–60
3 J Am Coll Nutr, 2004; 23: 197–204; Circulation, 2007; 116: 2376–82
4 Am J Clin Nutr, 2005; 81: 611–4
5 Neurosci Biobehav Rev, 2013; 37: 2445–53
6 Physiol Behav, 2011; 103: 255–60
7 Nutr Diabetes, 2011; 1: e21
8 Nutrients, 2014; 6: 3863–77
9 J Cosmet Dermatol, 2009; 8: 169–73

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Smog uszkadza mózg



Zaledwie 5% ludzkości oddycha czystym powietrzem. Zanieczyszczenia atmosferyczne przyspieszają rozwój demencji i innych schorzeń neurodegeneracyjnych, a także skracają życie nawet o 10 lat!

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Stolica Meksyku jest położona w rozległej górskiej dolinie, przeszło 2 tys. m n.p.m. Z tego powodu jej mieszkańcy oddychają powietrzem ubogim w tlen, a używane przez nich paliwa palą się gorzej niż na niższych wysokościach. Olbrzymi ruch uliczny jest głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza w mieście. W efekcie Meksyk to jedna z najbardziej zasmożonych aglomeracji na świecie. Międzynarodowy zespół badawczy znalazł drobinki metali w pniach mózgowych zamieszkujących to miasto dzieci[1]!

Pierwszy był wdech...

Arystoteles, syn medyka, uważał, że proces oddychania wyzwala ciepło życiowe, którego źródłem jest wewnętrzny ogień. Doskonale zdawał sobie sprawę z faktu, że całe nasze istnienie zależy od powietrza. „Ci, co umierają, wydychają" – pisał. I dalej konstatował, że życie bierze swój początek od wdychania.

Jak w swojej książce pt. „Uduszeni. Toksyczna prawda o powietrzu, którym oddychamy" pisze Beth Gardiner: „Ludzki oddech zaczyna się na najdalszych obszarach mózgu, gdzie – daleko od miejsca, w którym kryje się świadomość – następuje regulacja najbardziej podstawowych i niezbędnych funkcji organizmu. Tuż pod miejscem, w którym kręgosłup łączy się z czaszką, maleńkie receptory wykrywają wzrost poziomu dwutlenku węgla i wysyłają impuls do znajdujących się w pobliżu skupisk neuronów." Od pierwszego krzyku noworodka po ostatnie tchnienie starca.

Pierwszym, któremu udało się ujrzeć misterną budowę płuc, był siedemnastowieczny anatom włoski, Marcello Malpighi. To dzięki niemu wiemy, że wdychane powietrze wypełnia pęcherzyki płucne, które skupiają się na końcu dróg oddechowych jak miniaturowe grona winorośli. W obu płucach znajduje się ich jakieś 300 mln (!), a ich całkowitą powierzchnię często przyrównuje się pod względem

eprasa.pl d0a7e7b2e9

wielkości do kortu tenisowego. Maleńkie naczynia włosowate są od nich oddzielone nabłonkiem o grubości mniejszej niż setna część włosa.

Oczywiście choć delikatne, płuca mają swoje mechanizmy obronne – śluz, który wyłapuje niektóre zanieczyszczenia, oraz rzęski pomagające wymieść pozostałe[2]. Jednak nie zmienia to faktu, że z każdym wdechem powietrze i wszystko to, co się w nim znajduje, przedostaje się na sam brzeg układu krwionośnego, a każdy oddech może wtłoczyć toksyny w głąb ustroju…

Od lat 70. naukowcy wiedzą, że wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza może szkodzić zdrowiu układu krążenia i układu oddechowego, zwiększając ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu chorób serca i płuc. Mniej jednak poznano wpływ zanieczyszczenia powietrza na funkcje poznawcze i samopoczucie psychiczne. Teraz pojawiają się dowody na to, że brudne powietrze jest szkodliwe również dla mózgu. W ciągu ostatniej dekady naukowcy odkryli, że wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza może upośledzać zdolności poznawcze dzieci, zwiększać ryzyko pogorszenia zdolności poznawczych u dorosłych, a nawet przyczyniać się do depresji[3].

Demencja z... zapylenia

Był 2012 r. gdy Günter Oberdörster poprosił swoją koleżankę z University of Rochester, neurotoksykolog Deborah Cory-Slechtę, by ta spojrzała na mózgi gryzoni hodowanych przez niego w zanieczyszczonej atmosferze. Myszy przebywały w komorze wypełnionej cząstkami, które naśladują zanieczyszczenie powietrza związane z ruchem ulicznym, typowym dla dużych miast. Cory-Slechta prowadziła wtedy badania nad wpływem neurotoksycznych chemikaliów, takich jak ołów i pestycydy, na mózg.

Choć nie spodziewała się niczego poważnego, postanowiła rzucić okiem. Jednak, gdy zaczęła je badać, poczuła niepokój – nie mogła znaleźć ani jednego, który byłby normalny! W mózgach gryzoni wyraźnie widać było stan zapalny oraz nieprawidłowości strukturalne. Co sugerowało związek smogu z chorobami mózgu, takimi jak autyzm i demencja. W oparciu o wyniki kolejnych badań, które przeprowadzano na całym świecie w ciągu następnej dekady po makabrycznym odkryciu Güntera Oberdörstera i Deborah Cory-Slechty, naukowcy szacują, że 20% przypadków demencji jest spowodowanych zanieczyszczeniem powietrza[4]!

Co siedzi w głowach mieszkańców Meksyku?

Stolica tego państwa znajduje się na podium najbardziej zasnutych zanieczyszczeniami aglomeracji na świecie. Przeciętna koncentracja PM2,5 wynosi tam 20,5 μm/m^3. Międzynarodowy zespół uczonych pod kierownictwem prof. Lilian Calderón-Garcidueñas z Uniwersytetu Montany w Missouli zbadał mózgi 186 mieszkańców miasta Meksyk, którzy zmarli przedwcześnie w wieku od 11 miesięcy do 27 lat. W ich pniach mózgu (struktura ta odpowiada za regulację pierwotnych, wrodzonych odruchów, m.in. oddychania czy pracy serca) naukowcy znaleźli drobinki metali przede wszystkim żelaza, ale też glinu i tytanu o średnicy mniejszej od 2,5 mikrona, czyli tzw. pyły PM2,5. Pochodzą one z powietrza przepełnionego spalinami samochodowymi. Oprócz zanieczyszczeń znalezionych m.in. w tzw. istocie czarnej, odpowiadającej za koordynację ruchu, badacze odkryli też zmiany (białka) charakterystyczne dla alzheimera i parkinsona[1]. Wskazuje to na korelację między smogiem a chorobami neurodegeneracyjnymi.

Rozmiar nie ma znaczenia?

Większość badań dotyczących smogu koncentruje się na rodzaju zanieczyszczenia znanego jako drobny pył zawieszony. Te maleńkie cząsteczki

Trujące powietrze

Smog to mieszanina zawieszonych w powietrzu cząstek stałych i substancji toksycznych, w tym metali ciężkich i dioksyn, osadzonych w cząsteczkach. Wielkość cząstek jest różna. Największe mają ok. 0,01 wielkości ziarnka piasku i łatwo przenikają do płuc. Najmniejsze z łatwością przedostają się do krwiobiegu i płynąc z krwią docierają do wszystkich narządów ciała, przekraczając nawet barierę krew-mózg.

Z badań, przeprowadzonych w Chinach, wiadomo, że każde 100 mikrogramów pyłów w powietrzu skraca oczekiwaną długość życia noworodka o 3 lata!

Według obliczeń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co roku z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera 7 mln ludzi. Smog jest więc drugim najbardziej skutecznym zabójcą świata. Wysokie ciśnienie krwi pochłania 9,4 mln ofiar rocznie, a tytoń zabija 5,7 mln ludzi.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

– 1/30 szerokości ludzkiego włosa – są wyrzucane przez elektrownie, fabryki, samochody i ciężarówki. Ze względu na znany wpływ na układ krążenia, pyły zawieszone są jednym z 6 głównych zanieczyszczeń, dla których Agencja Ochrony Środowiska (EPA) ustanowiła normy jakości powietrza.

Powszechnie zakłada się, że duże cząstki nie są tak ważne, jak drobne – jeśli chodzi o zdrowie człowieka. Badania na zwierzętach i ludzkich zwłokach wykazały, że drobny pył zawieszony może łatwiej przenikać przez mechanizmy obronne organizmu.

Po pierwsze, zanieczyszczenia powietrza wdychane przez nos, przechodzą przez błonę śluzową węchową i bezpośrednio po aksonie nerwu węchowego dotrzeć do mózgu. Po drugie, gdy znajdą się w drogach oddechowych, przenikają z płuc do krwiobiegu, a następnie przez barierę krew-mózg[5].

Badacze z Rush Medical College postanowili przekonać się, czy rzeczywiście pyły zawieszone o wielkości 2,5-10 mikrometrów są dla nas bezpieczne.

> Wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza może upośledzać zdolności poznawcze dzieci, zwiększać ryzyko pogorszenia zdolności poznawczych u dorosłych, a nawet przyczyniać się do demencji i depresji

Zespół pod kierownictwem Jennifer Weuve zebrał dane z kohortowego badania zdrowia pielęgniarek, populacji obejmującej ponad 19 tys. kobiet w Stanach Zjednoczonych w wieku 70-81 lat[6]. Korzystając z historii adresów kobiet, naukowcy oszacowali narażenie badanych na pył zawieszony w porównaniu z odnotowanym w ciągu poprzednich 7-14 lat. Odkryli, że długotrwała ekspozycja na wysoki poziom zanieczyszczenia znacznie pogorszyła spadek funkcji poznawczych kobiet, mierzony testami umiejętności poznawczych.

Co więcej, okazało sie, że obecność zarówno drobnych, jak i dużych pyłów zawieszonych wiązała się ze spadkiem funkcji poznawczych!

Zanieczyszczone powietrze otępia

Uczeni z Chin i USA skorzystali z danych ogólnochińskiego cenzusu prowadzonego w latach 2010 i 2014. Sprawdzano w nim m.in. wykształcenie i zdolności poznawcze – mierzone testem z matematyki oraz sprawdzianem umiejętności werbalnych – przeszło 25 tys. ludzi zamieszkujących losowo wybrane 162 regiony Państwa Środka. Cenzus objął Chińczyków w wieku od 10 lat wzwyż.

Następnie badacze skorelowali wyniki tych testów z wynikami pomiarów najważniejszych zanieczyszczeń powietrza – czyli dwutlenku siarki, dwutlenku azotu oraz pyłów PM10 – prowadzonych

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 d0a7e7b2e9

w regionach zamieszkanych przez badanych Chińczyków, zarówno w mniejszych, jak i większych miastach. Wiadomo, że zanieczyszczenia te, wdychane z powietrzem, łatwo przedostają się do płuc, prowadząc do różnych schorzeń układu oddechowego – w tym do raka. Mniejsze drobinki pyłów i aerozoli docierają również do układu krwionośnego, który rozprowadza je po całym organizmie. Niektóre zaburzają też działanie układów nerwowego i hormonalnego.

Jednak publikacja na łamach *Proceedings for National Academy of Sciences* jest pierwszą, która tak dokładnie mierzy wpływ smogu na ludzkie zdolności poznawcze. Dowodzi ona, że wraz z narastającą latami ekspozycją na zanieczyszczone powietrze spadają umiejętności matematyczne i językowe badanych. Przy czym wyraźniej widać to w testach językowych niż obliczeniowych. Otępiający wpływ smogu jest też bardziej widoczny u mężczyzn niż u kobiet. Szczególnie ostro objawia się u słabiej wykształconych (z wykształceniem najwyżej podstawowym), po 44. r.ż. Dlaczego? Zdaniem autorów publikacji wynika to z faktu, iż słabo wykształceni mężczyźni częściej wykonują prace fizyczne wymagające pozostawania „na powietrzu" – np. budowlane[7].

Choć smog zasnuwający chińskie miasta jest już legendarny, to jednak zdaniem naukowców wyniki ich badań, są reprezentatywne dla wszystkich państw rozwijających się. Według danych WHO smog pokrywa aż 98% miast mających przeszło 100 tys. mieszkańców i znajdujących się w biedniejszych państwach. W krajach bogatszych problem ten dotyczy 56% miast. Niestety może on okazać się dla Polski palący, bowiem obok Bułgarii należymy do państw o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu w Unii Europejskiej[8]. Przez okrągły rok nasycamy atmosferę spalinami. Natomiast zimą przodujemy w emisji produktów spalania węgla, drewna i śmieci – w tym rakotwórczego benzo(a)pirenu – BaP. WHO zaleca, by jego średnioroczne stężenie w powietrzu nie przekraczało 1 nanograma na metr sześcienny. W Polsce sięga kilku nanogramów. Według raportów Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) w naszym kraju rocznie z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera blisko 50 tys. ludzi, a w Unii Europejskiej – ok. 400 tys.

> „Według raportów Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) w naszym kraju rocznie z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera blisko 50 tys. ludzi, a w Unii Europejskiej – ok. 400 tys."

Obliczenia polskiego rządu są mniej pesymistyczne. Opublikowany właśnie raport Ministerstwa Przedsiębiorczości i Technologii wylicza, że w 2016 r. z powodu zanieczyszczenia powietrza umarło przedwcześnie 19 tys. Polaków.



Droga do alzheimera

Eksperci są zgodni: zanieczyszczenia powietrza związane z ruchem drogowym (TRAP) są głównymi czynnikami przyczyniającymi się do globalnego zanieczyszczenia powietrza. Niestety, coraz częściej w badaniach klinicznych i epidemiologicznych wskazywane są niekorzystne związki między TRAP a chorobami neurologicznymi[9]. W ciągu ostatniej dekady ugruntował się pogląd, że neurodegeneracyjne choroby mózgu, w tym alzheimer, parkinson, huntington, stwardnienie zanikowe boczne (ALS) oraz ostre choroby neurologiczne, takie jak udar mózgu, mogą być wywołane przez długotrwałą ekspozycję na zanieczyszczenia powietrza.

Zespół akademików z Harvard School of Public Health zbadał związek między czarnym węglem – rodzajem cząstek stałych związanych ze spalinami z silników Diesla – a funkcjami poznawczymi u 680 starszych mężczyzn w Bostonie[10]. Okazało się, że panowie narażeni na wysoki poziom sadzy mieli obniżoną wydajność poznawczą, co odpowiada starzeniu się o ok. 2 lata, w porównaniu z rówieśnikami, których ekspozycja na spaliny była mniejsza. Badacze wskazują, że choć czarny węgiel jest wygodnym wskaźnikiem zanieczyszczenia powietrza, trudno jednoznacznie stwierdzić, że to on powoduje zmiany poznawcze, bowiem z ruchem drogowym wiąże się również emisja gazów i hałas.

Podobnych wątpliwości nie ma dr Lilian Calderón-Garcidueñas, która przeprowadziła sekcję mózgów psów bytujących w stolicy Meksyku i porównała je z mózgami czworonogów z mniej zanieczyszczonego miasta. Mózgi zwierząt narażonych na stołeczny smog wykazywały zwiększone stany zapalne i patologię, w tym płytki amyloidowe i splątki neurofibrylarne, uznawanych za główny marker choroby Alzheimera u ludzi[11].

oprasa.pl dozwolone

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

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



Żelazo liposomalne

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



Granaimun

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B2. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



DHA-EPA

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



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.



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów.** Proszek zasadowy dla intensywnego odkwaszania, mineralizacji organizmu, kości i zębów, mięśni, nerwów. Nie zmienia pH żołądka i jelit.



Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różeńca górskiego oraz witaminy B_1 i B_5 dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.



Lacta cholin

Cholina dla pracy, oczyszczania oraz witalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii i nerwów. **Kwas mlekowy** dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



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 wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów, funkcji mięśni, ochrony komórek.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg B_{12}.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.



Witamina D_3K_2 Forte

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7 (all-trans). Dla zębów, kości, odporności, przyswajania wapnia, funkcji mięśni oraz witalności.



Melatonina + B_{12} *forte*

Aż 3 mg melatoniny przyspieszają i ułatwiają zasypianie. **Witamina B_{12}** korzystnie wpływa na układ nerwowy i metabolizm energetyczny, dlatego sprzyja lepszemu wypoczynkowi nocnemu i pełnej regeneracji.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Wszystkie produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, niektóre 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 d0a7e7b2e9

Zatrute umysły

Skoro wiemy już, że ekspozycja na smog uszkadza mózgi zwierząt, sprzyja przedwczesnemu starzeniu i ograbia z umiejętności językowych słabiej wykształcone osoby, warto sprawdzić, jakie szkody czyni w mózgach najmłodszych. Tego zadania podjęły się niezależnie 2 zespoły badawcze. Pierwszy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Bostońskiego obserwował przez 10 lat ponad 200 dzieci z Bostonu od dnia ich urodzenia. Odkrył, że te narażone na wyższe poziomy czarnego węgla osiągały gorsze wyniki w testach pamięci oraz werbalnego i niewerbalnego IQ[12]. Drugi z Columbia University Mailman School of Public Health śledził losy małych nowojorczyków od czasu przed ich urodzeniem do 6. lub 7. r.ż. Naukowcy odkryli, że dzieci, które w życiu płodowym były narażone na wyższe poziomy zanieczyszczeń powietrza, znanych jako wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, częściej doświadczały problemów z uwagą oraz objawów lęku i depresji[13]. Te szeroko rozpowszechnione chemikalia są produktem ubocznym spalania paliw kopalnych. Z kolei z badań, które prowadził dr Paul Mohai z University of Michigan, wynika, że szkoły publiczne w stanie Michigan, zlokalizowane na obszarach o najwyższym poziomie zanieczyszczenia przemysłowego miały najmniejszą frekwencję i największy odsetek uczniów, którzy nie spełnili stanowych standardów egzaminacyjnych, nawet po uwzględnieniu różnic społeczno-ekonomicznych i innych czynników, wpływających na ocenę danych[3].

Chociaż Michigan może borykać się z powietrzem słabej jakości, to te problemy bledną w porównaniu z Meksykiem. W serii badań wspomniana już dr Lilian Calderón-Garcidueñas, neuropatolog z Uniwersytetu Montana i Narodowego Instytutu Pediatrii w Meksyku, zbadała 55 dzieci z miasta Meksyk i 18 z mniej zanieczyszczonego Polotitlán. Skany obrazowe metodą rezonansu magnetycznego wykazały, że te podlegające ekspozycji na zanieczyszczenia miejskie były znacznie bardziej narażone na zapalenie mózgu i uszkodzenie tkanki w korze przedczołowej. Zapalenie układu nerwowego destabilizuje barierę krew-mózg i jest kluczowym czynnikiem w wielu zaburzeniach ośrodkowego układu nerwowego, w tym w chorobach Alzheimera i Parkinsona. Jednak badaczkę bardziej niepokoi fakt, że w porównaniu z dziećmi z czystszego Polotitlán dzieci ze stolicy uzyskały niższe wyniki w testach pamięci, poznania i inteligencji[14].

Polskie podwórko

Nasze pierwsze rodzime badania prowadzone ponad 20 lat temu przez prof. Wiesława Jędrychowskiego udowodniły, że smog wpływa na płód oraz na rozwój w okresie niemowlęcym.

Z zagranicznych doniesień dowiadujemy się, że u dzieci, które chodzą do szkół w pobliżu arterii drogowych, system uwagi jest uszkodzony lub niedorozwinięty, widać też wzrost liczby przypadków ADHD w zasmożonych rejonach. Wciąż jednak nie wiemy, jak dokładnie smog wpływa na mózgi najmłodszych. Dlatego polscy naukowcy z konsorcjum NeuroSmog chcą zbadać setki dzieci. Na te badania otrzymali ponad 15 mln złotych z Fundacji na rzecz Nauki Polskiej w ramach programu TEAM-NET. W ich ramach planują nie tylko potwierdzić rolę smogu w rozwoju ADHD, ale także zrozumieć mechanizmy leżące u podstaw tego zjawiska i zidentyfikować określone ścieżki nerwowe lub części rozwijającego się mózgu, które uszkadza zanieczyszczone powietrze[8].

– Jeśli skutki smogu są rzeczywiście tak groźne, jak podejrzewamy, mamy nadzieję, że nasze odkrycia skłonią do działania władze odpowiedzialne za jakość powietrza w Polsce i Europie – mówi dyrektor projektu dr Marcin Szwed, profesor Instytutu Psychologii UJ.

W tumanach smutku

Co dzieje się z człowiekiem, który mieszka na przedmieściach i dojeżdża do pracy w zadymionym mieście?



Długa lista grzechów

Osoby mieszkające na zasmożonych obszarach miejskich cierpią na chroniczne bóle głowy, przewlekłe zmęczenie i trudności z koncentracją. Zanieczyszczone powietrze szkodzi plemnikom, powoduje trudności z zajściem w ciążę i przyczynia się do niepłodności u kobiet. U ciężarnych drobne cząsteczki przenikają przez łożysko i przyczyniają się do tego, że dzieci rodzą się wcześniej, są mniejsze, z mniejszą wagą urodzeniową, mają w okresie niemowlęctwa problemy z oddychaniem. Mogą też być bardziej podatne na zaburzenia neurorozwojowe, takie jak ADHD.

Wpływ smogu na układ oddechowy jest dobrze udokumentowany i przebadany na wszystkich etapach życia. Wiemy, że powoduje on właśnie problemy z oddychaniem, astmę, obturacyjną chorobę płuc, raka płuc.

Badania pokazują, że smog przyczynia się do występowania niemal wszystkich chorób cywilizacyjnych, takich jak choroba Alzheimera, depresja, zakrzepica, miażdżyca, zaburzenia hormonalne, otyłość i nowotwory (w tym rak pęcherza).

Zwiększa ryzyko udaru, zawału czy astmy.

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Chcąc odpowiedzieć na to pytanie, dr Randy Nelson, profesor neurobiologii na Uniwersytecie Stanowym Ohio, 5 razy w tygodniu, 8 godz. dziennie wystawiał myszy na działanie drobnych pyłów zawieszonych, naśladując warunki atmosferyczne zanieczyszczonych metropolii[15]. Po 10 miesiącach okazało się, że gryzonie, uczyły się zadania labiryntu dłużej i popełniały więcej błędów niż zwierzęta, które nie wdychały zanieczyszczeń. Nelson odkrył również, że myszy narażone na zanieczyszczone powietrze wykazywały oznaki gryzoniowego odpowiednika depresji – szybciej rezygnowały z pływania w teście wymuszonego pływania i przestawały popijać wodę z cukrem, którą zwykle uważają za atrakcyjną. Aby dowiedzieć się więcej o przyczynie tych zmian behawioralnych, uczony porównał mózgi gryzoni, które zostały wystawione na działanie smogu i tych, które oddychały czystym powietrzem. Okazało się, że u zwierząt wystawionych na zanieczyszczenia porównywalne z tymi, obserwowanymi w miejscach, takich jak Meksyk i Pekin, nastąpiły fizyczne zmiany w komórkach nerwowych w hipokampie – regionie, o którym wiadomo, że odgrywa rolę w pamięci przestrzennej. Miały tam mniej struktur zwanych kolcami dendrytycznymi. Zmniejszenie ich liczby oznacza mniejszą złożoność dendrytyczną, która jest zwykle skorelowana z gorszą pamięcią. Ponadto gryzonie te miały podwyższony poziom prozapalnych cytokin w mózgu.

Ochrona potrzebna od zaraz

Jak zanieczyszczenie powietrza wpływa na nasz mózg? To zależy to od wielkości cząsteczki, którą wdychamy. Drobne cząstki stałe, w tym dym, spaliny samochodowe i pyłki, mogą wchodzić w bezpośrednią interakcję z mózgiem. Jednak gruboziarniste pyły zawieszone nadal są zagadką, którą naukowcy dopiero zaczynają badać.

Nim uczeni dowiedzą się o nich więcej, my możemy pomóc sobie, instalując w domach i biurach oczyszczacze powietrza, a na zewnątrz nosząc specjalne maki antysmogowe.

Oczywiście możemy też wspierać pracę mózgu. Sięgnij więc po składniki odżywcze wspierające jego zdrowie i przeciwdziałające spadkowi zdolności poznawczych.

Acetylo-l-karnityna (ALCAR) poprawia funkcjonowanie mitochondriów i zmniejsza produkcję wolnych rodników, spowalniając rozwój choroby Alzheimera. Podnosi też poziom czynnika wzrostu nerwów i zwiększa ilość neuroprzekaźnika acetylocholiny. **Sugerowana dawka: 500 mg wraz z kwasem alfa-liponowym w ilości 150-300 mg dziennie**

Ashwaganda redukuje złogi beta-amyloidu i chroni neurony, może więc pomagać w cofaniu objawów choroby Alzheimera. **Sugerowana dawka: 500 mg dwa razy dziennie wraz z posiłkiem**

Astaksantyna w połączeniu z DHA poprawia zdolność uczenia się i zapamiętywania, jednocześnie zmniejszając problemy związane z białkiem tau i ograniczając potencjalne powstawanie splątków. **Sugerowana dawka: 6-12 mg dziennie**

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) w postaci ekstraktu ma działanie neuroochronne i jest tradycyjną terapią alternatywną w chorobie Alzheimera, poprawiającą dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią. **Sugerowana dawka: 150-300 mg dziennie**

Bajkaleina chroni sygnalizację neuronową i funkcjonowanie pamięci



eprasa.pl d0a7e7b2e9

poprzez zapobieganie odkładaniu się beta-amyloidu w hipokampie. **Sugerowana dawka: 200-800 mg, jeden raz rano i jeden wieczorem**

DHA (kwas dokozaheksaenowy występujący w oleju rybnym) jest ważnym składnikiem błon komórkowych neuronów, a także sprzyja powstawaniu białka BDNF, wspierającego funkcje poznawcze i neurogenezę. **Sugerowana dawka: 1-4 g dziennie**

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) sprzyja powstawaniu nowych komórek mózgowych, podnosi poziom BDNF i zmniejsza odkładanie się blaszek beta-amyloidowych. **Sugerowana dawka: 120-240 mg dziennie**

Ekstrakt z pestek winogron jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym układ nerwowy przed reaktywnymi formami tlenu. **Sugerowana dawka: 300-600 mg dziennie**

Gotu kola (*Centella asiatica*) skutecznie poprawia funkcje poznawcze po udarze oraz skuteczniej niż kwas foliowy usprawnia pamięć[16]. **Sugerowana dawka: 750 mg-1 g dziennie**

Hesperydyna zmniejsza upośledzenie funkcji poznawczych i stres oksydacyjny w zwierzęcych modelach choroby Alzheimera. **Sugerowana dawka: 100-500 mg dziennie**



Wietrz w biurze!

Naukowcy z Bostonu przez 6 dni zamykali 24 ochotników w specjalnie kontrolowanej przestrzeni, gdzie łatwo można zmieniać skład powietrza. Uczestnicy w tym czasie pracowali nad swoimi zadaniami od 9 do 17. Choć wydawało się, że dni były takie same, to różnił je skład powietrza wtłaczanego do pomieszczenia, w którym toczył się eksperyment. Badacze codziennie podawali im mieszanki symulujące warunki w różnych budynkach – zmieniano zawartość dwutlenku węgla, tlenku azotu i lotnych substancji organicznych, jakie wydzielane są przez meble, wykładziny czy farbę.

Na koniec każdego dnia uczestnicy wykonywali serię testów, które miały ocenić ich zdolności poznawcze. Okazało się, że w dniach, kiedy mieszanka była częściowo oczyszczana, wyniki w testach były lepsze aż o 61%, Gdy badani oddychali oczyszczonym powietrzem (odpowiadającym temu, czym oddycha się w czystych rejonach na zewnątrz) testowane zdolności były ponaddwukrotnie wyższe!

https://doi.org/10.1289/ehp.1510037

Koenzym Q10 zwiększa stężenie mitochondriów w mózgu oraz działa neuroprotekcyjnie. Trwająca 16 miesięcy terapia, podczas której stosowano 1200 mg Q10 na dzień opóźniała postęp choroby Parkinsona[17]. **Sugerowana dawka: od 60 mg dziennie**

Magnez zmniejsza przenikalność bariery krew-mózg i sprzyja usuwaniu beta-amyloidu z mózgu. **Sugerowana dawka: 3-6 g dziennie**

Melatonina ochrania układ cholinergiczny i ma działanie przeciwzapalne. Ułatwia sen, przez co zmniejsza stres i stany zapalne. **Sugerowana dawka: 1-3 mg przed snem**



BIBLIOGRAFIA

1. Environmental Research, 2020; 191: 110139
2. Beth Gardiner, Uduszeni. Toksyczna prawda o powietrzu, którym oddychamy, Warszawa 2019
3. Health Affairs 2011 30:5, 852-862
4. Environ Health Perspect. 2021 Mar; 129(3); Toxicologic pathology. 2019 Oct 14
5. Neurochemistry International 136 (2020) 104715
6. Archives of Internal Medicine 2012; 172(3): 219-27
7. PNAS September11, 2018 115 (37) 9193-9197
8. NeuroSmog: Determining the impact of air pollution on the developing brain POIR.04.04.00-00-1763; DOI:10.1101/2021.10.22.21265366
9. Lancet Neurol., 17 (2018), p. 103
10. Environ Health Perspect. 2011 May;119(5):682-7
11. Toxicologic Pathology 2004; 32(6) 650-8
12. American Journal of Epidemiology, vol. 167, Issue 3, 1 February 2008, 280-6
13. Environ Health Perspect. 2012 Jun;120(6):921-6
14. Brain Cogn. 2008 Nov;68(2):117-27
15. Molecular psychiatry 2011 vol.16: 987-95
16. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 2795915
17. Proc Natl Acad Sci U S A. 1998 Jul 21; 95(15): 8892-7

W DOMU NIE MA MIEJSCA DLA SMOGU.

ODDYCHAJ CZYSTYM POWIETRZEM.





SKÓRA W STARCIU ZE SMOGIEM

Największy organ naszego ciała, narażony na bezpośredni kontakt z czynnikami zewnętrznymi, bardzo szybko może ucierpieć pod wpływem smogu i zanieczyszczeń powietrza.

Nasza skóra nie lubi atmosferycznych skrajności. Latem, kiedy z lubością wystawiamy ją na działanie promieni słonecznych, cierpi pod ich wpływem, narażona nie tylko na wysuszenie, ale przede wszystkim szybsze starzenie i rozwój nowotworu. Jednak zimą wcale nie jest lepiej. Gdy z kominów unosi się dym sygnalizujący początek okresu grzewczego, nasza cera staje przed kolejnym wyzwaniem – musi poradzić sobie z całą listą szkodliwych substancji, które zawieszone są w atmosferze. Jak się bowiem okazuje, toksyczne związki chemiczne w powietrzu zwiększają jej podatność na działanie wolnych rodników oraz prowadzą do przebarwień, nadwrażliwości, szarzenia i przesuszenia. Wszystko to w efekcie przyspiesza procesy starzenia. Głównym, bezpośrednim winowajcą wydaje się smog – mieszanina pokaźnej ilości substancji w postaci stałych cząsteczek, których średnica nie przekracza 2,5 mikrometra (PM2,5) i 10 mikrometrów (PM10). Zawiera ona m.in. ozon, dwutlenek azotu, tlenek węgla i policykliczne węglowodory aromatyczne, takie jak benzopiren, ale znajdują się w nim również metale ciężkie czy drobiny sadzy węglowej o wielkości mierzonej w nano- i mikrometrach. Niewielkie rozmiary sub-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

stancji obecnych w smogu pozwalają im łatwo wnikać w skórę za pośrednictwem gruczołów łojowych i potowych oraz mieszków włosowych. Wówczas mogą siać prawdziwe spustoszenie.

Zaproszenie dla wolnych rodników

Jedną z głównych przyczyn pogorszenia kondycji skóry pozostaje nadmierny rozwój reaktywnych form tlenu (ROS). To ich aktywność prowadzi do zewnętrznych objawów jej starzenia się, takich jak wzrost pigmentacji i powstanie przebarwień. Szczególne znaczenie może mieć to w przypadku rozwoju melasmy (ostudy), czyli nieregularnych zmian pigmentacyjnych o brązowym zabarwieniu, występujących zazwyczaj u kobiet po 30. r.ż.

Jaki ma to związek z otaczającym nas zimą powietrzem? Okazuje się, że spory. Konkretnie chodzi tu o wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), czyli substancje pojawiające się głównie w sezonie grzewczym podczas procesów spalania, będących najczęstszą przyczyną smogu.

Badacze odkryli, że znajdujące się w smogu pył oraz WWA przenikają do wnętrza skóry i generują chinony[1]. Są to substancje o silnych właściwościach barwiących i utleniających, które produkują właśnie reaktywne formy tlenu. Gdy wzrośnie ilość i aktywność chinonów, przeciwutleniacze przestaną sobie radzić z neutralizowaniem nadmiaru ROS. Powstanie wówczas stres oksydacyjny, czyli zaburzenie równowagi, które dosłownie otwiera bramy naszego organizmu przed wolnymi rodnikami, by mogły siać w nim dalsze spustoszenia. W efekcie m.in. giną włókna kolagenowe, a już po kilku dniach przebywania w zanieczyszczonym powietrzu można zauważyć, że cera staje się szorstka, odwodniona, poszarzała i bardziej wrażliwa. Co więcej, skóra dojrzała jest o wiele bardziej narażona na negatywne oddziaływanie zanieczyszczeń powietrza właśnie ze względu na obniżenie zdolności walki z wolnymi rodnikami.

Zdaniem autorów wyniki tego badania mogą wyjaśniać, dlaczego u niektórych osób unikających słońca i stosujących filtry ochronne mimo wszystko pojawiają się przebarwienia. Taka profilaktyka wciąż jednak pozostaje ważna, ponieważ szczególnie niebezpieczne dla skóry jest połączenie działania promieniowania UVA z cząsteczkami WWA. Ta kombinacja nawet przy niskim stężeniu WWA w powietrzu jest fototoksyczna dla skóry, generuje stres oksydacyjny, wpływa na proces proliferacji i regeneracji keratynocytów (głównych komórek skóry), a także prowadzi do zmniejszenia grubości skóry.

> „Niewielkie rozmiary substancji obecnych w smogu pozwalają im łatwo wnikać w skórę za pośrednictwem gruczołów łojowych i potowych oraz mieszków włosowych”

Drogowe kłopoty

Powietrze wokół nas zanieczyszczają nie tylko produkty procesów spalania, ale też szkodliwe związki pochodzące z innych źródeł, które wywierają równie negatywny wpływ na wygląd i zdrowie skóry.

Badanie przeprowadzone wśród ponad 1,5 tys. kobiet pochodzących z Niemiec i Chin wykazało korelację między zanieczyszczeniami wynikającymi z ruchu drogowego a powstawaniem na skórze ciemnych plam soczewicowatych lub wątrobowych[2].

Okazało się, że oprócz wydzielania pyłu i spalin wzmożony ruch powoduje podwyższone stężenie dwutlenku azotu (NO_2). Do tej pory narażenie na tę substancję wiązano z większym ryzykiem schorzeń płuc (w tym raka). Teraz naukowcy dołożyli do tego obserwację, zgodnie z którą wzrost stężenia dwutlenku azotu o 10 mg/m^3 powoduje pojawienie się o 25% większej ilości brązowych plam na skórze. Dotyczyło to zwłaszcza kobiet po 50. r.ż.

Ciemna strona ozonu

Obecne w spalinach samochodowych tlenki azotu i węglowodory wchodzą w reakcje powodujące powstawanie kolejnych utleniaczy: ozonu (O_3) i formaldehydu. Przy czym nie chodzi tu o ozon obecny w stratosferze, który chroni przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, a o pierwiastek obecny przy powierzchni Ziemi. To on w większych stężeniach jest szkodliwy. Jednocześnie stanowi główny składnik smogu fotochemicznego, który po-



eprasa.pl d0a7e7b2e9

jawia się pod wpływem wzmożonego ruchu drogowego, ale nie w okresie grzewczym, a w słoneczne dni.

Badacze z University of Wisconsin sprawdzili, jaki wpływ ma obecny w powietrzu ozon na skórę. W tym celu przeprowadzili eksperymenty na komórkach hodowanych w laboratorium. Okazało się, że O_3 znacząco zwiększał ryzyko ich uszkodzenia i nasilał działanie enzymów z rodziny cytochromu P450 (CYP)[3]. Odpowiadają one za metabolizm wielu substancji chemicznych, a zmiany w ich ekspresji w komórkach skóry są dla niej toksyczne.

Choć ostateczne wnioski będzie można sformułować dopiero po przeprowadzeniu badań na ludziach, już ten eksperyment pokazuje, że ozon zaburza procesy metaboliczne w skórze, a przez to pogarsza jej kondycję. Do tej pory jego działanie (podobnie jak innych zanieczyszczeń powietrza) łączono przede wszystkim z chorobami układu oddechowego.

Antyoksydacyjna odsiecz

Niestety zalecenie, by po prostu unikać zanieczyszczonego powietrza, nie tylko brzmi jak truizm, ale w praktyce jest po prostu niewykonalne. Oczywiście podczas szczególnie wysokiego natężenia smogu można ograniczyć przebywanie na zewnątrz, ale nie zawsze jest to możliwe. Dlatego trzeba pamiętać o codziennym minimalizowaniu szkód. W skórze w sposób naturalny obecne są antyoksydacyjne substancje, dzięki którym jest ona w stanie sama się bronić. Dlatego tak ważna jest jej codzienna ochrona i wzmacnianie jej funkcji obronnych poprzez odpowiednią pielęgnację. O czym należy pamiętać?

Niweluj działanie czynników ekspozomu To stosunkowo nowy termin ukuty przez dr. Christophera Wilda, dyrektora międzynarodowej agencji ds. badań nad rakiem, dla określenia wszystkich czynników, na działanie których jesteśmy narażeni przez całe życie, wraz z reakcjami organizmu na tę ekspozycję. W tak szerokiej definicji mieszczą się rzecz jasna zanieczyszczenia chemiczne, elektromagnetyczne i środowiskowe. Jeśli zatem dużo korzystasz z urządzeń emitujących PEM, sięgaj po kosmetyki dedykowane ochronie skóry przed negatywnym wpływem czynników ekspozomu. Ponadto staraj się redukować należący do nich stres oraz zadbaj o dietę bogatą w składniki odżywcze, aktywność fizyczną oraz regularny, 7-godzinny wypoczynek.

Ogranicz korzystanie z elektroniki Rozmawiaj przez słuchawki i zestawy głośnomówiące, tak aby nie trzymać komórki przy głowie. Zastąp Wi-Fi kablem LAN. Minimalizuj korzystanie z bluetooth, wyłączaj je na noc. Przed snem włączaj w telefonie tryb samolotowy (budzik nadal zadziała), a najlepiej w ogóle pozbądź się urządzenia z sypialni. Usuń z niej także telewizor (ze względu na tryb czuwania) oraz router. Często wietrz pomieszczenia, w których znajduje się dużo urządzeń elektronicznych.

Wybieraj sprzęty domowe z certyfikatem Oznaczenie CE wskazuje, że urządzenie wyprodukowano zgodnie z normami europejskimi i oceniono m.in. emitowane przez nie pole elektromagnetyczne (potwierdza to znak TCO).

Elektrosmog kąsa cerę



Nasze życie upływa wśród urządzeń, które emitują również inny rodzaj zanieczyszczeń – promieniowanie elektromagnetyczne. Są to telefony komórkowe, komputery, laptopy, routery Wi-Fi czy kuchenki indukcyjne oraz inne urządzenia RTV i AGD. Jednak promieniowanie to pochodzi także ze źródeł o znacznie większym potencjale energetycznym – z nadajników telefonii komórkowej, linii wysokiego napięcia, stacji transformatorowych i radarów.

Wysokie natężenie promieniowania może tworzyć rodzaj szkodliwej dla człowieka zawiesiny, którą zaczęto określać mianem elektrosmogu, analogicznie do smogu powstającego z obecnych w powietrzu pyłów, toksyn i zanieczyszczeń.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) natężenia sztucznego pola elektromagnetycznego (PEM) są jednym z najbardziej powszechnych i najszybciej rozwijających się czynników zanieczyszczających nasze środowisko.

Jak się okazuje, elektrosmog oddziałuje na ludzki organizm na 2 sposoby:

- **termiczny** – przy dużej mocy PEM dochodzi do przegrzewania tkanek, w tym mózgu, co może być szczególnie niebezpieczne dla dzieci (efekt termiczny jest odczuwany, gdy rozmawiasz np. przez komórkę trzymaną blisko ucha).
- **nietermiczny** – przy niedużej mocy PEM nie dochodzi do przegrzewania tkanek, ale mogą pojawić się zaburzenia na poziomie komórkowym, co może odbijać się niekorzystnie na zdrowiu człowieka. PEM wywołuje też stres oksydacyjny, który leży u podłoża wielu zmian chorobowych i przyspieszonego starzenia się skóry.

Nadwrażliwość elektromagnetyczna (EHS – electromagnetic hypersensivity) została zakwalifikowana przez WHO jako schorzenie idiopatyczne (a więc takie, którego przyczyny nie są znane). Cierpiące na nią osoby poddane ekspozycji na pole elektromagnetyczne, doświadczają:

- dolegliwości dermatologicznych (zaczerwienia skóry, pieczenia, mrowienia, swędzenia);
- uczucia nasilonego zmęczenia i wyczerpania;
- szumów usznych;
- trudności w koncentracji;
- zawrotów głowy i nudności;
- kołatania serca.

Uważa się, że pole elektromagnetyczne emitowane przez otaczające nas urządzenia może mieć wpływ na prawidłowe funkcjonowanie skóry. Dlatego tak ważna jest jej co-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

cje, takie jak witaminy A i E, glutation czy kwas α-liponowy. Ich zadaniem jest neutralizowanie wolnych rodników i ograniczanie ich aktywności.

Jednak w okresach wzmożonego zapotrzebowania na te składniki – czyli np. właśnie podczas narażenia na smog – ich naturalne zasoby są niewystarczające. Dlatego ważne jest, aby wprowadzić do diety ciemnozielone warzywa oraz owoce pomarańczowe i jagodowe. Wyniki wielu badań doświadczalnych wskazują, że ich spożywanie zwiększa odporność organizmu na stres oksydacyjny, opóźnia procesy fotostarzenia się skóry, pobudza przemianę materii oraz chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego[4]. Według naukowców produkty o działaniu ochronnym na skórę mogą przyczyniać się do mniejszej liczby zmarszczek właśnie ze względu na wysoką zawartość antyoksydacyjnych witamin i fitoskładników. Również wyższa podaż witaminy C w diecie (z soku pomarańczowego i innych soków owocowych, cytrusów i pomidorów) oraz kwasu linolowego (zawartego w oleju rzepakowym i sojowym, zielonych warzywach liściastych i orzechach) wiąże się z mniejszą liczbą zmarszczek i rzadszą starczą suchością skóry. A zatem włączenie do diety zasobnych w antyoksydanty warzyw i owoców to jedno z najlepszych działań zapobiegających przedwczesnemu starzeniu.

> Wiele badań wykazało, że spożywanie bogatych w antyoksydanty warzyw i owoców zwiększa odporność organizmu na stres oksydacyjny, opóźnia procesy fotostarzenia się skóry, pobudza przemianę materii oraz chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego

Czuła pielęgnacja

Równie istotne są zabiegi kosmetyczne. W dni, w które notuje się wysokie stężenie pyłów w powietrzu, należy myć się zaraz po powrocie do domu. Dokładne oczyszczanie cery zaleca się 2 razy dziennie, rano i wieczorem, by usunąć wszelkie zanieczyszczenia i ułatwić skórze wchłanianie składników odżywczych i przeciwstarzeniowych. Wskazany jest przy tym wybór delikatnych preparatów, aby nie naruszać płaszcza wodno-tłuszczowego skóry i nie przyczyniać się do wymywania lipidów znajdujących się w cemencie międzykomórkowym.

Właściwe oczyszczanie (regularne peelingi i dokładne zmywanie makijażu) oraz dopasowane do potrzeb cery kosmetyki to podstawa. Kremy na dzień, których podstawową funkcją jest ochrona skóry twarzy przed zanieczyszczeniami, smogiem, przesuszeniem, zimnem i słońcem, mają lekką konsystencję i szybko się wchłaniają, nie pozostawiają tłustego filmu na skórze i nie zatykają porów. Z kolei kremy na noc działają natłuszczająco, a ich zadanie polega na dostarczeniu skórze jak największej ilości składników odżywczych i wspomaganiu jej regeneracji.

Można też wypróbować preparaty rozjaśniające i zapobiegające przebarwieniom (np. z kwasami glikolowym i askorbinowym). Spośród naturalnych składników szczególnie polecane są sok z nagietka, maść lub płukanka z przytuli czepnej, lukrecja i szafran. Warto sięgnąć także po emolienty, które dobrze natłuszczą skórę, pozostawiając na niej cienki filtr nieprzepuszczający szkodliwych substancji.

Do pożądanych składników będą tu należały kwas hialuronowy, peptydy, oleje roślinne (z wiesiołka, słonecznika, lnu, kiełków pszenicy) i lanolina. Warto pamiętać, że kosmetyki pełne parabenów i innych związków chemicznych to kolejna porcja toksycznych substancji dla skóry! Wykazano przykładowo, że laurylosiarczan sodu (Sodium Lauryl Sulfate, SLS), wykorzystywany w kosmetykach myjących, ale i środkach czyszczących w gospodarstwie domowym, w wielu przypadkach powoduje podrażnienie i przesuszenie oczu i skóry, a nawet może powodować łagodne zapalenie skóry[5]. Związek ten zwiększa również wskaźnik utraty wody przez naskórek (transepidermal water loss, TEWL), co sprzyja pojawieniu się podrażnień[6].



eprasa.pl d0a7e7b2e9

BIBLIOGRAFIA

1. J Drugs Dermatol 2015; 14 (4): 337-341
2. J Invest Dermatol 2016; 136: 1053-1056
3. J Invest Dermatol 2009; 129 (10): 2396-2403
4. Postępy Fitoterapii 2014; 2: 94-99
5. Skin Res Technol 2007; 23 (4): 390-398
6. Skin Pharm Appl Skin Phys 2006; 19: 177-180



Endometrioza zmusiła Shireen Masani do rezygnacji z pracy i zatrzymania swojego życia. Jednak zdrowa nowa dieta zmieniła wszystko.

Powrót do życia

eprasa.pl dostęp

Pierwsza miesiączka to kluczowy moment w życiu każdej kobiety. Jednak dla 40-letniej obecnie Shireen Masani wyznaczyła ona początek dwóch dekad wyniszczającego bólu i koniec „normalnego" życia, jakie znała. Przyczyną dolegliwości kobiety była endometrioza – choroba, w przebiegu której tkanka podobna do nabłonka macicy (endometrium) trafia do innych części organizmu, najczęściej jajników, jajowodów i jamy brzusznej. Zachowuje się ona tak jak endometrium, co jest związane z comiesięcznym krwawieniem, i może powodować silny ból, obfite miesiączki i bezpłodność.

Kiedy Shireen po raz pierwszy doświadczyła związanego z chorobą bólu, miała szesnaście lat. Było tak źle, że trafiła do szpitala. – Endometrioza spowodowała pęknięcie wyrostka robaczkowego. Ból był paraliżujący – opowiada Shireen.

W celu kontroli endometriozy przepisywano jej różne terapie hormonalne, w tym pigułki antykoncepcyjne i zastrzyk antykoncepcyjny Depo-Provera, które stanowią standardowe metody leczenia, ale nie mogła poradzić sobie z działaniami niepożądanymi tych leków. – Miałam okropne migreny i przybierałam na wadze. Mój organizm zupełnie nie radził sobie z lekami hormonalnymi – mówi Shireen. W tamtym czasie poza środkami przeciwbólowymi nie były dla niej dostępne żadne inne opcje terapeutyczne. Powiedziano jej, że po prostu „musi z tym żyć". I tak też robiła. – Nie mam pojęcia, jak dawałam sobie radę. To było takie niesprawiedliwe – wspomina.

Następnie, w wieku 21 lat, Shireen dostała pracę w ośrodku odnowy biologicznej i zainteresowała się medycyną komplementarną i alternatywną. – Zrobiłam kurs masażu, a potem studiowałam inne formy terapii manualnej, takie jak terapia czaszkowo-krzyżowa. Sama przeszłam różne kuracje i naprawdę mi pomogły – opowiada.

Przez krótki czas czuła się dobrze i była w stanie żyć względnie normalnie. Jednak w 2005 r., kiedy miała 28 lat, zmarł jej bliski przyjaciel i mentor, a związany z endometriozą ból powrócił ze zdwojoną siłą. – To był niesamowicie stresujący okres. I absolutnie nic nie działało na ból – wspomina kobieta. Pomimo zalecenia przyjmowania mieszanki silnych środków przeciwbólowych, Shireen z trudem wykonywała nawet proste codzienne czynności. Przechodziła katusze. – Nabawiłam się depresji i myśli samobójczych. W ogóle sobie nie radziłam – opisuje ten trudny moment.

> Endometrioza spowodowała pęknięcie wyrostka robaczkowego. Ból był paraliżujący.

Do 2007 r., kiedy to Shireen ze względu na odczuwane objawy zrezygnowała z pracy, zaproponowano jej histerektomię. Kobieta miała tylko trzydzieści lat i – chociaż była matką dla córki swojego partnera, nie miała jeszcze własnych dzieci. – Chciałam mieć dziecko, ale czułam, że nie mam innego wyboru niż histerektomia. Nie mogłam tak dalej funkcjonować – mówi.

Przeszła operację, ale niestety nie zakończyło to jej problemów. – Kiedy obudziłam się po zabiegu, miałam poczucie,

Endometrioza: związki z dietą i stylem życia

Coraz więcej dowodów sugeruje, że to, co jemy, pijemy i robimy, może mieć wpływ na endometriozę. W oparciu o dotychczasowe badania na ten temat można powiedzieć, że poniższe kroki samopomocy mogą pomóc osobom zmagającym się z tą chorobą.

Jedz więcej owoców i warzyw. Według włoskiego badania kobiety spożywające niewiele świeżych owoców i zielonych warzyw są znacznie bardziej narażone na wystąpienie endometriozy, podobnie jak te jedzące dużo wołowiny i czerwonego mięsa[1].

Zwiększ poziom antyoksydantów. Chore na endometriozę kobiety często spożywają mniej przeciwutleniaczy (wit. A, C i E, cynku i miedzi) niż te zdrowe, więc dostarczanie organizmowi więcej tych składników odżywczych przez dietę lub suplementy może coś zmienić[2]. W przypadku pacjentek z bólem miednicy, prawdopodobnie z powodu endometriozy, przyjmowanie witamin E (1200 j.m. na dobę) i C (1 g na dobę) przez dwa miesiące może spowodować zmniejszenie dolegliwości w ponad 40% przypadków[3].

Podnieś poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Badania laboratoryjne i na zwierzętach wykazują, że te składniki odżywcze mogą pomóc przez redukcję stanu zapalnego[4], chociaż nie udowodniono, że suplementy te mogą być korzystne dla cierpiących na endometriozę kobiet. Jednakże wykazano, że codzienna suplementacja kwasów tłuszczowych omega-3 (1,080 g kwasu eikozapentaenowego – EPA i 720 mg kwasu dokozaheksaenowego – DHA) oraz 1,5 mg wit. E łagodziła objawy bolesnego miesiączkowania, które może mieć związek z endometriozą[5].

Utrzymuj aktywność. Kobiety deklarujące częstą aktywność fizyczną o wysokiej intensywności są o 76% mniej narażone na wystąpienie endometriozy niż te mniej aktywne[6].

Odstaw kofeinę. Kobiety spożywające ponad 5 g kofeiny miesięcznie (około 1,5 filiżanki kawy dziennie) są przez to prawie 2 razy bardziej narażone na wystąpienie endometriozy i bezpłodności[7].

Unikaj alkoholu. W jednym z badań ryzyko wystąpienia endometriozy było o 50% wyższe w przypadku kobiet, które pozwalały sobie na jakąkolwiek ilość alkoholu, w porównaniu z tymi niepijącymi[8].

Uważaj na toksyczne chemikalia. Pewne toksyny środowiskowe, takie jak dioksyny i polichlorowane bifenyle, wydają się odgrywać pewną rolę w rozwoju endometriozy[9]. Specjaliści uważają, że za ponad 90% ekspozycji człowieka na te chemikalia odpowiada żywność, głównie tłuszcze zwierzęce, więc spożywanie ubogich w nie organicznych, nieprzetworzonych pokarmów może być korzystne. Substancje chemiczne zawarte w filtrach przeciwsłonecznych również powiązano z endometriozą[10], zamiast nich rozważ więc stosowanie wyłącznie naturalnych produktów opartych na tlenku cynku lub dwutlenku tytanu.

BIBLIOGRAFIA
1 Hum Reprod, 2004; 19: 1755–9
2 Reprod Biol Endocrinol, 2009; 7: 54
3 Transl Res, 2013; 161: 189–9
4 Fertil Steril, 2013; 99: 543–50.e1; Fertil Steril, 2008; 90 [4 Suppl]: 1496–502
5 Am J Obstet Gynecol, 1996; 174: 1335–8
6 Am J Epidemiol, 2003; 158: 156–64
7 Am J Epidemiol, 1993; 137: 1353–60
8 Am J Public Health, 1994; 84: 1429–32
9 Environ Health Perspect, 2009; 117: 1070–5
10 Environ Sci Technol, 2012; 46: 4624–3

eprasa.pl d0a7e7b2e9

że coś jest nie w porządku. To uczucie nigdy nie zniknęło – wspomina Shireen. Później odkryła, że w wyniku operacji doszło do krwotoku wewnętrznego. Co więcej, nie uwolniła jej ona od endometriozy. Czuła się właściwie gorzej niż wcześniej. – Nie miałam energii do zrobienia czegokolwiek i bardzo cierpiałam. Nie byłam w stanie wyjść z domu i musiałam siadać na deskorolce, żeby zawieźć się do toalety. Miałam trudności nawet z przeżuwaniem jedzenia – opowiada kobieta.

Inna operacja, w 2012 r., przyniosła jej pewną ulgę, ponieważ „zrobiła porządek" z częścią szkód wyrządzonych przez histerektomię. Jednak miesiąc później związany z endometriozą ból powrócił z pełną mocą, a Shireen wciąż cierpiała na chroniczne zmęczenie i była w stanie opuszczać dom jedynie przy pomocy wózka inwalidzkiego.

Przejmowanie kontroli

Punktem zwrotnym był moment, w którym terapeuta Shireen powiedział jej, że po prostu musi zaakceptować swoją sytuację. – Nie mogłam jej zaakceptować, ponieważ oznaczało to, że się poddałam. Postanowiłam przestać starać się, by pomogli mi inni ludzie, i przejąć odpowiedzialność za własne zdrowie – relacjonuje kobieta.

Zaczęła wówczas prowadzić własne badania nad endometriozą i szybko uświadomiła sobie, że to, czym karmiła swoje ciało, w ogóle nie pomagało w leczeniu choroby. – Nie miałam energii na przygotowywanie jedzenia, więc jadłam takie rzeczy, jak płatki śniadaniowe, kanapki, herbatniki i czekolada. Była ona dla mnie idealna, ponieważ mogłam po prostu rozpuszczać ją w ustach. Nie musiałam nawet jej przeżuwać – opowiada kobieta.

> Czułam się o wiele lepiej. Rano podrywałam się od łóżka i znowu mogłam jasno myśleć.

Jednak Shireen zaczęła mieć ochotę na świeże, pożywne pokarmy, takie jak warzywa i owoce, więc na Boże Narodzenie poprosiła o blender Vitamix. – Pomyślałam, że mogłabym robić zupy i koktajle, których przygotowanie czy zjedzenie nie sprawi mi zbyt wiele wysiłku – mówi. Gdy jej mama kupiła blender – od razu zaczęła go używać. Przygotowywała sobie koktajl na śniadanie, obiad w postaci stałej i ponownie koktajl na kolację. – Do moich porannych koktajli ładowałam mnóstwo produktów. Owoce, zielone warzywa, nasiona, sproszkowane pokarmy bogate w składniki odżywcze, białko w proszku, olej kokosowy… Miały mi zapewnić energię na cały dzień – wspomina Shireen. Z kolei wieczorne koktajle miały być łagodniejsze dla układu pokarmowego. – Zawierały niewielką ilość owoców i dużo zielonych warzyw i ziół, takich jak jarmuż, seler naciowy, ogórek, sałata, pietruszka, kolendra i mięta – dodaje.

W ciągu dwóch tygodni kobieta poczuła się o wiele lepiej, na tyle dobrze, że była w stanie odstawić leki przeciwbólowe. W tamtym czasie postanowiła również



Przeciwbólowa dieta Shireen

Shireen przestrzegała diety przeciwzapalnej, wykluczającej nabiał, gluten, rafinowany cukier, sztuczne słodziki, soję, jajka, orzeszki ziemne, kukurydzę i białe ziemniaki. Uwzględniała ona dwa bogate w składniki odżywcze koktajle dziennie. Zazwyczaj dzienny jadłospis kobiety obejmował:

Śniadanie

Koktajl wysokobiałkowy: mała garść świeżego surowego kokosa; łyżka surowego organicznego oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia; szczypta cynamonu; łyżka domowej mieszanki białkowej (nasiona konopi, siemię lniane, pestki słonecznika, pestki dyni, nasiona sezamu, jagody goji); mała garść surowych aktywowanych migdałów; garść płatków gryczanych lub jaglanych; szklanka mleka migdałowego; banan; łyżka sproszkowanej lucumy lub sproszkowanego baobabu; łyżka nasion szałwii hiszpańskiej; surowa śruta kakaowa i proszek kakaowy (plus daktyl na osłodę) lub garść owoców jagodowych (jagód, malin, truskawek lub jeżyn); pół do jednej łyżki korzenia maca (dodawać przez 3 tygodnie, po czym odstawić na tydzień).

Poranna przekąska

Szklanka gorącej wody ze świeżą cytryną i kurkumą, a następnie świeżo wyciśnięty sok, np. z marchwi, imbiru i jabłka lub ogórka, selera naciowego i pietruszki.

Obiad

Warzywa/sałatka (60%); ryba/fasola/soczewica/mięso (15%); ryż/komosa ryżowa (25%). Możliwie najwięcej pokarmów surowych i kiełków.

Kolacja

Zielony koktajl (80% warzyw, 20% owoców) z takimi składnikami, jak: jarmuż, szpinak, kapusta, boćwina, brokuły, seler naciowy, ogórek, pietruszka, kolendra, mięta, bazylia, rozmaryn, marchew, burak, pasternak, jabłko, awokado, gruszka, winogrona, śliwka, brzoskwinia, daktyle, pomarańcze, kiwi, ananas, imbir, kurkuma, spirulina i nasiona szałwii hiszpańskiej.

Wieczorna przekąska

Jedno z poniższych: kulki białkowe (daktyle, kokos, orzechy i kakao); oliwki i sardele; marchew i seler naciowy z hummusem; ogórek i sok z selera, kilka orzechów lub świeży, surowy kokos.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

wykluczyć z diety pewne pokarmy: gluten, rafinowany cukier, sztuczne słodziki, kukurydzę, orzeszki ziemne, jajka, soję, nabiał i białe ziemniaki. – Słuchałam webinarów, oglądałam filmy na YouTube i szukałam informacji na temat swojego zdrowia w książkach i na stronach internetowych. Dieta przeciwzapalna była sensowna – mówi Shireen. Po sześciu tygodniach picia koktajli i przestrzegania nowego jadłospisu była praktycznie wolna od bólu. – Czułam się o wiele lepiej. Rano odbijałam się od łóżka i znowu mogłam jasno myśleć – wspomina.

Do następnego roku Shireen czuła się na tyle dobrze, że znowu zaczęła myśleć o swojej karierze – z czym musiała się wstrzymywać przez ostatnich dziesięć lat – i postanowiła studiować terapię żywieniową w Kolegium Medycyny Naturopatycznej. – Rzuciłam się na ten przedmiot. Znów zaczęłam czuć się sobą – przywołuje to dobre wspomnienie kobieta.

Jednak na drugim roku studiów doznała nawrotu choroby. Związany z endometriozą ból powrócił po ponad dwóch latach i ponownie musiała zmagać się ze zmęczeniem i wyczerpaniem. Jednak na szczęście była otoczona ludźmi z wiedzą i doświadczeniem i była w stanie kontrolować swoje objawy. – Jeden z moich wykładowców powiedział mi, że w przeszłości wywierałam na samej sobie zbyt dużą presję, wykraczającą poza to, do czego byłam fizycznie zdolna. Kiedy tylko zaczęłam się odprężać i przestawałam pracować tak ciężko, zaczęłam sobie radzić o wiele lepiej – mówi Shireen.

> Bardzo długo czułam się okradana z własnego życia. Teraz mogę wrócić do pracy i normalnie funkcjonować. To niesamowite.

Życie

Dziś Shireen jest zupełnie inna niż dawniej. Ukończyła kurs dziedzinie naturalnego odżywiania oraz z niecierpliwością czeka na założenie własnej firmy i rozpoczęcie działalności jako praktyk. Wciąż ma endometriozę, ale wie, jak nie odczuwać bólu dzięki zdrowej diecie i zarządzaniu stresem przez codzienne spacery i medytację. Ma również zdecydowanie więcej energii. – Ciężko mi ćwiczyć, ale poza tym nie sklasyfikowałabym się jako osoba chronicznie zmęczona – stwierdza. Jak mówi, najważniejsze jest to, że odzyskała swoje życie. – Bardzo długo czułam się z niego okradana. Teraz mogę wrócić do pracy i normalnie funkcjonować. To niesamowite – cieszy się Shireen.

Joanna Evans

Przydatne kontakty:

Kolegium Medycyny Naturopatycznej: www.naturopathy-uk.com, tel.: 01342 410 505

Shireen Masani: www.intrinsic-wellness.com

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9

Glukozo, spadaj!

Rośliny pomogą okiełznać cukier we krwi, usprawnią wytwarzanie insuliny i pozwolą uwrażliwić na nią komórki

Na cukrzycę cierpi 8% globalnej populacji. Jeśli wierzyć prognozom w naszym kraju w 2030 r. będzie to 10% mieszkańców. Nic więc dziwnego, że uczeni na całym świecie szukają metod skutecznego zapobiegania oraz leczenia tej choroby.



Rutwica lekarska (*Galega officinalis*)

W leczeniu cukrzycy stosuje się ją już od średniowiecza. Jak się okazuje, swoje właściwości zawdzięcza alkaloidowi – galeginie, na której modelu chemicznym oparto leki przeciwcukrzycowe, takie jak metformina, buformina czy fenoformina. Rutwica ma też silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu normalizuje typowe dla diabetyków zaburzenia funkcji leukocytów. Sprzyja też przywróceniu odpowiedniej liczby neutrofili w szpiku kostnym oraz redukcji liczby limfoblastów i hamuje proces apoptozy (zaprogramowanej śmierci) limfocytów[4]. Jednak roślinę trzeba stosować rozważnie, bowiem zawiera ona także toksyczną guanidynę.



Gurmar (*Gymnema sylvestre*)

Żucie jego liści powoduje, że zostają zablokowane receptory odpowiedzialne za odczuwanie smaku słodkiego (efekt ten utrzymuje się do godziny). Badania dowiodły, że gurmar hamuje ochotę na słodkie potrawy, pomaga w utrzymaniu prawidłowej glikemii oraz sprzyja regeneracji trzustki[7]. Nic więc dziwnego, że nazwa tej rośliny w języku hindi znaczy „niszczyciel cukru". Swoje właściwości zawdzięcza kwasowi gimnemowemu. W eksperymentach na myszach dowiedziono, że obniża on poziom glukozy we krwi u chorych gryzoni w podobnym stopniu co lek na cukrzycę (glibenklamid), nie ma przy tym wpływu na stężenie cukru we krwi u zdrowych osobników[8]. Ponadto podnosi poziom insuliny w osoczu chorych zwierząt. To nie wszystko. Okazuje się, że roślina pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów, a także zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz spowalnia peroksydację lipidów. Warto przy tym pamiętać, by nie przesadzać – zbyt duże dawki mogą powodować hipoglikemię, osłabienie, drżenie, nadmierne pocenie się i dystrofię mięśni.

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

Uczeni dowiedli, że podawanie przez 8 tygodni osobom cierpiącym na cukrzycę typu 210 g nasion tej rośliny namoczonych w gorącej wodzie przyczyniło się do obniżenia poziomu cukru we krwi na czczo o 25% oraz do zredukowania stężenia trójglicerydów o 30% i cholesterolu VLDL o 30,6%. Liczne badania nad właściwościami kozieradki wskazują, że ma zdolność obniżania poziomu hemoglobiny glikowanej i glukozy we krwi u pacjentów z cukrzycą, zarówno po posiłku, jak i na czczo, a jej nasiona nie tracą swoich właściwości nawet po ugotowaniu[2]. Naukowcy zgodnie wskazują na 3 mechanizmy ich działania: spowolnienie wchłanianie glukozy z układu pokarmowego dzięki dużej zawartości błonnika; stymulowanie komórek beta trzustki do wydzielania insuliny oraz hamowanie sodozależnego wychwytu glukozy dzięki steroidowym saponinom (które mają także działanie obniżające poziom cholesterolu)[3].



Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Tak, to nie jest pomyłka. Leczące wątrobę zioło, za sprawą swojej głównej substancji czynnej – sylimaryny może pomóc również diabetykom. W pewnym badaniu klinicznym z udziałem 51 pacjentów z cukrzycą typu 2, którym przez 4 miesiące podawano 600 mg wyciągu z nasion ostropestu plamistego, uzyskano u nich poprawę nie tylko profilu lipidowego (zmniejszyło się stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi), lecz również obniżenie poziomu hemoglobiny glikowanej i glukozy w badaniu na czczo[11]. Przegląd badań obejmujących 270 pacjentów dowiódł, że podawanie sylimaryny znacznie obniżyło poziom cukru mierzony na czczo (średnio o 26,86 mg/dl) i poziom hemoglobiny glikowanej (o 1,07 punktu procentowego), ale nie wpłynęło na profil lipidowy[12].



Jałowiec pospolity (*Juniperus communis*)

W jednym z badań stwierdzono, że podawanie szczurom z cukrzycą przez 24 dni wywaru z owoców tego pospolitego iglaka znacznie obniżyło u gryzoni poziom glukozy i śmiertelność z powodu cukrzycy[5]. Tureccy uczeni pochylili się też nad jałowcem kolczastym. Jego owoce zawierają kwas szikimowy[6], który u szczurów z cukrzycą po 8 dniach podawania spowodował zmniejszenie stężenia glukozy o 24% oraz poziomu enzymów wątrobowych we krwi. Co więcej, zaobserwowano bardzo duże obniżenie stężenia (o 63-64%) dialdehydu malonowego w tkankach nerek. Co sugeruje, że owoce jałowca mogą chronić diabetyków przed nefropatią cukrzycową. Jednak ich zbyt duże dawki mogą uszkadzać nerki, a także błonę śluzową układu pokarmowego. Przeciwwskazaniem do przyjmowania jest też ciąża.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

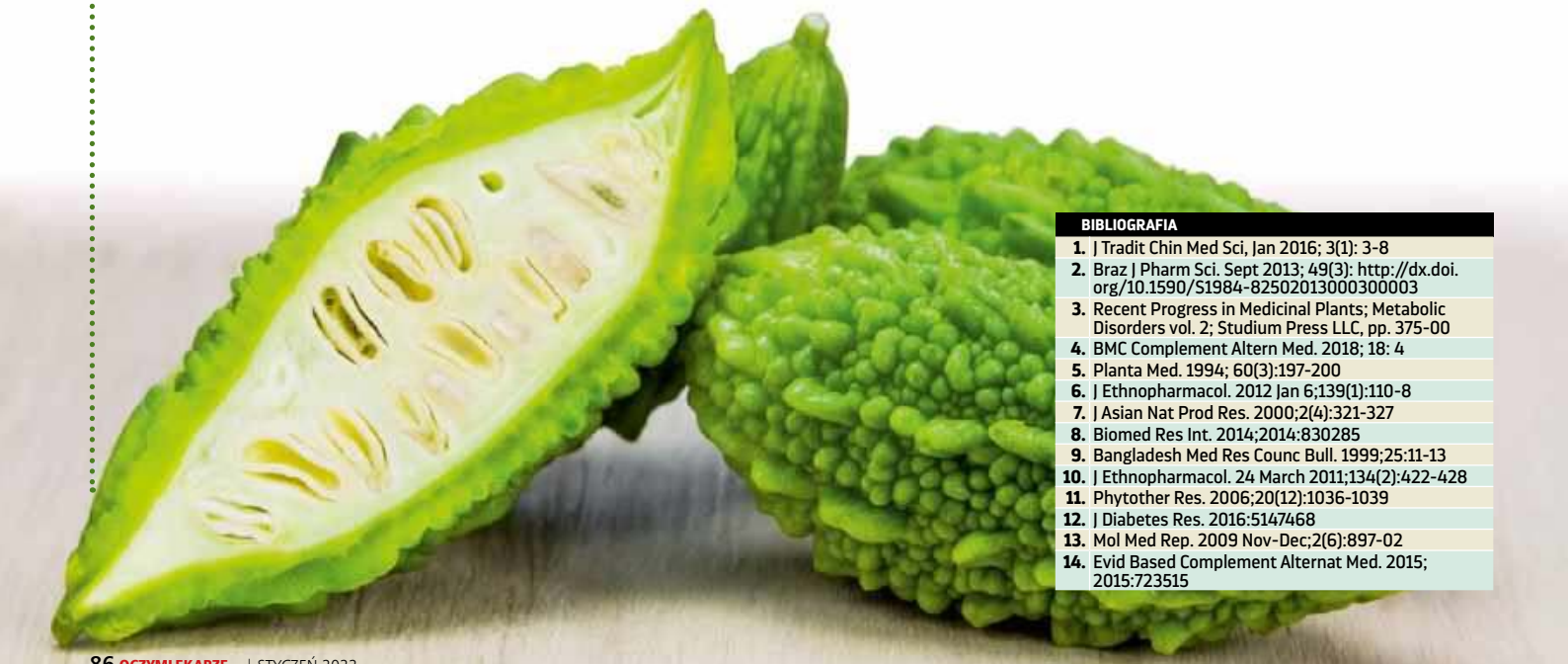


Morwa biała (*Morus alba*)

Jej liście były stosowane w leczeniu cukrzycy już w starożytności. Natomiast współczesne badania naukowe potwierdzają, że zawarte w nich alkaloidy zmniejszają aktywność alfa-glukozydazy – enzymu rozcinającego wiązania alfa między cząsteczkami glukozy w węglowodanach. Dzięki temu z przewodu pokarmowego do krwi przedostaje się mniejsza ilość cukru oraz obniża się poposiłkowa glikemia. Najważniejszym z tych związków jest 1-deoksynojirimycyna (DNJ) obecna w liściach i korze morwy. Obecnie prowadzone są badania kliniczne nad lekiem dla diabetyków, który by ją zawierał. Z kolei zawarte w roślinie polisacharydy zmniejszają poziom cukru i poprawiają tolerancję glukozy oraz stymuluje jej wychwyt przez wątrobę, która przechowuje ją w formie glikogenu[1]. Mają też zdolność stymulowania regeneracji komórek beta trzustki, dzięki czemu zwiększa się wydzielanie insuliny, podczas gdy otłuszczenie wątroby się zmniejsza. Morwa nasila też glikolizę – proces metaboliczny zamieniający cukier w źródło energii dla komórek organizmu (pirogronian), który u cukrzyków jest upośledzony. Ponadto poprawia działanie insulinozależnego transportera glukozy GLUT4[1].

Balsamka ogórkowata (*Momordica charantia*)

Roślina nazywana też gorzkim melonem lub karelą jest od wieków stosowana w tradycyjnej medycynie indyjskiej. Jej nasiona i owoce mają potwierdzone działanie przeciwcukrzycowe. Podanie wodnej zawiesiny z rozdrobnionego miąższu balsamki wpłynęło pozytywnie na wyniki oznaczenia poziomu cukru na czczo i po posiłku u 86 spośród 100 pacjentów z cukrzycą typu 2[9]. Natomiast sok z balsamki podawany w ilości 55 ml dziennie przez 5 miesięcy w porównaniu do leku przeciwcukrzycowego (rosiglitazonu) w większym stopniu obniżał poziom cukru we krwi mierzony na czczo, stężenie cholesterolu całkowitego i (nieznacznie) kwasu sialowego – związku, którego nadmiar często towarzyszy cukrzycy i jest markerem ryzyka uszkodzenia nerek. Mniej korzystnie wypadło dla kareli porównanie z metforminą. Pacjenci przyjmujący 1 g leku dziennie mieli po 4 tygodniach poziom fruktozaminy, jednego z markerów cukrzycy, niższy o 16,8 μmol/l, a diabetycy przyjmujący w tym czasie 2 g balsamki dziennie – o 10,2 μmol/l[10]. Mechanizm antycukrzycowego działania gorzkiego melona polega prawdopodobnie na tym, że zwiększa on zarówno liczbę komórek beta trzustki, jak i wykorzystanie glukozy przez wątrobę i mięśnie, a także spowalnia działanie enzymów wątrobowych niezbędnych do endogennego wytwarzania glukozy z innych substancji odżywczych.



BIBLIOGRAFIA

1. J Tradit Chin Med Sci, Jan 2016; 3(1): 3-8
2. Braz J Pharm Sci. Sept 2013; 49(3): http://dx.doi.org/10.1590/S1984-82502013000300003
3. Recent Progress in Medicinal Plants; Metabolic Disorders vol. 2; Studium Press LLC, pp. 375-00
4. BMC Complement Altern Med. 2018; 18: 4
5. Planta Med. 1994; 60(3):197-200
6. J Ethnopharmacol. 2012 Jan 6;139(1):110-8
7. J Asian Nat Prod Res. 2000;2(4):321-327
8. Biomed Res Int. 2014;2014:830285
9. Bangladesh Med Res Counc Bull. 1999;25:11-13
10. J Ethnopharmacol. 24 March 2011;134(2):422-428
11. Phytother Res. 2006;20(12):1036-1039
12. J Diabetes Res. 2016:5147468
13. Mol Med Rep. 2009 Nov-Dec;2(6):897-02
14. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015:723515

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Brązowe wodorosty

Algi te bogate są w fukoksantynę, która zdaniem naukowców ma liczne właściwości prozdrowotne i może być stosowana jako produkt spożywczy lub lek – w profilaktyce i leczeniu otyłości oraz cukrzycy typu 2. W badaniach na myszach z cukrzycą dieta bogata w fukoksantynę normalizowała poziom glukozy, insuliny i leptyny. U gryzoni zaobserwowano też zwiększoną ekspresję transportera glukozy GLUT4 w tkance mięśniowej[13]. Mechanizm działania fukoksantyny polega przede wszystkim na zwiększaniu wydatkowania energii przez organizm. Substancja ta nasila bowiem metabolizm tłuszczów[14]. Jednocześnie zmniejsza ekspresję prozapalnych adipocytokin, które mają znaczenie w powstawaniu insulinooporności. Co ciekawe, właściwości te wykazuje tylko w przypadku osób otyłych.

REKLAMA

BOGACTWO ZIÓŁ
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY
Zdrowi i naturalni
FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

KOZIERADKA
Ekstrakt z kozieradki
Testofen®
Suplement diety
50% saponin Fenuside™
Testofen
60 kapsułek vege
masa netto: 23,7 g
www.kenay.com.pl

GORZKI MELON
Gorzki melon
Momordicin®
Suplement diety
Gorzki melon (Momordica charantia) standaryzowany na min. 7% (oryczyn i 0,5% charantyny
SABINSA
Vcaps Plus
60 kapsułek vege
www.kenay.com.pl

BERBERYNA
Berberyna
REBERSA®
Suplement diety
Berberyna - substancja bioaktywna, zaliczana do grupy alkaloidów
SABINSA
60 kapsułek vege
www.kenay.com.pl

OSTROPEST PLAMISTY
Ostropest plamisty z Siliphos®
Suplement diety
SILIPHOS
phytosome
60 kapsułek vege
www.kenay.com.pl

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 d0a7e7b2e9

Chora tarczyca podgryza kości

Hormony tarczycy odgrywają istotną rolę w przebudowie tkanki kostnej, jeśli więc przyjmujesz ich duże dawki, sprawdź, czy nie grozi Ci osteoporoza



eprasa.pl d0a7e7b2e9



Zrzeszotnienie kości zdefiniowano stosunkowo niedawno, bo w 1999 r. Od tego czasu uznaje się je za uogólnione schorzenie szkieletu, które objawia się zaburzeniami gęstości mineralnej i struktury kości. Konsekwencją tych zmian jest ich większa kruchość, a co za tym idzie zwiększenie ryzyka złamań[1]. Osteoporoza to dość powszechna choroba cywilizacyjna występuje 2 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn i dotyczy 38% populacji w wieku ponad 50 lat[2]. To przewlekłe schorzenie niedające na początku widocznych objawów, ale nasilające się z upływem czasu. I choć trudno w to uwierzyć jest 3. przyczyną zgonów po chorobach krążenia i nowotworach[3]. Nie są one bezpośrednio skutkiem osteoporozy, ale powikłań takich jak np. zaniki mięśni, konieczność unieruchomienia, związane z tym odleżyny, zatorowość płucna, zakażenia.

Dwie złodziejki

Spadek gęstości mineralnej kości jest procesem związanym z wiekiem. Rozpoczyna się tuż po przekroczeniu 40. r.ż. u kobiet i 5 lat później u mężczyzn. Istotny jest tu także wpływ różnych czynników, które mogą przyspieszyć lub opóźnić chorobę. Sprzyjać jej będą (prócz skłonności genetycznych odziedziczonych po rodzicach) zła dieta uboga w wapń i witaminę D, nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu, brak ruchu i słońca.

Konsekwencją starzenia się naszego układu szkieletowego bywa osteoporoza pierwotna. Najczęściej pojawia się u kobiet po menopauzie, ale też atakuje mężczyzn w podeszłym wieku. Dużo rzadsza jest osteoporoza wtórna, która może być wynikiem innych chorób lub stosowania niektórych farmaceutyków (m.in. glikokortykosteroidów, leków przeciwpadaczkowych i heparyny).

Jej przyczynami mogą być również cukrzyca, przewlekłe zapalne choroby reumatyczne, brak równowagi hormonalnej wywołany przez nadczynność tarczycy lub przytarczyc oraz zaburzenia wchłaniania w układzie pokarmowym.

Znaczenie chorób tarczycy w rozwoju osteoporozy jest szczególnie istotne z uwagi na ich częste występowanie w populacji. Hormony tego gruczołu grają rolę swoistych regulatorów rozwoju i przebudowy kości[4]. Oddziałują wprost na aktywność osteoblastów oraz pośrednio osteoklastów[5]. Komórki kościotwórcze mają receptory jądrowe dla hormonów tarczycy. Trójjodotyronina tworzy z nimi związek, aktywujący transkrypcję genu, odpowiedzialnego za syntezę mRNA i w rezultacie białek macierzy kostnej, w której następnie odkładają się kryształy fosforanów wapnia oraz stymuluje wydzielanie przez osteoblasty czynników wzrostu i cytokin.

Niebezpieczne przyspieszenie

O nadczynności tarczycy mówimy, gdy produkuje ona zbyt dużo hormonów. Jednak czasami paradoksalnie taki sam efekt może wystąpić w przebiegu leczenia niedoczynności tego gruczołu lub wręcz po jego usunięciu! Jak to możliwe? Otóż objawy nadczynności mogą wystąpić z powodu nadmiernej farmakoterapii. Czasami dochodzi do niej w sytuacji, w której pacjent

eprasa.pl d0a7e7b2e9

– np. podczas zastępczej terapii hormonalnej po usunięciu tarczycy lub przy jej niedoczynności – otrzymuje zbyt dużą ilość syntetycznych hormonów.

Wyniki wielu badań wskazują, że nadmiar – zarówno naturalnych, jak i syntetycznych – hormonów tarczycy przyspiesza obrót kostny[6], głównie kości beleczkowej, ale także korowej. Niestety, resorpcja przewyższa w tym procesie kościotworzenie[7]. Tyroksyna skraca cykl przebudowy z 200 do 113 dni, zaburza równowagę procesów przebudowy, w efekcie odtworzenie zresorbowanej kości jest niedostateczne[8], zmniejsza się grubość beleczek kostnych i zaburza ich struktura, a tym samym rośnie ryzyko złamań[9].

Wynika to z faktu, że nadmiar hormonów tarczycy zwiększa wydalanie wraz z moczem lub stolcem wapnia i fosforu. Brak związków tego pierwiastka stanowiących budulec naszych kości powoduje zmniejszenie ich gęstości, co sprawia, że stają się bardziej kruche i łamliwe.

Co ciekawe, próby kliniczne potwierdziły, że w przypadku osób młodych wpływ hormonów tarczycy na kość jest znacznie mniejszy[10].

Warto przy tym podkreślić, że zmiany kostne związane z nadczynnością tarczycy mogą być trudne do odwrócenia, nawet mimo leczenia zaburzeń pracy tego gruczołu. Uczeni prowadzący obserwację pacjentki z chorobą Gravesa-Basedowa[11] wykazali, że po roku leczenia tyreostatykami nastąpił u niej istotny wzrost gęstości kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Jednak inne prowadzone w tym zakresie badania[12] pokazały, że mimo to gęstość, nie osiągnęła wartości prawidłowych. Ponadto kości nie odzyskały właściwości biomechanicznych.

> Spadek gęstości mineralnej kości jest procesem związanym z wiekiem. Rozpoczyna się tuż po przekroczeniu 40. r.ż. u kobiet i 5 lat później u mężczyzn.

Twardsze na dole?

Okazuje się, że niedoczynność tarczycy jest znacznie przyjaźniejsza dla układu kostnego. Spowalnia wyraźnie procesy przebudowy tkanki kostnej, co prowadzi do obniżenia powstawania, dojrzewania i aktywności komórek kości. Spada o połowę tempo mineralizacji, a czas resorpcji podobnie, bo do 40% wartości prawidłowych. W efekcie gęstość mineralna kości (BMD) może być podwyższona. Zaobserwowano to, co ciekawe, jedynie w kończynach dolnych, ale nie stwierdzono w górnych, co nasuwa przypuszczenie, że na cykl kostny istotnie oddziałuje również siła grawitacji.

Naukowcy zaobserwowali także, że u dzieci z wrodzoną niedoczynnością tarczycy charakterystyczne jest wczesne zahamowania wzrostu kości na długość[13].

Większość chorujących na niedoczynność tarczycy zmaga się z dolegliwościami układu mięśniowo-szkieletowego. Te objawy ze strony układu ruchu dotykają prawie 80% chorych i pojawiają się wcześniej niż inne, bardziej typowe dla tej choroby.

Dzieje się tak dlatego, że hormony tarczycy wpływają na metabolizm kości i kolagenu głównego białka tkanki łącznej. W efekcie cały układ mięśniowo-szkieletowy, kości, chrząstki, ścięgna, a nawet mięśnie mogą być zaatakowane przez proces chorobowy spowodowany chorobami tego gruczołu.

Niedoczynność tarczycy zwiększa również prawdopodobieństwo wystąpienia innych chorób układu mięśniowo-szkieletowego, takich jak dna moczanowa czy zespół cieśni nadgarstka.

Ratunek dla kości

Osoby cierpiące z powodu zaburzeń pracy tarczycy, koniecznie powinny zbadać stan swoich kości. Można powiedzieć, że profilaktyka osteoporozy niewiele różni się od jej leczenia, bowiem jej główne założenia, to właściwe odżywienie kości oraz wzmocnienie układu kostnego poprzez dobrze dobraną, regularną aktywność fizyczną.

Jednak warto pamiętać, że unikając zrzeszotnienia kości, jednocześnie minimalizuje się ryzyko złamań osteoporotycznych, którym towarzyszy duża śmiertelność. Statystycznie, co 5. osoba dotknięta złamaniem szyjki kości udowej umiera w ciągu roku, a 50% nie odzyskuje poprzedniej sprawności. Natomiast złamania trzonu kręgowego, które często są nierozpoznane, powodują śmierć 20% osób w ciągu 5 lat.

Jednak nawet jeśli dotknęła Cię już osteoporoza, to istnieje możliwość poprawy gęstości mineralnej kości

Jak się objawia osteoporoza?

Zrzeszotnienie kości rozwija się stopniowo, nie dając początkowo zauważalnych objawów. Najczęściej dowiadujemy się o nim, gdy nastąpi złamanie kości, ale nawet wtedy można przeoczyć, że prawdziwą jego przyczyną była osteoporoza.

Częstym pokłosiem choroby są złamania kręgów, przy czym spora ich część przechodzi skrycie, prowadząc w miarę upływu czasu do obniżenia wzrostu, garbienia się (tzw. wdowi garb). Powoduje to problemy ruchowe, niesprawność i często uzależnienie od pomocy innych osób.

Bóle kręgosłupa towarzyszące złamaniom trzonów kręgów są jednak często uznawane za typowy normalny przejaw starości i zwyrodnienia kręgosłupa. Chorzy nawet często nie są w stanie przypomnieć sobie urazu, który spowodował takie złamanie kręgu, gdyż mógł to być nawet silniejszy kaszel, nietypowy ruch, pochylenie lub niewielkie obciążenie. Oczywiście zdarzają się przypadki, gdy złamanie kręgu wywołuje silny ból oraz napięcie przylegających mięśni, czasem drętwienie i niedowład kończyn dolnych. Dzieje się tak wtedy, gdy złamany kręg uciska korzenie nerwowe.

U osób cierpiących na osteoporozę zdarzają się także złamania kości długich. Są one najczęściej efektem upadku lub przewrócenia się na śliskiej powierzchni, np. w łazience albo podczas zimowych przechadzek. Tak najczęściej dochodzi do urazu nadgarstka oraz szyjki kości udowej.

Wszystkim tym dolegliwościom towarzyszyć może pogorszenie nastroju, a nawet prowadzi do depresji.



eprasa.pl d0a7e7b2e9

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!

z kodem:
KALC0122*
–15%



NA KOŚCI

- BOGATY SKŁAD
- REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA

W dobrych cenach
na **zakupto.eu**

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

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 obowiązuje do 28.02.2022. Obejmuje wszystkie produkty i zestawy produktów marki Kalcikinon.

Suplement diety



Ograniczona mobilność

Główne symptomy wskazujące na niedoczynność tarczycy to:
- problemy z chodzeniem po schodach, wstawaniem z pozycji siedzącej, wykonywaniem czynności wymagających uniesienia rąk wynikające z osłabienia, sztywności i bólu mięśni, głównie obręczy barkowej i biodrowej;
- skurcze mięśni, zwłaszcza po wysiłku fizycznym;
- dolegliwości i ograniczenie ruchomości nadgarstka oraz obrzęk w jego okolicy, co bywa wywołane zapaleniem pochewek ścięgien mięśni zginaczy palców;
- podobne objawy w stawach kolanowych i skokowych.

i zahamowania jej rozwoju. Terapia – aby była skuteczna – musi przebiegać dwutorowo. Działaniom farmakologicznym powinny towarzyszyć zmiany w stylu życia, zaprzestanie palenia, odpowiednia dieta dostarczająca wapń i witaminę D, nieurazowy ruch w tym codzienna lekka gimnastyka.

Zażywanie leków zmniejszających ryzyko złamań kości, pozwala uniknąć ok. 60% przypadków złamań kręgów oraz do ok. 40% innych złamań np. nadgarstka czy szyjki kości udowej.

Jak się chronić?

Przede wszystkim unikaj używek.

Kawa Okazuje się, że wypijanie ponad 3 filiżanki małej czarnej dziennie, przy niedostatecznym spożyciu wapnia, przyspiesza rozwój osteoporozy.

Palenie tytoniu Potwierdzono, że nałóg ten sprzyja postępowi zrzeszotnienia kości. Dzieje się tak, gdyż poprzez zwiększenie stężenia substancji toksycznych (np. kadmu) prowadzi do obniżenia poziomu wapnia w ustroju i utrudnia jego wbudowanie się w kość. Dlatego, jeśli walczysz o utrzymanie masy kostnej, całkowicie zrezygnuj z palenia.

Alkohol Dowiedziono, że należy unikać nadmiernego spożywania napojów wyskokowych, ponieważ prowadzi to do uszkodzeń wątroby, zmniejszenia stężenia witaminy D i wapnia, a w rezultacie do przyspieszonego niszczenia kości. Większa dawka trunków wpływa na utrzymanie równowagi, co zwiększa ryzyko upadków oraz złamań kości.

Natomiast umiarkowane spożycie alkoholu może mieć korzystny wpływ na stan szkieletu zwłaszcza u kobiet po menopauzie, bowiem zwiększa stężenia hormonów (estrogenów i kalcytoniny) chroniących tkankę kostną.

Menu ze wspomaganiem

W niektórych przypadkach, gdy sama dieta nie wystarcza, wskazane jest zażywanie suplementów wspomagających podaż wapnia i witaminy D. Wdrożenie się do takiej profilaktyki warto rozpocząć już w młodym wieku, aby uzyskać jak najwyższą szczytową gęstość kości. Ocenia się, że zapobiega to, co najmniej połowie przyszłych osteoporotycznych złamań. Stosowanie się do tych zaleceń w wieku dorosłym może zmniejszyć utratę tkanki kostnej nawet o 30%!

Wapń To główny budulec zdrowej kości, dlatego istotne jest dostarczanie go organizmowi w wymaganej ilości. Dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek zależy od wieku i wynosi:
- 800 mg u dzieci do 10. r.ż.,
- 1000 mg u młodzieży i osób dorosłych,
- 1500 mg u kobiet w ciąży, przy karmieniu piersią oraz po menopauzie,
- 1500 mg dla osób starszych niezależnie od płci.

Najlepszym źródłem wapnia jest pokarm, niestety w diecie polskiej jego podaż jest często nawet o połowę mniejsza od zalecanej. Najwięcej wapnia dostarczają mleko i jego przetwory, pozostałe pokarmy zawierają go zbyt mało lub w słabo przyswajalnej postaci. Aby dostarczyć organizmowi 1000 mg tego pierwiastka, należy opcjonalnie: wypić 3 szklanki mleka, zjeść 6 plasterków żółtego sera, wypić 3-4 kefiry lub jogurty albo zjeść 100 g białego sera. Nie ma tu znaczenia czy spożywamy produkty odtłuszczone, gdyż zawierają tyle samo wapnia co pełnotłuste. Niektórzy producenci wzbogacają nim takie produkty jak płatki śniadaniowe czy soki owocowe. Warto więc przy ich zwracać uwagę na ich skład.

Przy okazji należy uważać na pokarmy redukujące wchłanianie wapnia. Należą do nich szpinak i inne warzywa zawierające kwas szczawiowy, zboża zawierające w ziarnach kwas fitynowy, np. otręby pszenne – dlatego należy unikać spożywania ich w dużych ilościach. O takie działanie podejrzewana jest również herbata. Jeśli dieta nie pokrywa zapotrzebowania na wapń, wskazane jest stosowanie jego suplementów.

Witamina D Jest ona niezbędna dla zapewnienia wymaganego prawidłowego stężenia wapnia w organizmie. Choć można ją pozyskać z pokarmów, to jednak lwia jej część jest wytwarzana przez skórę pod wpływem promieniowania słonecznego. Przyjmuje się, że w Polsce jedynie w okresie letnim mamy wystarczające nasłonecznienie. Jeśli wtedy korzystamy z kąpieli słonecznych 2-3 razy w tygodniu po 15 min, to nasza skóra wytworzy potrzebną nam ilość tej witaminy. W pozostałych porach roku celowe

BIBLIOGRAFIA

1. Medicina Sportiva 2000, Vol. 4 (Supl.1); 127-134; 3. Clinical Therapeutics, 1999: 21; 1025-1044; Medycyna Praktyczna 2001; 12 (130): 149-163; Seminars in Arthritis and Rheumatism, 1998; 27: 245-261
2. Endokrynol Pol 2003; 5 (54): 663-665
3. Postępy Nauk Medycznych 2002: 4
4. Reumatologia 1999; 3 (37): 223-232; Kliniczeskaja Laboratorijnaja Diagnostica (Klin-Lab-Diag) 2002; 313-16
5. Endokrynologia Vol 5 No 8; 803-806;
6. Przegląd Lekarski 1998; 5 (55): 271-273; J Clin Endocrinol Metab 1990; 70: 766
7. Wiadomości Lekarskie 2001; tom 54; supl.1; J Clin Endocrinol Metab 1994; 78 (4): 818- 823; European Journal of Nuclear Medicine 1996; 23 (6): 690-692; Gynecological Endocrinology 1998; 12: 333-337; Pol Merk Lek 2000; 8 (47): 356-359; Medycyna po Dyplomie 1998; 8 (7): 185-196
8. Endocrinology and Metabolism Clinics of North America 1998; 24 (2): 395-421; Terapia Nr 5 (122); maj 2002; Terapia Nr 1; z. 1 (115), styczeń 2002
9. Acta Med Austriaca 1994; 21: 65-67
10. Terapia Nr 5 (122); maj 2002
11. J Clin Endocrinol Metab 1991; 72: 1184-1188
12. J Formos Med Assoc 1991; 90: 250-255
13. Zgliczyński S. Choroby tarczycy. Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2001

eprasa.pl d0a7e7b2e9

> Ocenia się, że zażywanie suplementów wspomagających podaż wapnia i witaminy D w dorosłym wieku może zmniejszyć utratę tkanki kostnej nawet o 30%

jest uzupełnianie jej odpowiednią dietą, obejmującą raz w tygodniu tłuste ryby (np. śledzie, makrele i sardynki), mleko, masło i jaja oraz tranem lub preparatami z witaminą D.

Fosfor To kolejny pierwiastek, który wpływa na stężenie wapnia w ustroju. Zarówno jego niedomiar, jak i nadmiar są niekorzystne. Spożywanie serów, mięsa, ryb, chleba i jaj powinno pokryć wynoszące 700-900 mg zapotrzebowanie dobowe na ten pierwiastek. Jest on łatwo wchłaniany z przewodu pokarmowego i rzadko stwierdza się jego niedobór.

Białko Jego zalecane dzienne spożycie wynosi 0,7-1 g/kg masy ciała. I jest niezbędne do utrzymania sprawności układu ruchu. Niedobór białka u dzieci prowadzi do zaburzeń wchłaniania wapnia, a u osób starszych powoduje utratę masy kostnej, zmniejszenie siły mięśniowej (co sprzyja upadkom), a także złe gojenie się złamań. Należy pamiętać, że zbyt duże spożycie białka również niekorzystnie wpływa na gospodarkę wapnia, zwiększając jego utratę z moczem.

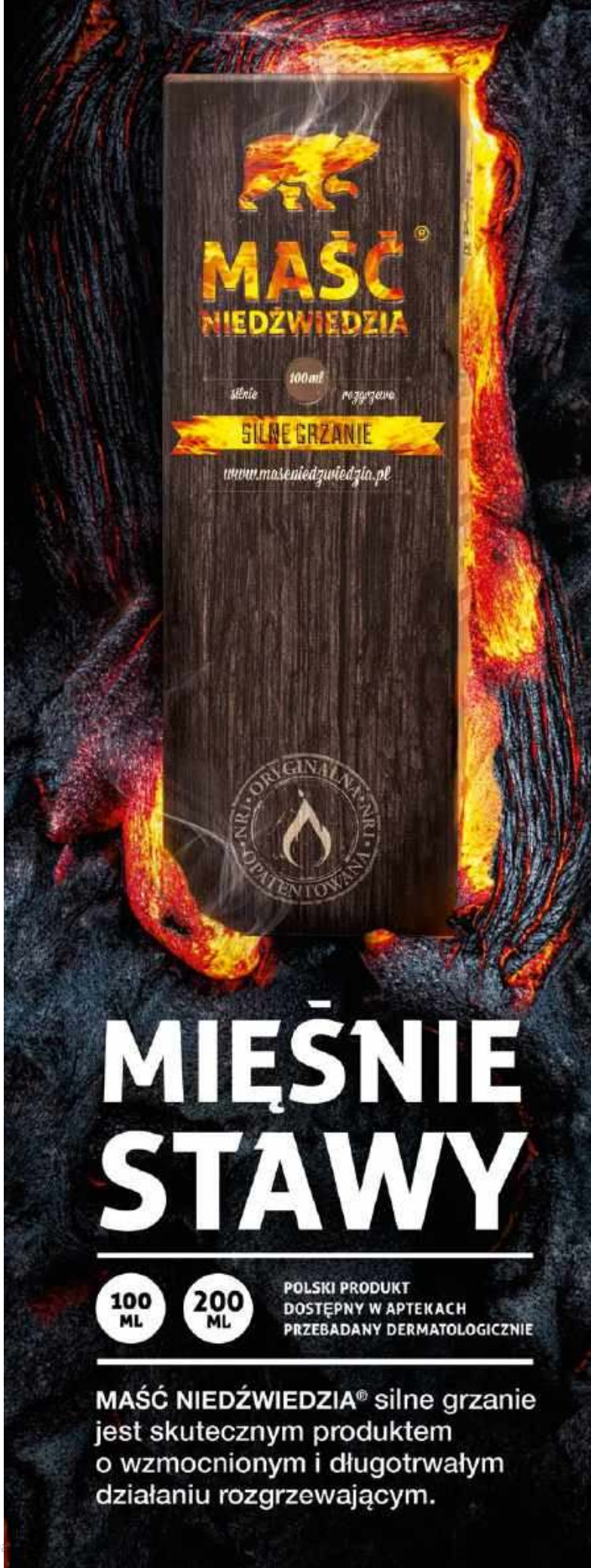
Prewencja upadków

Układ kostny żyje i ma zdolność dostosowania do codziennych obciążeń. Jeśli ich nie ma, ulega osłabieniu, co zwiększa podatność na złamania. Brak aktywności fizycznej skutkuje zmniejszoną sprawnością ruchową, co w konsekwencji zwiększa ryzyko upadków. Dlatego eksperci zalecają stały 30-minutowy wysiłek, co najmniej 3 razy w tygodniu. Najlepsze efekty przynoszą chodzenie i pływanie.

Ponadto w swoim otoczeniu warto zastosować kilka zasad, które pozwolą zminimalizować niebezpieczeństwo upadków.

1. Zapewnij odpowiednie oświetlenie pomieszczeń;
2. Usuń progi;
3. Zadbaj, by w łazienkach, na schodach i tarasach Twojego domu były płytki antypoślizgowe;
4. Noś odpowiednie, stabilne obuwie z nieślizgająca się podeszwą;
5. Jeżeli masz wadę wzroku, używaj odpowiednio dobranych okularów;
6. W razie potrzeby nie wstydź się korzystać z kul i chodzików;
7. Ostrożnie przyjmuj leki stosowane w leczeniu nadciśnienia, bezsenności oraz uspakajające. Mogą one powodować znaczne obniżenie ciśnienia, zawroty głowy i nadmierną senność, co zwiększa ryzyko upadków w czasie wstawania z pozycji leżącej i siedzącej.

Jak podkreślają eksperci, częstym problemem wobec skrytego przebiegu choroby, czyli przy braku jej widocznych objawów, jest brak motywacji pacjentów do podjęcia decyzji o zmianie stylu życia i regularne przyjmowanie leków. Jest to tym trudniejsze, że te działania profilaktyczne trzeba konsekwentnie prowadzić przez wiele lat, a nawet do końca życia. Jednak dzięki temu możliwe jest uniknięcie złamań kości i zachowanie sprawności ruchowej do końca swoich dni.



REKLAMA

eprasa.pl d0

Gdy przeciążyłeś bark i ledwo ruszasz ręką albo cierpisz na rwę kulszową, pewnie trudno będzie Ci sobie wyobrazić, że dodatkowa porcja bólu może Cię... od niego uwolnić. Okazuje się jednak, że istnieją metody terapii manualnej, w których dzięki ukłuciu igłą albo ucisku gwoździem Twoje katusze mogą odejść w niepamięć na długo



Ukłuciem w ból

Na długo przed tym, jak w 1974 r. Stanley Paris, Freddy Kaltenborn, Geoff Maitland, Gregory Grieve zainaugurowali powstanie Międzynarodowej Federacji Ortopedycznych Terapeutów Manualnych (IFOMPT) – pierwszej organizacji skupiającej specjalistów medycyny manualnej – była ona stosowana w różnych formach od tysięcy lat zarówno przez Chińczyków, Egipcjan, jak i Prasłowian. Jednak dopiero XX-wieczne odkrycia naukowe, związane również z nowymi metodami obrazowania (rezonans, tomografia), a także lata usystematyzowanych doświadczeń ortopedów, neurologów i fizjoterapeutów przyczyniły się do pewnego uporządkowania wiedzy oraz stworzenia ujednolicenych standardów szkolenia dla fizjoterapeutów na całym świecie.

Lecznicza siła nacisku

„Wyspecjalizowany obszar fizjoterapii, poświęcony postępowaniu w chorobach nerwowo-mięśniowo-szkieletowych, oparty na wnioskowaniu klinicznym i stosowaniu wysoce specjalistycznych metod leczenia, w tym technik manualnych i ćwiczeń leczniczych" to jedna z dość wyczerpujących definicji terapii manualnej[1]. Jej metody są oparte na elementach neurologii, anatomii, fizjologii oraz na zasadach biomechaniki i są przykładem holistycznego podejścia do człowieka. Celem pracy terapeuty manualnego jest nie tylko przyniesienie doraźnej ulgi pacjentowi, ale w miarę możliwości – trwała poprawa jego stanu zdrowia oraz edukacja w zakresie wzorców postawy, ruchu oraz oddechu. Podstawowym „narzędziem" pracy są dłonie – dotyk i różne rodzaje nacisku służą zarówno diagnozowaniu pacjenta, jak i leczeniu, chociaż w niektórych metodach stosuje się również specjalistyczne narzędzia. Terapeuta manualny pracuje w obrębie

eprasa.pl d0a7e7b2e9

W jakich schorzeniach pomoże pinoterapia?

- bóle mięśniowo-powięziowe,
- bóle kręgosłupa (na odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym),
- bóle o podłożu neurologicznym,
- bóle głowy,
- dolegliwości psychosomatyczne,
- rwa kulszowa, barkowa, udowa,
- stany pourazowe, np. po skręceniach, naderwaniach,
- po operacjach stawów, endoprotezoplastyce,
- po urazach sportowych,
- pięta Haglunda,
- łokieć golfisty (zespół nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej)
- przy ograniczonej ruchomości stawów,
- polineuropatie (rozlane uszkodzenie nerwów obwodowych),
- udary niedokrwienne mózgu,
- stwardnienie rozsiane,
- choroba Parkinsona,
- terapia blizn (również po cesarskim cięciu).

elementów układu ruchu – mięśni, stawów, więzadeł i kręgosłupa – lecząc ich dysfunkcje. Gdy obszarem pracy terapeuty są stawy, mówimy o terapii stawowej, „twardej" (hard), jeśli zaś pracuje na tkankach miękkich – to odmiana „miękka" (soft).

Fizjoterapeuci kształcą się obecnie w różnych szkołach, które charakteryzują się nieco odmiennymi filozofiami podejścia do dysfunkcji układu ruchu. Należą do nich takie systemy, jak np.: terapia wisceralna, terapia krzyżowo-czaszkowa (kraniosakralna), FDM, system nordycki (Metoda Kaltenborn Evjenth, OMT), Krótkodźwigniowe Techniki Manipulacyjne (HVLA), szkoła niemiecka, szkoła Robina McKenzie (nazywana metodą McKenzie), szkoła Maitlanda, system Cyriaxa (twórca medycyny ortopedycznej), metoda Ackermanna, szkoła kalifornijska (PNF). W Polsce, za sprawą lekarza ortopedy z wieloletnią praktyką kliniczną, powstała jeszcze jedna szkoła – pinoterapia.

Synkinetyczny ping-pong

Czy ktoś uczył Cię oddychania albo ssania? Kichanie, wyciąganie ręki po książkę czy utrzymywanie się w pionie na krześle to czynności, które wykonujemy odruchowo, bez udziału świadomości. Od momentu przyjścia na świat przyswajamy instynktownie pewne pradawne wzorce poruszania się, które zapewniały przetrwanie gatunkowi *Homo sapiens* od początku jego istnienia. Te skoordynowane ruchy są możliwe dzięki równoczesnym napięciom różnych struktur mięśniowych w ciele, zwanych synkinezami, nad którymi władzę ma układ podkorowy, czyli pozapiramidowy. Odpowiada on za automatyzację tych czynności, które świadomie podjął wcześniej jego odpowiednik – układ piramidowy (niejako go odciążając). Bywa, że synkinezy są nieskoordynowane i zaburzone, a obserwacja tego procesu skłoniła ortopedę traumatologa Radosława Składowskiego do wyodrębnienia grup mięśni współpracujących ze sobą, które nazwał łańcuchami synkinetycznymi. Dzięki nim można dotrzeć do przyczyny danego zaburzenia i podjąć leczenie u źródła. Obserwacje te stały się podwaliną stworzonej przez niego koncepcji FRS – Pięciu Układów Regulacyjnych (Five Regulatory Systems concept, FRSc).



REKLAMA

eprasa.pl d0

Żywiołowe regulatory

Dr Składowski połączył idee Arystotelejskie i hinduskie w opisywaniu człowieka i podzielił pacjentów według pięciu żywiołów: ziemi, powietrza, wody, ognia i eteru. Nie mają one jednak znaczenia metafizycznego, tak jak ma to miejsce np. w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Każdy z nich różni się pod względem m.in. typu budowy (wraz z różnym zagęszczeniem tkanek u poszczególnych typów), rodzajem reakcji na ból i dominującym układem regulacyjnym, których wyszczególnił 5. Są to, zgodnie z tą koncepcją, systemy tkanek, które odpowiadają za komunikację w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu. Regulatory są ze sobą powiązane siecią połączeń, dzięki której narząd ruchu może znosić obciążenia i w przypadku nadwyrężenia – może szybciej się regenerować. Jeśli dany regulator nie funkcjonuje właściwie, wpływa to automatycznie na pozostałe i w ciele tworzą się zmiany patologiczne, pociągające za sobą rozmaite schorzenia. U różnych osób dominują poszczególne typy regulatorów.



Czym różnią się od siebie wspomniane regulatory?

Regulator I – układ piezoaktywny

Informacje w tym układzie przekazywane są przez tkanki o cechach piezoaktywnych. Zjawisko piezoelektryczności odkryli bracia Jacques i Pierre Curie w 1880 r.[2], a współcześnie jest powszechnie wykorzystywane w życiu codziennym, m.in. w latarkach, zapalniczkach, przetwornikach gitar elektrycznych czy mikroskopach z sondą skanującą. Polega ono na zdolności materii organicznej i nieorganicznej do wytwarzania potencjałów elektrycznych w reakcji na mechaniczny nacisk, ale bez zastosowania pola elektrycznego i magnetycznego. Badania nad piezoelektrycznością ludzkich tkanek rozpoczęły się w 1957 r., kiedy to japońscy naukowcy odkryli, że takie właściwości (za sprawą obecnego w niej apatytu) wykazuje ludzka kość[3]. Kolejne odkrycia udowodniły, że taki potencjał ma również kolagen w kościach[4], aktyna i miozyna w mięśniach szkieletowych, niektóre pojedyncze aminokwasy oraz cząsteczki DNA[5].

Osoby, u których dominuje ten typ regulatora, wykazują się dużą siłą i odpornością na obciążenia. Jednak ma to negatywne skutki w postaci uaktywniania się struktur, które twórca FRSc nazwał jętkami. (Wzorował się przy tym na terminologii budowlanej – jętka to poprzeczna belka podtrzymująca dach, podpiera krokwie i jest przez nie ściskana). Jętki są zagęszczeniami powięzi między mięśniami leżącymi blisko siebie lub tymi, które mają wspólny przyczep. Gdy są aktywowane, ograniczony zostaje zakres ruchu w innych kierunkach.

Regulator II – układ humoralny

W tym regulatorze informacja przekazywana jest poprzez cząsteczki rozpuszczalne w wodzie (np. en-

Ziołowe wsparcie w bólach mięśniowo-powięziowych



Wyciągi z korzenia afrykańskiej rośliny *Harpagophytum procumbens*, zwanej ze względu na charakterystyczny wygląd czarcim pazurem, mogą być stosowane w łagodzeniu bólu. Wyciąg wodno-alkoholowy z tej rośliny, wprowadzony do żelu, wykazał działanie przeciwzapalne, łagodzące i obkurczające naczynia krwionośne[1]

Arnika górska (*Arnica montana*, pomornik) znana jest w medycynie ludowej od setek lat ze swoich właściwości łagodzących bóle, obrzęki i stłuczenia. Opisywała ją już w średniowieczu św. Hildegarda z Bingen[2]. Żele i kremy z ekstraktem z pomornika mają udowodnione badaniami właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne i są polecane jako bezpieczne metody wspierające w leczeniu ostrego i przewlekłego bólu[3].

W opublikowanym w ubiegłym roku badaniu wykazano, że stosowanie kremu zawierającego wyciągi z kadzidłowca indyjskiego (*Boswellia serrata*), czarciego pazura (*Harpagophytum procumbens*), imbiru i nasion kasztanowca (substancja czynna: escyna) u osób cierpiących na bóle spowodowane napięciem mięśniowym i powięziowym przynosiło znaczną poprawę w dolegliwościach. Następowało istotne zmniejszenie bólu i sztywności, wzrastała ruchomość, przy jednoczesnym mniejszym zapotrzebowaniu na leki (diklofenak)[4].

Wyciągi z kadzidłowca, czarciego pazura, łagodzącej obrzęki arniki i imbiru można znaleźć w różnego rodzaju preparatach dostępnych bez recepty – żelach, kremach, maściach oraz w naturalnych plastrach przeciwbólowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Pol J Cosm, 2008, 2, 148-161; Pol J Cosm, 2005, 3, 154-161
2. „Wielka księga ziół polskich", Poznań, Publicat S.A., 2008
3. Medicines (Basel), 2021 Oct 9; 8(10): 58
4. Minerva Med, 2021 Apr;112(2): 255-260

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Przeciwwskazaniami do pinoterapii są:

- nowotwór,
- niektóre choroby i infekcje skóry (w tym z przerwaniem jej ciągłości),
- niedawno przebyty zawał serca,
- tętniaki,
- zakrzepica,
- stany zapalne i infekcje (wirusowe oraz bakteryjne),
- padaczka,
- ciąża (przeciwwskazanie względne).

zymy). W praktyce wiąże się z lekko obrzękniętym ciałem i pewnym zastojem płynów oraz większą ospałością. Gdy u kogoś wiodącą rolę odgrywa ten regulator, może on używać dużej siły, ale w krótkim czasie. Charakterystycznym schorzeniem u osób z tym typem jest np. rwa kulszowa.

Regulator III – układ nerwowy autonomiczny

Osoby o dominującym III typie regulatora mogą reagować usztywnieniem tkanek na pobudzenie psychiczne, ponieważ jest on powiązany z mechanizmem walki i ucieczki. Gdy napięcie związane ze stresem nie znajduje ujścia – blokuje się w ciele i przynosi dolegliwości somatyczne. Utwardzona i bolesna struktura łącznotkankowa została określona mianem lipodynii lub bardziej obrazowo – ośmiornicy (ze względu na centralny punkt – głowę – oraz odnogi). W teorii FRSc wyróżnia się osiem takich ośmiornic (stref sympatykotonii), znajdujących się w różnych obszarach ciała, np. na karku lub w okolicy mostka.

Regulator IV – układ nerwowy somatyczny pozapiramidowy lub synkinetyczny

Oparty jest na działaniu łańcuchów synkinetycznych. U osób, które charakteryzują się dominującym regulatorem IV, u których w ruchu zaangażowane jest całe ciało – źródło bólu często nie jest tożsame z miejscem, gdzie jest on odczuwalny – mogą to być nawet miejsce bardzo odległe od siebie.

Regulator V – układ piąty

Informacje w tym regulatorze są przekazywane z tkanek do skóry, na zasadzie zjawiska skórnej strefy odczynowej (SSO). Dr Składowski zauważył, że niekiedy skóra pacjentów nad miejscem wymagającym leczenia była niedoczulona albo przeczulona, ale pod wpływem terapii narzędziowej – nie tylko odbiór bodźca zmieniał się na prawidłowy, ale też poprawiał się stan patologicznie zmienionej głębszej tkanki.

Stworzona przez dr. Składowskiego koncepcja łączy zagadnienia medycyny tradycyjnej i niekonwencjonalnej. W FRSc można znaleźć elementy terapii manualnej, masażu, akupunktury, akupresury i igłowania. Trwają wciąż badania nad czynnikami, które mogą mieć największy wpływ na regenerację, takimi jak praca nad wzorcami bólowymi i reedukacja tkanek, odczulanie i praca na receptorach, a metoda ta jest wciąż rozwijana.

W ramach pinoterapii wykorzystywane są różne techniki z użyciem narzędzi lub bez. Należą do nich:

Pinowanie

Służą do tego specjalne narzędzia – piny i pinokaty, inaczej zwane katami (nazwa ta pochodzi od skrótowca KAT – Kierunkowa Adaptacja Tkankowa). Piny mają kształt gwoździ,

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9

spłaszczonych na jednym końcu, a ostro zakończonych na drugim. Wykonane są z mosiądzu. Pinokaty to płaskie, twarde blaszki, przypominające kształtem nóż bez rękojeści, półksiężycowato i esowato wygięty. Mogą być zarówno mosiężne, jak i wykonane ze stali chirurgicznej. Kat jest zakończony z jednej strony ostrzejszym kolcem, a z drugiej wi-

delcowatymi ząbkami. Za pomocą tych narzędzi terapeuta dokonuje nacisku na skórę i znajdujące się pod nią tkanki: pinowanie, dziobanie, gua sha (chińska technika masażu,

Rozmowa z terapeutą manualnym Patrykiem Filipowiczem

Patryk Filipowicz
mgr fizjoterapii, terapeuta manualny
Instagram: fizjo_med



OCL: Czym różni się pinoterapia od pracy manualnej?
Patryk Filipowicz: W pinoterapii, będącej terapią narzędziową, stosowaną w ramach terapii manualnej, wykorzystujemy piny, nazywane potocznie gwoździami oraz katy – specjalnie wyprofilowane blaszki (widoczne na zdjęciu). Wykonane są z mosiądzu (piny) i stali chirurgicznej (katy), gdyż są to materiały bardzo wytrzymałe i najbardziej higieniczne, a wymagają one częstej dezynfekcji (przed każdym użyciem i po nim). Różnica w stosowaniu tej techniki jest najbardziej odczuwalna dla pacjenta. Inaczej odbiera się bodźce dostarczane przez opuszki palca czy dłoń, a odmiennie, gdy stosowane jest narzędzie. Powierzchnia stykania się z pinem jest znacznie mniejsza i wywierane jest większe ciśnienie na tkankę, w związku z tym odczuwalność bodźca jest większa, ale ból nie jest na tyle inwazyjny, żeby nie dało się przetrwać zabiegu. Poza tym każdy człowiek ma inny próg bólu i to, co dla kogoś mogłoby się wydać nie do zniesienia, dla innego – w krótkim czasie – jest akceptowalne.

W ramach medycyny manualnej stosuje się również suche igłowanie. Czy wykorzystuje Pan również tę metodę?
Tak i – co ciekawe – pacjenci chętnie wracają na kolejne zabiegi. Oczywiście warunek jest jeden: jeśli ktoś ma lęk przed igłami, tego typu zabieg wiązałby się ze zbyt dużym stresem i zadziała psychosomatyka – reakcja mogłaby wpłynąć na efekty zabiegu. Tak więc igłowanie sprawdzi się, ale u osoby, która nie boi się igieł i zastrzyków. Stymulacja tkanek igłą jest dość głęboka, a i sam zabieg może trwać dłużej niż tradycyjne zabiegi manualne, które zajmują ok. 30-60 min. Igłę umieszczoną w tkance pozostawia się tam na pewien czas i najtrwalsze, najciekawsze efekty przynoszą zabiegi, które trwają np. 3 godziny. Lepiej więc poświęcić więcej czasu w gabinecie, a wyniki będą wówczas bardziej długoterminowe, np. poprawa utrzyma się przez pół roku. Po zastosowaniu igieł pacjent może odczuwać punktowe zakwasy w okolicy wkłucia. Metoda ta sprawdza się zwłaszcza w stanach ostrych i przewlekłych.

Z jakimi problemami najczęściej przychodzą do Pana pacjenci?
W ostatnim czasie – ze skutkami pracy w ramach home office, czyli siedzącej. Są to bóle o charakterze pseudorwy kulszowej, przypominające objawy tego schorzenia, obejmujące pośladek i mięsień gruszkowaty, promieniujące do kończyny. Bardzo często zgłaszają się też osoby z bólami w odcinku szyjnym. Mam również pacjentów pozabiegowych – po wszczepieniu endoprotez, uszkodzeniach torebek stawowych i więzadeł. Zajmuję się również urazami sportowymi, w przypadku których te metody sprawdzają się znakomicie i dają superefekty.

Czy są takie przypadki, w których ta metoda sprawdza się lepiej niż inne?
Z mojego doświadczenia wynika, że jest świetna w dolegliwościach lędźwiowego odcinka kręgosłupa i związanych z nimi bólów promieniujących do kończyn. Poza tym sprawdzi się w przypadku wszelkich obrzęków okołostawowych, również pourazowych i skręceń. W problemach związanych z ograniczeniem zakresu ruchomości kończyny dają spektakularną poprawę – często pacjent wychodzi z gabinetu z nawet o 60-70% zwiększonym zakresem ruchomości.

Jakie są przeciwwskazania do zabiegów? Czy do suchego igłowania należy się jakoś szczególnie przygotować?
W przypadku igłowania podwyższone parametry krwi: d-dimery, OB, CRP i fosfataza alkaliczna (ALP) oraz markery nowotworowe dyskwalifikują do zabiegów terapii manualnej. Przeciwwskazaniem względnym do tego rodzaju terapii jest również ciąża. Pacjent nie może mieć czynnego stanu zapalnego (o czym świadczą CRP i OB), świeżego urazu, zmian skórnych z przerwaniem ciągłości skóry, złamania czy naderwania tkanek miękkich (to również przeciwwskazanie względne). Jeśli chodzi o te ostatnie, zwłaszcza przy występowaniu obrzęku i krwiaków, zdarza się, że stosujemy pinoterapię z użyciem gwoździ – wspomaga ona proces naprawczy tkanek.

Przyrządy z których Pan korzysta, mogą budzić pewne obawy, że zabiegi będą bardziej bolesne od tych wykonywanych manualnie. Jakby Pan uspokoił pacjentów?
U każdego wykonuję najpierw na próbę lekki test i w ten sposób sprawdzamy, czy może zaakceptować próg bólu. Nikt nie powinien mieć również obaw dotyczących higieny, gdyż, jak już wspomniałem, narzędzia są dezynfekowane. Podczas pinoterapii pytam na bieżąco pacjenta, jak się czuje i do niego należy decyzja, czy mam kontynuować. Z doświadczenia wiem, że osoba, u której zabieg przyniósł efekty, nie obawia się kolejnego, pomimo odczuwania bólu – wystarczy się przemóc i sprawdzić samemu.

Dlaczego zainteresował się Pan właśnie taką metodą pracy z pacjentami? Co jest w niej Pana zdaniem ciekawego i wyjątkowego?
Pracuję jako terapeuta manualny od 5 lat, a od 4 lat – z wykorzystaniem tych technik. Po raz pierwszy zetknąłem się z pinoterapią podczas pracy w klubie sportowym – zobaczyłem wówczas, jak bardzo jest efektywna i skuteczna w sytuacjach, gdy ważne jest, by zawodnik szybko wrócił do sprawności. Zależy mi, żeby stan mojego pacjenta poprawił się jak najszybciej i najchętniej wolałbym przyjmować coraz to nowe osoby, niż żeby ktoś do mnie regularnie wracał z tą samą dolegliwością, np. przez 3 miesiące. Zdecydowanie tym, co skłania mnie do stosowania tej metody, jest trwałość efektów. Potwierdzają to moi pacjenci. Zdarza się, że ktoś wraca do mnie dopiero po trzech latach na kolejny zabieg i jest gotów przejechać 150 km do Warszawy, bo wie, że rezultaty utrzymają się bardzo długo. Jeśli możemy uzyskać lepsze i trwalsze wyniki w krótszym czasie, to jest to lepsze dla pacjenta zarówno pod względem zdrowotnym, jak i finansowym. Nie da się również ukryć, że jako fizjoterapeuta dzięki narzędziom oszczędzam ręce, a chciałbym, by służyły mi jak najdłużej i bym mógł dalej skutecznie pomagać ludziom w powrocie do zdrowia i sprawności.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Czy pinoterapia boli? Relacja pacjentki



Korzystam z zabiegów terapii manualnej od lat, w związku z problemami z kręgosłupem lędźwiowym. Wydaje mi się, że mam dość wysoki próg bólu i potrafię wiele znieść. Podczas pierwszych wizyt u terapeuty manualnego byłam początkowo zaskoczona tym, że ból w trakcie pracy na tkankach miękkich jest znacznie większy niż ten, z którym pojawiłam się w gabinecie. Na szczęście w miarę trwania zabiegu słabł i zdarzało się, że wychodziłam z uczuciem, że zostawiam go za sobą w co najmniej ¾. Chociaż zdaję sobie sprawę, że zabiegi tego typu są bolesne, to gdy pojawiają się u mnie dolegliwości – nie waham się, by wybrać się do terapeuty manualnego po raz kolejny. W ubiegłym roku trafiłam do p. Patryka Filipowicza z okropnym bólem prawego barku, łopatki, usztywnieniem szyi (nie mogłam niemal w ogóle skręcać głowy w prawo), a ból nieznośnie promieniował do prawej ręki. Wówczas po raz pierwszy zetknęłam się z pinoterapią. Przyznam, że ucisk z użyciem pinów (gwoździ) był początkowo bardzo bolesny, ale ból ustępował i to, moim zdaniem, szybciej niż przy nacisku palcami i dłońmi. Oprócz użycia narzędzi, p. Patryk zastosował również metody manualne. Zabieg trwał ok. 30 min. Również i tym razem wyszłam z gabinetu bez uczucia sztywności i niemal bez bólu. Jedyną dolegliwością, którą odczuwałam po zabiegu, było uczucie mrowienia w karku i na głowie, które przeszło po około 2 godz.

Ewa, 43 l.

„gua" – skrobanie, „sha" – zaczerwienienie skóry) i techniki odruchowe.

Suche igłowanie

Inaczej nazywane igłoterapią, wykorzystuje igłę kłującą (nie jest to igła iniekcyjna ani chirurgiczna, czyli tnąca). Określenie „suche" wywodzi się z początków tego typu zabiegów, które pomimo stosowania igieł do zastrzyków nie wykorzystywały żadnych roztworów do wstrzyknięć, były zatem wbijane „na sucho". Terapeuta wbija wprawnie igłę, tak aby przebiła szybko skórę i dotarła do napiętego, obolałego mięśnia, a gdy już znajdzie się w odpowiednim miejscu – porusza nią do momentu, gdy ustąpi napięcie. Mechanizm działania podobny jest do stosowania pinów lub ucisku manualnego, ale zasięg igły jest znacznie bardziej celowany. Igła znajduje się w ciele do momentu, gdy pacjent przestaje odczuwać ból i ucisk. Bywa, że na reakcję trzeba poczekać dłużej niż w przypadku pracy manualnej, dlatego zabiegi suchego igłowania mogą trwać nawet kilka godzin.

BIBLIOGRAFIA

1. Hygeia Public Health, 2013, 48(3): 262-268
2. Ultrasound, 19(4): 187-96
3. J Phys Soc Japan, 1957, 12:1158-1162
4. Becker R.O., Selden G. The Body Electrics, „Williams Morrow & Co, Inc", Nowy Jork, 1985
5. J Phys Soc Japan, 1969, 26: 777-780; J J Appl Phys, 1970, 9: 844; Nature, 1970, 225: 635.

Mobilizacje stawów

Stosowane w przypadku stanu nazywanego „zablokowaniem stawu": gdy ma on zmniejszoną ruchomość i towarzyszą temu dolegliwości bólowe. Terapeuta wykonuje powolne, bierne ruchy w obrębie stawu, ale bez przekraczania jego możliwości anatomicznych.

Manipulacje krótkodźwigniowe

Zwane są inaczej HVLA (high velocity low amplitude, duża prędkość niska amplituda) i w rozwinięciu tego skrótu tkwi ich mechanizm działania – terapeuta wykonuje szybki ruch o niskiej amplitudzie, co prowadzi do charakterystycznego „kliknięcia", przypominającego chrzęst. Rozluźnia w ten sposób napięte struktury.

Terapia mięśniowo-powięziowa

Powięź to rodzaj błony zbudowanej tkanki łącznej włóknistej zwartej, która osłania mięśnie, tworzy torebki organów i stawowe, rozścięgna, ścięgna i więzadła. Praca w obrębie tych tkanek – mięśni i powięzi – polega na głębokim tarciu z użyciem opuszków palców, kostek palców i łokcia. Zesztywniała i obolała tkanka rozluźnia się, chociaż w początkowej fazie manipulacji może ona być bardziej bolesna. Z biegiem czasu i nacisku ból maleje, niekiedy ustępuje całkowicie, a miejsce poddawane manipulacji – rozluźnia się.



REKLAMA

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Rakotwórcza chemia wokół nas

Jak się okazuje aż 296 substancji obecnych w produktach codziennego użytku może zwiększać ryzyko nowotworów piersi

Najczęstszym złośliwym nowotworem diagnozowanym u pań, jest rak sutka. Jest on też najczęstszym zabójcą kobiet spośród chorób onkologicznych[1]. Jak się okazuje prócz czynników genetycznych, w jego rozwoju kluczowe znaczenie ma także poziom estrogenów oraz progesteronu ma kluczowe znaczenie. Gdy w organizmie kobiety utrzymuje się nadmierne stężenie tych hormonów, wzrasta ryzyko zachorowania.

Coraz więcej ekspertów uważa, że jego przyczyn można doszukiwać się w otaczającym nas środowisku – zwłaszcza po niedawnym odkryciu, iż większość kobiet chorujących na ten nowotwór wykazuje znaczne ślady obecności w piersiach parabenów[2].

Jak się okazuje, również popularne farmaceutyki przepisywane na receptę mogą zapoczątkować lub nasilić rozwój raka piersi. Należą do nich:

- **Leki przeciwnadciśnieniowe:**
  - Serpasil (rezerpina)
  - Apresoline (hydralazyna)
  - Spiroctan lub Aldactone w USA (spironolakton)
  - Tenormin (atenolol)
- **Antybiotyki**
  - Flagyl (metronidazol)
- **Leki uspokajające**
  - Valium (diazepam)
  - Xanax (alprazolam)
- **Leki przeciwdepresyjne**
  - Elavil (chlorowodorek amitryptyliny)

eprasa.pl d0a7e7b2e9

– Prozac (chlorowodorek fluoksetyny)

- **Leki przeciwpsychotyczne**
  Haldol (haloperidol)
- **Leki obniżające poziom cholesterolu**
  – Wszystkie fibraty i statyny, szczególnie Lipostat lub Pravachol w USA (prawastatyna)
- **Chemioterapia**
  – Według amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka iperyty azotowe, winkrystyna, prokarbazyna oraz prednizolon (w USA – steroid prednizon), stosowane w leczeniu choroby Hodgkina (ziarnicy złośliwej) i innych chorób nowotworowych, znacząco zwiększają u kobiet ryzyko rozwoju raka piersi po upływie 15 lub więcej lat
- **Leki zobojętniające kwas żołądkowy**
  – Tagamet

Hormony pod wpływem

Ostatnio 2 badaczki Ruthann Rudel oraz Bethsaida Cardona z Instytutu Silent Spring, zajmującego się wpływem produktów codziennego użytku na zdrowie kobiet, postanowiły sprawdzić, czy podobny wpływ na żeńskie hormony mogą mieć również inne substancje. W tym celu przeanalizowały ponad 2 tys. związków wytypowanych przez program ToxCast amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska.

> „W analizie z użyciem linii komórkowych aż 296 z badanych związków chemicznych prowadziło do wzrostu poziomu estradiolu (jeden z estrogenów) albo progesteronu, a 71 z nich – obu hormonów jednocześnie”

Piersi pod lupą

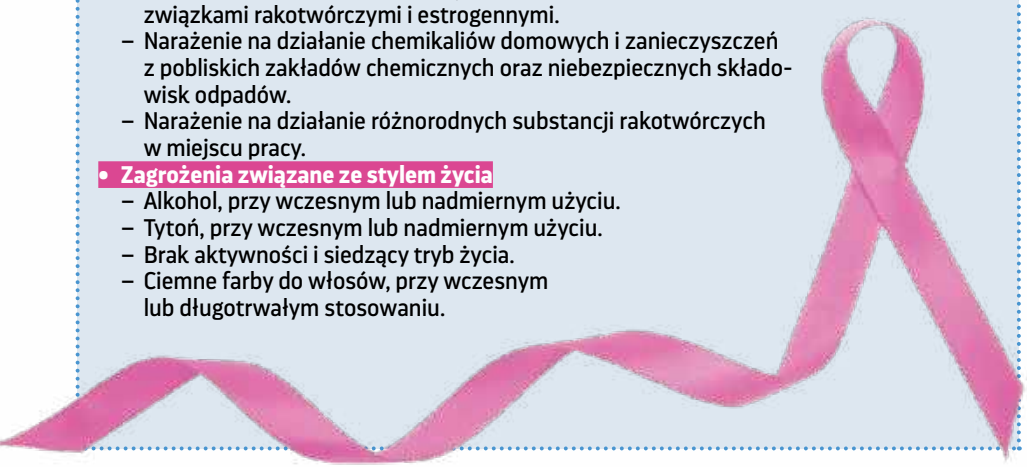
Rutynowym badaniem medycznym w wykrywaniu raka piersi jest mammografia, procedura polegająca na ściśnięciu piersi między dwiema płytkami i wykonaniu jej zdjęcia rentgenowskiego. Ma ona jednak szereg poważnych wad. Jest wysoce niedokładna, szczególnie u młodych kobiet, co niepotrzebnie naraża je na rakotwórcze promieniowanie i prowadzi do szkodliwych biopsji. Szczęśliwie możesz zastosować inne formy badania.

- **Regularnie sama badaj piersi** i okresowo pozwól zbadać je wykwalifikowanej pielęgniarce lub lekarzowi – wykazano, że to pewniejszy sposób wykrywania raka niż mammografia[4];
- **Pomyśl o ultrasonografii** – jest bezpieczniejsza, choć niewiele bardziej wiarygodna niż mammografia;
- **Rozważ termografię**, w której mierzy się temperaturę skóry. Rak podnosi temperaturę skóry przylegającej do guza, przede wszystkim w wyniku zwiększonego przepływu krwi i metabolizmu[5]. Termografia może wykrywać raka nawet o 8-10 lat wcześniej niż mammografia. W jednym z badań wychwycono w ten sposób połowę wszystkich wczesnych raków, podczas gdy mammografia zidentyfikowała zaledwie do 10% spośród nich[6]. Dokładność badania jest zbliżona lub lepsza niż samobadania i mammografii.

Przefiltruj otoczenie

Zdaniem Samuela Epsteina, autora książki „The Politics of Cancer” i światowego autorytetu w dziedzinie środowiskowych przyczyn raka, głównymi czynnikami ryzyka jego rozwoju są:

- **Współczesne zagrożenia medyczne**
  – Wczesne i długotrwałe stosowanie pigułek antykoncepcyjnych.
  – Estrogenowa terapia zastępcza z zastosowaniem dużych dawek przez długi czas.
  – Przedmenopauzalna mammografia, z wczesnym i wielokrotnym naświetlaniem.
  – Niehormonalne leki na receptę, takie jak niektóre leki przeciwnadciśnieniowe.
  – Silikonowe implanty piersi, szczególnie te, które owinięte są pianką poliuretanową.
- **Zagrożenia dietetyczne i środowiskowe**
  – Diety bogate w tłuszcze zwierzęce, zanieczyszczone nieujawnionymi związkami rakotwórczymi i estrogennymi.
  – Narażenie na działanie chemikaliów domowych i zanieczyszczeń z pobliskich zakładów chemicznych oraz niebezpiecznych składowisk odpadów.
  – Narażenie na działanie różnorodnych substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
- **Zagrożenia związane ze stylem życia**
  – Alkohol, przy wczesnym lub nadmiernym użyciu.
  – Tytoń, przy wczesnym lub nadmiernym użyciu.
  – Brak aktywności i siedzący tryb życia.
  – Ciemne farby do włosów, przy wczesnym lub długotrwałym stosowaniu.



Zaawansowane badania laboratoryjne były prowadzone z poszanowaniem najlepszych praktyk, metod przesiewowych oraz obliczeniowych. Podczas analiz *in vitro* uczone analizowały, które z badanych związków chemicznych będą prowadziły do wzrostu progesteronu, a które spowodują podniesienie poziomu estrogenu, bądź obydwóch hormonów jednocześnie.

W analizie z użyciem linii komórkowych aż 296 z badanych związków chemicznych prowadziło do wzrostu poziomu estradiolu (jeden z estrogenów) albo progesteronu, a 71 z nich – obu hormonów jednocześnie. Jeśli dostaną się one do organizmu, mogą podwyższać poziom wspomnianych hormonów i zwiększać ryzyko rozwoju nowotworu piersi. Dlatego uczone w przybliżeniu oszacowały również potencjalne ryzyko zetknięcia się z tymi związkami. Okazało się, że najwięcej związków chemicznych wpływających na żeńskie hormony znajduje się w pestycydach, stosowanych do ochrony roślin, żywności oraz artykułach przemysłowych! W lekach było ich 3 razy mniej[3].

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Spal biustonosze z fiszbinami

Sydney Singer i Soma Grismaijer w swojej książce „Dressed to Kill" (Zabójcza moda) zauważyli, że rak piersi jest aż 4 razy częstszy tam, gdzie kobiety noszą biustonosze (w Europie i Ameryce Północnej). Odsetek ten był jeszcze wyższy w przypadku ciasnych biustonoszy, które mogą pozostawiać czerwone ślady na ramionach i pod piersiami, a także utrudniają oddychanie, powodując niedobór tlenu w komórkach.

Singer i Grismaijer stwierdzili, że u pań noszących biustonosze dłużej niż przez 12 godzin dziennie ryzyko raka piersi jest 21 razy wyższe niż u tych, które noszą stanik krócej. Wśród noszących biustonosz przez 24 godziny na dobę zapadalność na raka piersi jest aż 125 razy wyższa niż wśród tych, które w ogóle go nie noszą! Noszenie biustonosza dłużej niż przez 12 godz. dziennie blokuje układ limfatyczny, powodując gromadzenie się toksyn[8].

W stanikach usztywnionych drutami metal przecina południki akupunkturowe, przez co może blokować prawidłowy przepływ energii organizmu, czyli qi. Według medycyny chińskiej blokada taka może wywołać stagnację i chorobę.

Groźna suma

Na szczęście, chociaż miewamy styczność z wysoce niebezpiecznymi substancjami, to o ile jest ono bardzo sporadyczne, nie powinno wpływać na nasz organizm negatywnie. Jednak produkty o niższym potencjalne mogą być bardziej problematyczne, jeżeli będziemy na długotrwale wystawieni na ich działanie.

Spośród wszystkich 296 substancji udało się wyselekcjonować 10 najgroźniejszych, które mogą oddziaływać na kobiece hormony. Podium na tej liście zajęły pestycydy. Jednak gdy badaczki bliżej przyjrzały się ryzyku kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, na prowadzenie wysunęły się dodatki do żywności, zanieczyszczona woda pitna oraz suplement diety – forskolina. To substancja, którą można pozyskać choćby z liści pokrzywy indyjskiej. Oferowana jest jako ułatwiająca odchudzanie dzięki wspomaganiu wytwarzania insuliny. Dodatkowo jest reklamowana jako środek przeciwdziałający wysokiemu ciśnieniu.

W gronie tych substancji znajduje się też bisfenol A (BPA), który dawniej był stosowany do produkcji np. butelek, plastikowych opakowań na żywność czy wnętrza puszek konserwowych.

Unikaj pestycydów

Podczas upraw roli standardem jest stosowanie oprysków, aby zwiększyć uzyskiwane plony i ograniczyć rozwój szkodliwych organizmów. Niestety, jak dowiodło przeprowadzone badanie, te substancje mają również mroczniejszą stronę. Środki ochrony roślin, takie jak DDT, dieldryna, polichlorowane bifenyle i dioksyny, są imitatorami estrogenu[7].

Warto zainteresować się produktami pochodzącymi z upraw ekologicznych, które są produkowane z mniejszą ingerencją, większym poszanowaniem środowiska oraz bardzo restrykcyjną listą dozwolonych środków ochrony roślin. Gdy kupujesz warzywa i owoce niepochodzące z upraw ekologicznych, myj je dokładnie, by usunąć z ich skórki pestycydy.

Od pewnego czasu produkty, które go nie zawierają, są specjalnie oznaczone, aby konsumenci mogli świadomie wybrać bezpieczniejsze rozwiązania.

Wyniki tej analizy prowadzą do smutnego wniosku, że kobiety codziennie narażone są na kontakt z wieloma chemikaliami, których negatywny wpływ na ich gospodarkę hormonalną może się niebezpiecznie sumować.

Zabójca kobiet

Według danych WHO w 2020 r. na całym świecie zdiagnozowano 2,3 mln zachorowań na raka piersi, a 685 tys. chorych zmarło. Na szczęście wczesne wykrycie choroby pozwala na jej skuteczne wyleczenie. Dlatego tak ważna jest profilaktyka w postaci comiesięcznego samobadania. Jednak to nie wszystko, co możesz zrobić dla swoich piersi.

Stres

Jak udowodnili naukowcy, silne napięcie, wywołane, np. śmiercią bliskiej osoby, utratą pracy lub rozwodem, może być przyczyną raka piersi. Ryzyko jego rozwoju wzrasta blisko 12-krotnie, jeżeli w ciągu poprzedzających 5 lat kobieta doznała stresu. Zaskakujące jest to, że u tych pań, które mierzą się z problemami i starają się wypracowywać ich rozwiązania, wystąpienie raka piersi jest 3 razy bardziej prawdopodobne niż u tych, które reagują na kłopoty w sposób bardziej emocjonalny.

Zespół angielskich i chińskich psychiatrów, radiologów, chirurgów oraz specjalistów onkologów, którym kierował dr C. Chen z wydziału medycznego Narodowego Uniwersytetu Cheng Kung z Tajwanu, przeprowadził wywiady ze 119 kobietami w wieku 20-70 lat, skierowanymi do King's College Hospital w Londynie z powodu podejrzanych guzków w piersiach. Zadając im pytania i oceniając poziom stresu oraz inne czynniki, naukowcy wykazali, że prawdopodobieństwo wystąpienia u kobiet raka piersi było ponad 3-krotnie wyższe w 5 lub mniej lat po doświadczeniu stresu. Liczba ta wzrosła do 11,6 raza, gdy wprowadzono poprawki uwzględniające inne czynniki, takie jak starszy wiek oraz menopauza[9].

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Zmodyfikuj dietę

Unikaj produktów mlecznych, a zwłaszcza żywności nieorganicznej. Elektrownie atomowe emitują do atmosfery rakotwórcze produkty uboczne, takie jak zabójczy izotop radioaktywny stront-90, które powodują skażenie trawy i wody spożywanej przez mleczne krowy oraz przedostają się do przetworów mlecznych. Badania prowadzone w hrabstwach Nassau i Suffolk w stanie Nowy Jork, z których w obu znajdują się duże elektrownie atomowe, wykazały, że ryzyko śmierci z powodu raka piersi wzrosło tam gwałtownie wraz ze wzrostem poziomu strontu-90[10].

Ogranicz też produkty mięsne, takie jak kiełbasy i hot-dogi, zawierające azotyny grające rolę konserwantów. Tworzą one w organizmie nitrozoaminy, bardzo silnie rakotwórcze związki chemiczne.

Sięgaj za to po ryby głębokomorskie, mniej narażone na zanieczyszczenie pestycydami i innymi rakotwórczymi odpadami przemysłowymi niż ryby słodkowodne. Należą do nich: golec zwyczajny, halibut, gardłosz atlantycki, lucjan czerwony i strzępiel. Bezpieczne są również dzikie krewetki i homary z Australii, Kalifornii, Meksyku i Nowej Zelandii. Uwaga! Rzadko pozwalaj sobie na jedzenie dużych ryb, takich jak tuńczyk, ponieważ kumulują się w nich rtęć i inne metale ciężkie, które mogą przyczyniać się do rozwoju zmian nowotworowych.

Spożywaj nieprzetworzone produkty sojowe, flawonoidy, błonnik (z pełnego ziarna, owoców, warzyw i roślin strączkowych), oliwę z oliwek, brązowe wodorosty (kelp), czosnek, warzywa krzyżowe (takie jak kapusta i brokuły), karotenoidy (z warzyw takich jak marchew, dynia i słodkie ziemniaki), a także produkty bogate w witaminę E i selen, gdyż wszystkie one – jak udowodniono – zwalczają raka.

Filtruj wodę (najlepsza jest odwrócona osmoza)

Utrzymuj zdrową wagę

Otyłość zwiększa ryzyko postmenopauzalnego raka piersi o 50-100%[11]. Podnosi ona również ryzyko śmierci z powodu tej choroby[12].



Wystrzegaj się plastiku

O ile to tylko możliwe, unikaj kupowania żywności w puszkach lub produktów pakowanych w plastik. Jeśli już musisz je kupić, pamiętaj, by wyjąć produkt z opakowania możliwie jak najszybciej. W piekarniku i kuchence mikrofalowej używaj szklanych naczyń.

Ogranicz używki

Napoje procentowe gwałtownie podnoszą poziom estrogenu. Jeden drink dziennie powoduje wzrost ryzyka o 11-40% u kobiet w każdym wieku[19]. Ryzyko jest szczególnie duże u pań stosujących hormonalną terapię zastępczą[20]. Już po wypiciu pół kieliszka wina poziom krążącego estrogenu prawie się podwaja.

Jak zapobiegać rakowi piersi?

Unikaj poniższych rzeczy, ponieważ mogą wywoływać raka.

- Hormonów dietylostilbestrol (DES, lek równie szkodliwy, jak thalidomid), hormonalna terapia zastępcza oraz pigułki antykoncepcyjne – wszystkie one zwiększają ryzyko nawet do 70 razy[13]!
- Statyn, jeżeli masz mniej niż 55 lat[14].
- Leków na nadciśnienie, takie jak blokery kanału wapniowego, szczególnie jeśli przyjmujesz też leki estrogenowe[15].
- Trójcyklicznych leków przeciwdepresyjnych[16].
- Parabenów (metylowy, propylowy, etylowy, butylowy), powszechnie stosowanych w dezodorantach, produktach żywnościowych, lekach i kosmetykach[17].
- Ciemnych lub czerwonych farb do włosów, stosowanych w salonach fryzjerskich.
- Nadmiernej ekspozycji na działanie pól elektromagnetycznych (np. pracy jako operator lub instalator telefoniczny czy też programista komputerowy)[18].

eprasa.pl d0a7e7b2e9



> U pań noszących biustonosze dłużej niż przez 12 godzin dziennie ryzyko raka piersi jest 21 razy wyższe niż u tych, które noszą stanik krócej

Kupuj bezpieczne detergenty

Na układ hormonalny, a w konsekwencji na powstawanie raka piersi, mogą wpływać również środki czystości. Naukowcy z Silent Spring Institute w Massachusetts zapytali ponad 1 500 kobiet, czego używają do sprzątania mieszkania i stwierdzili, że te, które stosowały odświeżacze powietrza i środki zwalczające pleśń, były bardziej narażone na rozwój raka piersi. Tu warto jednak zauważyć, że pleśnie są rakotwórcze, zatem potencjalny rozwój nowotworu u tych pań mógł być powiązany z zagrzybieniem mieszkania. Z ryzykiem raka piersi korelowała również ilość stosowanych środków czystości[25].

Podobnie jak w przypadku kosmetyków, stosuj naturalne alternatywy dla niebezpiecznych detergentów, kupisz je na przykład przez internet.

Oszacuj zagrożenie

Życiowe ryzyko zachorowania kobiety na raka piersi to 1:8. Mogłoby się wydawać, że oznacza to, iż 1 na 8 kobiet zachoruje na raka w pewnym momencie swego życia. Sprawa nie jest jednak tak prosta. Według amerykańskiego Narodowego Instytutu Raka (NCI) ryzyko wystąpienia raka piersi wynosi:

W wieku 20 lat:	1 na 2500
W wieku 30 lat:	1 na 233
W wieku 40 lat:	1 na 63
W wieku 50 lat:	1 na 41
W wieku 60 lat:	1 na 28
W wieku 70 lat:	1 na 24
W wieku 80 lat:	1 na 16
W wieku 95 lat:	1 na 8

Ryzyko wzrasta więc z wiekiem, a 1 na 8 odnosi się tylko do kobiet, którym uda się dożyć sędziwego wieku 95 lat. NCI i inne organizacje onkologiczne nie biorą jednak pod uwagę czynników środowiskowych, które mogą być odpowiedzialne za narastającą epidemię tego nowotworu.

Ruszaj się

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko raka piersi u kobiet w każdym wieku. Uważa się, że ruch mógłby zapobiec 10% nowotworów piersi na całym świecie[21]. Najbardziej skuteczne są ćwiczenia dynamiczne, ale korzystnie wpływa nawet energiczny spacer. W jednym z badań wykazano, że kobiety po menopauzie, które codziennie przez godzinę spacerowały, były o 15% mniej zagrożone nowotworem piersi niż ich mniej aktywne rówieśniczki[22].



Bądź naturalnie piękna

Większość kosmetyków zawiera niebezpieczne związki, które mogą zakłócić delikatną równowagę hormonalną organizmu. Najgroźniejsze są, wspomniane już, parabeny – konserwanty hamujące namnażanie się bakterii w kosmetykach. Wykazują one działanie podobne do estrogenów i mogą pobudzać wzrost raka piersi. Odkryto je w 99% komórek pobranych z tkanek nowotworowych piersi, a stężenia te były oznaczalne[23].

Z rakiem piersi są również wiązane ftalan dietylu i niektóre składniki syntetycznego piżma, często występującego w perfumach[24].

Możesz unikać tych kancerogenów, stosując kosmetyki pochodzenia naturalnego, gdy tylko masz taką opcję.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Epidemiol, 2013; 177:316-27
2. Horm Res, 2003; 60 [Suppl 3]: 50
3. Environmental Health Perspectives 129:7 CID: 077003
4. N Engl J Med, 1998; 338: 1089-96
5. Can Med Assoc J, 1963; 88: 68-70
6. Thomassin L i wsp., Proceedings of the Third International Congress of Thermology, Nowy Jork, Plenum Press, 1984: 575-9
7. Int J Occup Med Environ Health, 2003; 16: 113-24
8. Townsend Lett Docs, luty/marzec, 1996
9. BMJ, 9 grudnia 1995
10. Int J Health Serv, 1993; 23: 783-804
11. Am J Clin Nutr, 1987; 45: 289
12. Am J Clin Nutr, 1987; 45: 271-60
13. Nurs Pract, 2003; 28: 26-32, 35; Can Med Assoc J, 2002; 166: 1017-22; Lancet, 1989; i: 973-82
14. J Clin Epidemiol, 2003; 56: 280-5
15. Cancer, 1997; 80: 1438-47
16. Br J Cancer, 2002; 86: 92-7
17. J Appl Toxicol, 2004; 24: 5-13; J Steroid Biochem Mol Biol, 2002; 80: 49-60
18. Ann Epidemiol, 2000; 10: 31-44
19. Cancer Causes Control, 1994; 5: 73-82; J Natl Cancer Inst, 1995; 87: 923-9
20. JAMA, 1996; 276: 1747-51
21. Lancet, 2012; 380; 219-29
22. Arch Intern Med, 2010; 170; 1758-64
23. J Appl Toxicol, 2014; 34: 925-38; J Appl Toxicol, 2012; 32: 219-32
24. Environ Health Perspect, 2010; 118: 539-44; Arch Environ Contam Toxicol, 2002; 43: 257-64
25. Environ Health, 2010; 9: 40

eprasa.pl d0a7e7b2e9

9 SPOSOBÓW NA

Jak zapobiegać zaćmie

Zaćma, zwana inaczej katarakta, czyli mętne, mlecznobiałe plamy na soczewce oka, występuje częściej u osób starszych, ale bynajmniej schorzenie to nie jest nieuniknione. Dieta i tryb życia odgrywają bardzo ważną rolę w jej powstawaniu, dlatego możemy zrobić wiele, aby do niej nie dopuścić.

Oto nasze najważniejsze wskazówki.



1. ZADBAJ O PRZECIWUTLENIACZE

Zdrowa dieta, obfitująca w witaminy i minerały, może chronić przed zaćmą[1]. Należy przede wszystkim upewnić się, że zapewniamy swojemu organizmowi mnóstwo przeciwutleniaczy, takich jak luteina, zeaksantyna, witamina C i E oraz beta-karoten i cynk. Osoby przyjmujące większe ilości tych składników odżywczych mają znacznie niższe ryzyko rozwoju zaćmy[2]. Warto więc jeść kolorowe owoce i warzywa, a oprócz tego zapewniać sobie dużo pokarmów przedstawionych w ramce „Jedzenie zwalczające zaćmę". Można też dla pewności brać suplementy z mieszanką przeciwutleniaczy.

2. BIERZ WITAMINY Z GRUPY B

Niedobory witaminy B2 (ryboflawiny) łączą się z powstawaniem zaćmy[3], a w pewnym badaniu okazało się, że osoby starsze przyjmujące suplementy z mieszanką witaminy B2 i B3 (niacyny) mają o 44% niższe ryzyko rozwoju zaćmy jądrowej, czyli najpowszechniejszej odmiany tej choroby[4]. Witamina B12 również wykazuje wyraźne działanie zapobiegające zaćmie, jak wykazały niedawne badania[5]. Polecamy włączyć do diety dużo produktów bogatych w witaminy z grupy B, takich jak łosoś, wołowina, podroby, ziarna słonecznika, jajka i grzyby. Warto też przyjmować wysokiej jakości suplementy witamin z grupy B, co zapewni dodatkową ochronę.

3. PIJ ZIELONĄ HERBATĘ

Duże badanie przeprowadzone w Chinach wykazało, że wielbiciele zielonej herbaty mają o wiele niższe ryzyko rozwoju zaćmy związanej z podeszłym wiekiem w porównaniu z osobami jej niepijącymi. Zielona herbata zawiera dużo przeciwutleniaczy wspomagających wzrok, a badacze zapewniają, że wypijanie co najmniej 500 ml dziennie – mniej więcej dwóch filiżanek – powinno dawać efekt ochronny[6].





eprasa.pl d0a7e7b2e9

4. UWAŻAJ NA TE LEKI

Wiele leków na receptę ma związek z zaćmą, w tym antydepresanty[7], hormonalna terapia zastępcza (HTZ)[8], statyny[9], doustne i wziewne kortykosterydy[10], a także leki na cukrzycę[11]. O ile to możliwe, staraj się ich unikać.



5. PILNUJ WAGI

Osoby otyłe częściej chorują na zaćmę, więc dbanie o sylwetkę to kolejny sposób na zachowanie ostrości wzroku[15].



6. NOŚ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE

Wystawianie się na działanie promieniowania ultrafioletowego może przyczyniać się do rozwoju zaćmy, dlatego będąc na dworze, noś okulary przeciwsłoneczne, najlepiej jak najbardziej zabudowane, aby ochronić wzrok[16]. Niebieskie światło emitowane przez ekrany komputerów, tabletów i smartfonów również jest szkodliwe, dlatego powinno się spędzać przed tymi urządzeniami jak najmniej czasu.

BIBLIOGRAFIA

1 Arch Ophthalmol, 2010; 128: 738–49
2 Arch Ophthalmol, 2008; 126: 354–64; Am J Clin Nutr, 2008; 87: 1899–905
3 Nutr Rep Internat 1987; 36: 685–92
4 Arch Ophthalmol, 1993; 111: 1246–53
5 Ophthalmology, 2015; 122: 1471–9
6 J Epidemiol, 2016; 26: 587–92
7 BMC Ophthalmol, 2018; 18: 31
8 Ophthalmology, 2010; 117: 424–30
9 BMJ, 2010; 340: c2197
10 Ophthalmology, 2009; 116: 652–7
11 Ophthalmology, 2001; 108: 1670–4
12 Br J Ophthalmol, 1998; 82: 186-8
13 Ophthalmic Res, 2010; 44: 191–8
14 Arch Ophthalmol, 1997; 115: 1296–303
15 Int J Obes Relat Metab Disord, 2002; 26: 1588–95
16 Eye Contact Lens, 2011; 37: 246–9

7. PIJ Z UMIAREM

Jeśli chodzi o zaćmę, badania sugerują, że osoby pijące 1-2 drinki dziennie mają najniższe ryzyko rozwoju zaćmy, w porównaniu z osobami pijącymi więcej oraz z abstynentami[14]. Czerwone wino to najlepszy wybór, ponieważ jest bogate w przeciwutleniacze.

8. RZUĆ PALENIE

U palaczy występuje większe ryzyko rozwoju zaćmy. Uważa się, że zawarty w papierosach kadm kumuluje się w soczewce i wyrządza w niej szkody[12]. Ponadto dym papierosowy naszpikowany jest wolnymi rodnikami, które mogą obniżać w organizmie poziom ochronnych przeciwutleniaczy[13].



9. JEDZENIE ZWALCZAJĄCE ZAĆMĘ

Jarmuż
Bogaty w luteinę, witaminę C i beta-karoten

Szpinak
Zawiera luteinę, witaminę C, witaminę E i beta-karoten

Jajka (żółtka)
Źródło luteiny i zeaksantyny

Kiwi
Znajdziesz w nich luteinę, witaminę C i witaminę E

Pieprz pomarańczowy
Bogate źródło zeaksantyny, witaminy C i beta-karotenu

Kukurydza
Pełne cennych: luteiny i zeaksantyny

Czerwone winogrona
Zasobne w luteinę, zeaksantynę i beta-karoten

Pestki dyni
Zapewnią w diecie cynk, witaminę E i beta-karoten

Melon
Witamina C i beta-karoteny to jego zasoby

REKLAMA



eprasa.pl d0a7e7b2e9

5 SPOSOBÓW NA

Ból miesiączkowy

Uporaj się z bólem miesiączkowym, stosując te dobrze sprawdzone metody naturalne



Jeśli Ty lub ktoś, kogo kochasz, cierpiał kiedykolwiek z powodu bólu miesiączkowego, który lekarze określają terminem „dysmenorrhea" – to wiesz, że to coś znacznie gorszego niż tylko skurcze w podbrzuszu.

Miesiączkom często towarzyszą bóle krzyża, nóg, mdłości, wymioty, biegunka i skrajne zmęczenie. Trudno się dziwić, że jest to częsty powód, dla którego kobiety biorą dzień wolny w pracy lub w szkole.

Jeżeli ból ten nie ma oczywistej przyczyny, przynajmniej według medycyny konwencjonalnej, klasyfikowany jest jako „pierwotny", podczas gdy ten wywoływany przez istniejące schorzenie, takie jak endometrioza, mięśniaki lub zapalenie narządów miednicy, znany jest jako „wtórny".

Coraz więcej lekarzy wyedukowanych w dziedzinie medycyny funkcjonalnej uważa, że dolegliwości te są skutkiem pewnych niedoborów żywieniowych, a szczególnie witamin z grupy B, magnezu i niezbędnych kwasów tłuszczowych.

Najlepszym sposobem leczenia bólu miesiączkowego jest usunięcie jego zasadniczej przyczyny, jeśli jednak wykluczyłaś przyczyny wtórne, wypróbuj 5 poniższych sposobów, które – jak stwierdzono – łagodzą go, a nawet eliminują.

1. SPRÓBUJ AKUPUNKTURY

Wiele wskazuje na to, że ta starożytna chińska technika jest bezpiecznym i skutecznym sposobem leczenia bólu miesiączkowego[1]. Według jednego z przeglądów naukowych, elektroakupunktura – w której do igieł akupunkturowych doprowadzany jest niewielki ładunek elektryczny – może mieć bezpośrednie działanie przeciwbólowe. Wykazano też, że jeśli zastosuje się co najmniej 3 cykle tej metody, to jest ona nawet skuteczniejsza niż leki przeciwbólowe[2].



2. WEŹ MAGNEZ

Coraz więcej dowodów wskazuje, że ten składnik mineralny może obniżać wrażliwość na ból[3] i jest jednym z najbardziej obiecujących suplementów diety przy problemach z miesiączką[4]. W jednym z badań 21 spośród 25 kobiet leczonych magnezem przez 6 miesięcy odczuło złagodzenie objawów[5].

Sugerowane dawkowanie: 360 mg dziennie

BIBLIOGRAFIA

1 Medicine (Baltimore), 2018; 97: e11007
2 Evid Based Complement Alternat Med, 2017; 2017: 1791258
3 Curr Med Chem, 2016 Dec 12
4 Cochrane Database Syst Rev, 2001; (3): CD002124
5 Zentralbl Gynakol, 1989; 111: 755–60
6 J Pediatr Adolesc Gynecol, 2011; 24: 192–6
7 J Altern Complement Med, 2006; 12: 535–41
8 Indian J Med Res, 1996; 103: 227–31
9 BMJ, 2006; 332: 1134–1138

eprasa.pl d0a7e7b2e9



3. NAŚLADUJ KOBRĘ

W kontrolowanym badaniu kobiet z bólem miesiączkowym stwierdzono, że joga, a szczególnie pozycje kobry, kota i ryby, znacząco obniżają zarówno intensywność, jak i czas trwania bólu[6]. W pozycji kobry leżysz na brzuchu, podpierając się wyprostowanymi rękami i z kręgosłupem łagodnie wygiętym w tył; kot to zaokrąglenie pleców ku górze w klęku podpartym, a ryba zaś to leżenie na plecach z wygięciem kręgosłupa w łuk. Spróbuj poćwiczyć te pozycje w 2. połowie cyklu miesiączkowego.

4. WYBIERZ AROMATERAPIĘ

Aromaterapia – wykorzystanie roślinnych olejków eterycznych dla poprawy samopoczucia fizycznego lub psychicznego – może być skuteczną domową terapią bólu miesiączkowego. W jednym z badań stwierdzono, że masaż aromaterapeutyczny z użyciem olejków z lawendy (*Lavandula officinalis*), szałwii muszkatołowej (*Salvia sclarea*) i róży (*Rosa centifolia*) skutecznie zmniejszał nasilenie skurczów menstruacyjnych w porównaniu zarówno z brakiem leczenia, jak i z masażem bez wspomnianych produktów[7]. Dodaj 2 krople olejku lawendowego, 1 kroplę – z szałwii muszkatołowej i 1 kroplę z róży do 1 łyżeczki (5 ml) oleju migdałowego i masuj tą miksturą brzuch, gdy pojawiają się skurcze.



5. UZUPEŁNIJ WITAMINY Z GRUPY B

Jak się wydaje, witaminy z grupy B mają dobroczynne działanie w tej dolegliwości. W pewnym badaniu, obejmującym ponad 500 kobiet w wieku 12-21 lat z umiarkowanymi lub silnymi dolegliwościami bólowymi podczas miesiączki, 87% uczestniczek zostało wyleczonych całkowicie po 3 miesiącach leczenia witaminą B1 (tiaminą). Tylko 5% kobiet nie odczuło żadnego działania, podczas gdy 8% doznało złagodzenia bólu[8]. Przydatna może być także witamina B6 (pirydoksyna)[9].

Sugerowane dawkowanie: 100 mg dziennie witaminy B1 i 50-100 mg dziennie witaminy B6 (jako części witaminy B-complex)



eprasa.pl d0a7e7b2e9

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.

Trądzik dorosłych

Pytanie: Od jakiegoś czasu zmagam się z zaostrzeniem trądziku, chociaż skończyłam już 44 lata. Niedawno usłyszałam, że ma na niego wpływ nawet nasilenie stresu, bo powoduje nadmierne wydzielanie łoju. Regularnie stosuję kosmetyki przeznaczone do cery trądzikowej, ale oprócz wysuszenia skóry nie zauważyłam, żeby zmian trądzikowych było mniej. Nasilają się one również przed miesiączką, o czym także słyszałam, że może się zdarzać, nie wiem jednak czy mam jakieś „wyjątkowe" zaburzenia hormonalne? Chciałabym zająć się tym problemem kompleksowo i dowiedzieć się, jakie mam opcje leczenia i radzenia sobie z tą przypadłością. Jakie leki i suplementy mogłyby mi pomóc?

Odpowiedź: Trądzik pospolity (zwyczajny, *acne vulgaris*) przestał już być traktowany jako przypadłość charakterystyczna dla wieku pokwitania, kiedy w organizmie młodego człowieka odbywa się prawdziwa rewolucja hormonalna. Według badań, wśród kobiet występuje on od 15% populacji (w wieku 50 lat i więcej) do nawet 51% (u pań w wieku 20-29 lat), ale nie są od niego wolni również dorośli mężczyźni (ok. 40% w wieku od 25 lat) i nazywany jest trądzikiem hormonalnym. Jest to przewlekła choroba dermatologiczna, której czas trwania liczony jest latami, a etiologia jest bardzo złożona. U różnych osób może też ona mieć odmienny przebieg.

Do przyczyn zalicza się: uwarunkowania genetyczne, zaburzenia hormonalne (m.in. powiązane ze zbyt wysokim stężeniem kortyzolu oraz męskich hormonów płciowych), nieprawidłowe rogowacenie naskórka, nadmierną produkcję łoju (sebum) przez gruczoły łojowe, wysoki poziom kolonizacji skóry przez bakterie *Cutibacterium acnes* (wcześniej znane jako *Propionibacterium acnes*)[1], błędy w pielęgnacji skóry, niewłaściwą dietę oraz przewlekły stres[2]. Objawami trądziku są zmiany skórne o różnym charakterze, które mogą występować w tym samym czasie u jednej osoby. Mogą to być zaskórniki zamknięte i otwarte (wągry, charakteryzują się ciemnym, niemal czarnym kolorem), grudki i krostki. Zaskórniki są widoczne zwłaszcza, gdy pory są poszerzone, skóra rozpulchniona i błyszcząca się. Grudki i krostki są wypukłe, wystają ponad powierzchnię skóry, bywają zaczerwienione na obrzeżach i pod cienką warstwą naskórka widoczna jest ropa.

Pierwszą zmianą, jaka powstaje w trądziku jest mikrozaskórnik. Komórki wyścielające wnętrze mieszka włosowo-łojowego nadmiernie namnażają się i rogowacieją (hiperkeratynizacja) powodując blokadę ujścia mieszka i swobodne wypłynięcie łoju na powierzchnię skóry. Proces nadmiernego rogowacenia nie został jeszcze w pełni poznany, ale naukowcy przypuszczają, że może mieć na to wpływ kilka czynników: drażniący ścianki mieszka skład łoju i bakterii (prawdopodobnie zmieniony, pod wpływem jakichś czynników wewnętrznych), zbyt wysoki poziom androgenów (testosteronu DHT, dehydroepiandrosteronu DHEA i androstendionu) oraz za niski poziom kwasu linolowego (jednego z kwasów omega-6). Na proces ten mają wpływ czynniki prozapalne – np. interleukina-1 (IL-1). Produkowany przez skórę łój jest jej niezbędny – zapewnia bowiem właściwe nawilżenie, chroni przed bakteriami i dba o prawidłowe działanie bariery naskórkowej. Problemy z trądzikiem związane są z jego nadprodukcją, ale też zmianą jego składu. Podczas gdy kwas linolowy obecny w łoju zapobiega tworzeniu się zaskórników, to gdy jego poziom spada – niekorzystnie wzrasta stężenie lipidu – skwalenu. Za przyczyną jego oksydacji komórki naskórka, keratynocyty, rozpoczy-

eprasa.pl d0a7e7b2e9

nają produkcję cytokin, białek przeciwzapalnych.

Do zaostrzenia zmian trądzikowych dochodzi również wskutek naturalnego cyklu hormonalnego kobiety – wg badań przed wystąpieniem miesiączki uskarża się na to ok. 60-70% kobiet[3].

Rola bakterii *Cutibacterium acnes*

Te Gram-dodatnie bakterie beztlenowe o kształcie pałeczki (nazywane również wg starszej nomenklatury *Propioniobacterium acnes*) należą do naturalnej mikroflory człowieka – bytują na skórze, w jamie ustnej oraz nosowo-gardłowej, drogach moczowo-płciowych i jelicie cienkim. Między innymi dlatego, że występują one na i w ciele niemal każdego człowieka, teza o ich roli w powstawaniu trądziku nadal budzi pewne kontrowersje. Wykorzystując glukozę albo kwas mlekowy produkują w wyniku fermentacji kwas propionowy i octowy. Bakterie te swoje pożywienie znajdują m.in. na powierzchni skóry – bowiem kwas mlekowy wydzielany jest z potem przez gruczoły potowe (ekrynowe) oraz gruczoły epokrynowe. Substancja ta zbiera się w gruczołach łojowych, w mieszkach włosowych i w przestrzeniach międzykomórkowych naskórka. Gdy łojotok i nadmierne rogowacenie skóry nasila się, bakterie mają wręcz idealne warunki do namnażania się i ich populacja rośnie. Jednocześnie za sprawą działalności bakterii *Cutibacterium acnes*, a konkretnie wydzielanych przez nie enzymów (lipaz, hialuronidaz, proteaz) następuje aktywacja komórek układu odpornościowego i trójglicerydy rozpadają się do wolnych kwasów tłuszczowych. To z kolei powoduje, że komórki nabłonkowe mieszka dalej namnażają się nieprawidłowo, a odpowiedź zapalna jest dodatkowo stymulowana. Wskutek działania limfocytów, aktywacji cytokin i chemokin dochodzi ostatecznie do pęknięcia ściany mieszka włosowego. Jest to pewnego rodzaju napędzające się sprzężenie, które powoduje ciągłe podtrzymywanie stanu zapalnego w skórze. Podczas gdy jedna zmiana skórna się goi, obok powstają kolejne. Pod wpływem stanu zapalnego pojawia się zaczerwienienie, ból w okolicy powstawania zmiany, rośnie grudka, zwana potocznie pryszczem. Jeśli w tym miejscu pojawią się inne drobnoustroje, zaostrzające zapalenie – może również pojawić się ropa. Cienka warstwa naskórka objętego zmianami martwiczymi pęka pod wpływem ciśnienia, wywołanego produkcją ropy i wydzielina wydostaje się na powierzchnię skóry. Jeśli wskutek tego uszkodzony zostaje mieszek – tworzy się potem czerwone przebarwienie w miejscu blizny lub nawet zmiana zanikowa – charakterystyczne wgłębienie, widoczne po zagojeniu się ranki.



Na trądzik dorosłych, nazywany również hormonalnym cierpi ok. 51% kobiet w wieku 20-29 lat oraz ok. 40% mężczyzn powyżej 25 r.ż. Nie są od niego wolne nawet dojrzałe panie, powyżej 50 r.ż.

Pomóż sobie dietą

Niewłaściwa dieta, pełna prozapalnych składników, nie tylko nasila stany zapalne w całym organizmie, a może sprzyjać zwiększonemu wydzielaniu łoju. Do pokarmów, które są w przypadku trądziku na cenzurowanym, należy przede wszystkim wysokoprzetworzona żywność o niskiej wartości odżywczej, pozbawiona witamin i mikroelementów, nasycone kwasy tłuszczowe (obecne w produktach mięsnych, wyrobach cukierniczych), mleko i nabiał, nadmiar soli, słodycze, ostre przyprawy i dodatki (np. ketchupy, musztardy, ostra papryka). Lepiej zrezygnować ze słodzonych napojów gazowanych i ograniczyć spożycie alkoholu. Ostre i bardzo słone potrawy wpływają ponadto na nadmierne pocenie się i wydzielanie łoju. Zaś produkty mleczne, w których znajduje się białko serwatkowe, mają wpływ na wzrost insuliny oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1. Stwierdzono korelację między tym podniesieniem parametrów, a zwiększonym wydzielaniem łoju[4].

W diecie osoby z trądzikiem powinny się za to znaleźć owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, chude mięso i ryby oraz jajka. Warto zwrócić uwagę na składniki diety zawierające witaminy i minerały wspomagające zwalczanie trądziku. W rybach, owocach morza i wątróbce znajdziesz cynk, w strączkowych, orzechach, jajkach i drożdżach – witaminy z grupy B. W zdrowych olejach, takich jak oliwa

eprasa.pl d0a7e7b2e9



W pielęgnacji skóry trądzikowej należy unikać m.in. jej nadmiernego przesuszania, mocnego pocierania oraz kosmetyków zawierających składniki komedogenne. Nie powinno się również usuwać mechanicznie zaskórników i krost.

z oliwek czy olej lniany – nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i -6. Owoce, warzywa i kasze dostarczą błonnika pokarmowego, który wspomaga walkę ze stanami zapalnymi.

Zadbaj o odpowiednią pielęgnację skóry

Jedną z przyczyn utrzymywania się zmian trądzikowych lub ich nasilania się może być niewłaściwa, codzienna pielęgnacja skóry. Zarówno zaniedbywanie jej oczyszczania, przez poranne i wieczorne mycie oraz inne zabiegi pielęgnacyjne, jak i zbyt agresywne oczyszczanie, np. z użyciem ściągających i wysuszających kosmetyków – może przyczyniać się do problemów z trądzikiem. Pomimo tego, że w powstawaniu zmian bierze udział sebum, nie należy go zbyt agresywnie wysuszać, np. za pomocą preparatów z alkoholem, będzie to bowiem powodować reakcję obronną skóry i zwiększeniem wydzielania łoju.

Czytaj etykiety kosmetyków Unikaj składników komedogennych, czyli zatykających pory skóry. Należą do nich: lanolina, SLS, oleje (kokosowy, z awokado, kiełków pszenicy, nasion bawełny, palmowy), masło kakaowe, niektóre silikony. Jeśli korzystasz z kosmetyków kolorowych, takich jak fluidy – wybieraj te dostosowane do cery trądzikowej, nakładaj je delikatnie, bez wcierania w skórę. Dobrym wyjściem mogą być podkłady i pudry mineralne. Stosuj kremy o lekkich, żelowych konsystencjach.

Wykonuj dokładne oczyszczanie Skóra twarzy, a tym bardziej z trądzikiem, nie przepada za pocieraniem, zarówno wacikami, jak i ręcznikiem. Demakijaż skutecznie możesz wykonać dłońmi, nakładając na nie kosmetyk (mleczko, masełko; płyny micelarne mogą za mocno naruszać barierę naskórkową) i delikatnie masując twarz. Umyj ją wodą (możesz skorzystać z łagodnej pianki myjącej lub mydła przeznaczonego do cery trądzikowej). Delikatnie osusz ręcznikiem. Mycie twarzy jest wystarczające 2 razy dziennie, tak by nie naruszać naturalnej ochronnej bariery naskórkowej.

Nie pomijaj etapów pielęgnacji Pierwszym jest oczyszczanie (z makijażu lub poranne, po przebudzeniu), osuszenie, delikatne posmarowanie twarzy wacikiem nasączonym w toniku (tonik przywróci kwaśne pH skóry), nałożenie serum odpowiedniego do cery (zwróć uwagę na skład produktu; wartymi rozważenia składnikami są np. witaminy C i E, o właściwościach antyoksydacyjnych), a następnie wklepanie kremu. Zabiegi te sprawią, że skóra nadmiernie się nie przesuszy, co nie będzie zmuszało ją do ochronnej produkcji sebum.

Wykonuj peelingi Aby wspomóc skórę w walce z trądzikiem nie musisz stosować agresywnych, gruboziarnistych preparatów. Skuteczne a zarazem delikatne są peelingi enzymatyczne, oparte na kwasach, które doprowadzą do mikrozłuszczania naskórka. Po ich użyciu nie będziesz widziała łuszczących się płatków skóry ani nie powinny doprowadzić do znacznego jej przesuszenia. Owoce zawierają alfa-hydroksykwasy, AHA, które działają wspomagająco w zwalczaniu trądziku. Ich działanie ogranicza się do warstwy rogowej, działają więc bardzo delikatne. W domowej pielęgnacji peelingi możesz zatem przygotowywać samodzielnie ze świeżych owoców, takich jak: jabłka, gruszki, ananasy i truskawki[5]. Te ostatnie owoce, oprócz delikatnego złuszczania, zapewnią Twojej skórze rozjaśnienie (m.in. powstałych przebarwień)[6]. Inne kwasy, stosowane w leczeniu tej choroby to: glikolowy, migdałowy, mlekowy, szikimowy, jabłkowy, cytrynowy, glikolowy, winowy, salicylowy. Znajdziesz je w preparatach do pielęgnacji (w niższych stężeniach), ale również na liście zabiegów w gabinecie kosmetologicznym lub dermatologicznym (do aplikowania wyższych stężeń potrzebny jest specjalista).

Preparaty na zmiany stosuj punktowo Niektóre z nich mają silne właściwości wysuszające, więc smaruj nimi jedynie zmiany trądzikowe, a nie całą twarz. Szczególnie uważaj na omijanie śluzówek – oczu, nosa oraz ust.

Dbaj o higienę Często wymieniaj ręczniki

eprasa.pl d0a7e7b2e9

do twarzy (najlepiej używaj oddzielnej ściereczki tylko do tego celu) i poszewki poduszek. Staraj się nie dotykać twarzy rękami w ciągu dnia (pomijając zabiegi pielęgnacyjne).

Nie wyciskaj krost Pozbycie się pryszcza może być kuszące, ale niesie ze sobą pewne nieprzyjemne konsekwencje. W zmianie ropnej znajdują się bakterie, które mogą przenieść się w inne miejsca. Na Twoich rękach i pod paznokciami również znajdują się kolonie bakteryjne, tak więc lepiej nie przenosić ich na i tak już podrażnioną skórę. Poza tym naciskanie skóry w miejscu, gdzie już znajduje się stan zapalny powoduje jego rozszerzanie się na inne obszary. Jeśli nawet pozbędziesz się jednego pryszcza, za kilka dni może pojawić się obok kolejny. Mechaniczne oczyszczanie wiąże się też z jeszcze jednym nieprzyjemnym skutkiem – może pozostawić ślad, nawet po zagojeniu się zmiany, w postaci czerwonej, brązowej plamki a nawet wgłębienia.

Leki do stosowania miejscowego

Wśród leków przepisywanych na receptę oraz OTC znajdują się preparaty: retinoidowe (pochodne witaminy A), nadtlenek benzoilu, kwas azelainowy i antybiotyki.

Retinoidy Mają działanie przeciwzaskórnikowe i keratolityczne (rozpuszczające zrogowaciałe komórki), a niektóre z nich również przeciwzapalne (adapalen i tretynoina). Stosuje się w trądziku grudkowo-krostkowym, również w połączeniu z lekami doustnymi.

Nadtlenek benzoilu Jest preparatem przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym, przeciwdziała powstawaniu zaskórników i działa keratolitycznie na trądzik grudkowo-krostkowy. Występuje w postaci 5 i 10% żelu (dostępny bez recepty).

Kwas azelainowy Krem lub żel (15-20%) z tym składnikiem działa przeciwbakteryjnie, przeciwłojotokowo i rozjaśniająco. Jego działanie jest delikatniejsze niż wcześniej wymienionych preparatów, dlatego może być stosowany przez osoby o delikatnej, atopowej skórze.

Antybiotyki W postaci roztworów do smarowania, maści i żelów można stosować na skórę erytromycynę i klindamycynę. Oddziaływują na bakterie *Cutibacterium acnes* i zmniejszają ich populację, a tym samym zmniejszają stan zapalny.

Jakie leczenie doustne?

W leczeniu trądziku wykorzystuje się leki na receptę, które powinien dobrać odpowiednio dermatolog, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia, parametry wątroby, wiek, wagę i styl życia. Należą do nich antybiotyki (tetracyklina, doksycykina, limecyklina, erytromycyna, azytromycyna, klindamycyna), retinoidy, tabletki antykoncepcyjne o działaniu antyandrogennym (octan cyproteronu, octan chlormadinonu, dezogestrel, dienogest) oraz spironolakton (również o działaniu antyandrogennym). Przyjmowanie leków hormonalnych (antykoncepcja, spironolakton) powinno być poprzedzone konsultacją ginekologiczną.

Retinoidy przyjmuje się przez kilka miesięcy, a po rozpoczęciu kuracji może nastąpić zaostrzenie zmian. Podczas ich stosowania należy unikać ekspozycji na słońce i stosować kremy z mocnymi filtrami, a także sprawdzać regularnie parametry wątroby (AST, ALAT, GGTP, cholesterol). W trakcie ich zażywania (oraz kilka miesięcy po zakończeniu kuracji) również powinno się stosować metody zapobiegania ciąży (leki te mają działanie teratogenne na płód, mogą spowodować wystąpienie u dziecka wad rozwojowych a nawet jego śmierć w trakcie ciąży).

Wesprzyj się ziołami i suplementami

Mniszek lekarski Zioło to ma właściwości przeciwzapalne i oczyszczające, a przygotowany z niego napar wspomaga leczenie trądziku oraz innych zmian skórnych. Ma właściwości regeneracyjne i wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn[7].

Chaber bławatek Niebieski kwiat rosnący dziko na łąkach i polach ma właściwości lecznicze w różnych schorzeniach, w tym skórnych – napary z kwiatów zawierają flawonoidy (antocyjany), sole mineralne i garbniki roślinne. Działają przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

Lawenda Napary z tego aromatycznego zioła wspierają układ odpornościowy i mają działanie bakteriobójcze. Podobnie jak bławatek, jest ona bogata w antocyjany, garbniki i fitosterole.

Bratek (fiołek trójbarwny) Flawonoidy zawarte w tej roślinie mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki nim napary wpływają korzystnie na skórę trądzikową. Wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn, może się więc zdarzyć, że na początku kuracji stan skóry się przejściowo pogorszy.

Kwasy omega-3 Podczas 10-tygodniowego badania na 45 osobach z łagodną lub umiarkowaną postacią trądziku podawano im kwasy omega-3 oraz kwas gamma-linolowy. W porównaniu z grupą kontrolną – zmiany trądzikowe znacznie się zmniejszyły, co po raz pierwszy udowodniło, że suplementacja tych kwasów tłuszczowych działa wspomagająco na leczenie trądziku[8].

Probiotyki Opublikowany w 2020 r. przegląd literatury na temat roli probiotyków we wspomaganiu leczenia trądziku wykazał, że są one skuteczne zarówno w stosowaniu doustnym, jak i miejscowym (preparaty zawierające szczepy *Lactococcus sp.* mogą zmniejszać mediatory stanu zapalnego, wytwarzane za sprawą bakterii *C. acnes*)[9].

Cynk Przyjmowanie doustne cynku wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także może zmniejszać produkcję łoju – wykazał przegląd badań nad tym pierwiastkiem w leczeniu trądziku, opublikowany w 2013 r.[10].

Zielona herbata W badaniu przeprowadzonym w latach 2012-2013 na Taj-

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Olejek z drzewa herbacianego wykazuje podobną skuteczność w miejscowym leczeniu trądziku co żel zawierający 5% nadtlenku benzoilu, jednak na efekty kuracji trzeba poczekać nieco dłużej

wanie, na grupie 80 kobiet w wieku 25-45 lat, które chorowały na trądzik (umiarkowany do ciężkiego) wykazano, że przyjmowanie dziennie 1500 mg bezkofeinowej zielonej herbaty w postaci kapsułek przez 4 tygodnie doprowadziło do zmniejszenia liczby zmian zapalnych w okolicy nosa, ust i podbródka (w porównaniu do grupy przyjmującej placebo)[11].

Witamina C Jej właściwości przeciwutleniające i korzystne działanie na skórę są znane od lat. Nie tylko uczestniczy w syntezie kolagenu, poprawiając jędrność i uwodnienie skóry, ale również przeciwdziała powstawaniu przebarwień. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym przyspiesza gojenie się ran i odbudowę uszkodzeń skóry[12].

Witamina D Chociaż kojarzona jest głównie ze zdrowiem kości i odpornością, ma kluczowe znaczenie dla skóry – badania wskazują, że jej niedobór może mieć udział w patogenezie trądziku, ponieważ witamina ta ma właściwości hamujące namnażanie się bakterii *C. acnes*. Ponadto działa przeciwzapalnie i zapobiega czopowaniu się porów skóry wpływając na białka FOXO (odpowiedzialne za wzrost, przeżycie i proliferację komórek) i na enzymy – kinazy mTORC1[13].

Naturalne środki do stosowania miejscowego

Oczar wirginijski Surowcem kosmetycznym jest kora *Hammamelis virginiana*, a wyciągi z niej, zawierające garbniki, stosowane są w preparatach przeciwtrądzikowych ze względu na właściwości ściągające i przeciwzapalne[14].

Nagietek Przygotowany z tego kwiatu napar lub nalewka sprawdzi się jako tonik do przemywania zmian trądzikowych. Wykazuje właściwości łagodzące stany zapalne[15].

Olejek z drzewa herbacianego Pozyskiwany jest z krzewu maleuki skrętolistnej (*Melaleuca alternifolia*). W badaniach porównujących jego skuteczność w leczeniu trądziku z żelem zawierającym 5% nadtlenek benzoilu dał bardzo dobre efekty terapeutyczne (chociaż w wolniejszym tempie niż preparat chemiczny), za to miał znacznie mniej skutków ubocznych, takich jak podrażnienie, swędzenie i suchość (44% wobec 79% w przypadku nadtlenku benzoilu). Ma również udowodnione działanie zwalczające bakterie *C. acnes*. W postaci nierozcieńczonej działa bardzo silnie, więc bezpieczniej jest przygotowywać z niego roztwory wodne (1-10%)[16].

Propolis Kit pszczeli stosowany jest w kosmetyce w postaci kremów, maści i toników. Ma właściwości przeciwzapalne i zwalczające bakterie oraz wirusy, wspomaga również gojenie się ran (poprzez wpływ na metabolizm kolagenu). Propolisowy ekstrakt alkoholowy stosowany u pacjentów z trądzikiem wykazał skuteczność działania leczniczego na zmiany skórne[17].

Preparaty z siarką Siarka ma właściwości komedolityczne, tj. zmniejszające rogowacenie naskórka w ujściu mieszków włosowych oraz przeciwłojotokowe[18]. W przypadku trądziku można stosować np. mydło siarkowe, zawierające 3-5% tego minerału. Jego regularne stosowanie działa ściągająco na pory skóry, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Warto jednak pamiętać, że kosmetyki z dodatkiem siarki mają dość nieprzyjemny, „jajeczny" zapach.

Ichtiol Ciemnobrązowa maść o charakterystycznym, asfaltowym zapachu powstaje z mezozoicznych łupków bitumicznych o wysokiej zawartości siarki. Wykazuje działanie przeciwzapalne, odkażające i przeciwbólowe[18]. Jest polecany zwłaszcza przy zmianach guzkowych w trądziku, bolesnych i długo się utrzymujących.

Kwas salicylowy W niższych stężeniach (3-5%) obecny jest w kosmetykach (tonikach pastach, kremach) do cery trądzikowej. W wyższych zaś – stosowany jest jako peeling chemiczny (wykonywany przez dermatologów i kosmetologów). Kwas ten ma właściwości przeciwzapalne, działa komedolitycznie, zwęża pory skóry i usuwa mikrozaskórniki oraz zaskórniki[19].

Preparaty z cynkiem Minerał ten działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Wykorzystywany jest do produkcji preparatów do stosowania zewnętrznego, np. maści

eprasa.pl d0a7e7b2e9

ISIS PHARMA
DERMATOLOGIE

Glyco A POST Peeling - krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych - NOWOŚĆ
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, kwas azelainowy - trądzik po MASCE
neoTONE RADIANCE - likwidacja przebarwienień oraz ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej, trądzik u dorosłych
neoTONE EYES - cienie i obrzęki pod oczami, rozświetlanie i niwelacja
SECALIA - pielęgnacja skóry suchej, atopowej - naturalne emolienty
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia
Glyco-A 5,5% Pianka + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu komplementarnych produktów:

NOWOŚĆ Glyco-A Pianka oczyszczająca z kwasem glikolowym 5,5% 100ml
+
neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml
połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy
+
neoTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień



więcej informacji www.isis-pharma.pl - INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internatowych

Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej





RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)



NOWOŚĆ Ruloril LOTION delikatne mleczko do oczyszczania skóry naczynkowej 250 ml

Linia dermokosmetyków Teeen DERM do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej skóry trądzikowej





Krem **Teen DERM α-PURE® 30 ml** usuwa zmiany zapalne
hamuje p.acnes - ekstrakt z Rdestowca Japońskiego
α-PURE® COMPLEX składniki:
5 α-Avocuta® wyciąg z Awokado,
Kwas salicylowy, wyciąg z drzewa Boswellia
Glukoza + naturalny Xylitol

pomocne przy niwelacji trądziku po masce

inne z linii:
Teen DERM HYDRA 40 ml - nawilżanie
Teen DERM K Serum ml 30 ml - oczyszczanie
Teen DERM K Krem ml 30 ml - łagodzenie
Teen DERM Żel do mycia 150 ml
Teen DERM Woda micelarna 250 ml



więcej informacji www.isis-pharma.pl - INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585
produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internatowych

eprasa.pl d0a7e7b2e9

(tlenek i węglan cynku). Zwalcza wolne rodniki, wpływa na obniżenie poziomu cytokin przeciwzapalnych, działa więc skutecznie na zmiany zapalne w trądziku i nadmierną produkcję łoju[20].

Smocza krew Żywica z południowoamerykańskiej rośliny *Croton lechleri*, stosowana jako środek leczniczy i gojący przez Indian Amazonii, ma potwierdzone badaniami właściwości regenerujące skórę (taspina, dimetylocedruzyna), przeciwutleniające (proantocyjanidyny) i antybakteryjne (polifenole i diterpeny)[9,21]. Preparaty zawierające ten składnik mogą łagodzić zmiany zapalne na skórze[22].

Nietolerancja laktozy

Pytanie: Nigdy nie przepadałam ani za mlekiem, ani za jego przetworami – wyjątkiem były zawsze lody, chociaż i po nich nie czułam się najlepiej. Zjedzenie nabiału prawie zawsze skutkowało u mnie „spuchnięciem" i bólem brzucha, nudnościami, a niekiedy nawet biegunką. Praktycznie całkowicie odstawiłam mleko i nabiał, czasem pozwalam sobie na zjedzenie pizzy z mozzarellą, ale i wówczas jest mi niedobrze. Wiem, że mleko i nabiał dostarcza organizmowi cennych składników. Obawiam się więc, że przez taką zubożałą dietę mogę sobie zaszkodzić. Jakie produkty powinnam wobec tego jeść? Czy można w prosty sposób potwierdzić, że choruję właśnie na nietolerancję laktozy?

Odpowiedź: Nietolerancja laktozy jest bardzo często występującą na świecie przypadłością – według badań European Dairy Association dotyka nawet około 70% populacji. Związana jest z niedoborem albo zupełnym brakiem laktazy – enzymu trawiącego cukier mleczny, czyli laktozę. Wydzielany jest on przez rąbek szczoteczkowy nabłonka jelita cienkiego. Jego działanie polega na rozkładzie laktozy na cukry proste, glukozę i galaktozę. W przypadku niskiego poziomu laktazy, niezmetabolizowana laktoza ulega fermentacji w jelicie grubym za sprawą bakterii – w wyniku czego powstają kwas mlekowy, wodór, metan, dwutlenek węgla i wodorotlenki. Skutkuje to nieprzyjemnymi doznaniami w postaci gazów oraz uczucia przelewania i bulgotania w brzuchu. Zwiększa się też ładunek osmotyczny przewodu pokarmowego, przez co w jelitach znajduje się większa ilość wody – może to z kolei prowadzić do biegunki[1]. Najczęściej zgłaszane objawy tej przypadłości to bóle brzucha oraz wzdęcia (również bolesne), nieco rzadziej biegunka czy wymioty.

Nie jest ona tożsama z alergią na mleko – w przypadku tej ostatniej występuje nadwrażliwość układu odpornościowego na białka mleka krowiego. Objawy alergii mogą być też znacznie bardziej dokuczliwe (swędzące wysypki) lub wręcz niebezpieczne dla zdrowia i życia (drgawki, utrata przytomności).

Przyczyny nietolerancji na cukier mleczny

Wyróżnia się 3 podstawowe przyczyny nietolerancji laktozy. Pierwsza to pierwotny, genetyczny niedobór laktazy nazywany hipolaktazją. Jest to choroba dziedziczona recesywnie (ujawnia się tylko w przypadku, jeśli obydwoje rodzice mają ten gen). Ten typ schorzenia postępuje sukcesywnie od ok. 2 r.ż. – w miarę upływu czasu organizm dziecka wydziela coraz mniej enzymu laktazy i poziom jego wytwarzania może spaść do zaledwie 5% w życiu dorosłym. Objawy w tym przypadku ujawniają się w wieku dojrzewania lub już w dorosłości, rzadko też dochodzi do sytuacji, że laktaza przestanie być wydzielana całkowicie. W Polsce jest to dość częsta przypadłość – pojawia się u ok. 30-37% populacji powyżej 5 r.ż.

Drugą przyczyną jest wrodzony niedobór laktazy, czyli alaktazja – związana z defektem metabolicznym, w wyniku którego organizm nie wytwarza laktazy w ogóle. Jest to niezwykle rzadki przypadek. Objawia się już w okresie noworodkowym, kiedy dziecko źle reaguje już na mleko matki lub modyfikowane – ma ciężkie biegunki z odwodnieniem oraz jest niedożywione. W takich przypadkach konieczne jest absolutne wyeliminowanie laktozy z diety.

Trzecim zaś typem jest wtórny, nabyty niedobór laktozy. Może być spowodowany przez takie schorzenia i stany jak: częste infekcje przewodu pokarmowego, spowodowane np. przez rotawirusy; celiaklia, czyli nietolerancja glutenu; alergie pokarmowe; mukowiscydoza; martwicze zapalenie jelita; skutki antybiotykoterapii i stosowania niektórych leków; nadmierne spożywanie alkoholu. Tego typu nietolerancja jest także niekiedy przemijającą przypadłością wcześniaków, które przyszły na świat przed 34. tygodniem ciąży. Długotrwale stosowana dieta bezmleczna również może przynosić tego rodzaju skutki – organizm nie wytwarzając laktazy przez dłuższy czas odzwyczaja się od przyswajania tego cukru. Nabyty niedobór laktozy może mieć charakter przemijający lub pozostać stanem utrwalonym. Uszkodzeniu ulega nabłonek oraz kosmki jelitowe, co prowadzi do zahamowania produkcji enzymu.

Wszechobecna laktoza

Można pomyśleć, że laktoza jest składnikiem wszechobecnym w naszej diecie. Od momentu urodzenia przyjmujemy ją z mlekiem matki (lub z mlekiem modyfikowanym), potem – gdy do naszej diety włączane są przetwory mleczne: twarożki, sery twarde, jogurty, kefiry, maślanka czy zsiadłe mleko. Znajduje się również w wyrobach na bazie mleka koziego (ser feta), owczego (bundz, oscypek) i bawolego (np. mozzarella). Jeśli nawet nie spożywa się nabiału, to dodatki mleczne znajdują się w wędlinach, słodyczach, pieczywie, gotowych daniach do podgrzewania, a także w lekach, jako substancje pomocnicze.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

Jak potwierdzić nietolerancję?

W celu wykluczenia innych przyczyn dolegliwości pokarmowych lub potwierdzenia wystąpienia nietolerancji, można wykonać badania, takie jak: pH kału, test doustnego podania laktozy, wodorowy test oddechowy, test tolerancji laktozy, badanie genetyczne LCT lub biopsję jelita cienkiego[2].

Jednak najłatwiejszą metodą, którą można zastosować w domu, jest wyeliminowanie produktów mlecznych z diety na około 2 tygodnie. Tego typu wykluczenie musi obejmować nie tylko mleko, sery, twarożki i jogurty – ale wszystkie pokarmy, w których znajduje się mleko w jakiejkolwiek postaci – mleka w proszku czy np. białek serwatkowych (np. wafle, wyroby czekoladowe, lody, pieczywo, dania gotowe, leki i suplementy zawierające ten cukier mleczny itp.). Ich skład z wymienionymi alergenami powinien znajdować się na każdym opakowaniu. Unikaj wówczas nawet produktów ze śladowymi ilościami laktozy. Jeśli w trakcie tej restrykcyjnej diety Twoje objawy ustąpią, jest to bardzo prawdopodobne, że cierpisz właśnie na tę przypadłość.

Cenne składniki mleka krowiego

Mleko krowie (najbardziej popularne i najczęściej spożywane w Polsce) zawiera cenne składniki pokarmowe: białko (2,5-4,2%), tłuszcz (2,7-5,5%), kazeinę (2-3,2%), laktozę (3,6-5,3%), wapń (113 mg/100 ml), potas (143 mg/100 ml), fosfor (91 mg/100 ml), sód (40 mg/100 ml), magnez (10 mg/100 ml), cynk (0,4 mg/100 ml), selen (3,7 mcg/100 ml), a także witaminy: A (102 IU/100 ml), D (40 IU/100 ml), B2 (0,2 mg/100 ml), B12 (0,4 mcg/100 ml). Jedna szklanka (ok. 250 ml) zapewnia ok. ¼ zapotrzebowania dziennego na wapń oraz witaminy B2 i D, a także około 15% zapotrzebowania na witaminę B12. Ponadto, obecne w mleku białko jest tzw. pełnowartościowym, czyli zawierającym wszystkie aminokwasy egzogenne w odpowiedniej ilości oraz proporcjach i charakteryzuje je wysoka strawność – aż 97%. W tym kontekście jest to pokarm przynoszący wiele korzyści zdrowotnych. Niestety, jeśli pojawia się nietolerancja laktozy – nie można korzystać z jego odżywczych właściwości.

Na szczęście osoby, którym nabiał nie służy, znajdą te składniki w innych pokarmach. W przypadku niektórych z nich warto rozważyć dodatkową suplementację.

Jeśli nie mleko, to co?

Białko Oprócz nabiału pełnowartościowe białka znajdziesz zarówno w produktach odzwierzęcych, takich jak mięso, drób, ryby i jajka, jak i w roślinnych – należą do nich komosa ryżowa i amarantus, ale także algi morskie i sinice.

Spirulina (sinica) to jedno z najbogatszych źródeł białka doborowego w królestwie bakterii – zawiera go aż 60-70% w suchej masie i charakteryzuje się wysoką, 90% strawnością. Ponadto jest bogatym źródłem witaminy B12 oraz karotenoidów[3]. Wysokobiałkową algą jest chlorella – zawiera go ok. 60% w suchej masie. Dostarcza witamin takich jak A, B12 i folianów, poza tym jest także źródłem żelaza[4].

Wysoką zawartością białek mogą się poszczycić również rośliny strączkowe – wynosi ona od 20-42%[5]. Ciecierzyca, różne odmiany fasoli, groch, soczewica, soja i bób – oprócz aminokwasów dostarczą organizmowi również błonnik, witaminy i polifenole.



Zdrowymi źródłami białka o dobrze udokumentowanych właściwościach prozdrowotnych są spirulina (należąca do sinic) oraz chlorella (alga) – zawierają go ok. 60-70%, a ponadto są bogate w witaminy i mikroelementy

Wapń Minerał ten ma wpływ nie tylko na zdrowie kości, ale również pracę mięśni, krzepliwość krwi i regulację jej ciśnienia. Aby nie zabrakło go w Twojej diecie, gdy zrezygnujesz z nabiału, zadbaj o obecność w niej niewielkich ryb, które zjada się wraz z ośćmi (np. szprotki 599,2 mg/100g), jajek (50mg/100g),kaszyowsianej (64 mg/100 g) gryczanej (20 mg/100 g) i jęczmiennej (38 mg/100 g) oraz pieczywa pełnoziarnistego. Wybieraj napoje roślinne wzbogacone tym pierwiastkiem oraz wysoko zmineralizowaną wodę (np. magnezowo-wapniową). Wapń

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Aby w diecie bezlaktozowej nie zabrakło wapnia, dobrze jest włączyć do niej niewielkie ryby (wraz z ośćmi), jajka, kasze: owsianą i gryczaną, pełnoziarniste pieczywo, orzechy, migdały i napoje z nich przyrządzane

znajdziesz również w migdałach (273 mg/100 g) i napoju migdałowym, figach (35 mg/100 g), sezamie (1474 mg/100 g), nasionach chia, siemieniu lnianym, orzechach (brazylijskich, pistacjowych i laskowych), strączkach (soi, fasoli i fasolce szparagowej), marchwi i nasionach słonecznika.

Witamina D Tak naprawdę nazywamy w ten sposób grupę związków steroidowych rozpuszczalnych w tłuszczach. Większość witaminy D syntetyzowana jest w skórze pod wpływem słońca – z prowitaminy D powstaje wówczas cholekalcyferol (D3). Uważa się, że w miesiącach letnich wystarczająca dawka promieni słonecznych do zsyntetyzowania tej witaminy to 10-15 min przebywania na zewnątrz z odsłoniętymi ramionami i nogami. W przypadku osób z nadwagą lub otyłością jednak proces ten może być spowolniony, a ilość witaminy uzyskanej w ten sposób – niewystarczająca. Cholekalcyferol jest taką samą formą, którą dostarczamy w pożywieniu, jednak według różnych szacunków może ono pokryć zaledwie 10% zapotrzebowania na słoneczną witaminę. W związku z tym, że w naszej szerokości geograficznej od jesieni do wiosny słońca mamy jak na lekarstwo, warto ją suplementować, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo niedoboru. Ostatnie zalecenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego z 2021 r. dotyczące suplementacji mówią o ilości 2000 j.m. (50 μg) u zdrowych osób dorosłych do 75 r.ż. oraz 4000 j.m. (100 μg) u zdrowych dorosłych po 75 r.ż.[6]. Wśród przetworów mlecznych największą jej zawartość mają sery żółte (ok. 20-25 j.m./100 g), lecz w przypadku diety bezlaktozowej witaminę tę znajdziesz w takich produktach, jak: żółtka jaj (20-50 j.m.), węgorz świeży (1200 j.m./100 g), śledź w oleju (808 j.m./100 g), gotowany lub pieczony łosoś (540 j.m./100 g), sardynki w oleju (200 j.m./100 g), wątróbka z indyka (50 j.m./100 g). Bogatym źródłem cholykalcyferolu jest także tran z wątroby dorsza – w małej łyżeczce o pojemności 5 ml jest go aż 600 j.m.

Zarówno w przypadku suplementacji (kapsułki lub tran), jak i diety zawierającej witaminę D3 – pamiętaj o łączeniu jej z tłuszczami – tylko w ten sposób zapewnisz jej właściwe wchłanianie.

Witamina B12 Kobalamina jest witaminą rozpuszczalną w wodzie, której niedobór prowadzi m.in. do niedokrwistości (niedoboru czerwonych i białych krwinek). Produkowana jest przede wszystkim przez bakterie zasiedlające jelito grube, z którego niestety witaminy nie mają możliwości wchłaniania się do krwi i są wydalane. Witamina tę znajdziemy w podrobach (wątroba ok. 59-60 μg/100 g, nerki cielęce, wołowe i drobiowe – ok. 27-28 μg/100 g), mięsie, rybach i owocach morza oraz w jajkach. W przypadku, gdy wybierasz dietę wegetariańską lub wegańską, rozważ suplementację kobalaminy.

Witamina B2 Niedobory ryboflawiny w organizmie są dość specyficzne i mogą sugerować różne schorzenia. Obejmują bowiem takie problemy jak zmiany wokół ust, pękające wargi, łuszczenie się skóry przy nosie, uszach i na czole, stany zapalne skóry, trądzik, osłabienie paznokci, wypadanie włosów, dystrofie mięśni, zawroty głowy, zmęczenie, drażliwość czy też problemy z widzeniem (np. światłowstręt, uczucie piasku pod powiekami, zmętnienie soczewki). Wspiera ona układ nerwowy, narząd wzroku (m.in. zapobiega zaćmie) i walkę ze stresem oksydacyjnym. Do najbogatszych jej źródeł poza mlekiem i jego przetworami należą: jajka (0,542mg/100g),mięso(kurze, indycze, wieprzowe i wołowe; od 150 do 258 mg/100 g), podroby (np. wątróbka wołowa 2,76 mg/100 g), kasze jaglana i gryczana, ryby (np. łosoś 0,155 mg/100 g, makrela 0,348 mg), nasiona (dyni 0,153 mg/100 g, słonecznika suszonego 0,355 mg/100 g, sezamu 0,247 mg/100 g).

Dodatkowe wsparcie układu pokarmowego

Enzymy trawienne z laktazą Można je znaleźć w aptekach w postaci kapsułek

eprasa.pl d0a7e7b2e9

lub tabletek. Powinno się je przyjmować wraz z produktami zawierającymi laktozę, zwłaszcza tymi o stałej konsystencji (np. ser).

Probiotyki Nie tylko nie wykluczaj ich z diety, a wręcz wypróbuj – okazuje się, że mogą zmniejszać objawy nietolerancji laktozy, ponieważ niektóre bakterie probiotyczne produkują laktazę[7,2]. Jeśli chodzi mleczne produkty fermentowane, okazuje się, że mogą być one znacznie lepiej przyswajane przez osoby z nietolerancją laktozy niż te z mleka słodkiego. Stężenie laktozy w jogurcie przed procesem fermentacji wynosi ok. 6%, natomiast dzięki działaniu bakterii – spada o ok. 20-30%. Jeśli po wypiciu jogurtu lub kefiru Twoje dolegliwości nie nasilają się – nie rezygnuj z ich spożywania, zwracaj jednak uwagę na ich skład, bowiem do niektórych dodawane jest mleko w proszku. Bakterie probiotyczne dostarczysz organizmowi również przez spożywanie kiszonej kapusty i ogórków oraz picie zakwasu z buraków i kwasu chlebowego (sprawdzaj etykiety produktów i unikaj sztucznych dodatków). Badanie, którego wyniki opublikowano w 2012 r. dowiodło, że podawanie pacjentom z nietolerancją laktozy bakterii *Lactobacillus casei Shirota* i *Bifidobacterium breve Yakult* przez 4 tygodnie zmniejszyło objawy schorzenia, a efekty tej kuracji utrzymywały się przez kolejne 3 miesiące, już po zaprzestaniu podawania probiotyków[8].

BIBLIOGRAFIA

TRĄDZIK DOROSŁYCH

1 Int J Syst Evol Microb, 2016, 66 (11): 4422-4432
2 Przegl. Dermatol., 2012; 99: 649-673
3 Dermatologia. Wyd. Czelej, Lublin 2004, 993-1002.
4 J Am Acad Dermatol 2016;75(2): 318-322
5 Molecules. 2018 Apr; 23(4): 863
6 Int J Cosmetic Sci,28, 2006, 255-61; Int J Mol Sci, 16, 2015,17870-884
7 Fitoterapia i leki roślinne, Warszawa 2007: 291
8 Acta Derm Venereol. 2014 Sep; 94(5): 521-5.
9 Dermatol Ther. 2020 May;33(3): e13279
10 J Drugs Dermatol. 2013 May;12(5):542-5.
11 Complement Ther Med, 2016, 25, 159–163
12 Complement Ther Clin Pract. 2014 Feb;20(1):11-5, Farm Współ 2016; 9: 1-5
13 Dermato-Endocrinology, 2014, http://www.tandfonline.com/doi/full/10.4161/derm.29799, J Adv Res. 2015;6(6):793-804
14 J Cutan Med Surg, 2017, 21(4): 299-307
15 J Clin Oncol., 2004, 22, 8,:1447-53.
16 Postępy Fitoterapii 2015, 3: 184-192, Clin Microbiol Rev. 2006 Styczeń; 19(1): 50-62, Postępy Fitoterapii 2002, 3/4: 39-44
17 Oxid Med Cell Long, 2017, 1259510.
18 Przegl Dermatol 2011, 98, 442-48
19 JEADV 2011, 25, 695-704
20 Aesth Cosmetol Med. 2021;10(4): 189-193
21 Phytomedicine, 1995 Jul;2(1): 17-22
22 Herbalism, 2015, 1(1): 20-37

NIETOLERANCJA LAKTOZY

1 Sawala W., Nietolerancja laktozy. Nietolerancja laktozy a stosowanie leków z laktozą, Poznań, 2018
2 Nutr Res. 2021 May;89: 23-34
3 J Sci Food Agric. 2017 Feb;97(3): 724-732
4 Probl World Agricul, 2017, 17.1827-2017-2289: 49-59
5 Słownik botaniczny. Wyd. wydanie II, zmienione i uzupełnione. Warszawa, Wiedza Powszechna, 2003: 766
6 https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety
7 J Dairy Res. 2021 Aug;88(3): 357-365
8 Nutr Clin Pract. 2012 Apr;27(2): 247-51

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d0a7e7b2e9



Nerwy na wodzy



Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina i folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Zdrowe kości i lepsza odporność



Xenico
Menachinox® K2 + D3
Cena: ok. 27 zł (30 kaps.)
xenico.pl

Naturalna witamina K2 w preparacie Menachinox® K2 + D3 otrzymywana jest ze sfermentowanej soi Natto i pozyskana naturalnie w procesie biofermentacji, a witamina D3 – z lanoliny. Obie są rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, co sprzyja lepszemu przyswajaniu przez organizm. Duet K2 i D3 to wsparcie dla organizmu w utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi i odpowiednim wchłanianiu tego pierwiastka oraz fosforu – dzięki czemu kości są zdrowe, a układ odpornościowy wzmocniony. Produkt jest odpowiedni dla diabetyków.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce



Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

Przełomowa kombinacja polifenoli



Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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 d0a7e7b2e9



Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.



Wszechstronne działanie lukrecji

Yango
Lukrecja
Cena: 49 zł (60 kaps.)
www.yango.pl

Korzeń lukrecji gładkiej stosowany jest od tysięcy lat w tradycyjnej medycynie chińskiej, ale również medycyna zachodnia ceni sobie właściwości lecznicze tej rośliny. Zawarty w korzeniu kwas glicyryzynowy ma szerokie spektrum właściwości. Działanie suplementu Lukrecja jest więc bardzo wszechstronne – wzmacnia układy: trawienny, moczowy i nerwowy oraz wspomaga zdrowie stawów i kości. Dodaje energii i poprawia pamięć, a także wspiera układ odpornościowy. Ma znaczące właściwości przeciwutleniające i wpływa na wygląd cery.



Wspomaganie tarczycy

Yango
Kelp ekstrakt z alg morskich
Cena: 37,50 zł (100 kaps.)
www.yango.pl

Produkcja hormonów tarczycy, tyrozyny i trójjodotyroniny, nie może obejść się bez jodu. Pierwiastek ten wpływa m.in. na przemiany metaboliczne, oddychanie komórkowe, funkcje rozrodcze, wydzielanie hormonów (np. wzrostu), a nawet rozwój fizyczny i umysłowy. Niedobór jodu może się więc wiązać z nieprawidłową pracą tarczycy i poważnymi konsekwencjami dla zdrowia. W suplemencie Kelp od Yango® wykorzystano dobroczynne właściwości brązowo-zielonych wodorostów morszczynu pęcherzykowatego, bogatego w jod. Jedna kapsułka już pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek.



Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

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

eprasa.pl d0a7e7b2e9

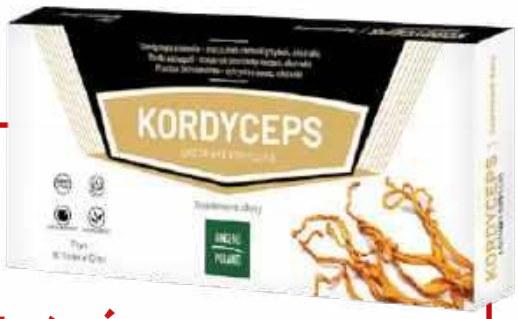
Dobry wybór dla zdrowia



Wyjątkowa siła naturalnych adaptogenów

Holistic
Ashwagandha
Cena: 120 zł (90 kaps.)
holistic-polska.pl, Ekspertlinia Holistic: 572 312 127

Holistic Ashwagandha jest suplementem diety zawierającym ekologiczny ekstrakt z witanii ospałej (*Withania somnifera*), znanej z właściwości adaptogennych, pozytywnego wpływu na układ nerwowy i zdolności wspomagania organizmu w walce ze stresem. W suplemencie wykorzystano Sensoril® – unikalne połączenie liści i korzeni rośliny, aby uzyskać ekstrakt o podwyższonym poziomie glikozydów witanolidowych, standaryzowany na 3 kluczowe substancje bioaktywne: wspomniane glikozydy, oligosacharydy oraz witaferynę A. Jedna kapsułka zawiera co najmniej 25 mg witanolidów. (*Sensoril® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Natreon Inc. patent na składnik według U.S. Patent: 7.318.938*)



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.



Sekret pięknej skóry

Yango
Skinsiv™
Cena: 39 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Skinsiv™ to preparat oparty na ekstrakcie roślinnym z fiołka trójbarwnego z dodatkiem witamin z grupy B (B2, B3, B7) oraz cynku. Substancje zawarte w suplemencie wspomagają utrzymanie pięknej i świetlistej cery. Ponadto cynk wpływa korzystnie na zachowanie zdrowych włosów i paznokci, zaś fiołek trójbarwny, znany już od starożytności w zielarstwie ludowym – przeciwdziała takim problemom skórnym, jak trądzik.



Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

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 d0a7e7b2e9



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.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



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 d0a7e7b2e9

Dobry wybór dla zdrowia



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 d0a7e7b2e9



Sucha skóra zimą

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

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach.

Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne.

Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.



Lepiej przyswajalna kurkumina

Yango
Kurkuma – Ekstrakt 10:1 + piperyna
Cena: 37 zł (60 kaps.)
www.yango.pl

Kurkuma jest przyprawą stosowaną tradycyjnie w kuchniach Dalekiego Wschodu, ale i naturalnym, wszechstronnym panaceum, za sprawą zawartej w niej kurkuminy. Substancja ta charakteryzuje się słabą rozpuszczalnością w wodzie, a dobrą – np. w olejach, dlatego warto dbać o zwiększanie jej biodostępności. Lepszą przyswajalność kurkuminy zapewnia piperyna, dlatego ekstrakt z kurkumy od Yango został wzbogacony o czarny pieprz, standaryzowany na 95% zawartości piperyny. Regularna suplementacja kurkumą wpływa na: zdrowie układu nerwowego i oddechowego, gospodarkę lipidową wątroby, mocne stawy i kości, wygląd skóry, stymulowanie apetytu, prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, odporność organizmu oraz lepszą ochronę przed stresem oksydacyjnym.



Ziołowy ratunek dla gardła

Ziołopiast
Floradix Gardło
Cena: ok. 18 zł (100 ml)
ziolopiast.waw.pl

Naturalny syrop ziołowy na bazie wyciągów i destylatów ze starannie dobranej kompozycji wielu ziół i miodu. Tymianek i olejek eukaliptusowy pomagają złagodzić dyskomfort wywołany podrażnieniem gardła oraz jamy ustnej. Przyczyniają się również do wytwarzania śluzu w obrębie górnych dróg oddechowych, który wspiera nawilżanie i działa kojąco na błony śluzowe. Floradix Gardło sprawdzi się w momencie uczucia drapania i dyskomfortu w gardle oraz wspomoże nawilżenie jego błony śluzowej. Docenią go osoby przebywające w zadymionych i zakurzonych pomieszczeniach, palacze oraz wszyscy, którzy na co dzień w swojej pracy nadwyrężają gardło mówieniem i śpiewaniem. Produkt nie zawiera alkoholu, laktozy, barwników, konserwantów ani dodatków syntetycznych.



Wysoko przyswajalne żelazo dla kobiet

Ziołopiast
Floradix Floravital
Cena: ok. 40 zł (250 ml)
ziolopiast.waw.pl

Floradix Floravital to odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które nadają mu bardzo przyjemny smak. Nie zawiera alkoholu, glutenu, dodatków syntetycznych i substancji słodzących. Preparat polecany jest szczególnie dla kobiet – przemęczonych, odchudzających się aktywnych, w ciąży i w okresie laktacji. Przyswajalność zawartego w nim żelaza jest wysoka – między innymi dzięki obecności odpowiednio dobranych wyciągów roślinnych i witamin. Nie powoduje zaparć.

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 d0a7e7b2e9



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 152,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 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 41,70 zł.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

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 d0a7e7b2e9

Zamów lutowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Temat numeru: Jak skutecznie przegonić bezsenność?
- Raport specjalny: Nie daj szans menopauzie
- Przytulanie może przedłużyć życie
- Co jeść w chorobie nowotworowej?
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i spółka
- Jak sobie radzić z… atopowym zapaleniem skóry zespołem suchego oka



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

12,50 zł zamiast 13,90!

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

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 1/2022
na licencji WDDTY

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 d0a7e7b2e9



CZOSNEK POSPOLITY (*ALLIUM SATIVUM*)

To jeden z najstarszych i najczęściej wykorzystywanych naturalnych leków. Stosowany jest w przeziębieniu, chorobach układu oddechowego, kaszlu, stanach zapalnych, problemach gastrycznych i skórnych. Wzmacnia odporność, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Pomaga w leczeniu cukrzycy i nowotworów.

Czosnek już od tysięcy lat wykorzystywany jest w kuchni i medycynie naturalnej. To jedna z najbardziej docenianych roślin leczniczych. W średniowieczu stanowił podstawę leczenia chorób zakaźnych. Chińska książka o fitoterapii „Bencao gangu", napisana przed naszą erą, wskazuje czosnek jako jeden z najcenniejszych środków leczniczych. Podobnie jest w hinduskim manuskrypcie „Ćarakasanhita" i w tybetańskim „Chzhud-Shi". Nawet Magellan doceniał jego wartość – przygotowując się do opłynięcia świata, zabrał na pokład 450 pęczków cebuli i czosnku.



Bogactwo składników

Roślina charakteryzuje się ostrym zapachem i smakiem. Jest bogata w węglowodany, białko, sole mineralne i witaminy. Aktywne związki czosnku to allicyna, alliina, tiosulfinaty, steroidy, adenozyna, flawonoidy, saponiny i garlicyna. Zawiera witaminy C, A, B1, B2 i PP, a także potas, sód, wapń, magnez, molibden, mangan, selen, miedź, fosfor, siarkę, kobalt, nikiel i chrom.

Substancje znajdujące się w czosnku pomagają obniżyć ciśnienie i poziom cukru, leczą astmę i zapalenie oskrzeli, usprawniają krążenie krwi i pracę serca, są wsparciem w wydaleniu toksyn, zapobiegają zakrzepom. Preparaty z czosnku pomagają w łagodzeniu zakażeń przewodu pokarmowego i w problemach skórnych. Surowiec ten wykazuje dużą aktywność przeciwdrobnoustrojową. Działa przeciwbakteryjnie[1], przeciwgrzybiczo[2,3], przeciwwirusowo[4] i przeciwpierwotniakowo[5]. Jest skuteczny w leczeniu zakażeń kanałów korzeniowych zębów i w chorobach przyzębia.

Właściwości czosnku porównywane są z działaniem powszechnie stosowanych antybiotyków, np. penicyliny. Nie dość jednak, że jest on silniejszy w działaniu, to jeszcze ma ogromną przewagę – brak skutków ubocznych. Co więcej, skutecznie zwalcza niektóre bakterie antybiotykooporne i powstrzymuje ich rozmnażanie.

Na cholesterol

Czosnek jest pomocny w zmniejszeniu poziomu lipidów we krwi. Spożywanie tego surowca zawierającego alliiny i ajoen może obniżyć stężenie trójglicerydów i „złego" cholesterolu LDL, a podwyższyć HDL. Zawarte w czosnku rozpuszczalne w tłuszczach związki siarki potencjalnie zmniejszają syntezę cholesterolu[6], co może chronić przed miażdżycą.

Ochrona przed zawałem

Allium sativum może odgrywać znaczącą rolę w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego nie tylko ze względu na działanie obniżające stężenie lipidów we krwi. Wpływa

BIBLIOGRAFIA

1. J Antibiotics 1975; 6:638-42
2. Phythother Res 1991; 5:154-8
3. Mycologia 1977; 69:793-825
4. Mol Cell 1997; 7:705-9
5. Microbes Infect 1999; 1:125-9
6. Lipids 2000; 35(2):197-203
7. J Nutr 2001; 131:994-9
8. Med Hypot 1983, 3:227-237
9. J Med Res 1982; 76:66-70
10. Immunol Med Microbiol 1996; 13:273-7
11. J Anim Vet Adv 2010, 9(1):1-4
12. Lutomski J, Alkiewicz J. Leki roślinne w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa 1993

eprasa.pl d0a7e7b2e9

też na zwiększenie produkcji glutationu, którego niedobór może wiązać się z wystąpieniem chorób serca. Chroni też przed zmianami naczyniowymi śródbłonka, powiązanymi z miażdżycą[7]. Znajdujące się w czosnku aspirynopodobne substancje rozrzedzają krew i poprawiają elastyczność ścian naczyń krwionośnych, dzięki czemu usprawnia się krwioobieg. Zapobiega to powstawaniu zakrzepów, które mogą prowadzić do zawału serca i udaru mózgu.

ZASTOSOWANIE

Miodek czosnkowy
Do słoika włóż 10 posiekanych ząbków czosnku, zalej szklanką miodu. Odstaw w ciemne miejsce na tydzień. Pij na czczo 1 łyżkę dziennie. Stosuj przez tydzień, następnie zrób 2 tygodnie przerwy i powtarzaj kurację. Przechowuj w temperaturze pokojowej.

Nalewka
100 g obranych i rozgniecionych ząbków czosnku włóż do słoika i zalej ½ l czystej wódki. Zakręć, odstaw na 10 dni w ciepłe miejsce, codziennie lekko potrząsaj. Po tym czasie nalewkę przecedź i przechowuj w lodówce. Stosuj maksymalnie przez miesiąc, 2 razy dziennie po 15 kropli rozcieńczonych w ¼ szklanki wody. Nalewka wpływa na obniżenie ciśnienia i cholesterolu.

Syrop na przeziębienie
Obierz 2 główki czosnku i zmiażdż ząbki za pomocą wyciskarki. Dodaj sok wyciśnięty z 3 cytryn i wymieszany z 6 łyżkami naturalnego miodu. Stopniowo dolewaj 1 szklankę chłodnej wody, cały czas mieszając. Odstaw na dobę w ciemne miejsce. Gotowy syrop przecedź i przelej do butelki z ciemnego szkła. Przy objawach przeziębienia lub grypy przyjmuj przez tydzień 1 łyżeczkę 3 razy dziennie, a w celach profilaktycznych – 2 razy dziennie.

Ziołowy czosnek w oliwie
Ząbki czosnku obierz i ciasno umieść w wyparzonym słoiczku. Dodaj pokrojoną drobno papryczkę chilli, łyżeczkę ziół prowansalskich, tymianku i rozmarynu, kilka ziarenek kolorowego pieprzu i gorczycy. Zalej całość oliwą z oliwek. Słoik zakręć, pasteryzuj przez ok. 20 min, wystudź i przenieś w ciemne, chłodne miejsce. Sprawdzi się jako dodatek do sałatek, pieczywa, past lub jako przekąska.

Na obniżenie ciśnienia krwi
8-10 ząbków czosnku obierz, posiekaj i zalej 2 szklankami przegotowanej i wystudzonej wody. Dodaj 2 łyżki soku z cytryny i 3 łyżki miodu akacjowego. Wymieszaj i przelej do butelki, wstaw do lodówki na dobę. Pij codziennie 50 ml.

Na infekcje i odporność

Czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym dzięki zawartości lotnych związków siarkowych i olejków eterycznych. Jako jeden z niewielu ma w składzie german, który zwiększa odporność organizmu, pobudzając system immunologiczny. Stosuje się go też w leczeniu przeziębień i przewlekłych nieżytów oskrzeli. Ułatwia odkrztuszanie, rozgrzewa, wzmaga potliwość, obniża gorączkę i udrażnia drogi oddechowe. Jego związki siarkowe niszczą m.in. wirusa opryszczki, grypy i pęcherzykowego zapalenia jamy ustnej.

Ze wszystkich roślin czosnek ma najwięcej fitoncydów zwalczających bakterie, dlatego działa też jak antybiotyk. Allicyna, która jest kluczowym aktywnym składnikiem surowca, ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze[8].

Na układ pokarmowy

Czosnek bardzo pozytywnie wpływa na pracę układu trawiennego. Reguluje skład flory bakteryjnej jelit i wykazuje dużą aktywność wobec bakterii występujących w przewodzie pokarmowym[9]. Wspomaga perystaltykę, przyspiesza wydzielanie żółci, wzmacnia apetyt i ma korzystnie działanie na wątrobę. Warto stosować go jako dodatek do mięs i ciężkostrawnych potraw. W medycynie ludowej jest wykorzystywany jako środek na pasożyty jelit, takie jak owsiki, glisty i tasiemce.

Działanie antynowotworowe

Obecne w czosnku mikroelementy oraz przeciwutleniacze, takie jak selen, są ważnym elementem profilaktyki rakowej, ponieważ wyłapują wolne rodniki i pobudzają układ immunologiczny do zwalczania komórek nowotworowych. Substancje czynne zawarte w czosnku zwalczają też bakterie *Helicobacter pylori*[10], odpowiedzialne za stany zapalne i owrzodzenia, które z kolei mogą prowadzić do raka żołądka[11]. Przeprowadzone badania udowodniły, że regularne spożywanie czosnku zmniejsza ryzyko zachorowania na ten nowotwór, a także na raka okrężnicy i jelita grubego.

Na skórę

Działanie czosnku można także zauważyć na zewnątrz. Witaminy i minerały poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Przeciwutleniacze opóźniają procesy starzenia się komórek. Surowiec wpływa korzystnie na naczynia krwionośne i poprawia krążenie, dzięki czemu zapobiega powstawaniu żylaków i pajączków. Stosuje się go do leczenia ran oparzeniowych, owrzodzeń i ran pooperacyjnych[12]. Woda, w której moczony był czosnek, może być pomocna przy leczeniu wyprysków i zmian grzybiczych.



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Azji Środkowej, obecnie jest powszechnie uprawiany na całym świecie.
Surowiec: cebula podziemna czosnku zwana główką.
Pora siewu i zbioru: to roślina dobrze znosząca niskie temperatury, dlatego ząbki czosnku można sadzić bezpośrednio do ziemi jesienią (październik, listopad – zbiór latem) lub wczesną wiosną (marzec, kwiecień – zbiór jesienią).
Ważne: zalecana dawka lecznicza najbardziej skutecznego i wartościowego, świeżego czosnku wynosi 1-2 ząbki dziennie. Nie poleca się go podczas przyjmowania leków przeciwzakrzepowych (może nasilać ich działanie) oraz antykoagulacyjnych (ze względu na ryzyko krwawień). Jedzony w nadmiarze może podrażniać żołądek, wywoływać wzdęcia, zaparcia lub biegunkę.

eprasa.pl d0a7e7b2e9

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

ODPORNOŚĆ KOMPLEKS

Odporność Kompleks zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do normalnego funkcjonowania układu odpornościowego, Nigellin® ekstrakt z nasion czarnuszki oraz Curcumin C³ Complex® ekstrakt z kłączy kurkumy, a także witaminę C, witaminę D₃ oraz cynk.

Czarnuszka zawarta jest w opatentowanym składniku Nigellin®.



VEGAN CAPS

Sabinsa Formula

BEZ KONSERWANTÓW

NIE ZAWIERA ALERGENÓW

Czarnuszka

Jest powszechnie stosowana w leczeniu problemów zdrowotnych, w tym wspomaganiu układu oddechowego i odpornościowego. Chroni przed skurczami oskrzeli wywołanymi przez histaminę, łagodząc objawy astmy, zapalenia oskrzeli i kaszlu. Zbadany klinicznie efekt profilaktyczny u chorych na astmę. Tymochinon wzmacnia odpowiedź przeciwciał, zwiększa aktywność fagocytarną i podnosi status antyoksydacyjny.

Kurkuminoidy

Zawarte w Curcumin C³ Complex® kurkuminoidy to dobrze poznane fenolowe przeciwutleniacze i środki przeciwzapalne, które wraz ze swoimi metabolitami wykazują działanie przeciwwirusowe poprzez hamowanie wychwytu i replikacji wirusa. Schyłkowe stadium wielu chorób wirusowych jest często związane z burzą cytokin. Kurkumina może hamować burzę cytokin związaną z zespołem ostrej niewydolności oddechowej (ARDS).

Witamina C

Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich. Witamina C, witamina D₃, cynk, selen zawarte w suplemencie przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

20% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP20%

Kod ważny do: 28.02.2022r.



eprasa.pl d0a7e7b2e9

YANGO®

UKŁON NATURY

- Jakość certyfikowana
- Delikatne, roślinne kapsułki
- Wybór ponad 200 produktów
- Szklane opakowanie



Suplementy diety

Wysokiej jakości **naturalne składniki** pozyskiwane z rdzennych miejsc pochodzenia.

firma przyjazna naturze

sklep.yango.pl

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.

yango_pl yango.polska

eprasa.pl d0a7e7b2e9